

ШКОЛА КУЛИНАРА

Только лучшие рецепты!

№1 январь 2013

48 ВКУСНЫХ
БЛЮД

16+



**ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ**



В номере:

2 Кулинарный урок
Секрет вкусных котлет

Салаты, закуски 4

16 Звездное меню
Вера Брежнева:
Люблю украинскую
и русскую кухни

18 Питание и здоровье
Как составить зимнее меню?

Супы 20

26 Вопросы
шеф-повару

28 Есть история!
Оливье: как имя стало блюдом

Горячие блюда 30

42 Наша экспертиза
Дрожжи бывают разные

Выпечка, десерты 44

54 Вопросы диетологу

56 Творческая кухня
Новогодний ужин
по «Иронии судьбы»

Напитки 58

62 Сканворд

63 Все рецепты номера



Секрет вкусных котлет

От хорошо приготовленного мяса – сочного, ароматного, как следует жаренного – мало кто откажется, а уж тем более от котлет: благодаря питательным и диетическим свойствам они незаменимы в семейном меню. Нашим читателям мы раскрываем все секреты приготовления вкуснейших котлет!

«Золотой» состав

Котлеты можно готовить практически из любого вида сырья. Это может быть свинина, говядина, курица, рыба, кальмары, даже морковь и картофель. Но чтобы котлеты получились наиболее вкусными и сочными, следует использовать комбинацию постного и жирного мяса.

Например, при использовании говядины следует добавить в котлетную массу 20-30% (от общего веса) жирной свинины, а для котлет из щуки – небольшое количество свиного сала (5-10%). Мягкость и нежную текстуру котлетам придадут добавленные к общей массе овощи.

Традиционно это – лук и чеснок, но некоторое количество моркови, капусты или картофеля в конечном результате вас также приятно удивит. Овощи могут составлять от 10% до 30% от общего веса котлетной массы.

А если вы готовите котлеты из птицы или рыбы, овощи нужно предварительно обжарить на сливочном или



растительном масле: если ввести их в массу сырыми, они не успеют дойти до готовности.

Традиционно для приготовления котлет используют не самые мягкие части туши. У говя-

дины это шея, лопатка, подбедерок, пашина и обрезки, оставшиеся после разделки туши. У свинины – тазобедренный отруб, лопатка, обрезки. «Котлетные» части курицы – филе бедра

и кожа, у рыбы – филе (без кожи).

Не обойтись при изготовлении котлет без яиц – они помогают держать форму. Потребуется 1-2 шт. на 1 кг массы. Причем обходиться лучше белком – желток делает фарш жестче, но, с другой стороны, поможет исправить ситуацию, если масса получилась жидковатой. Таким же неотъемлемым компонентом является белый хлеб. Обычно используют сухой батон: замачивают в молоке или воде, слегка отжимают и добавляют в массу. Сильно отжимать хлеб не следует, так как небольшое количество жидкости (столько, сколько оста-

нется в хлебе) сделает котлеты более нежными.

Все ингредиенты должны быть одинаково измельчены. Овощи можно нарезать очень мелкими кубиками (1-2 мм) либо измельчить в блендере или прокрутить на мясорубке вместе с мясом. После этого добавить яйца и вымоченный хлеб, соль и перец по вкусу, иногда – чеснок или зелень.

Дело мастера боится!

Подготовленную котлетную массу нужно обязательно отбить, с силой бросая на стол или дно миски. Это насыщает фарш кислородом, делает его более эластичным и упругим.

Дело за малым – разделить массу на равные части, сформовать, запанировать и обжарить.

Панировать котлеты можно в обычных или фигурных (кубик или соломка) сухарях, муке. Удобнее использовать обычные панировочные сухари, которые, кстати, можно изготовить в домашних условиях, прокрутив через мясорубку хорошо высушенный белый хлеб или батон.

Жарить котлеты следует на раскаленном масле на большом огне до образования золотистой корочки, а после – довести до готовности в духовке или на сковороде под крышкой, но на слабом огне.

Проверенный рецепт

Вашему вниманию – классический рецепт котлет, следуя которому, очень вкусное блюдо сумеют приготовить даже новичок в кулинарном деле.

На 10 небольших котлет:

600 г говядины, 150 г свинины, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г картофеля, 100 г батона без корок, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 150 г панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

Лук, чеснок, морковь и картофель очистить. Овощи пропустить через мясорубку вместе со свининой и говядиной. Сложить в миску полученный фарш, добавить вымоченный в молоке батон, яйцо, соль и перец. Тщательно вымешивать массу в те-



чение 5 мин., затем отбить о дно миски 10-15 раз. Разделить на равные части. Запанировать в сухарях, придавая при помощи лопатки овальную форму. Обжарить на раскаленном масле с двух сторон до образования золотисто-коричневой корочки. Затем поставить в духовку, разогретую до 220°, на 5-7 мин.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
2 ч.

Таббуле

ЧТО НУЖНО:

Крупа пшеничная (булгур) – 130 г, помидор – 3 шт., луковица – 4 шт., зелень петрушки – 120 г, мята – 25 г, лимонный сок – 4 ст. л., оливковое масло – 3 ст. л., соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Булгур промойте, поместите в небольшую кастрюлю и залейте

0,5 л воды. Оставьте при комнатной температуре на 1,5 ч. Затем откиньте на сито, слейте воду и обсушите крупу на тканевой салфетке.

2. Помидоры тщательно вымойте, обсушите, после чего разрежьте пополам. Удалите семена вместе с соком, мякоть нарежьте мелкими кубиками.

Лук очистите и нарежьте тонкими кольца-

ми. Зелень петрушки и мяту промойте холодной проточной водой, измельчите.

3. Для приготовления соуса интенсивно взбивайте венчиком лимонный сок, постепенно добавляя к нему оливковое масло. Поперчите и посолите по вкусу.

4. Булгур, овощи и зелень соедините в салатнике, заправьте соусом и перемешайте.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
20 мин.

Закуска «Грибочки»

ЧТО НУЖНО:

Помидоры небольшого размера или черри (желательно разных цветов) – 6 шт., легкий майонез – 3 ст. л., растительное масло – 1 ст. л., рубленая зелень свежей кинзы – 2 ст. л., чеснок – 3-4 крупных зубчика, сливочное масло – 50 г, мягкий творог (18-20%) – 250 г, соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Протертый творог соедините с маслом и перемешайте до однородности. Добавьте чеснок, пропущенный через пресс, и соль. Из массы сформируйте 6 конусов в виде ножки гриба и уберите в морозильную камеру на 10 мин.

2. Помидоры разрежьте пополам и выскоблите мякоть, чтобы «шляпки» получились полые.

3. Тарелку посыпьте зеленью и установите на ней подготовленные конусы. Сверху на них в виде шляпок поместите половинки помидоров.

4. Майонез нанесите крапинками на «шляпки» «грибов». Оставшиеся половинки помидоров нарежьте ломтиками, уложите вокруг и полейте смесью растительного масла с солью и молотым перцем.



Закуска «Снеговик»



калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
30 мин.

ЧТО НУЖНО:

Сливочный крем-сыр – 400 г, твердый сыр – 100 г, чеснок – 2-3 зубчика, соль, черный молотый перец по вкусу, соленые крекеры.

Для украшения: черный хлеб, веточка петрушки, зеленый лук, бутончики гвоздики, морковь.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Крем-сыр должен быть мягкий, комнатной температуры. Его необходимо сначала размять вилкой, после чего взбить с помощью миксера или погружного блендера. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль и черный молотый перец по вкусу. Все как следует перемешать. Твердый сыр натереть на средней терке. Из сырно-чесночной массы сформовать 5 шариков (3 разной величины – каждый чуть меньше предыдущего, и 2 маленьких одинакового размера), обвалять их в тертом сыре и убрать в морозильник на 5-10 мин.

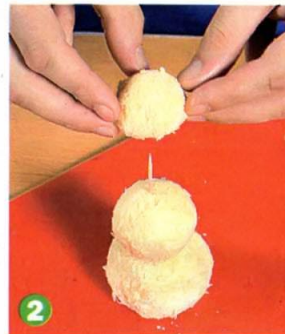
2. Замороженные шарики вновь обвалять в оставшемся сыре и собрать «снеговика». Для этого нужно нанизать на шпажку 3 шарика разной величины: сначала

самый большой, затем – меньше и сверху – самый маленький. Установить получившегося «снеговика» на тарелку.

3. Из зеленого лука сделать «шарфик», закрепить его бутончиком гвоздики. Еще несколько бутончиков воткнуть в сырные шарики в виде глаз и пуговиц.

4. Из ломтика хлеба вырезать заготовки для «шляпы», склеить их, смазав тонким слоем сливочного сыра, затем закрепить на шпажке. Из кусочка моркови сделать «носик». С помощью зубочистки закрепить 2 маленьких шарика по бокам – это «ручки». Рядом поставить веточку петрушки в виде метлы. На тарелке вокруг «снеговика» уложить крекеры и посыпать тертым сыром.

Закуску следует есть, намазывая сырную массу на крекеры.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Яйца, фаршированные лососем

ЧТО НУЖНО:

Яйца – 4 шт., филе копченого лосося – 150 г, сливочное масло – 60 г, горчица – 1 ч. л., соль, черный молотый перец по вкусу, зелень укропа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца поместить в небольшую эмалированную кастрюлю, залить водой и поставить на средний огонь. Когда

вода закипит, всыпать 2 ст. л. соли и варить яйца в насыщенном солевом растворе 10 мин. после закипания. Затем остудить яйца под струей холодной воды и очистить от скорлупы.

2. Разрезать каждое яйцо пополам вдоль и вынуть желтки. Филе лосося измельчить, оставив немного тонких ломтиков для оформления. Добавить тертые

желтки, размягченное масло, горчицу и зелень укропа, взбить до однородности.

3. Приготовленной массой наполнить половинки белков. Фаршированные яйца уложить на тарелку, оформить ломтиками рыбы, свернутыми в виде розочек, и зеленью.

Перед подачей к столу подержать закуску в холодильнике 1 ч.



калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
25 мин.

Легкий салат-коктейль

ЧТО НУЖНО:

Пекинская капуста (или зеленый листовой салат) – 1/2 кочана, салат радиккио – 4 кочана, сладкий перец красного цвета – 2 шт., лук репчатый красный – 1 шт., сметана – 1/2 стакана, свежий зеленый базилик – 6 листиков, перец зеленый горошком – 1 ст. л., соль, черный молотый перец, специи по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук очистить и нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть и обсушить. Удалить плодоножки и семена. Нарезать перец тонкой соломкой. Базилик промыть холодной водой, после чего потрите в руках, чтобы ярче раскрылся аромат. Мелко нарубите (несколько целых листиков оставьте для украшения).

2. Листья зеленого салата и салата радиккио сполосните и порвите руками. Соедините с луком и сладким перцем. Посолите, добавьте листья базилика, перец горошком и дайте постоять 5-10 мин.

3. Выложите салат в прозрачные стаканы. Перед подачей заправьте сметаной, оформите листьями салата и целыми листиками базилика.



калорийность
средняя
количество порций
12
время приготовления
1 ч.

