

КАЛИНИНГРАД

ТелеМеню

31

рецепт
в номере

21.01-27.01.13

ПЕЛЬМЕНИ – 8 РЕЦЕПТОВ

МАСТЕР-КЛАССЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ароматное жаркое под «крышкой» из теста

Маргарита
Суханкина:
Я – «зеленый
человечек»

№ 03 (121) 2012 г.



Рекомендуемая цена 20.00 руб.

16+

СТРОЮ и РЕМОНТИРУЮ

полезный журнал о строительстве

www.kdoma.ru



**Подписка вместе с журналом
«Калининградские дома»
всего за 600 рублей в год.
Тел.: 8 (4012) 777-100**

+16

**Спрашивайте в киосках, строительных
и продуктовых супермаркетах города и области**

Содержание

РЕЦЕПТ РЕДАКТОРА	стр. 4
АКТУАЛЬНО	стр. 5
СЕКРЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА	стр. 6
МЕНЮ/ЗАВТРАКИ	стр. 7



МЕНЮ/ОБЕДЫ	стр. 8
МЕНЮ/УЖИНЫ	стр. 9
МЕНЮ/ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ	стр. 10
МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ	стр. 11
АЗБУКА ВКУСА	стр. 12
ТЕЛЕТОП	стр. 13
ТВ-ПРОГРАММА	стр. 14-41
ТЕЛЕКУХНЯ/СЕРИАЛЫ	стр. 42
ГОРОСКОП	стр. 43
СКАНВОРД	стр. 44
МАСТЕР-КЛАСС	стр. 45
ОБРАЗ ЖИЗНИ	стр. 46-47



ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА	стр. 48-49
ПО-МУЖСКИ	стр. 50
ТЕХОСМОТР	стр. 51
ЗВЕЗДА В ГОСТЯХ	стр. 52-53



НА ЗАКУСКУ	стр. 54
------------------	---------

Кулинарная книга от Милы Йовович

Популярная модель и актриса решила поделиться своими секретами правильного питания и выпустить собственную кулинарную книгу. В нее войдут рецепты фирменных блюд Милы, а также «кулинарные» секреты ее коллег по подиуму. Творение Йовович особенно придется по вкусу ценителям малокалорийных и оригинальных блюд.

Вода почти на миллион

Самый обычный продукт превратила в настоящую роскошь швейцарская компания. Они выпустили воду Augur 79 стоимостью 900 000 долларов. Пол-литровая бутылка для нее изготовлена из хрусталя, украшенного 24-каратным золотом и 113 бриллиантами. Внутри – чистая родниковая вода из артезианских источников Санкт-Леонарда (Германия) со съедобными золотыми хлопьями. Выпущено всего три бутылки, которые презентуют на выставке в ОАЭ – вырученные средства пойдут на благотворительность в защиту водных ресурсов.



Хоббит-бар

По случаю выхода первой части фильма «Хоббит» Питера Джексона в Новой Зеландии открыли бар «Зеленый дракон» – тот самый, который Толкиен описывал в своих произведениях. Заведение построили в туристическом местечке Хоббитон, этот сказочный городок из 44 домов открылся для посетителей в 2002 году.

Учредитель – ООО «ТБК»
Издатель – ООО «Стартап»
Адрес издателя и редакции:
236040, г. Калининград, ул. Рокозовского, 16/18
e-mail: telemenu@westpress.ru. Тел. 53-23-99
Редактор – Ольга Владимировна Синявская
Дизайнеры: Константин Коптяков, Максим Петров

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Калининградской области 22 октября 2010 года, Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 39-00093 (16+)

Время подписания журнала в печать – понедельник, 14 января, 02.00
Отпечатано в типографиях:
ООО «Западная медиагруппа», 236034, ул. Емельянова, 230 б
ООО «Промышленная типография «Бизнес-Контакт», г. Калининград, ул. Нахимова, 17, к. 1, тел. 95-75-70

Периодичность выхода – еженедельно
Тираж – 4017 экз.
Цена свободная

Цитирование либо иное воспроизведение материалов, опубликованных в издании, возможно только с письменного согласия редакции журнала

КАЛИНИНГРАД **ТелеМеню**

«Телемению. Калининград». Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Программа передач (кроме местных каналов) в номер предоставлена ЗАО «Сервис-ТВ»



Фото Елены Мухомовой

После праздников



Редактор
журнала Ольга
Синявская
готовит для
вас вкусные,
интересные
и актуальные
блюда

**Это блюдо я готовила
в первый рабочий
день после длинных
новогодних «каникул».
Стоит ли уточнять,
что я поделюсь новым
рецептом
для ленивых?**

Признаюсь честно, по редакционным планам в этот «пельменный» выпуск «ТелеМеню» я должна была готовить хинкали. Однако на планерке мы не учли один важный факт – вкуснейшее и не самое простое грузинское блюдо мне предстояло наваять сразу же после долгих расслабляющих праздничных выходных. В двух

словах – в первый рабочий день на такое масштабное творение мне не хватило сил и вдохновения. Но все получилось еще интереснее – рецепт, который я нашла на замену, оказался довольно оригинальным, простым и быстрым (последние два пункта, как вы понимаете, стали решающими). Вы готовили когда-нибудь пельмени-рулетики? Пора

попробовать. Обычное пельменное тесто раскатывается, вместе с начинкой скручивается в рулет и нарезается цилиндриками. Никакой тебе долгой и мучительной лепки. Начинку можно изобрести какую угодно – мне первыми на глаза попались шампиньоны, лук и остатки зелени тимьяна. Подойдут и мясной фарш, и картофель, и творог.



«Ленивые» пельмени с грибами

Потребуется: мука – 1,5-2 стакана, вода – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., шампиньоны – 300 г, репчатый лук – 1/2 головки, тимьян – 1 ч. л., растительное и сливочное масло, соль, перец.

1. Из муки, воды, яйца и соли замесить плотное эластичное тесто. Накрывать его полотенцем и оставить на 15-20 минут.
2. Грибы и лук мелко порубить, обжарить вместе на растительном масле. Посолить, поперчить, в конце добавить листики тимьяна и перемешать.
3. Тесто разделить на три куска. Каждый тонко раскатать в прямоугольный пласт. Тонким слоем выложить начинку, свернуть рулетом и нарезать на «цилиндры» шириной примерно 3 см.
4. Обжарить рулетики в глубокой сковороде на смеси растительного и сливочного масла с двух сторон. Затем залить кипятком, немного посолить и варить 5-7 минут.
5. Откинуть готовые пельмени на дуршлаг. Выложить на блюдо и подавать с зеленью и сметаной.



«Похлебать» пельмешек

Традиционный «уральский» способ приготовления этого блюда описал в своих книгах классик русской гастрономии Вильям Похлебкин. Примем к сведению его советы.

Тесто

Должно быть очень тонким и прочным. Для достижения нужного эффекта в пельменное тесто обязательно нужно добавить яйца.

Начинка

Ее вкус будет гармоничным при строгом соблюдении. Фарш для пельменей обязательно должен состоять из трех видов мяса – говядины, свинины и баранины. На каждый килограмм мяса должно приходиться 450 г говядины, 350 г баранины и 200 г свинины. Нежный вкус начинке можно придать, добавив немного свежей капусты и тертой редьки, и мелко порезанной зелени.

Специи

Их потребуется совсем немного, если фарш приготовлен с соблюдением старинных пропорций. В настоящие уральские пельмени лишь чуть-чуть добавляют перца и мелко порезанного лука.