Рулетики из баклажанов

ЧТО НУЖНО:

Баклажаны – 2 шт., растительное масло – 4 ст. л., очищенные ядра грецких орехов – 150 г, майонез – 100 г, твердый сыр – 100 г, чеснок – 1-2 зубчика, рубленая зелень свежей кинзы – 1 ст. л., соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны нарежьте вдоль тонкими ломтиками

и обжарьте их с двух сторон на растительном масле, после чего переложите на бумажную салфетку и промокните излишки жира.

2. Сыр натрите. Орехи измельчите в блендере. Чеснок пропустите через пресс. Соедините все ингредиенты, добавьте специи и зелень. Заправьте майонезом.

3. Начинку выложите на ломтики баклажанов,

сверните их рулетиками и уложите на блюдо. Оформите зеленью, например листиками базилика.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Начинку можно сделать более нежной: смешайте творог с плавленным сливочным сыром, добавьте немного сметаны и рубленые грецкие орехи.



калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
30 мин.

Овощной салат с креветками

ЧТО НУЖНО:

Консервированная кукуруза – 100 г, помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., очищенные креветки – 150 г, растительное масло – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., уксус (3%) – 2 ч. л., зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Налейте в кастрюлю небольшое количество

воды (250-300 мл) и доведите до кипения на среднем огне. Затем добавьте щепотку соли, опустите креветок и готовьте 3-4 мин. после закипания. Готовых креветок с помощью шумовки переложите на тарелку и остудите.

2. Огурцы и помидоры вымойте, обсушите и нарежьте их тонкими кружочками. На большое блюдо выложите по

кругу огурцы, сверху поместите помидоры. Наверх положите консервированную кукурузу, а на нее – креветок.

3. Для соуса соедините в мисочке соевый соус, масло, уксус и соль, тщательно перемешайте. Полейте салат получившейся заправкой и оформите зеленью. Дайте салату пропитаться в холодильнике в течение 30 мин.

Салат «Феерия вкуса»



калорийность
средняя



количество порций
4



время приготовления
40 мин.

ЧТО НУЖНО:

Вареная ветчина – 150 г, козий сыр – 100 г, чеснок – 2 зубчика, оливковое масло – 3 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., болгарский перец (красный и желтый) – 2 шт., сахар – 1/2 ч. л., зеленый лук – 1 пучок, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сначала приготовьте салатную заправку. Тщательно перемешайте оливковое масло с лимонным соком и сахаром. Очень важно, чтобы сок из лимона был выжат непосредственно перед приготовлением салата. Оставьте соус при комнатной температуре на 10 мин. Затем промойте листья салата холодной проточной водой, обсушите их и выложите на блюдо. Смажьте листья соусом и дайте им пропитаться. Тем временем займитесь остальными ингредиентами.

2. Болгарские перцы вымойте, переложите на бумажное полотенце и обсушите. После этого удалите из них плодоножки и семена. Нашинкуйте перцы тонкой соломкой. Чеснок про-

пустите через пресс или измельчите ножом. Зеленый лук промойте холодной проточной водой и мелко нарежьте.

3. Козий сыр немного разомните вилкой, затем соедините его с чесноком, болгарским перцем и луком. Все как следует перемешайте. Добавьте соль и черный молотый перец по вкусу.

4. Ветчину нарежьте максимально тонкими ломтиками и разложите их на разделочной доске. На каждый ломтик поместите немного начинки и сверните ломтики ветчины в рулетики. Закрепите получившиеся рулетики перьями зеленого лука. После этого выложите рулетики на листья салата, образуя горку. Готовое блюдо оформите с помощью тонко нарезанных ломтиков болгарского перца.





калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
40 мин.

Закуска на шпажках

ЧТО НУЖНО:

Свинная корейка – 200 г, крупный ананас – 1/3 шт., мед – 2 ст. л., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1/2 головки, сливочное масло – 1-3 ст. л., тимьян – 1 веточка, лавровый лист – 1 шт., сухое вино – 1/2 стакана, хересный уксус – 2 ст. л., перец душистый – 1-2 горошины, сушеная зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свинину натрите солью и перцем, обжарьте на масле (2 ст. л.). Переложите ее в форму для запекания, добавьте мелко нарезанные морковь и лук, тимьян, лавровый лист, раздавленный душистый перец, петрушку и вино. В духовке мясо запекается 20-25 мин. при 180°. Чтобы мясо не пересохло, можно налить немного воды

2. Ананас разрежьте на дольки, соединив с медом, обжарьте.

3. Влейте на сковороду с ананасом немного уксуса и процеженного сока, который образовался при жарке мяса, готовьте еще 2-3 мин.

4. Нарежьте мясо кусочками и нанижите их на шпажки, чередуя с прозрачными дольками ананаса в медово-сливочной карамели.



калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
30 мин.

Салат «Калейдоскоп»

ЧТО НУЖНО:

Морковь – 2 шт., свекла – 1 шт., колбаса или мясо вареное – 200 г, консервированный зеленый горошек – 1 стакан, чипсы картофельные острые – 400 г, майонез – 150 г, красный молотый перец, соль по вкусу.

Для украшения: замороженные ягоды по вкусу, лимон, свежая зелень петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь и свеклу, не очищая, поместите в кастрюлю, залейте водой и поставьте на средний огонь. В кипящую воду всыпьте щепотку соли, уменьшите нагрев и отварите овощи до готовности (примерно 20 мин. после закипания). После этого морковь и свеклу остудите, очистите от кожуры и натрите на крупной терке.

2. Колбасу нашинкуйте тонкой соломкой. Майонез поместите в соусник.

3. На блюдо выложите горками морковь, свеклу, зеленый горошек (жидкость слить), колбасу. Оставшееся место заполните чипсами, разложив их веером.

4. В центр блюда поставьте соусник с майонезом. Украсьте салат кружочком лимона, ягодами и свежей зеленью.

Вера Брежнева: Люблю русскую и украинскую кухни

«Самая сексуальная женщина России», «Самая красивая женщина Украины», «Самая стильная актриса»... Каких только титулов и наград не присуждали певице, актрисе и телеведущей Вере Брежневой. Украинская красавица, о которой узнали миллионы после ее появления в 2003 году в составе группы «ВИА Гра», на протяжении 10 лет остается одной из самых привлекательных женщин российского и украинского шоу-бизнеса и по-прежнему вызывает восхищение у мужчин и зависть у женщин своим великолепным внешним видом.

Стройная мама

Вера Брежнева – мама двух дочек, однако это не мешает ей быть эталоном красоты и стройности. Ошибка многих будущих мамочек, по словам певицы, в том, что они во время беременности начинают есть «за двоих», а потом не могут избавиться от лишних килограммов. На самом деле, женщине достаточно увеличить



рацион примерно на 300 ккал (точная цифра зависит от индивидуальных особенностей), чтобы ребенку хватало питательных веществ. Поэтому если не переедать во время беременности, а есть столько, сколько требуется для полноценного здоровья будущего малыша, после родов вернуться в привычную форму будет гораздо проще.

Старшей дочери Веры Брежневой Соне уже 11

лет, и заботливая мама время от времени составляет ей меню, основанное на принципах правильного питания. Однако пока большой любви у девочки к здоровой еде нет – она с неохотой ест вареные овощи и каши, предпочитая им сладкое.

Вместо торта – желе

Зато мама Сони к сладкому равнодушна. Она с детства не любит ни сливочный крем, ни

шоколад (страсть к шоколаду у нее неожиданно разгорелась во время второй беременности, но увлечение было, как и следовало ожидать, мимолетным). Тортики и пирожные Вера Брежнева позволяет себе, но не злоупотребляет ими. Чаще она заменяет их фруктами, фруктовым желе или ягодными муссами, которые обожает.

Вера тщательно следит за своим питанием, любит овощи, рыбу, мясо, запеченные или приготовленные на пару. Она всегда хорошо завтракает – как правило, это каши, мюсли и фрукты. Обед обычно плотный – суп, рыба или мясо (певица называет себя «мясным» человеком, потому что считает этот продукт одним из обязательных в своем рационе). Потом могут быть какие-то небольшие перекусы фруктами, а вечером – легкий ужин. Из напитков – фреши,

вода и чай. Сладкую газировку и кофе певица не употребляет.

Перед сном Вера никогда не ест, но не придерживается правила «ужин только до 18:00». Она считает, что последний прием пищи должен быть за 4 часа до сна, а спать ложатся все по-разному.

Вредные диеты

Когда у Веры спрашивают про диету, позволяющую ей сохранить изящность, певица неизменно отвечает, что она не признает подобные самоограничения.

Диеты могут вызвать обратный эффект, в результате которого вес очень быстро возвращается или даже увеличивается. Поэтому Вера считает, что лучше иметь привычку правильно питаться. В сочетании с физическими нагрузками (занятия в фитнес-клубе, кардиотренировки и пилатес) эта привычка дает певице стойкий и ста-

бильный эффект – подтянутую фигуру и бодрость духа. Недавно, обобщив свой опыт, она даже выпустила видеопособие, в котором рассказывает о правильном питании и дает практические рекомендации, как быть стройной и красивой.

Являясь приверженцем здоровой пищи, певица, тем не менее, не держит себя в слишком жестких рамках и позволяет время от времени калорийные, жирные блюда. Например, раз в месяц она с удовольствием может съесть жареную картошечку или наваристый украинский борщ.

Готовить Вера, по ее собственному признанию, не умеет и оказывается у плиты крайне редко. Исключением здесь, пожалуй, является только совместный отдых с семьей, когда приготовление еды становится, скорее, выражением любви, чем насущной необходимостью.

Ягодный мусс

1 стакан ягод (можно замороженных), сахар по вкусу, 3 ст. л. манки.

Заливаем ягоды двумя, если ягоды замороженные, или одним, если они свежие, стаканом воды и ставим на огонь. Доводим до кипения. Процеживаем смесь и, добавив немного сахара, вновь ставим на огонь. Добавляем манку, убавляем огонь и варим, постоянно помешивая, пока крупинки не разварятся. Затем огонь выключаем и остужаем массу. Затем взбива-



ем ее миксером – сначала на средней скорости, потом – на высокой. Раскладываем мусс по креманкам и украшаем, как подскажет фантазия.



Как составить зимнее меню?

В холодное время года правильный выбор продуктов и способы их приготовления не менее важны для здоровья, чем теплые вещи.

Продукты: основные приоритеты

Зимний холод и недостаточное количество солнечного света приводят к снижению жизненной активности, вялости, повышенной утомляемости и снижению иммунитета. Последнее, в свою очередь, чревато возникновением вирусно-инфекционных и обострением хронических заболеваний. Поэтому, выбирая продукты для зимнего меню, особое внимание нужно уделить их энергоемкости (калорийности) и наличию веществ, стимулирующих

иммунитет, в частности, витаминов.

Энергозатраты организма в зимнее время значительно повышаются: сердце вынуждено с большей скоростью прогонять кровь по сосудам, чтобы сохранить физиологическую температуру тела, мышцы также начинают работать в усиленном режиме – тем более что им нужно выдерживать дополнительную тяжесть теплых одежд. Поэтому пища должна быть не просто высококалорийной, но еще и легкоусвояемой – иначе добрая часть энергии уйдет на ее пере-

варивание, что приведет к общему ослаблению организма. То есть грубую пищу (натуральное мясо, субпродукты, тугоплавкие жиры) желательно уменьшить по сравнению с более теплыми сезонами, зато количество углеводов должно быть, напротив, увеличено.

Особый упор рекомендуется сделать на зерновые культуры (гречка, овсянка, рис, пшено), которые богаты не только углеводами, но и витаминами. Скажем, если обычно вы употребляете кашу не чаще одного раза в день, то зимой кратность может увеличиться до 3 раз. Для восстановления запасов белка желательно введение в рацион достаточного количества яиц и рыбы. А вот картофель и другие крахмалистые овощи желательно ограничить – на превращение крахмала в биоактивные углеводы тратится слишком много энергии.

Важным дополнением к диете служат продукты, содержащие витамин Е, – икра, жирные сорта рыбы, орехи, растительное масло, а также витамин С – капуста, цитрусовые (прежде всего грейпфруты и лимоны). Также стоит позаботиться о гемоглобине, ведь в холодное время года организм может испытывать кислородное голодание. Поэтому в зимнее меню обязательно должны быть включены свекла, морковь, яблоки,

печень трески, гранаты. Важно также подумать об облегчении и стимулировании пищеварения, поэтому не стоит забывать о пряностях – черном и красном перце, паприке, карри, шафране, зире, кориандре и куркуме. И, наконец, памятуя, что недостаток солнца ведет к повышению хрупкости костей, что особенно неприятно при гололедице, не забудьте о кисломолочной продукции, богатой кальцием – прежде всего о твороге и сырах.

Способы приготовления

Здесь все просто и логично: еда должна, во-первых, быстро и легко усваиваться, во-вторых, согревать организм (или по крайней мере не остужать). Следовательно, максимальное количество еды должно потребляться в горячем виде. Несмотря на ограничение потребления мяса, отказываться от него нельзя – ведь в нем присутствует ряд незаменимых аминокислот. Оптимальный выход – бульоны и супы на мясном отваре с небольшими порциями хорошо проваренного мяса. То есть, по сути, нужно следовать старой русской пословице «Щи да каша – пища наша». А вот жареное мясо желательно отложить до лучших времен – зимой пользы от него немного. Также желательно отказаться от холодных напит-

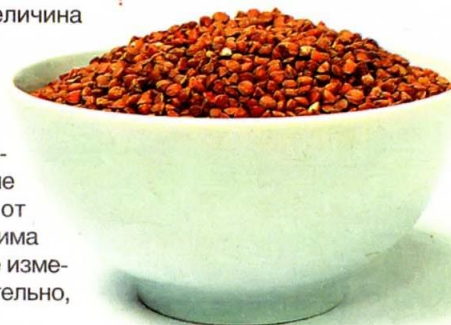
ков, заменив их теплыми компотами из сухофруктов, теплым молоком, горячим чаем. Отдельный вопрос – употребление алкоголя. Принято считать, что спиртосодержащие напитки хорошо прогревают организм и потому прямо-таки рекомендуются в холода! Однако это не так: алкоголь хоть и богат энергией и дает ощущение тепла, да только на весьма недолгое время. А при его усвоении энергозатраты увеличиваются более чем в 2 раза! К тому же спиртное снижает иммунитет и пагубно сказывается на состоянии внутренних органов.

Количество и кратность

Существует устойчивое мнение, что зимой человек должен съедать гораздо больше, чем летом, – из-за уже упомянутого повышения энергозатрат организма. На самом деле это – миф. Количество съедаемой пищи должно быть примерно одинаковым во все сезоны, ведь количество пищеварительных ферментов – величина инертная, определяющаяся в каждом конкретном случае пищевым поведением в течение многих лет. И от того, лето или зима на дворе, она не изменится. Следовательно,



увеличение объема съеденного просто приведет к дисфункции пищеварительной системы – вплоть до несварения – или к увеличению веса. То же самое касается и кратности приема пищи – она должна соответствовать привычной. А вот распределение количества еды немного нуждается в коррекции: максимальный объем съеденного желательно сосредоточить в первой половине дня, распределив его поровну между завтраком и обедом, оставляя на ужин только необходимый минимум – это позволит даже в условиях вынужденной гиподинамии (что в холодное время года – не редкость) сохранить прежний вес и фигуру.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Картофельный суп с сыром

ЧТО НУЖНО:

Вода или бульон (овощной, мясной) – 4 стакана, картофель – 2-3 шт., плавленый сыр – 100 г, луковица – 1 шт., сливочное масло – 50 г, соль, зеленый лук, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель очистите от кожуры, сполосните под струей холодной во-

ды, нарежьте небольшими кубиками и поместите в кастрюлю. Залейте водой или бульоном и доведите до кипения. Затем уменьшите нагрев и варите 15-20 мин.

2. Отвар слейте, процедите через сито, картофель разомните толкушкой или вилкой. Добавьте масло (2 ст. л.). Оставшееся масло растопите и спассеруйте на нем мелко нарезанный

лук. Опустите лук и картофель в отвар.

3. Затем добавьте плавленый сыр и все как следует перемешайте. Положите соль и черный молотый перец по вкусу. Полученную массу взбейте блендером до однородного состояния. Затем доведите до кипения, снимите с огня и разлейте по тарелкам. Оформите суп перьями зеленого лука.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Суп с пельменями

ЧТО НУЖНО:

Корень петрушки – 1/2 шт., морковь – 1/2 шт., луковица – 1/2 шт., сливочное масло – 2 ч. л., мясной бульон – 4 стакана, пельмени замороженные – 200 г, зелень, лавровый лист, соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Корень петрушки нарежьте небольшими ку-

биками. Лук мелко нашинкуйте. Морковь натрите на средней терке. В сковороде растопите сливочное масло и спассеруйте на нем лук, морковь и корень петрушки.

2. Бульон перелейте в кастрюлю, накройте крышкой и доведите до кипения на среднем огне. В кипящий бульон положите за жарку, вновь доведите до кипения и уменьшите нагрев. Ва-

рите при слабом кипении 10 мин.

3. В кастрюлю опустите пельмени, добавьте несколько лавровых листьев, перемешайте. Суп посолите, поперчите. Варите до готовности пельменей еще около 10 мин.

4. Зелень промойте, обсушите и мелко нарубите. Горячий суп разлейте по тарелкам, посыпьте зеленью.

Суп с перцем и колбасой



калорийность
средняя



количество порций
4



время приготовления
40 мин.

ЧТО НУЖНО:

Красный болгарский перец – 250 г, желтый болгарский перец – 250 г, зеленый болгарский перец – 250 г, оливковое масло – 70 мл, колбаса копченая – 500 г, чеснок – 2-3 зубчика, помидоры – 400 г, майоран молотый – 1 ч. л., зелень, соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Каждый болгарский перец вымойте и хорошо вытрите полотенцем. После этого разрежьте вдоль, удалите плодоножки с сердцевинами и семенами, затем каждую половинку разрежьте на четыре части. В глубокой сковороде с толстым дном нагрейте немного масла, положите кусочки перца и обжаривайте их до образования румяной корочки, время от времени переворачивая. Затем переложите перец в кастрюлю.

2. Возьмите другую сковороду и налейте на нее оставшееся масло, нагрейте его. Колбасу, очистив от оболочки, нарежьте тонкими кружочками, обжарьте на масле до образования золотистой корочки. Затем выложите обжаренные кружочки колбасы

на бумажное полотенце и промокните излишки масла.

3. Помидоры тщательно вымойте, обсушите на тканевой салфетке и нарежьте тонкими кружочками. В кастрюлю к перцу добавьте помидоры, колбасу и майоран. Опустите пропущенный через пресс чеснок. Влейте воду (примерно 800 мл), посолите, поперчите и варите суп на слабом огне под крышкой 20 мин.

4. Готовому супу дайте настояться под крышкой 5-7 мин., после чего разлейте его по тарелкам. Оформить суп можно рубленой зеленью петрушки, укропа или кинзы. Можно использовать пряные травы (базилик, тимьян или розмарин) и приправу хмели-сунели, их следует добавить в кастрюлю за 5 мин. до готовности супа.





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

Суп из баранины с горохом

ЧТО НУЖНО:

Баранина – 250 г, горох лущеный – 60 г, сало курдючное – 40 г, лук репчатый – 1 головка, картофель – 2 шт., алыча – 2-4 шт., сушеный барбарис – 1 ст. л., шафран, черный молотый перец и соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Горох замочите в холодной воде на 5-6 ч.

2. Баранину промойте и нарежьте кусочками. Варите 30-40 мин. Шафран залейте горячей водой и оставьте на 10 мин. Затем настой процедите через сито.

3. Положите крупно нарезанные лук и картофель, рубленый курдюк, алычу и барбарис. Следом влейте настой шафрана. Посолите, поперчите и варите еще 20 мин. При подаче по-

сыпьте суп рубленой зеленью.

НАШ СОВЕТ:

Подайте суп с чесночными гренками, для этого смешайте 100 мл растительного масла с 3 зубчиками измельченного чеснока. Нарежьте черный хлеб небольшими ломтиками, обжарьте в получившейся смеси и подсушите в духовке 20 мин. при 180°.



калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
1 ч. 10 мин.

Крем-суп с креветками

ЧТО НУЖНО:

Рыбный бульон (можно использовать овощной) – 2 л, замороженные очищенные креветки – 250 г, болгарский перец – 2 шт., луковица – 1 шт., белый хлеб – 4 ломтика, сливочное масло – 2 ст. л., зелень петрушки – 1 пучок, порошок карри – 1/2 ч. л., сливки (33%) – 1/2 стакана, розовый молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Болгарские перцы опустить в кипяток на 3 мин., после чего снять кожицу. Очистить от семян и плодоножек, мякоть измельчить. Луковицу нарезать и слегка обжарить.

2. Бульон довести до кипения, положить лук, мякоть перцев и варить 15 мин. Затем остудить, бульон слить в чашку, овощи смешать блендером. Соединить овощи

с бульоном и сливками. Суп посолить, поперчить и довести до кипения.

3. Ломтики хлеба нарезать кубиками, обжарить на оставшемся масле с добавлением порошка карри до золотистого цвета. Креветок обжарить на этом же масле.

4. При подаче в тарелки налить суп, разложить креветок и приготовленные гренки. Оформить зеленью петрушки.



Роберт ВИНУКUROV,
ведущий рубрики

✉ Делаю майонез дома сама, но получается он всегда очень жирным и с сильным привкусом яйца. Как это исправить?

Людмила ИВАНОВА,
г. Москва



Прежде всего, следует понимать, что яйца и масло – основа майонеза, потому вкус этих продуктов будет присутствовать всегда. Но его можно отменить добавками.

Часть растительного масла (около 1/3) можно заменить оливковым. Также майонез приобре-

тет вкус классического, привычного нам майонеза «Провансаль», если в готовую массу ввести немного рассола от консервированного горошка. Интересный получится вкус и аромат, если в майонез добавить лимонного сока и пряных трав типа орегано или базилика.

✉ Сколько раз ни запекала куриные грудки в духовке – получаются очень сухими! Мне не нравится смазывать филе сверху майонезом или посыпать сыром – эти способы для меня не выход. Можно ли еще что-нибудь придумать?

Ирина ВОСТОКОВА,
г. Казань

Проблему можно решить несколькими способами. Можно обжарить грудку на раскаленном масле со всех сторон или смазать ее маслом (оливковым или растительным) и поставить в духовку, разогретую до 200°. Задача этой операции – образование корочки, которая удержит сок внутри.