Лепка

Самый верный, но трудоемкий способ лепки пельменей – раскатывать маленькие кусочки теста для каждого пельменя в отдельности. Долго, зато каждый пельмешек будет неповторим.

Чтобы изготовить пельмени классической традиционной формы «ушек», тесту с фаршем надо придать форму полумесяца, концы которого соединить.

Еще один вариант – скатать из теста несколько колбасок, разрезать их на кусочки, раскатать и вылепить пельмени.

Варка

Подготовленные пельмени варят либо в мясном бульоне, либо просто в подсоленной воде. И бульон, и воду необходимо сдобрить луком, лавровым листом, перцем, петрушкой и солью для крепости и остроты. Лучше всего варить пельмени в широкой низкой кастрюле порциями. При первом всплытии их вылавливают, складывают в сотейник с небольшим количеством масла и затем вновь высыпают в кастрюлю, уменьшив огонь.

Подача

Если пельмени варились в мясном бульоне, подавать их нужно с ним же. В случае если пельмени отваривались в воде, их отбрасывают на сито и тщательно отцеживают жидкость, после чего подают к столу, сдабривая сливочным маслом или сметаной.

Знаете ли вы...

Уральские пельмени в древности были прежде всего блюдом ритуальным. Приготовленные из трех видов мяса – говядины, баранины и свинины, они служили жертвоприношением языческим богам.



Из Грузии в Германию

Мы выбрали для вас национальные рецепты пельменей и домашней колбасы от калининградских ресторанов.



– Эти особые грузинские пельмени довольно крупны, – говорит Давид. – Поэтому для одной порции, чтобы наестся, хватит трех штук.

Хинкали

от шеф-повара кафе «Генацвале»
Давида Чурадзе

Потребуется: для фарша: говядина – 800 г, свинина – 500 г, сало – 300 г, кинза – 300 г, репчатый лук – 300 г, чеснок – 2 зубчика, стручковый зеленый перец – по вкусу. Для теста: мука – 1 кг, яйцо – 1 шт., вода.

Говядину, свинину, сало, лук, чеснок, перец и кинзу перекрутить. Фарш немного разбавить питной водой, чтобы он стал более нежным. Замесить тесто, настоять 10 минут. Размять, чтобы оно стало эластичным. Раскатать до толщины около 1,5 сантиметров. С помощью стакана вырезать из теста ровные кружочки. Обвалять их в муке. Кружочки раскатать скалкой. Каждый «блинчик» заправить двумя столовыми ложками фарша. Слепить хинкали. Опустить хинкали узелком вниз в кипящую подсоленную воду (1 столовая ложка соли на 2 литра воды) и варить 10-12 минут, помешивая. Достать хинкали из воды, чуть поливая холодной водой, чтобы они не помялись.

Чесночная колбаса

от повара кафе-гаштет «Россгартен»
Светланы Родиной

Потребуется: для фарша: свинина – 520 г, говядина – 520 г, сало – 160 г, чеснок – 5-6 зуб., крахмал – на кончике ножа, лук – 160 г, специи, соль – по вкусу. Свиные черева – 26 г, овощи, соус барбекю, аджика и горчица – по 50 г, чеснок – 2 головки. Для соуса-маринада: бальзамический уксус, соевый соус, чеснок, специи, растительное масло.

Мясо и сало перекрутить в мясорубке, смешать с пассерованным луком и рубленым чесноком, посолить, добавить специи, перемешать и оставить в прохладном месте на 30 минут. Пропустить фарш через специальную насадку на мясорубке. Нанизать черева на насадку, выложить фарш в емкость и, включив мясорубку, заполнить им черева. Выложить колбасу на противень и запечь в духовке при 140 °C 9 минут, проткнув шпажкой в нескольких местах. Из бальзамического уксуса, соевого соуса и масла приготовить соус-маринад с добавлением специй и чеснока. Смазать им колбасу и запекать ее еще 8 минут при 210 °C. Головки чеснока разрезать пополам и подпечь на плите. Подавать колбасу с соусами, овощами и чесноком.



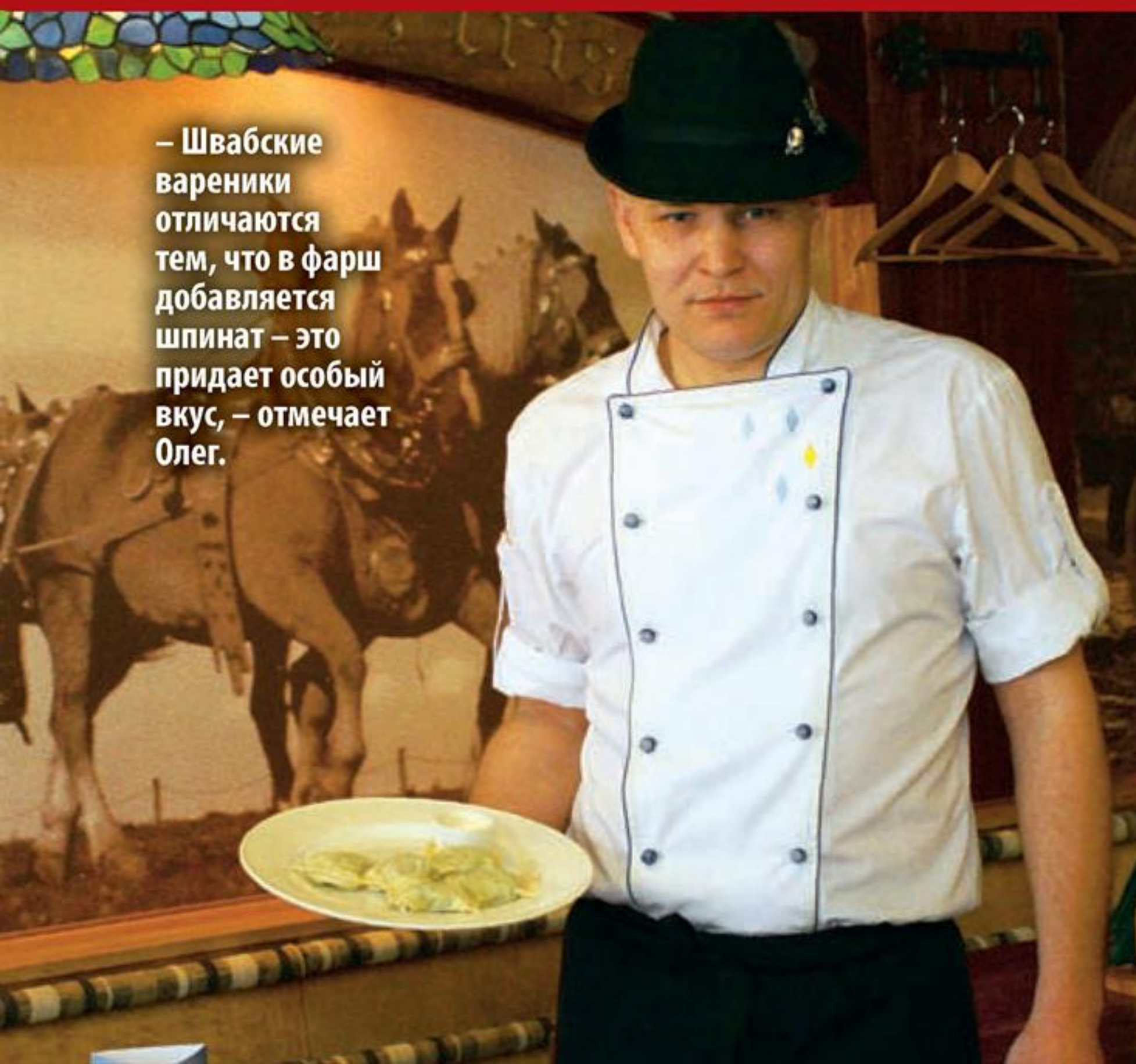
– Этой метровой колбасой можно накормить целую компанию, – говорит Светлана.