Степень готовности определяется по цвету сока. Для этого узким ножом делается прокол в наиболее толстом месте грудки. Как только сок стал прозрачным – грудка готова. Подавать ее к столу нужно немедленно, иначе высохнет.

В дополнение к этому грудку можно предвари-



тельно замариновать. Состав маринада – на ваш вкус: соевый соус, растительное или оливковое масло со специями. Пикантный вкус куриному мясу придаст смесь меда, имбиря и соевого соуса.

✉ Недавно в транспорте подслушала разговор двух женщин, одна из них рассказывала подруге, что есть специальный йогурт, которым можно в салате заменить майонез. Что это такое?

Римма МИРОНОВА,
г. Саратов

Никакой особой специфики нет – это обычный густой пищевой йогурт. Для заправки овощных и мясных салатов используется, как правило, не сладкий. Для фруктовых салатов – йогурт с подсластителями или привычный нам, с добавками. Вооб-



ще, йогуртовые заправки популярны в кухне стран с теплым климатом. Йогурт менее жирный и гораздо лучше, чем магазинный майонез, сочетается со свежими овощами и фруктами, зеленью и листовыми салатами.

✉ Я увлекаюсь украшением тортов, сейчас мой «фаворит» – мастика. Делаю ее сама, получается все очень красиво, одна беда – ужасно сладко! Есть ли похожие материалы для украшения, не такие приторные?

Олеся Р.,
г. Санкт-Петербург



Выход для вас – использование марципана. Приготовить марципан очень легко. Размелите очищенный миндаль в муку и смешайте с таким же количеством сахарной пудры. Добавьте несколько капель лимонного сока и яичный белок – до необходимой консистенции. Марципан имеет схожие с мастикой свойства, он менее сладок. Но, к сожалению, совсем несладких заменителей мастики нет.

✉ Мне еще 14 лет, но с будущей профессией уже определился – хочу стать знаменитым поваром, как Джейми Оливер или Гордон Рамзи! С детства помогаю на кухне бабушке и маме, сейчас многие блюда готовлю сам. Что посоветуете делать, чтобы стать настоящим профессионалом?

Паша НОВИКОВ,
Ростовская обл.

Половина успеха у тебя уже в кармане – это твоя уверенность в правильности выбора. Дело за малым: найти тех, кто обучит мастерству. Существует два вида учебных заведений, которые занимаются подготовкой профессиональных повара, – колледжи и лицеи. Существует стереотип, что в колледже учиться престижнее, но все же результат больше зависит от профессионализма преподавательского состава. Перед поступлением хо-

рошо бы узнать, где будет проходить производственная практика. Очень важно начинать практическое обучение в хорошем заведении. Лучше, если это будет ресторан или отель, пусть даже на первых порах работу стажера не будут оплачивать.

Далее все в твоих руках. Постоянно занимаясь саморазвитием. Быть может, удастся устроиться на подработку в ресторан с известным шеф-поваром. Не надо стесняться своих амбиций.

Я рекомендую составить для себя план развития по пунктам от точки «куда пойти учиться» до точки «всемирно известный шеф-повар» – так, как ты себе это можешь представить. По мере выполнения план будет дополняться новыми пунктами, например «участие в кулинарном конкурсе» и т.п. Иные становились шеф-поварами и в 19 лет. Все зависит от силы духа и заинтересованности в результате.



Оливье: как имя стало блюдом

Не приготовить в новогодние каникулы оливье – все равно что встретить праздник без елки, мандаринов и фильма «Ирония судьбы». Интересно, что создал этот всенародно любимый салат не наш соотечественник, а французский повар Люсьен Оливье.

Хвала французскому создателю!

Люсьен Оливье – продолжатель династии французских кулинаров, придумавших известный майонеский соус «Провансаль», или майонез. В семье Люсьена все, в том числе оба его старших брата, посвятили себя кулинарии, однако самому Люсьену места в родной Франции не нашлось, и он уехал в Россию – страну, где всегда с почтением относились к изысканной французской кухне.

Прибыв в Москву, Люсьен Оливье выкупил вместе с богатым купцом Яковом Пеговым землю в центре города, где прежде располагалась лавка, в которой торговали нюхательным табаком.

Совсем скоро там выросло роскошное зда-

ние, куда начинали постоянно наведываться зажиточные горожане, чтобы отведать кушанья от французского повара. Сначала фирменным блюдом, вернее соусом, заведения под названием «Эрмитаж» был тот самый майонез, сделанный по рецепту семьи Оливье. Но потом мода внесла свои коррективы: дамы пожелали иметь осиную талию, и калорийный соус, подававшийся в «Эрмитаже», оказался не у дел.

Тогда находчивый француз изобрел блюдо, которое пришлось по вкусу и хрупким дамам, и всем гурманам.

Таинственный рецепт

По одной из версий, основными ингредиентами фирменного блюда французского повара были: рябчик, свежие огур-

цы, картофель, раковые шейки, ланспик (бульон для заливного) и майонез. Мясо рябчика перемешивалось с кубиками ланспика и выкладывалось на блюдо. Рядом располагались горка картофеля, а также огурцы и раковые шейки. Все подавалось с майонезом.

По легенде, когда блюдо было подано впервые, посетители ресторана не проявили особого восторга. Но один из посетителей взял и перемешал все изысканно выложенные ингредиенты. Когда француз увидел такое невежество, он был крайне возмущен и в следующий раз сам перемешал ингредиенты

и залил все майонезом. Однако, к его удивлению, русские невежи не только не обиделись, но и стали благодарить шеф-повара за великолепное блюдо.

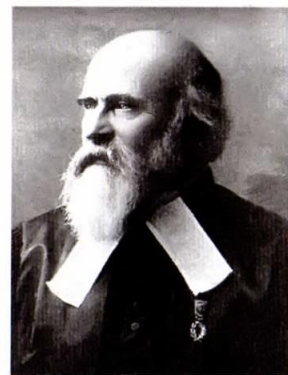
По другой версии, ингредиенты были перемешаны изначально, и именно поэтому никто не мог раскрыть секрет вкуса салата. Есть даже история о русском помощнике Люсьена Оливье, который устроился к нему на кухню, чтобы выведать рецепт уникального соуса, придававшего салату оригинальность.

Из-за популярности ресторана Оливье уже не мог лично делать блюдо для каждого посетителя, и все ингредиенты готовили его помощники. Все, кроме соуса, которым повар занимался сам, закрывшись в своей комнатке. Однажды в «Эрмитаж»

зашел давний друг семьи Оливье, на встречу к которому Люсьен тут же поспешил, не закончив приготовление соуса и забыв ключ в замке комнаты. Пока повар общался со своим другом, пронырливый помощник пробрался в комнату француза и запомнил все ингредиенты, находившиеся на столе мастера. Потом он вышел из комнаты и навсегда покинул заведение. Через какое-то время в городе стали говорить о новом поваре ресторана «Москва» Иване Иванове, создавшем вкусный и очень похожий на блюдо француза Оливье салат «Столичный».

Вошедший в историю

Как бы то ни было, точного рецепта, который бы написал сам Оливье, не найдено, поэтому вариаций, особенно после смерти повара, было множество. А вот первый записанный рецепт сала-



Люсьен ОЛИВЬЕ,
французский кулинар

та был обнаружен в книге П.П. Александровой за 1897 год «Руководство к изучению основ кулинарного искусства». В нем как обязательные ингредиенты указываются мясо рябчиков, картофель, свежие огурцы, листья салата, майонез, раковые шейки, ланспик, каперсы и оливки (по другим источникам, в него также добавлялись паюсная икра, телячий язык и соя кабуль).

После революции «буржуазные» рябчики, раковые шейки, каперсы и оливки были «упразднены», и салат стал таким, каким мы его знаем сегодня: с картофелем, колбасой, маринованными огурчиками, яйцами и майонезом. Возможно, он оказался менее изысканным, чем был задуман французским кулинаром, однако именно в таком виде салат стал легендой и увековечил имя своего создателя.



Ресторан «Эрмитаж», Москва



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
50 мин.

Перцы «Оригинальные»

ЧТО НУЖНО:

Болгарский перец – 3 шт., красная фасоль – 250 г, помидор черри – 6 шт., чеснок – 2-3 крупных зубчика, красная салатная луковица – 2 шт., красный молотый перец, зелень (петрушка, укроп, кинза, тимьян или мята), растительное масло для жарки, соль, черный молотый перец, специи по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Перед приготовлением фасоль следует залить на ночь теплой водой, чтобы она набухла. Наутро отварить ее до полуготовности.
2. Перцы разрезать вдоль, очистить от плодоножек и семян. Лук нашинковать, спассеровать на растительном масле с красным молотым перцем, добавить фасоль. Долить немного

воды и потушить. Добавить зелень.

3. Помидоры разрезать пополам. Половинки перцев начинить фасолью с луком, сверху выложить помидоры. Добавить измельченный чеснок, посолить, поперчить. Фаршированные перцы положить в смазанную маслом форму для запекания и убрать в разогретую до 200° духовку на 30 мин.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Курица с паприкой

ЧТО НУЖНО:

Курица – 1/2 тушки, желтый и зеленый болгарский перец – по 2 шт., помидор – 2 шт., молотая паприка – 3 ст. л., лимон – 1/2 шт., оливковое масло – 2 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Курицу промыть, разделить на филе, нарезать крупными кусками,

натереть солью, смешанной с паприкой, и убрать в холодильник на 15 мин.
2. Подготовленные кусочки курицы обжарить с двух сторон до румяной корочки.

3. Помидоры нарезать дольками. Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать соломкой. Из половины лимона выжать сок. В форму выложить горячую курицу, соединить ее с поми-

дорами и перцем, полить лимонным соком и поставить в духовку, разогретую до 180°. Запекать около 30 мин.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Сделать блюдо более пикантным и оригинальным вы можете, добавив пряные травы (кинзу, розмарин, базилик). Используйте их как в свежем, так и в сушеном виде.

Бифштекс с картофелем



калорийность
высокая



количество порций
6



время приготовления
40 мин.

ЧТО НУЖНО:

Корейка – 650 г, яйцо – 6 шт., сливочное масло – 140 г, мясной бульон – 1 стакан, горчица – 1 ст. л. *Для гарнира:* картофель – 2 кг, растительное масло – 2 стакана, черный молотый перец, соль, специи по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Вырезку разрежьте под прямым углом на 6 бифштексов толщиной 2-3 см, каждый слегка отбейте, посолите, поперчите.

2. Растопите 50 г сливочного масла и обжарьте на нем бифштексы с двух сторон. Как только образуется корочка, нагрев уменьшите и доведите мясо до готовности. Чтобы определить готовность мяса, проткните его вилкой – выделяющийся сок должен быть прозрачным. По желанию можно приготовить бифштекс с кровью или полупрожаренный.

3. Для соуса сочок, выделившийся при жарке, перелейте из сковороды в небольшую кастрюлю, добавьте бульон, доведите до кипения на среднем огне. Затем введите горчицу и перемешайте. Для гарнира картофель

натрите на крупной терке и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, посолите, поперчите. После этого переложите получившийся картофельный хворост на мелкое сито и сцедите излишки масла.

4. Сливочное масло (50 г) растопите и поджарьте на нем яичницу-глазунью (каждое яйцо следует обжаривать отдельно). Посолите только белок, желток поперчите. При подаче в центр блюда выложите горкой картофель, вокруг уложите бифштексы.

Оставшееся сливочное масло растопите и, пока оно еще горячее, полейте им бифштекс. Сверху на каждый бифштекс положите по яичнице. Дополните блюдо овощами и рубленой зеленью. Соус выложите в соусник и подайте отдельно.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Овощи в сливочном соусе

ЧТО НУЖНО:

Цветная капуста – 200 г, брокколи – 200 г, морковь – 1 крупная или 2 средние, репчатый лук – 1 шт., сливки (18-20%) – 300 г, мука – 2 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., молотый черный перец, специи, соль по вкусу, свежая зелень укропа и петрушки для украшения, оливковое масло для жарки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия и отварить 5 мин. в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг.

2. Морковь нарезать кружочками или натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Морковь и лук слегка обжарить на оливковом масле, поперчить и хорошо перемешать.

3. Приготовить соус. Для этого муку обжарить на сливочном масле и смешать со сливками. Добавить соль, растереть деревянной лопаткой.

4. Цветную капусту, брокколи, обжаренную морковь с луком выложить в форму и залить соусом. Поставить в разогретую до 180° духовку на 20 мин. Готовые овощи посыпать рубленой зеленью.



калорийность
высокая
количество порций
10
время приготовления
30 мин.

Рулетики «Барбекю»

ЧТО НУЖНО:

Сосиски – 10 шт., бекон (нарезка) – 200 г, сыр – 100 г, морковь – 1 шт., зеленый листовый салат – 100 г, лимонный сок – 1 ч. л., оливковое масло – 1 ч. л., соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сосиски можно использовать как длинные,

так и маленькие. Длинные сосиски нужно разрезать на 2-3 части.

2. Сыр натереть на мелкой терке или нарезать тонкими брусочками. В сосиске сделать надрез вдоль (в виде небольшого кармашка), начинить его сыром.

3. Обернуть сосиску полосочкой бекона. Если края не держатся, их стоит скрепить зубочисткой. Рулетики мож-

но готовить на гриле или запечь в разогретой до 200° духовке в течение 15-20 мин.

4. Сделайте легкий овощной гарнир: морковь натрите на крупной терке и отожмите руками, чтобы она дала сок. Посолите, поперчите, заправьте смесью оливкового масла и лимонного сока, перемешайте. Оформите блюдо листьями салата.



Рыба по-охотски



калорийность
средняя



количество порций
4



время приготовления
55 мин.

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы (любой, по вкусу) – 400 г, сыр твердых сортов – 150 г, лук репчатый – 1 головка, растительное масло – 1 ст. л., молоко – 1 стакан, яйцо – 3 шт., помидоры – 2 шт., черный молотый перец, соль, специи, зелень по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы промойте под холодной проточной водой, после чего немного обсушите. Нарежьте филе порционными кусками и натрите их солью, черным молотым перцем и специями (можно использовать готовую приправу для рыбы или смесь сушеных трав). Дайте рыбе настояться в холодильнике в течение 10-15 мин., после чего уложите куски в смазанную маслом форму для запекания.

2. Лук очистите и острым ножом, смоченным в холодной воде, нарежьте его тонкими кружочками. Выложите кружочки лука сверху на рыбу.

3. Помидоры тщательно вымойте, вытрите насухо полотенцем и нарежьте

кружочками. Выложите помидоры на слой лука. Посолите, поперчите по вкусу.

4. Сыр натрите на средней терке и посыпьте им слой помидоров. Яйца интенсивно взбейте с молоком до однородного состояния, затем добавьте немного соли и черного молотого перца (если сыр достаточно соленый, соль можно не добавлять). Полученной смесью залейте содержимое формы и уберите в предварительно разогретую до 180° духовку на 20-25 мин. до образования румяной корочки. Готовое блюдо немного остудите. При подаче оформите блюдо предварительно промытой, обсушенной и мелко нарубленной зеленью.

НАШ СОВЕТ:

Сделать блюдо более сытным можно, добавив в него картофель, нарезанный тонкими кружочками. Слой картофеля следует выкладывать первым, а уже сверху помещать рыбу и остальные ингредиенты.





калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Рыбка с тмином

ЧТО НУЖНО:

Рыба (любая, по вкусу) – 800 г, оливковое масло – 1 ст. л., лимон – 1 шт., соль, черный молотый перец по вкусу, тмин – щепотка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления блюда понадобится сковорода-гриль или решетка для барбекю. Рыбку следует очистить, разделить, присыпать

солью, перцем, сбрызнуть свежесжатым соком лимона (или раствором лимонной кислоты), полить оливковым маслом.

2. Обтянуть емкость с рыбой пищевой пленкой и оставить мариноваться в холодильнике на 15-20 мин. Затем подготовленную рыбу необходимо выложить на решетку для барбекю, закрыть ее и обжарить

на огне с двух сторон до готовности. Если решетки для барбекю нет, приготовить можно на сковороде-гриль без добавления масла.

3. При подаче готовую рыбу снова сбрызнуть лимонным соком, посыпать тмином. Можно также использовать зелень в свежем или сушеном виде (рыба хорошо сочетается с сельдереем, тимьяном, орегано).



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
1 ч. + маринование

Палтус в сухарной корочке

ЧТО НУЖНО:

Филе палтуса (или любой другой рыбы по вкусу) – 800 г, помидоры – 2 шт., консервированная кукуруза – 200 г, свежая петрушка – пучок, сухари для панировки – 2 ст. л., сыр твердых сортов – 100 г, растительное масло – 1 ст. л., сушеный тимьян – 0,5 ч. л., черный молотый перец, специи, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе сполоснуть под проточной водой, обсушить. Натереть солью, черным молотым перцем, поместить на тарелку и поставить в холодильник на 20 мин.

2. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружочками. Петрушку промыть и мелко нарубить. Открыть банку с кукурузой и слить жидкость. На су-

хой сковороде обжарить сухари для панировки до золотистого цвета.

3. Выложить половину палтуса в смазанную маслом форму и посыпать сверху тимьяном. Затем положить кукурузу, помидоры и зелень. Сверху накрыть второй половинкой рыбного филе. Посыпать тертым сыром и сухарями. Запекать в разогретой до 180° духовке 30-40 мин.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин. + маринование

Лосось «Изысканный вкус»

ЧТО НУЖНО:

Лосось (можно использовать филе) – 800 г, оливковое масло – 20 мл, лимон – 1 шт., соевый соус – 20 мл, шпинат – 200 г, красная смородина – 200 г, сахар – 25 г, гвоздика и душистый перец горошком – по 3-4 шт., несколько листиков мяты, некрупная луковица – 1 шт., сливочное масло – 10 г, соль, специи по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу разделить и нарезать на стейки. Соединить оливковое масло, соевый соус, сок лимона и залить этим маринадом рыбу. Поставить в холодильник на 30 мин.
2. Ягоды (можно использовать замороженные) перебрать. В сковороду вылить 0,5 стакана воды, всыпать сахар и добавить сливочное масло. Нагреть смесь на мед-

ленном огне, опустить смородину, пряности и листики мяты. Накрыть крышкой, тушить до выделения сока.

Добавить мелко нарубленный лук и тушить, пока он не станет мягким и прозрачным.

3. Подготовленные стейки обжарить на сковороде-гриль с двух сторон. Подавать с листьями шпината и смородиновым соусом.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
1 ч. + маринование

Рыбка «Аппетитная»

ЧТО НУЖНО:

Рыба по вкусу (карась, толстолобик, карп) – 1 шт., легкий майонез – 100 г, соль, черный молотый перец, приправы по вкусу, свежая зелень петрушки или сельдерея, лайм – 1 шт., болгарский перец – 1 шт. помидорки черри или обычные помидоры – 2-3 шт., растительное масло для смазывания противня.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу чистим, потрошим и тщательно промываем.

2. Из половины лайма выжимаем сок, соединяем его с майонезом и перемешиваем. Добавляем соль, черный молотый перец и приправу (подойдут хмели-сунели, розмарин, тимьян и орегано – травы лучше использовать в сушеном виде).

3. Натраем рыбу полуценной смесью, кладем в миску, обтягиваем пищевой пленкой и оставляем на 20-30 мин.

4. Противень смазываем маслом и выкладываем на него подготовленную рыбу. Запекаем в предварительно разогретой до 180° духовке 30-40 мин. Украшаем готовую рыбу дольками лайма, подаем с нарезанными овощами и петрушкой.



Дрожжи бывают разные

Получить мягкую, пышную выпечку без применения дрожжей очень сложно. Да и зачем, если люди давно придумали использовать этот простой и эффективный способ поднять и разрыхлить тесто – добавлять в него дрожжи. Какие именно использовать – тут уж, как говорится, на вкус и цвет...



Свежие прессованные

Такие дрожжи представляют собой небольшие брикеты серо-коричневого цвета, которые содержат примерно 70% влаги. Перед использованием свежие дрожжи растворяют в теплой воде. Хранить их можно пару недель в холодильнике и до 3 месяцев – в морозилке. Чаще всего свежие прессованные дрожжи используют для приготовления теста, которое требует неоднократной расстойки. Как правило, из такого теста пекут хлеб, круассаны, куличи.

Сухие

Сухие дрожжи бывают двух видов (указаны на упаковке) – быстрорастворимые и сухие активные.

Быстрорастворимые дрожжи представляют собой более мелкие гра-

нулы. Их не нужно замачивать – достаточно сразу всыпать в муку. Очень удобно для применения в хлебопечке, однако повторной расстойки такие дрожжи обычно не выдерживают.

Сухие активные дрожжи необходимо предварительно замачивать в теплой воде или молоке с добавлением сахара. Они могут служить заменой быстрорастворимым дрожжам, только количество, указанное в рецепте, нужно увеличить на четверть. Чаще всего в быту используются именно сухие активные дрожжи: просто, быстро, гигиенично.

Термофильные?

Несколько лет назад среди ученых и технологов начался спор о вреде так называемых термофильных дрожжей, при помощи которых в про-

мышленных масштабах производится нынче почти весь хлеб. «Термофильные» – значит «любящие тепло». Якобы такие дрожжи в процессе брожения помогают тесту подниматься, но из-за устойчивости к высоким температурам не распадаются, а остаются в хлебе в неизменном виде. Кто знает, какие процессы запускают эти микроорганизмы (а дрожжи ими и являются) в наших тканях? Одни ученые утверждают, что термофильные дрожжи, попадая в организм, нарушают естественную микрофлору, блокируют защитные механизмы и вызывают различные болезни. Другие специалисты считают, что причина массовых заболеваний в общем уровне снижения иммунитета из-за экологических проблем и неправильного образа жизни. Истина, как водится, где-то посередине.

Производство дрожжевого хлеба неудобно для промышленности, так как требует времени и строгого следования технологии. Поэтому в наш век технического прогресса естественное брожение заменяют искусственными реакциями и ингредиентами, ускоряющими и удешевляющими процесс выпечки. Так появился миф о вреде дрожжевого хлеба, хотя, например, для нашей истории исторически про-



изводство выпечки без дрожжей (типа лаваша, мацы и т.п.) нетрадиционно и несвойственно.