Маульташен (швабские вареники)

от шеф-повара ресторана «Цетлер»
Олега Черепанова

Потребуется: мука – 500 г, яйца – 4 шт., соль и перец, шпинат – 200 г, свинина и сало в пропорции 50/50 – 600 г.

В глубокую емкость всыпать горкой муку. Разбить в муку яйца и замесить тесто. Накрыть тесто пленкой и оставить на 30-40 минут. Охлажденную свинину вместе с салом нарезать, прокрутить через мясорубку. Добавить к фаршу шпинат и перемешать, посолить и поперчить. Перекрутить фарш еще два раза. Тесто раскатать в пласт толщиной 1-1,5 мм. Нарезать на небольшие прямоугольники. На каждый выложить 1-2 ч. л. фарша. Свернуть каждый кусочек теста с фаршем в вареник: сначала прямоугольник теста скрутить в рулетик с нахлестом, затем тщательно защепить по краям. В кипящую подсоленную воду выложить вареники и варить 4-5 минут. После того, как вода закипит, убавить газ. Подавать маульташен горячими со сметаной, сливочным маслом или аджикой.



– Швабские вареники отличаются тем, что в фарш добавляется шпинат – это придает особый вкус, – отмечает Олег.

Тосты с курицей и грибами

Потребуется: хлеб – 8 ломтиков, окорочка куриные – 2 шт., бульон – 1/2 ст., яйца вареные – 2 шт., огурец маринованный – 1 шт., шампиньоны маринованные – 4 шт., майонез – 2 ст. л., ром – 1/2 ч. л., лавровый лист – 1 шт., перец черный горошком и молотый, соль.

Окорочка отварите в бульоне с солью, луком, лавровым листом и перцем горошком. Охладите, выньте, удалите кожу. Мякоть мелко нарежьте. Огурец, грибы и яйца нарежьте. Курицу смешайте с огурцами и грибами, посолите, поперчите, сбрызните ромом и еще раз перемешайте. Заправьте частью майонеза. Хлеб подсушите в тостере. Начинку выложите на тосты, оформите ломтиками яиц и майонезом.

♦ 4 порции ♦ 45 мин. ♦ 220 ккал ♦



Фото: foto.millionmenu.ru

Персиково-творожная запеканка

Потребуется: персики конс. – 3 шт., творог – 400 г, вино белое – 1 ст., лайм – 1 шт., мед – 3 ст. л., яйца – 2 шт., пудра сахарная – 1 ст. л., сахар – 2 ст. л., крупа манная – 2 ст. л., изюм – 65 г, миндаль – 2 ст. л., масло сливочное – 2 ст. л.

Персики обдайте кипятком, снимите кожицу. Мякоть нарежьте. Цедру лайма натрите, из мякоти выжмите сок. Персики прогрейте с вином, медом, цедрой и соком лайма. Охладите. Яичные белки отделите от желтков и взбейте в пену. Желтки разотрите с сахаром. Перемешайте творог с манной крупой, желтками, измельченным миндалем, взбитыми белками и изюмом. В форму, смазанную маслом, выложите часть персиков, творожную массу и оставшиеся персики. Посыпьте смесью тертого миндаля и сахарной пудры. Запекайте до золотистого цвета.

♦ 4 порции ♦ 1 час ♦ 710 ккал ♦



Фото: foto.millionmenu.ru

Вареники с черносливом

Потребуется: тесто пельменное – 450 г, чернослив – 400 г, сахар – 1/4 стакана, творог – 100 г, сметана – 1 стакан.

Чернослив залейте теплой водой и оставьте на 40 минут для набухания. Затем воду слейте. Замоченный чернослив залейте 2 стаканами кипятка и варите до готовности. Охладите. Вареный чернослив протрите через сито. В пюре из чернослива добавьте сахар и прогрейте пюре на слабом огне, охладите. Творог соедините с пюре из чернослива и перемешайте. Тесто раскатайте в пласт, с помощью круглой выемки вырежьте кружочки. На каждый кружочек положите начинку, края теста соедините и защипните. Вареники варите 5 минут в подсоленной воде. При подаче полейте сметаной и оформите зеленью.

♦ 4 порции ♦ 45 мин. ♦ 520 ккал ♦

«Арсенал 55», ул. Горького, 55
Павильон 313 (3 этаж) тел. 98 25 08

Silit

**Новое поступление
элитной кухонной
посуды**

Реклама

Made in Germany

www.silit.de



Пельмени с куриным фаршем

Потребуется: тесто пельменное – 500 г, мякоть свинины – 300 г, мякоть курицы – 300 г, лук репчатый – 2 головки, лавровый лист – 1 шт., перец, соль – по вкусу.

Мякоть свинины и курицы дважды пропустите через мясорубку, добавьте мелко рубленый лук, перец, соль и перемешайте. Из теста и фарша сформируйте пельмени.

Варите их порциями в подсоленной воде с добавлением лаврового листа 7 минут.

Подавайте пельмени горячими, с томатным соусом, со сметаной. Отдельно можно подать мясной бульон.

♦ 4 порции ♦ 45 мин. ♦ 462 ккал ♦



Фото: foto.millionmenu.ru

Мини-пирожки с индейкой во фритюре

Потребуется: тесто слоеное – 500 г, мякоть индейки – 400 г, лук репчатый – 1 головка, морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., сливки – 4 ст. л., растительное масло – 2 стакана, паприка молотая – 1/2 ч. л., перец черный молотый, соль.

Морковь натрите на мелкой терке. Для начинки мякоть индейки пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, рубленый лук, морковь, сливки, посолите, поперчите и перемешайте. Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см, нарежьте квадратиками. На каждый квадрат выложите начинку, края соедините. Жарьте пирожки во фритюре, затем выкладывайте на салфетку, чтобы стек лишний жир. При подаче выложите пирожки на блюдо, посыпьте молотой паприкой.

♦ 4 порции ♦ 1 час ♦ 850 ккал ♦



Фото: foto.millionmenu.ru



Фото: foto.millionmenu.ru

Шурпа по-башкирски

Потребуется: мякоть баранины (грудинка) – 78 г, мякоть говядины (грудинка, покромка) – 80 г, мякоть конины (грудинка, покромка) – 80 г, печень говяжья – 74 г, бульон костный – 500 г, лук репчатый – 40 г, зелень петрушки или укропа – 4 г, перец черный молотый – 0,2 г, кориандр молотый – 0,4 г.

Мясо баранины, говядины и конины нарежьте кусочками массой 20 г и варите в бульоне при слабом кипении до готовности, затем мясо выньте, бульон процедите. Подготовленную печень нарежьте средними кубиками, положите в процеженный бульон и варите 15–20 минут с добавлением кориандра и молотого перца. Нарежьте лук полукольцами. Мясо залейте горячим бульоном, посыпьте рублеными луком и зеленью.

♦ 2 порции ♦ 1 час ♦ 290 ккал ♦



Фото: foto.millionmenu.ru

Минестроне

Потребуется: морковь – 2 шт., кабачок – 1 шт., лук-порей – 1 стебель, фасоль стручковая – 150 г, сельдерей – 2 стебля, масло оливковое – 3 ст. л., бульон овощной – 1,5 л, помидоры консерв. – 400 г, фасоль консерв. – 400 г, макаронные изделия мелкие – 50 г, сыр тертый – 50 г, петрушка – 3 ст. л., базилик – 1 ст. л., тмин – 1 ч. л., перец, соль.