Инстантные!

Если вы не склонны доверять никому из производителей, можете приготовить дрожжевую закваску в домашних условиях (на изюме, пиве, хмеле и т.д.). Но это долго и нерентабельно. Куда удобнее использовать современные инстантные дрожжи. Сухие инстантные дрожжи (именно так они обозначаются на упаковке) обладают стабильным качеством – сохраняют активность в течение двух лет. Этим они отличаются от свежих прессованных дрожжей: у последних к концу срока хранения подъемная сила уменьшается, да и порче они подвержены больше, так как содержат влагу.

Отдельным преимуществом является то,

что инстантные дрожжи не придают выпечке специфического вкуса и аромата брожения, даже если использовать достаточно большое количество дрожжей. Прессованные дрожжи пахнут «мертвыми» дрожжами, как только распакована пачка: они сразу начинают взаимодействовать с микроорганизмами из воздуха. Шарик сухих дрожжей покрыт слоем мертвых дрожжевых клеток, поэтому при растворении также дают резкий запах.

Посему смело используйте для выпечки инстантные дрожжи, но помните: применять их следует для того вида теста, который указан на упаковке, и действовать точно по инструкции. Это и понятно: совершенно разная структура требуется для выпечки буханки домашнего хлеба и, скажем, основы для пиццы.



калорийность
низкая
количество порций
8
время приготовления
1 ч.

Пирог с вишней

ЧТО НУЖНО:

Вишня без косточек – 450 г, мука – 60 г, корица – 1/2 ч. л., соль – 1/2 ч. л., белки – 3 шт., кефир обезжиренный – 3 ст. л., сахар – 150 г, разрыхлитель – 1/2 ч. л., мята для украшения, ванильное мороженое.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Муку смешать с сахаром, добавить корицу,

соль и разрыхлитель. Отдельно взбить белки в густую пену, добавить к ним кефир, тщательно перемешать. Постепенно всыпать полученную мучную смесь, перемешать до однородности.

2. Вишню нарезать на половинки, выложить в форму для выпечки и залить полученным тестом. Сверху пирог украсить кусочками вишни. Поставить в предваритель-

но разогретую до 180° духовку и выпекать около 45 мин.

3. Готовность пирога проверять зубочисткой или тонкой деревянной палочкой: если она сухая – пирог готов. Готовый пирог можно украсить сахарной пудрой, ягодами вишни и листиками мяты. Горячий пирог разрежьте и подайте с шариком ванильного мороженого.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
1 ч. 40 мин + охлаждение

Десерт «Аллегро»

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 500 мл, яйцо – 2 шт., желатин – 20 г, вода – 250 мл, сливки (30-33%) – 250 мл, растворимый кофе – 5 ч. л., сахар – 4 ст. л., ванильный сахар – 1 ст. л., персик – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желтки отделить от белков и взбить с 4 ст. л. молока. Желатин залить холодной водой и

оставить на 1 ч. для набухания.

2. В кастрюлю налить 250 мл молока, всыпать сахар, ванильный сахар и кофе. Довести до кипения и убрать с плиты. Добавить взбитые желтки с молоком. Ввести желатин и перемешать. Влить оставшееся молоко. Убрать массу в холодильник на 1 ч. Сливки взбить до крепких пиков и тоже охладить.

3. В плотную пену взбить белки и ввести их в кофейную массу. Добавить сливки. Персик растолочь в пюре, перемешать с кремом. Разложить десерт по крем-анкам, украсить по вкусу.

КСТАТИ:

Десерт получится более насыщенным, если охладить его в течение 1-2 ч.



Корзиночки с фруктами



калорийность
средняя



количество порций
10



время приготовления
50 мин.

ЧТО НУЖНО:

Мука – 170 г, сливочное масло – 100 г, сахар – 60 г, яйцо – 1 шт., ванилин – 1/2 ч. л., соль – 1/2 ч. л., сода на кончике ножа, ягоды по вкусу – 350 г, повидло по вкусу – 100 г, фруктовый сок – 300 мл, желатин – 12 г, фрукты и ягоды по вкусу – 250 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйцо разотрите с сахаром и солью. Масло размягчите и перемешайте с яичной массой. Муку просейте горкой, сделайте в ней углубление, введите смесь масла с яйцом, соду и ванилин. Быстро замесите тесто, скатайте его в шар и выдержите в холодильнике 30 мин.

2. Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см, вырежьте из него лепешки диаметром, немного большим диаметра формочек. В слегка смазанные гофрированные формочки уложите лепешки и, слегка прижимая к краям формы,

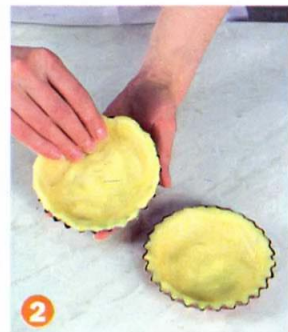
придайте им вид корзиночек. Края корзиночек подровняйте. Формочки поставьте на противень и выпекайте 12-15 мин. при 240-260 °.

3. Желатин залейте холодной кипяченой водой. Как только крупинки станут прозрачными, откиньте желатин на сито и дайте воде стечь. Сок слегка подогрейте, добавьте к нему набухший желатин и доведите смесь до кипения. Процедите ее и охладите.

4. В корзиночки положите повидло, сверху – фрукты и ягоды. Залейте их слегка вязким желе и дайте ему застыть в холодильнике.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Начинять песочные корзиночки можно не только фруктами или ягодами, используйте для этого взбитые сливки, творожную массу или крем по вкусу.





калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
1 ч.

Торт «Волшебная шкатулка»

ЧТО НУЖНО:

Для теста: мука – 1 стакан, яйцо – 3 шт., сахар – 1/2 стакана, сметана – 150 г, ванилин по вкусу.

Для крема: сливочное масло – 200 г, сгущенка – 170 г, по 20 г кокосовой стружки разного цвета.

Для сиропа: сахар – 1/2 стакана, вода – 1/2 стакана, коньяк – 1 ч. л.

Для украшения: орехи, любые ягоды по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для теста смешиваем все компоненты, выкладываем полученную массу в смазанную форму и выпекаем 20-25 мин. при 190°.

2. Для крема размягченное масло взбиваем со сгущенкой.

3. Для сиропа смешиваем сахар с водой и варим до полного растворения сахара. Вливаем коньяк и остужаем.

4. Из коржа вырезаем «шкатулку» и пропитываем сиропом. Извлеченный бисквит измельчаем в блендере и смешиваем с половиной крема. Формуем из полученной массы шарики и обваливаем в стружке. Украшаем «шкатулку» кремом, ягодами и орехами по вкусу. Помещаем кокосовые шарики в «шкатулку», прикрываем ее «крышкой».



калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
50 мин.

Печенье «Брижит»

ЧТО НУЖНО:

Мука – 500 г, мед – 4 ст. л., сливочное масло или маргарин – 100 г, яйцо – 1 шт., сахар – 150 г, щепотка соли, разрыхлитель – 1 ч. л., пищевые красители (по желанию).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мед нагреваем на водяной бане и смешиваем с сахаром, солью и маргарином, до полного рас-

творения сахара. Затем снимаем с огня и остужаем.

2. Вбиваем яйцо. Постепенно всыпаем муку, разрыхлитель и пищевые красители (если цветов будет несколько, разделите массу на части и добавьте в каждую краситель определенного цвета). Замешиваем достаточно крутое эластичное тесто, чтобы не липло к рукам.

3. Накрываем емкость с тестом пищевой пленкой и оставляем при комнатной температуре на 3 ч.

4. Подготовленное тесто раскатываем в пласт и вырезаем кружочки. Выпекаем до готовности при 180°. Готовые прянички, пока они горячие, склеиваем любым заварным кремом или вареной сгущенкой с добавлением красителя соответствующего цвета.



Печенье «Звездочки»

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

ЧТО НУЖНО:

Сливочное масло – 100 г, сахар – 50 г, мука пшеничная – 150 г, измельченная цедра 1 лимона, съедобные серебряные шарики для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешайте все ингредиенты в миксере. Разогрейте духовку до 180°.
2. Раскатайте тесто на посыпанном мукой столе. Вырежьте формочками фигурки из теста. Попытайтесь за один раз получить как можно больше фигурок, чтобы не раскатывать остатки теста слишком часто.
3. Разложите фигурки из теста на листе вощеной бумаги, покрывающем противень, и украсьте их съедобными серебряными шариками. Шилом проделайте в фигурках по отверстию, а затем поставьте их в духовку на 10 мин. и выпекайте до бледно-коричневого цвета. Готовое печенье разложите остывать на решетке, а затем проденьте через отверстия серебристую веревочку для подвешивания изделий в качестве елочных украшений.



КСТАТИ:

Печенье «Шоко-ко»

Яйцо – 4 шт., сахар – 200 г, растворимый кофе – 4 ч. л., какао-порошок – 4 ч. л., корица – 1 ч. л., картофельный крахмал – 300-350 г, разрыхлитель – 2 ч. л.

Соединить все ингредиенты и тщательно перемешать до однородности. Тесто раскатать в пласт толщиной 5-7 см. Формочками вырезать фигурки и убрать их в предварительно разогретую до 180° духовку на 15-20 мин.

Имбирное печенье

Сливочное масло – 100 г, сахар – 150 г, мед – 100 г, яйцо – 2 шт. (+ 1 белок), мука – 350-400 г, молотый имбирь – 1 ч. л., порошок корицы – 1 ч. л., разрыхлитель – 2 ч. л.

Растереть масло с сахаром (100 г), добавить яйца, пряности, муку и разрыхлитель.

Вырезать из теста фигурки. Выпекать 8-10 мин. при 180°. Украсить остывшее печенье глазурью: взбить белок с сахаром (50 г) до устойчивых пиков.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.
+ настаивание теста

Ватрушки «Наслаждение»

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 1 стакан, мука – 2 стакана, сахар – 4 ст. л., яйцо – 3 шт., сливочное масло – 2 ст. л., сухие быстрорастворимые дрожжи – 1 ч. л., соль – 1/2 ч. л., ванилин или ванильный сахар по вкусу, растительное масло для смазывания противня, творог – 300 г, густое варенье или чернослив – 200 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко подогреть, развести в нем дрожжи. Затем добавить соль и сахар, перемешать. По одному вбить 2 яйца, тщательно перемешивая.

Положить размягченное масло и все как следует перемешать.

2. Муку всыпать небольшими порциями, тщательно вымешивая тесто. Емкость с тестом

обернуть полотенцем и поставить в теплое место на 1,5-2 ч.

3. Творог протереть через сито, по желанию добавить немного сахара. Всыпать ванилин, вбить яйцо и перемешать.

4. Тесто раскатать, вырезать лепешки, сделать в каждой углубление. Выложить творожную массу, сверху – варенье или чернослив. Выпекать 20 мин. при 180°.



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
2 ч.