Лук-порей и морковь мелко нарежьте, кабачок и сельдерей нарежьте ломтиками, стручки фасоли разрежьте пополам. Овощи пассеруйте под крышкой на разогретом масле 15 минут, помешивая. Залейте овощи бульоном, добавьте нарезанные помидоры, базилик, тмин, посолите, поперчите. Доведите до кипения и варите 30 минут. Положите фасоль, макаронные изделия и варите 10 минут. Подавайте, посыпав сыром и петрушкой.

♦ 6 порции ♦ 1 час ♦ 410 ккал ♦

Жаркое с «крышечками»

Потребуется: свинина – 300 г, масло раст. – 1 ст. л., перец сладкий – 3 шт., лук – 1 шт., брокколи – 200 г, капуста цв. – 200 г, кукуруза – 1/2 ст., сливки – 200 г, соус соевый – 2 ст. л., перец острый, муск. орех, соль, мука – 1 1/2 ст., вода – 1/2 стакана, дрожжи – 1/2 ч. л., сахар – 1/2 ч. л., желток – 1 шт., кунжут – 1 ч. л.

Муку смешайте с дрожжами, сахаром и солью, водой, замесите тесто. Добавьте масло, зелень, перемешайте и оставьте на 30 минут. Мясо нарежьте и обжарьте. Добавьте нарезанные сладкий перец и лук, жарьте еще 7 минут. Брокколи и капусту разделите на соцветия, уложите в горшочки, посолите, посыпьте мускатным орехом. Сверху уложите мясо с луком и перцем, посыпьте кукурузой. Сливки с соевым соусом доведите до кипения, поперчите. Тесто разделайте на жгуты, сплетите косички. Мясо с овощами залейте соусом, разложите косички из теста. Смажьте желтком, посыпьте кунжутом. Запекайте при 180 °С 1 час.

♦ 4 порции ♦ 1 час 30 мин. ♦ 530 ккал ♦



Фото foto.millionmenu.ru

Пельмени с уткой и грибами

Потребуется: тесто пельменное – 500 г, мякоть утки – 500 г, лук репчатый – 1 головка, шампиньоны – 100 г, зелень укропа рубленая – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

Мякоть утки дважды пропустите через мясорубку вместе с грибами. Добавьте мелко рубленый лук, посолите, поперчите и перемешайте.

Из теста и фарша сформируйте пельмени. Варите их порциями в подсоленной воде с добавлением зелени укропа.

Подавайте пельмени горячими с соевым соусом.

♦ 4 порции ♦ 50 мин. ♦ 530 ккал ♦



Фото foto.millionmenu.ru

Запеканка из моцареллы и цуккини

Потребуется: сыр моцарелла – 600 г, яйца – 4 шт., мука – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., масло сливочное – 2 ст. л., перец черный молотый, соль – по вкусу.

Сыр нарежьте ломтиками. Цуккини нарежьте кружочками, обваляйте в муке и обжарьте на оливковом масле. Смажьте форму сливочным маслом, выложите в нее слой цуккини, сверху – слой сыра, посолите, поперчите. Покройте еще одним слоем цуккини. Запекайте 10 минут. Выньте из духовки, залейте взбитыми яйцами и готовьте еще 10 минут. Остудите и подавайте со свежими овощами и зеленью.

♦ 4 порции ♦ 35 мин. ♦ 864 ккал ♦



Фото foto.millionmenu.ru

Лосось с луком-пореем

Потребуется: лук-порей – 4 стебля, лук-шалот – 4 головки, масло сливочное – 3 ст. л., вино белое сухое – 1/2 стакана, сливки – 1 стакан, шафран – по вкусу, перец черный свежемолотый, соль – по вкусу, сок лимонный – 3 ст. л., филе лосося – 1 кг.

Филе нарежьте порционными кусками, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите, оставьте на 30 минут. Лук-порей нашинкуйте соломкой, соедините с мелко рубленным луком-шалотом, спассеруйте на масле. Добавьте рыбу, обжарьте ее до золотистого цвета, затем влейте вино и тушите до готовности. Рыбу и овощи выньте. В сковороду, где тушилась рыба, добавьте сливки, шафран, соль, перец и уварите наполовину объема.

При подаче рыбу с овощами выложите на блюдо, полейте приготовленным соусом и оформите зеленью.

♦ 6 порций ♦ 1 час ♦ 410 ккал ♦



Фото foto.millionmenu.ru

Миндальные бублики

Потребуется: мука пшеничная – 250 г, миндаль – 200 г, пудра сахарная – 100 г, яйца – 2 шт., соль – по вкусу. Для посыпки: миндальная стружка – по вкусу.

Яичные белки отделите от желтков и взбейте. Миндаль натрите на мелкой терке или измельчите блендером. К взбитым белкам добавьте миндаль, сахарную пудру, муку, соль и перемешайте. Тесто выпустите на смазанный маслом противень в виде колечек на некотором расстоянии друг от друга с помощью кондитерского мешка с широким горлышком (можно использовать специальные формочки). Выпекайте печенье 25 минут при 200 °С. Подавайте охлажденным, посыпав поджаренной стружкой миндаля.

♦ 6 порций ♦ 1 час 30 мин. ♦ 430 ккал ♦



Апельсиновый десерт в молочном соусе с карамелью

Потребуется: апельсины – 5 шт., яичные желтки – 4 шт., молоко – 1 стакан, сахар – 120 г, ликер – 2 ст. л., корица молотая – 1 ч. л., сахар ванильный – 1/2 ч. л.

Яичные желтки взбейте со 100 г сахара и ванильным сахаром. Молоко вскипятите, добавьте его в яично-сахарную массу и перемешайте ее. Поставьте на огонь и варите соус при слабом кипении, помешивая, до загустения.

В конце приготовления соуса добавьте молотую корицу и снимите его с огня. Охладите.

С апельсинов сначала снимите цедру. Затем очистите их, разберите на дольки и удалите пленку.

♦ 4 порции ♦ 1 час ♦ 220 ккал ♦

Кисель из ананасового сока

Потребуется: сок ананасовый – 2 ст., вода – 3 ст., крахмал картофельный – 2 ст. л., сахар – 1/2 стакана.

Сахар залейте водой и сварите сироп. В кипящий сироп влейте крахмал, разведенный 1 стаканом ананасового сока. Смесь доведите до кипения, влейте оставшийся сок и перемешайте. Перед подачей кисель охладите.



Коктейль «Рахат-лукум»

Потребуется: ликер шоколадный – 15 мл, ягодный ликер – 15 мл, сливки – 30 мл, молоко – 120 мл, гренадин – 5 мл.

Все компоненты коктейля, кроме гренадина, взбить в шейкере со льдом. Бокал харикейн с ободком из шоколада облить изнутри гренадином. Влить коктейль в бокал.



ТЕРМОБЕЛЬЕ на все случаи жизни для всей семьи

Рубашки, кальсоны, лосины, носки, варежки, шапки, шарфы, стельки и многое другое.