Кекс из сухофруктов

ЧТО НУЖНО:

Яйцо – 3 шт., мука – 120 г, разрыхлитель для теста – 1/4 ч. л., грецкие орехи – 100 г, миндаль – 100 г, чернослив без косточек – 100 г, цедра апельсина, цедра лимона по вкусу, апельсиновый сок – 1 ст. л., апельсиновый джем – 4 ст. л., мускатный орех – 1 щепотка, гвоздика – 1 щепотка, молотый сушеный имбирь – 1 ще-

потка, семена кардамона – 1 щепотка, соль – 1 щепотка, фундук – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Чернослив нарежьте кусочками. Смешайте с цедрой и апельсиновым соком.

2. Яйца взбейте, добавьте муку с разрыхлителем и пряности с солью. Добавьте рубленые грецкие

орехи и чернослив с цедрой.

3. Тесто выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную молотым фундуком, разровняйте. Выпекайте в духовке 1 ч. при 180°. Готовый кекс выложите на решетку.

4. Разогрейте апельсиновый джем, смажьте поверхность кекса и оформите его орехами и черносливом.



Илья НИКИТИН,
врач-диетолог

✉ Мне врач во время беременности посоветовал заменить куриные яйца на перепелиные, сейчас я даю перепелиные яйца сынишке, ему они очень нравятся. Действительно ли они так полезны?

Валентина ЕГОРУШКИНА,
г. Омск

По химическому составу и концентрации питательных веществ одно перепелиное яйцо

соответствует одному куриному. Кроме того, в перепелиных яйцах вдвое больше, чем в куриных, содержание витаминов B1 и B2, почти в 5 раз больше калия и железа. Но самое главное: из-за того что температура тела у перепела достигает 42°, эти птицы устойчивы к инфекциям – поэтому их яйца, в отличие от куриных, можно употреблять в сыром виде, сохранив весь запас ценных питательных веществ. Наконец, перепелиные яйца не вызывают аллергии. Так что их можно употреблять и беременным, и детям – ничего плохого не будет.

✉ Сейчас много говорят о чудесных свойствах картофельного сока. Расскажите, чем он полезен, есть ли противопоказания и как его правильно употреблять в лечебных целях?

Нина САМОХВАЛОВА,
г. Воронеж

Действительно, картофельный сок обладает массой полезных свойств – восстанавливает кислотно-щелочной баланс, способствует повышению уровня гемоглобина, снижает вязкость крови и периферическое сопротивление в сосудах, обладает легким мочегонным действием, нормализует содержание сахара в крови, помогает

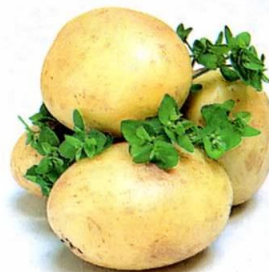
снизить артериальное давление при гипертонии, улучшает аппетит, регулирует работу кишечника, стимулируя его перистальтику и ликвидируя запоры, уменьшает изжогу, активно борется с тошнотой и рвотой и даже прекращает головные боли.

Кроме того, при регулярном употреблении картофельного сока улучшается общее состояние и самочувствие, повышается работоспособность. Из негативных моментов можно отметить лишь одно – вызывает некоторое увеличение веса.

Употребление картофельного сока в лечебных целях зависит от того, с какой целью его принимают. Так, для лечения гастритов с повышенной кислотностью, при наличии рефлюкс-эзофагита (изжога) и язвенной болезни его нужно пить по два курса в год, каждый раз – по 2 недели по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Сок должен быть свежесожатым, так как уже через 5 мин. он окисляется и теряет лечебные свойства.

При сахарном диабете картофельный сок пьют в течение трех недель 3 раза в день за полчаса до еды, начиная с четверти, постепенно увеличивая дозу до половины стакана.

В той же дозе, но в течение 2-х месяцев его принимают от повышенного давления.



При запорах – по четверти стакана, в смеси со свекольным или морковным соком, 3 раза в день, 2 недели. Этот же рецепт показан при малокровии (анемии).

При заболеваниях почек – по четверти стакана, в смеси с клюквенным, 3 раза в день, 2 недели. Этот же рецепт рекомендован при токсикозе беременным.

Основными противопоказаниями к употреблению картофельного сока являются пониженная кислотность желудочного сока, хронические заболевания кишечника (болезнь Крона, СРК, хронический спастический колит) и декомпенсация сахарного диабета.

Сок следует гнать из чистой, без глазков и червоточин картошки, желательно – свежего урожая и не лежавшей на солнце (под его лучами в картофеле вырабатывается токсическое вещество – соланин). Ни в коем случае нельзя – из «позеленевшего» клубня – это и есть ядовитый соланин.

✉ Я уже две недели сижу на диете «не есть после 18:00», хочу похудеть к праздникам. А подруга сказала, что у меня начнутся проблемы с желчным пузырем, тем более что у меня к этому предрасположенность – старше 40 лет и склонна к полноте. Подружка права?

Ольга СВЕТЛОВА,
г. Москва

Указанная диета строится на необоснованном предположении, будто пищеварительные процессы к вечеру затихают, и еда, поступившая в организм после 18 ч., вся уходит в жировую клетчатку. На самом деле, все зависит от биоритмов: у жаворонков максимальная активность с утра, у сов – вечером.

Следовательно, для жаворонков подобная диета может оказаться эффективной, а у сов, скорее всего, начнутся серьезные проблемы: их еще вполне активный организм неизбежно выдаст сигнал о голоде – и чувство это будет тем более мучительно, что оно насаждается насильственным образом. Стоит лишь раз сорваться – и все плоды этой весьма жесткой разгрузочной диеты пойдут прахом!

Можно, конечно, наполнить желудок водой – в конце концов он

ведь реагирует на объем, а не на качество поступающего «сырья», но тогда под ударом окажутся почки, которым придется работать сверхурочно, а давление в мочевом пузыре нарушит сон. Но и это – не самое неприятное.

Даже поборов «психологический» голод, нельзя остановить работу ферментных систем – эти вещества все равно будут выделяться. И, не находя субстрата для применения, начнут терзать стенки желудка и двенадцатиперстной кишки!

Это, в свою очередь, чревато гастритом, который в дальнейшем может перерасти в язвенную болезнь. Плюс серьезные нарушения пищеварительного процесса, способные вывести из строя сначала желчные пути, потом – поджелудочную железу и печень.





Новогодний ужин по «Иронии судьбы»

Есть вещи и явления настолько привычные, что, кажется, исчезли они – и мир полетит в тартарары! К примеру, рязановский фильм «Ирония судьбы, или С легким паром!» – ну разве можно представить себе Новый год без него? С первого телепоказа, состоявшегося 1 января 1976 года, он был принят и включен в число любимых новогодних фильмов. Тогда, в середине 70-х, это кино умиляло и восхищало удивительной точностью попадания – там было буквально все, как в жизни. И вот прошло более 35 лет, а фильм, хотя уже заучен назубок, смотрится под Новый год, словно в первый раз. Для всех его поклонников предлагаем полное меню новогоднего стола Нади Шевелевой.



Салат «Оливье»

3 отваренные в мундире и охлажденные картофелины, 1 отваренная морковь, 1/2 банки зеленого горошка, 100 г «Докторской» колбасы, 1 луковица, 2 соленых или маринованных огурца, 5 отваренных вкрутую яиц, майонез провансаль – сколько потребуются, соль по вкусу.

Яйца, очистив, мелко нарежьте, добавьте измельченный репчатый лук (чтоб не горчило, его можно обдать кипятком), нарезанные мелкими кубиками огурчики, зеленый горошек. Картофель и морковь очистите, нарежьте кубиками, добавьте туда же. Затем – «Докторскую» колбасу. Перемешайте, заправьте майонезом и при необходимости подсолите.

Ростбиф

400 г говяжьей вырезки, 45 г пшеничной муки, 80 г свиного жира, соль и перец по вкусу.

Для маринада: 2 луковицы, 2 моркови, 80 г корня сельдерея, 80 г корня петрушки, 80 г растительного масла, 2 ст. л. сахара, 1 лавровый лист, несколько горошин черного перца.

Приготовьте маринад: мелко нарежьте овощи, добавьте сахар, растительное масло, перец и все тщательно перемешайте до выделения сока из овощей. Промойте мясо и уложите его в маринад. Поставьте в прохладное место на сутки. По истечении этого времени достаньте кусочки мяса, очистите от овощей и запанируйте в муке. Разогрейте в сковороде жир и обжарьте на нем мясо со всех сторон. Потом на 15 мин. поставьте сковороду с мясом в духовку, следя, чтобы внутри мясо оставалось розовым. Наконец, достав из духовки, нарежьте мясо тонкими аппетитными ломтиками вдоль волокон, уложите на красивое блюдо и полейте соусом, образовавшимся при запекании.



Дорогие друзья!

Кулинария – неиссякаемый источник вдохновения не только для гурманов, но и для художников, поэтов, режиссеров, композиторов... Вам хотелось бы подробнее узнать о «вкусных» шедеврах гениальных мастеров? Мы рады полу-



Заливная рыба

Судак – 2 кг, луковица – 2 шт., морковь – 2 шт., корень петрушки, пучок зелени, лавровый лист – 1 шт., несколько горошинок перца, гвоздика – 1 бутончик, желатин – 40 г (на 1 л бульона), соль по вкусу.

Отделите мякоть рыбы от костей, нарежьте небольшими кусочками и уложите в кастрюлю (желательно – стеклянную). Сверху положите голову и хвост рыбы, очищенные луковицы, корень петрушки, пряности и залейте водой. Слегка подсолите. Варите на среднем огне, своевременно снимая пену. Затем удалите из бульона рыбьи кости, а куски рыбы уложите в формочки для заливного. В теплый бульон введите заранее размоченный желатин, размешайте, доведите до кипения, но не кипятите. Залейте до половины формочки куски рыбы бульоном с растворенным в нем желатином, украсьте зеленью и фигурно вырезанными кусочками вареной моркови. Остудите, потом на полчаса поставьте в холодильник. После достаньте, залейте до краев формочки оставшимся бульоном и снова поставьте в холодильник для застывания.

читать письма с вашими вопросами по адресу: 198099, г. Санкт-Петербург, а/я 6, «Школа кулинара» и рассказать не только об интересующих вас произведениях искусства, посвященных какому-либо блюду, но и о том, как приготовить это кушанье.

Напиток «Восточная сказка»

ЧТО НУЖНО:

600 мл молока, 200 г клубники, 100 г изюма, 100 г фисташек, 1 ч. л. кардамона, 2 ст. л. меда, мята.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Изюм предварительно вымочить в горячей кипяченой воде в течение 15-20 мин., после чего выложить на тканевую салфетку и обсушить. Фисташки очистить. Изюм и фисташки измельчите в блендере.
2. Влейте молоко и взбивайте еще 2-3 мин. на средней скорости.
3. Процедите массу через несколько слоев марли. Затем добавьте 2 ст. л. меда и тщательно перемешайте до его полного растворения. Разлейте напиток по бокалам. Подавайте в теплом или охлажденном виде, дополнив листиками мяты.

калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 30 мин.



Коктейль «Бриз»

ЧТО НУЖНО:

2 ч. л. сахара, 50 мл лимонного сока, 200 мл шампанского, 2 кружочка лимона, мята, лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. На дно бокалов положить сахар и растолочь его с предварительно промытой холодной водой и обсушенной мятой.
2. Влить свежесжатый лимонный сок и шампанское.
3. Добавить лед (колотый или кубиками). Украсить бокал тонкими кружочками лимона.



калорийность средняя
количество порций 2
время приготовления 15 мин.

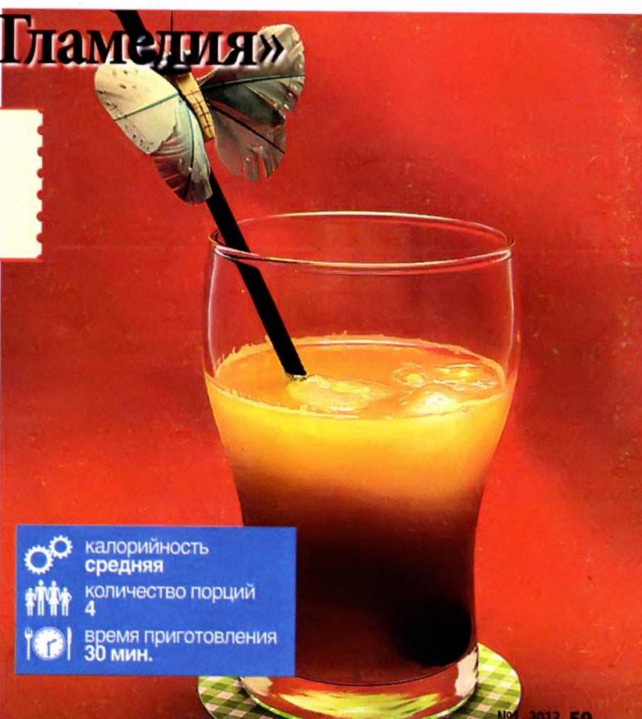
Коктейль «Гламедия»

ЧТО НУЖНО:

150 г клюквы, 800 мл воды, 200 г меда, 100 мл сухого вина, лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из клюквы отжимаем сок в отдельную емкость. Жмых заливаем водой и доводим до кипения на медленном огне.
2. Отвар процеживаем через мелкое сито, после чего немного остужаем.
3. Добавляем клюквенный сок и вино, тщательно перемешиваем. Подаем со льдом.



калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 30 мин.

Морс из красной смородины

ЧТО НУЖНО:

300 г ягод красной смородины, 1 л воды, 150 г сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ягоды (можно использовать замороженные) смешайте в блендере до состояния пюре. Сок процедите через мелкое сито, после чего перелейте в миску.

2. Ягодную массу поместите в небольшую кастрюлю, залейте водой, добавьте сахар и варите 5 мин. на медленном огне при непрерывном помешивании. Затем снимите кастрюлю с огня и немного остудите содержимое.

3. Массу процедите, влейте сок, снова поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Перед подачей охладите напиток в течение нескольких часов.

калорийность низкая
количество порций 4
время приготовления 30 мин.



Коктейль «Светофор»

ЧТО НУЖНО:

по 20 мл водки, рома и текилы, по 10 мл мятного ликера и персикового сиропа, 40 мл морса, по ломтику лайма, лимона и персиков.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешиваем морс, водку и сок лайма.
2. Ломтик персика разминаем в пюре и соединяем с сиропом и ромом.
3. Текилу смешиваем с ликером и соком лимона. Все соединяем.

калорийность средняя
количество порций 2
время приготовления 20 мин.



Коктейль «Ромео и Джульетта»

ЧТО НУЖНО:

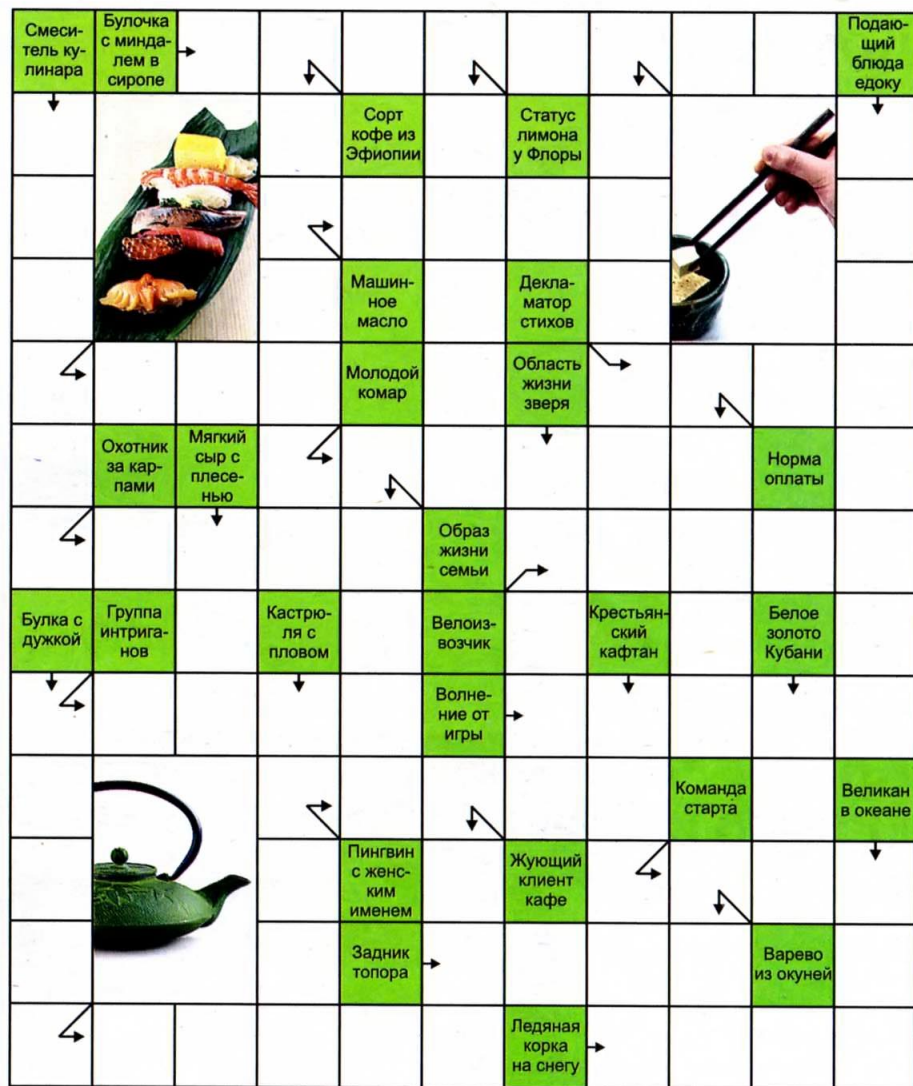
100 мл ликера «Бейлиз», 100 мл молока, 20 мл ликера «Куантро», взбитые сливки, фрукты.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко нагреть до теплого состояния и соединить с ликером «Бейлиз».
2. Добавить «Куантро», перемешать, слегка встряхнуть.
3. Наполнить бокал до конца взбитыми сливками, украсить фруктами.

калорийность средняя
количество порций 2
время приготовления 15 мин.





Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону
горячей линии: **(812) 786-27-50** (с 10.00 до 19.00 по московскому времени).

© «ШКОЛА КУЛИНАРА» №1 (103)
Выходит 2 раза в месяц с января 2009 года.
Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор). Регистрационный номер
ПН № ФС77-46042 от 05.08.2011 г.
Учредитель и издатель —
ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Елена Никитина, зам. главного редактора Анна Лаур,
редакция: Елена Мосолова, Мария Яценко. Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург,
Промышленная ул., 42. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6, журнал «Школа кулинара».
E-mail: food@r-s.ru. Рекламный отдел: E-mail: reklama@r-s.ru.
Отдел распространения: e-mail: commerce@r-s.ru.
Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск,
Всеволожский пр., 122. Подписано к печати 17.12.2012. Время подписания номера: по графику 23.00;
фактически 23.00. Выход в свет 31 декабря. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 1100.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем
осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Юридическую поддержку
издания осуществляет адвокатский кабинет «VIALEX». В номере использованы фотоматериалы агентств «АРКАИМ»,
«Русский фотобанк», «Библиотека изображений», «Лори», Д. Курбатова. Все права защищены.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОЧЕТАНИЯ ЕДЫ И НАПИТКОВ

Белое вино	Сочетаемость с блюдами
Совиньон, Шардоне, Божоле Блан	Овощи, жирная рыба
Рислинг, Шабли	Копченая рыба
Мадейра, Портвейн	Цитрусовые, экзотические фрукты
Красное вино	Сочетаемость с блюдами
Мерло, Мальбек, Божоле	Жареное красное мясо, шашлык, гриль, паштеты
Каберне, Каберне Совиньон	Жаркое из мяса и птицы
Шираз, Сира, Карменер	Тушеное мясо, паста

Белое вино: фрукты, морепродукты, птица.

Красное вино: блюда из красного мяса и жирной птицы, твердые сорта сыра.

Игристое вино (шампанское): морепродукты, икра, рыба, макаронные изделия, холодные закуски из белого мяса, десерты, фрукты, мороженое, твердые сыры.

Водка: жирное мясо, острые рыбные блюда, мясные закуски (свиное сало, холодец, ветчина), рыбные закуски (селедка с отварным картофелем, икра, лососина), овощные закуски (соленые огурцы, квашеная капуста, соленые помидоры, соленые и маринованные грибы, винегрет).

Коньяк: кофе, десерты.

Пиво: соленые блюда и закуски, копчености.

ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Таббуле	4	Рулетики «Барбекю»	35
Закуска «Грибочки»	5	Рыба по-охотски	36-37
Закуска «Снеговик»	6-7	Рыбка с тмином	38
Яйца, фаршированные лососем	8	Палтус в сухарной корочке	39
Легкий салат-коктейль	9	Лосось «Изысканный вкус»	40
Рулетики из баклажанов	10	Рыбка «Аппетитная»	41
Овощной салат с креветками	11		
Салат «Феерия вкуса»	12-13		
Закуска на шпажках	14		
Салат «Калейдоскоп»	15		

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Пирог с вишней	44
Десерт «Аллегро»	45
Корзиночки с фруктами	46-47
Торт «Волшебная шкатулка»	48
Печенье «Брижит»	49
Печенье «Звездочки»	50-51
Ватрушки «Наслаждение»	52
Кекс из сухофруктов	53

СУПЫ

Картофельный суп с сыром	20
Суп с пельменями	21
Суп с перцем и колбасой	22-23
Суп из баранины с горохом	24
Крем-суп с креветками	25

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Перцы «Оригинальные»	30
Курица с паприкой	31
Бифштекс с картофелем	32-33
Овощи в сливочном соусе	34
Напиток «Восточная сказка»	58
Коктейль «Бриз»	59
Коктейль «Гламелия»	59
Морс из красной смородины	60
Коктейль «Светофор»	61
Коктейль «Ромео и Джульетта»	61



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

И	С	У	Н	Ж	И	Н	И	У	В	Н
И	Х	А	С	О	У					В
Н	С	А	Ш	У	Е					В
Н	И	У	Е	У	В					В
И	С	У	Е	У	В	И	И	И		
Н	С	У	Е	У	В	И	И	И		
В	П	И	И	И	У	Е	И	И		
Н	У	У	У	С	А	И	И	И		
П	Е	И	И	А	И	И	И	И		
И		О	А	Е						
Ф		У	О	И	У					
О		У	И	И	И					
	Н	У	И	И	И	И				

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 14 января.