- Защищает организм от переохлаждения и перегрева
- Отводит влагу от тела
- Ощущение комфорта и удобства
- Незаметно под одеждой
- Демократичные и доступные цены на всю продукцию

ТЦ «Виктория»
на Горького, пав.17

ТЦ «Виктория»
на острове, 2 этаж
при входе налево подняться по лестнице

Суворова, 41А,
2 этаж (база на Суворова)

Тел. справочная
38-95-11





Пицца с ветчиной и ананасом

Потребуется: тесто слоеное – 500 г, ветчина – 500 г, грибы – 200 г, ананас консервированный – 100 г, сыр твердый тертый – 300 г, лечо – 100 г, лук репчатый – 3 шт., яйца вареные – 2 шт., зелень укропа рубленая – 1 ст. л., перец черный молотый – по вкусу.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см, сделайте в нем несколько проколов.

Ветчину, ананас и грибы нарежьте тонкими ломтиками, лук – полукольцами, сыр и яйца натрите на крупной терке.

На смоченный водой противень выложите пласт теста, на него – лечо, сверху – лук, яйца, ветчину, грибы, ананас, посыпьте сыром и зеленью укропа, поперчите.

Выпекайте до готовности.

При подаче разрежьте на порции.

♦ 6 порций ♦ 1 час ♦ 900 ккал ♦

Салат с семгой

Потребуется: семга соленая – 200 г, макаронные изделия – 150 г, помидоры – 2 шт., базилик – 1 пучок, орехи кедровые – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., перец белый молотый и соль – по вкусу.

Макаронные изделия отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, охладите. Семгу и помидоры нарежьте кубиками. Базилик крупно порубите. Орехи обжарьте на сухой сковороде. Макароны соедините с семгой, помидорами и базиликом, полейте маслом, посолите, поперчите и перемешайте.



♦ 2 порции ♦ 20 мин. ♦ 750 ккал ♦

КАЧЕСТВЕННЫЕ ОКНА

от надежного производителя

Высокие технологии сделают ваш дом комфортным

ООО
«СОВРЕМЕННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ
КОМФОРТА»

ул. Красная, 115, 2-й этаж, т. 212-488
пос. Чкаловск, ул. Докука, 1, т. 56-90-20
ТЦ «Акрополь» (вход с ул. Баранова), 1-й эт., т. 668-190
г. Светлогорск, Калининградский п-т, 5 А, т. 8 921-612-24-50
г. Гусев, ул. Победы, 51, т. 8 (40143) 3-35-40
г. Черняховск, ул. Садовая, 17, т. 8 (40141) 3-22-26

*Подарок каждому заказчику. Подробности акции уточняйте по телефонам

Зимняя акция!
«Лучшие цены
на окна в году!»
Подарки!

Рассрочка платежа
(ООО «СТК»)

Реклама

Радость луковая

Французский суп



Потребуется: репчатый лук – 500 г, сливочное масло – 3 ст. л., мясной бульон – 750 мл, белый хлеб – 4-6 ломтиков, тертый сыр – 2-3 ст. л., перец, соль.
Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в половине количества масла, посыпать перцем. Добавить бульон и прокипятить лук в течение 15 минут. Посолить. Хлеб обжарить с обеих сторон на оставшемся масле. Разлить суп в огнеупорные мисочки, положить в него поджаренный хлеб, посыпанный тертым сыром, и довести до готовности в духовке.

В мире существует около 600 видов этого растения, однако в пищу пригодны не больше двух десятков. Мы выбрали самые популярные.

Желтый

Репчатый лук доступен круглый год, подходит для любых блюд и долго хранится. Кроме того, обладает антисептическими свойствами и богат витаминами.

Красный

Вкусен в свежем и маринованном видах, хорош для декора. При тепловой обработке он теряет цвет, поэтому в супы и соусы его лучше не добавлять.

Порей

Имеет более нежный вкус, чем репчатый. Выбирайте порей с плотными, упругими перьями. В холодильнике его можно хранить около недели.

Зеленый

Из его молодых сочных перьев получается отличная заправка для салата: порубите их и разотрите в ступке с солью и смешайте с растительным маслом и йогуртом.

Шалот

Благодаря сладковатому аромату является прекрасной добавкой к различным соусам. Хороши луковички шалота в салатных заправках и гуляше.

Шнитт

Имеет мягкий вкус и нежную текстуру. Лучше добавлять его в конце приготовления. Особенно хорош в блюдах из сыра и яиц.

ВОТ ЭТО ВКЛАД!

до **11,8%**!



ул. Кирова, 1
(4012) 99-10-99

rostbank.ru



11,8% - ставка по вкладу «РОСТ 2013» с капитализацией. Вклад на сумму от 50 тыс. руб. до 30 млн руб. на 370 дней. Базовая ставка – 11,2% годовых в рублях. Пролонгация вклада не предусмотрена. Порядок выплаты процентов – на текущий счет или ежемесячно с капитализацией. При снятии вклада или его части в течение срока действия вклада производится перерасчет начисленных процентов за фактический срок вклада без учета ежемесячной капитализации: до 185 дней включительно – по ставке вклада до востребования (0,15%) на дату расторжения; от 186 дней – по ставке 4% годовых; при этом ранее выплаченный процентный доход удерживается из суммы вклада при выдаче вклада. Информация представлена на 25 декабря 2012 года. Вклад действует до 31.12.2013. Полная информация на сайте rostbank.ru или по тел. 8-800-100-7-333 (звонок по России бесплатно). ОАО БАНК «РОСТ». Лицензия ЦБ РФ №2589 от 31.10.2002. Участник Системы обязательного страхования вкладов. Свидетельство № 681 от 24.02.2005. Реклама. 18+





«Тигровый» декор

Декоратор салона «ХоббиДом» Анна Усатова предлагает оформить деревянную шкатулку в технике декупаж.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ: деревянная шкатулка, грунт, двухшаговый кракелюрный лак, акриловые краски, ножницы, кисти, салфетки для декупажа, лак-патина, золотая и бронзовая пудра.

1. Покрывать шкатулку грунтом, просушить.
2. Вырезать из салфетки рисунок.
3. Отделить верхний слой.
4. Положить его на шкатулку, покрыть клеем для салфеток, особенно тщательно проклеивая края.
5. Просушить. Акриловой краской закрасить фон и прорисовать детали картинки, тщательно ретушируя границы рисунка.
6. Нанести первый слой кракелюрного лака, просушить.
7. Покрывать шкатулку вторым слоем лака. После просушивания на лаке появятся трещины. Затереть золотой и бронзовой пудрой, сверху покрыть лаком-патиной.



Хобби Дом

ТЦ «Акрополь», 5 этаж,
тел. 8 (4012) 31-10-66
hobby-dom@mail.ru

Магазин «ХоббиДом»

Новый магазин

для творческих людей

- товары для творчества

- художественные товары

- канцелярские товары

- мастер-классы, обучение

Расписание мастер-классов

17 января – витражная роспись стекла

18 января – батик. Роспись натурального шелка

22 января – декупаж на ткани

24 января – декор из полимерной глины на стекле

25 января – точечная роспись контурами пике

28 января – обратный декупаж с рисовой бумагой и декупажной картой, фактуры.

Женские «пороки»



Ревность, болтовня, одержимость покупками просто выводят мужчин из себя. А что еще их чаще всего раздражает в представительницах прекрасного пола?

Критика других женщин

Мужчины зачастую недоумевают, почему женщины крайне редко хвалят «себеподобных», зато съязвить по поводу какой-нибудь особы – это всегда пожалуйста. Мужчине сложно понять, что тем самым женщина хочет лишний раз показать, что настоящий идеал рядом с ним. Надо ли объяснять, что мужчина и так это понимает, ведь он уже выбрал вас и доказывать ему это еще и еще излишне.

Излишняя ревность

Это прямое ограничение мужской свободы – а сильный пол ее

ценит очень сильно, сами знаете. Тоталитарные режимы рано или поздно приводят к революциям, и вот вас точно ни к чему хорошему это не приведет.

Чрезмерная болтливость

Мужчина привык решать все вопросы коротко и быстро, поэтому ваша привычка часами обсуждать новости по телефону с подружкой может вывести его из себя. Это занятие попросту кажется ему бессмысленным, ведь по сути во время этих бесед вы не передаете друг другу никакой важной информации. Так что старайтесь оградить уши своего благоверного от про-

слушивания вашей болтовни, особенно если вы именно его собираетесь обсудить.

Безудержный шопинг

Нет лучшего способа вывести мужчину из себя, чем взять с собой по магазинам. Пожалейте избранника и оградите его от этого «удовольствия». Практичный представитель мужского пола предпочитает заранее решить, что необходимо купить, и сделать это не раздумывая. Женщины же могут любоваться собой в примерочных часах. Длинными рассказами о том, как вы с подружкой выбирали туфли, его тоже не стоит «радовать».

Вторжение в личное пространство

Именно так они могут назвать простую уборку в шкафу, где лежат их вещи. И неважно, что логика «расселения» вещей по ящикам понятна только ему – лучше эту логику не нарушать. То, что мужчина не сможет найти своих вещей на старых местах, точно его не порадует. Кстати, как ни странно, это же касается ярлычков и папок на рабочем столе компьютера. Так что будьте аккуратнее в своем стремлении к чистоте.

Намеренное молчание

Если вас что-то не устраивает, лучше сказать об этом сразу. Ваше молчание сигнализирует о том, что все хорошо и беспокоиться не о чем.

Домашняя сгущенка

Потребуется: молоко – 250 мл, сахар – 1,5 стакана, обезжиренное сухое молоко – 1,5 стакана.

Молоко, как известно, отличный релаксант. А сладкое сгущенное – особенно! Чтобы ваш мужчина не нервничал, задобрим его угощением.

Смешаем все ингредиенты венчиком. Поставим на плиту большую кастрюлю с водой и доведем воду до кипения. В кастрюлю с кипящей водой погрузим кастрюльку поменьше с нашей смесью. Варим сгущенку на водяной бане в течение часа, периодически помешивая.

«Душевая» психология

Утренняя бодрость – это чашка кофе, легкий питательный завтрак и тонизирующие водные процедуры. Обратите внимание на то, как вы привыкли принимать душ – узнаете о себе кое-что интересное...



Вспомните, какую часть тела вы обычно моете в первую очередь, попадая в душ?

1. Голову
2. Грудь
3. Подмышечные впадины
4. Лицо
5. Плечи
6. Другое

Результаты:

1 Вы – личность артистичная, любите витать в облаках, однако можете достигнуть того, что другим не под силу. Бывает, вам недостает настойчивости, но вы будете неустанно трудиться над делом, если оно вам действительно нравится. Деньги – не самое главное в вашей жизни, а вот дружбу вы цените по-настоящему. Среди ваших друзей исключительно близкие вам по духу люди. Ваша сила в том, чтобы использовать по максимуму талант и способности.

2 Вы очень практичный и прямолинейный человек, не любите ходить вокруг да около. Самое главное для вас – удобство и комфорт во всем. Вы ненавидите, когда вас отвлекают от дел, вам

шой вы стремитесь помочь окружающим, но часто не понимаете, насколько искренне они к вам относятся.

4 Деньги для вас – вопрос первостепенной важности. Вы пойдете практически на все, чтобы добиться богатства. По вашему жизнь – это полоса препятствий, которую надо преодолеть. Окружающим сложно вас понять, но вам до этого нет дела. Вы не особо печетесь о том, что думают люди. Вашей персоне свойственен эгоцентризм.

5 Зачастую вы не получаете то, к чему стремитесь. Вам сложно защититься от людского негатива, поэтому вы предпочитаете много времени проводить в одиночестве. Такой тип людей часто склонен к различным зависимостям. Для вас важны деньги и власть, но добиться этого поможет только упорный труд, а не случайность и удача.

6 В вас есть внутренняя сила, но окружающим бывает сложно ее рассмотреть. Вам стоит научиться правильно себя подавать. Внутри – вы интересная личность с очень немногими недостатками и богатой фантазией, но смелости, чтобы ее реализовать, не хватает. Развивайте ваши сильные стороны вместо того, чтобы прятать слабости.

сложно принять чужую точку зрения, поэтому спорить с вами не очень-то легко.

3 Вы надежны и трудолюбивы, порой приземлены в хорошем смысле этого слова. Всей ду-

Бодрящий десерт с кофейными тостами

Потребуется: готовый охлажденный кофе – 300 мл, нежирный йогурт – 300 мл, сахар, корица и кайенский перец – по 1 щепотке, тостовый хлеб, свежемолотый кофе.

Ломтики тостового хлеба посыпать свежемолотым кофе и слегка подсушить в тостере.

В блендере взбить до однородного состояния йогурт, охлажденный кофе с сахаром, корицей и перцем. Разлить по бокалам и подавать с кофейными тостами.

Домашняя мастерская

Символ наступившего года – змею – легко сшить из обычного галстука. Тем более что китайский Новый год не за горами. А маленьким принцессам придется по вкусу фантазировать с бусинами и ленточками.

Змея из галстуков

Чем ярче вы выберете мужские галстуки, тем позитивнее получится змея. Она может стать и частью карнавального костюма.

Вам понадобятся: два галстука, синтепон, пуговицы, атласная лента, жесткий провод.

1. К одному галстуку пришейте пуговицы-глаза и ленту-язык.
2. Набейте галстук синтепоном и вставьте провод для жесткости (2-3).
3. Пришейте второй галстук лицевой стороной наружу.
4. Символ 2013-го года готов!



Украшения из бусин

Вам понадобятся: проволока, бусины, цветы из текстиля, шелковая лента, кусачки, круглогубцы.

1. Отрежьте кусок проволоки длиной около 15 см, сформируйте из него кольцо. С одной стороны сделайте круглогубцами петельку для крепежа.
2. В произвольном порядке нанижите бусины.
3. Соедините концы и приклейте атласную петельку. Украстье искусственным цветком.



Хороший детский завтрак – это когда ребенок не только сыт, но и доволен, читай – улыбается. Для этого приготовим оригинальный десерт в виде сладких бургеров и веселые бутерброды, которые в прямом смысле смеются.

Шоколадно-ореховые бургеры

Потребуется: булочки ванильные с посыпкой – 4 шт., сыр плавленый сладкий – 50 г, клубника – 100 г, персик – 100 г, печенье бисквитное – 300 г, шоколад горький – 75 г, лесные орехи рубленые – 6 ст. л., сливочное масло – 50 г.

Печенье измельчите. Для этого уложите его в плотный полиэтиленовый пакет и несколько раз прокатайте скалкой. Добавьте размягченное масло, растопленный шоколад, орехи и перемешайте. Из массы сформируйте 4 шоколадно-ореховых бургера и поставьте их в холодильник на 20 минут.

Клубнику и персик нарежьте ломтиками. Булочки разрежьте по горизонтали пополам. Нижние половинки булочек смажьте сыром, затем уложите ломтики клубники и персика, после чего – шоколадно-ореховые бургеры, накройте оставшимися половинками булочек.

Подавайте шоколадно-ореховые бургеры со взбитыми сливками.

♦ 4 пор. ♦ 35 мин. ♦ 750 ккал ♦



Бутерброды «Смайл»

Потребуется: сыр – 8 ломтиков, хлеб – 8 ломтиков, масло сливочное – 3 ст. л.

Положить два куска сыра на два куска хлеба. Из оставшихся кусков хлеба вырезать глаза, нос и рот маленькими формочками. Накрывать сыр вырезанными кусочками. Намазать ломтики снаружи маслом. Нагреть сковороду на среднем огне. Положить срезом вниз на сковороду. Обжаривать до золотистой корочки. Для оформления «улыбки» использовать сладкий красный перец, «зубы» получатся из миндальных лепестков. «Глазки» сделать из маслин, «ресницы» – из нарезанного зеленого лука. Уложить готовые бутерброды на листья салата и подавать.

♦ 4 пор. ♦ 15 мин. ♦ 500 ккал ♦

Испытание на прочность

Проверь себя и попробуй приготовить настоящее блюдо для сильных.

Сибирские пельмени

Потребуется: свинина, лук – 1 головка, горбушка батона, шампиньоны, мука – 1/2 кг и еще немного для посыпки, яйца – 2 шт., вода – 1/2 стакана, соль, черный перец молотый и горошком, лавровый лист.

1. Готовим фарш...

Режь мясо средними кусками (лучше резать чуть подмороженное), луковицу на 8 частей, горбушку батона и я взял еще грибы шампиньоны. Все ингредиенты перекручивай через мясорубку, чередуя между собой. Полученную массу поперчи, посоли и тщательно перемешай. Фарш готов!

2. Готовим тесто...

В 0,5 кг муки разбей 2 яйца и добавь 0,5 стакана воды. Все тщательно перемешай до образования плотного и не очень липкого теста. Поставь тесто в миске с крышкой в холодильник на 15-20 минут. Тесто готово!

3. Лепим пельмени...

Обсыпь стол мукой, чтобы тесто к нему не прилипало. Оторви от большого куска теста небольшой кусочек и раскатай скалкой на столе в большой тонкий блин (если нет скалки, можно воспользоваться простой гладкой бутылкой). Из полученного блина обычным стаканом или фужером вырежи много ровных кружочков. На полученные кружочки чайной ложкой выложи фарш. Кружочки с

начинкой сначала сложи пополам и плотно слепи края (получится маленький чебурек), затем соедини два противоположных хвостика и получится ПЕЛЬМЕНЬ. Продолжай в том же духе, пока не кончатся фарш и тесто. Пельмени слеплены!

4. Варим пельмени...

Поставь кастрюлю с водой на газ. Брось в нее лавровый лист, несколько горошков черного перца и посоли. Как только закипит вода, бросай туда пельмени и помешай их. После того, как пельмени всплывут на поверхность, поддержи их в кипящей воде 1-2 минуты, потом вытаскивай шумовкой на тарелку.

5. Пельмени готовы!

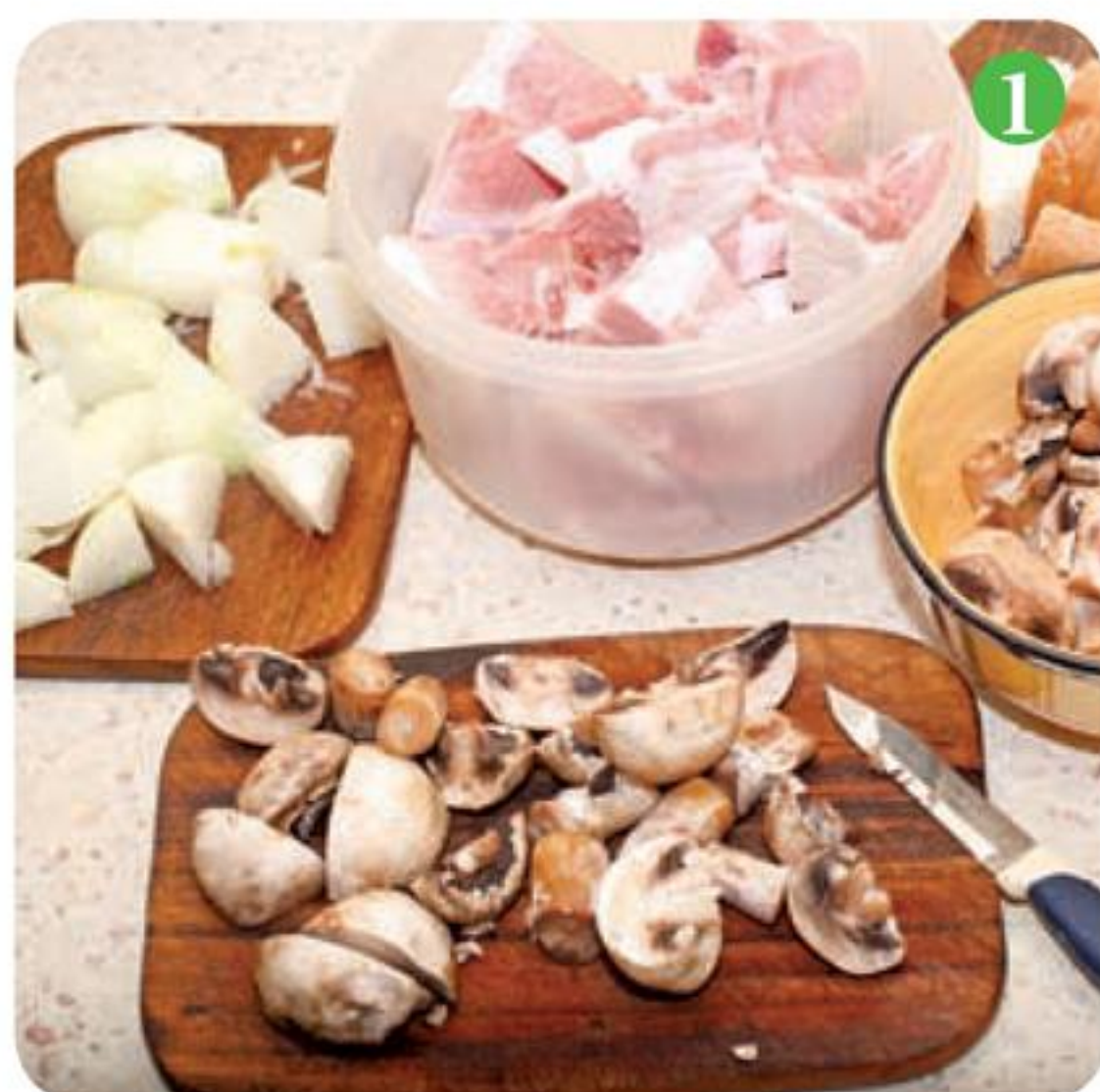
Подавать их можно с зеленью, сметаной, сливочным маслом, уксусом, соевым соусом, хреном и другими вкусоностями. Если ты стоишь на кухне, а перед тобой твой семья и друзья уплетают дымящиеся ароматные пельмени, значит ты прошел испытание, ты проявил характер и ты реально крут!



Ведущий рубрики кулинар-любитель **Юрий Филиппов** делится рецептами блюд, которые сможет приготовить каждый представитель сильного пола.

За границей наша страна часто представлялась бескрайней заснеженной пустыней. Самый известный «географический бренд» после Москвы для иностранцев, наверное, это Сибирь. И, действительно, Сибирь – это наш настоящий символ. Суровый край породил те характеристики, которыми мы действительно можем гордиться. Это и сибирское здоровье, и сибирский характер, и эталон мужества и силы – сибиряк. Словом, Сибирь – настоящее испытание для настоящего мужчины, а там, где живут настоящие мужчины, существует настоящая мужская еда.

Итак, реально сложное, но очень вкусное блюдо...



Фарш-старт

С этой бытовой техникой готовить сытные мясные блюда быстро и удобно.

Для тефтелек и колбасок

Быстро приготовить фарш проще простого с мясорубкой **Zelmer 986.88 Silver**. Прибор мощностью 1500 Вт способен производить 1,5 кг фарша в минуту. Благодаря ножу из кованой стали и двум решеткам вы получите мясной «полуфабрикат» отличного качества. Благодаря низкому уровню шума ваши домашние даже не заметят, как будет кипеть работа на кухне. Резиновые ножки делают прибор максимально устойчивым. Хозяек порадует насадка для приготовления домашних колбас и сосисок.

Стоимость – от 3890 руб.



Обзор составлен по данным калининградских интернет-магазинов и магазинов бытовой техники.

«Кастрюля»-универсал

Мантоварка **Bohmann BH-3108** – отличное решение для приготовления здоровой и вкусной пищи на пару. Прибор отлично подходит для варки мантов и пельменей. Его четырехуровневая конструкция позволяет приготовить большое количество мантов одновременно, либо использовать как обычную кастрюлю для приготовления других жидких блюд. Рыба, мясо и овощи, сваренные на пару, сохраняют намного больше витаминов. Мантоварка подойдет для всех видов плит.

Стоимость – от 1850 руб.



Куриные котлеты с грибами

Потребуется: куриное мясо – 400 г, шампиньоны – 6-8 шт., лук – 1 шт., чеснок 4-5 зубчиков, соль, перец.

Мясо обмыть, обсушить бумажным полотенцем, порезать. Почистить лук. Помыть, обсушить, порезать грибы. Начистить чеснок. Перекрутить все в мясорубке, посолить, поперчить. Смоченными в воде руками слепить котлетки. Выложить на противень, смазанный маслом. Запекать 30-40 минут в разогретой до 160 °С духовке. Смазать котлеты кусочком сливочного масла и подавать.



Манты по-русски

Потребуется: для теста: мука – 500 г, вода – 1/3 стакана, соль – 1/2 ч. л. Для фарша: мясо (свинина или говядина) – 500 г, репчатый лук – 2 шт.

В пропущенное через мясорубку мясо добавить измельченный лук, соль и перец по вкусу, немного холодной воды. По желанию добавить измельченную зелень укропа, толченый чеснок. Из теста нарезать кусочки весом примерно в 20 г, раскатать их в кружки, в середине сделав толще, чем по краям. Начинить каждый кружок столовой ложкой фарша. Варить в мантоварке 30 минут. При подаче полить сметаной или уксусом.



Маргарита Суханкина: Соль обманывает женщин!

Солистка группы «Мираж» рассказала «ТелеМеню», почему полностью поменяла систему питания и как «пользоваться» диетами правильно.

Маргарита Суханкина знает, как стать обладательницей бархатного голоса и красивой фигуры, но за идеальными формами не гонится – здоровье важнее. Нашему журналу певица поведала, как приготовить вкусное блюдо на скорую руку и почему считает, что соль обманчива.

Меню зеленых человечков

– **Маргарита, для вас кулинария и приготовление пищи – повинность, или это вам доставляет удовольствие?**

– Если честно, я забыла, когда в последний раз стояла целый день у плиты. Это не лень, а просто обстоятельства жизни, где нужно много всего успевать сделать за день. Но готовить я умею – это для меня не проблема. Когда была в первый раз замужем, то готовила много. А кроме того – вела хозяйство, занималась уборкой. Меня в тот период смело можно было назвать идеальной домохозяйкой. Но долго я так жить не смогла – начала чахнуть...

– **А помните первое блюдо, которое вы сами приготовили?**

– Начиналось все с салатов и бутербродов – помогала маме готовить семейные обеды. Видимо, с тех пор я так люблю салаты и овощи.

– **Вы гурман? Какие у вас пристрастия в еде?**

– Знаете, я такой «зеленый человечек» – в основном ем салаты, овощи и фрукты. А если мясо или рыбу, то приготовленные на пару, с минимальным количеством специй и масла. Я давно отказалась от хлеба. Стараюсь питаться полезными продуктами. Если сомневаюсь в каком-то продукте, лучше съем огурец или морковь. Культа из пищи я не делаю. Омары и черная икра с шампанским, или вино 17 века – это мне совершенно не нужно.



– **Говорят, для того, чтобы голос хорошо звучал, нужно пить сырые яйца. Это правда помогает? Вообще есть ли продукты, полезные для голоса?**

– На самом деле полезно смягчить и «смазать» связки! Как вариант – съесть ложечку меда. Но правильнее будет исключить продукты, которые вредят: все холодное, алкоголь, семечки, орехи – в общем, все, что может раздражать слизистую. И пейте теплый чай.

Яблоки провоцируют аппетит!

– **Как вы поддерживаете себя в форме?**

– Иногда приходится себя ограничивать и в еде, и в каких-то развлечениях. При таком сумасшедшем графике важно всегда хорошо высыпаться, а это подчас не так просто. Диетами я себя не изнуряю – иначе просто не будет сил на работу, а вот спортом занимаюсь ежедневно – это обязательно.

– **Какими видами?**

– Прежде всего – плавание и беговая дорожка. Практика показала, что именно такой вид нагрузок позволяет мне держать себя в форме.

– **А на диетах вам приходится сидеть?**

– Прекрасно отношусь к арбузной диете. Вообще, когда человек устраивает себе разгрузочные дни – это хорошо, но не стоит доходить до фанатизма. Полезны фруктовые диеты – особенно летом, в сезон. Но все должно быть в разумных пределах. Ведь в погоне за идеальными формами можно лишиться организм нужных микроэлементов. Очень важно питаться через одинаковые временные промежутки, но у меня не всегда так выходит – я ведь еще и пою, участвую в телепрограммах. Вечером зачастую хочется «наверстать упущенное» и съесть все то, что не успела в течение дня. А это, конечно, неправильно!

– **Вы когда-нибудь прибегали к советам диетолога?**

– Совсем недавно под руководством диетолога я пересмотрела свою систему питания. Он мне объяснил, что обед может состоять из половины порции овощного супа и части второго блюда. Или только из супа, а второе можно съесть через два с половиной часа. Многих нюансов я раньше не знала, вечером могла перекусить яблоком, но мне сказали, что этого лучше не делать: яблоки могут вызывать аппетит, а нам это ни к чему. Если хочется что-то сгрызть, то лучше морковь. Но и тут, оказывается, тоже есть хитрость. Обычно, когда мы заказываем морковный сок, к нему подают сливки – потому что без жиров полезные вещества, содержащиеся в этом овоще, не усваиваются. Так вот: тем, кто худеет, наоборот, вечером лучше съесть морковь без всего. Тогда она как щетка проходит по кишечнику – ничего не всасывается и лишнего не откладывается.

Обманчивая соль

– **От каких продуктов вам было труднее всего отказаться?**

– Я очень люблю сладкое – мороженое, пирожные – но мне пришлось от них отказаться. Я знаю, что в первой половине дня обмен веществ идет быстрее, а вечером он замедляется. И после 19-20 часов я уже ничего не ем. Очень важно для меня – раз в день обязательно съесть суп. Когда начала питаться под присмотром диетолога, мясо из рациона почти ушло. А когда я сорвалась – решила порадовать себя кусочком мяса – поняла, как была неправа: почувствовала жуткую тяжесть в желудке!

– **Как вы считаете: то, что мы едим, сказывается на том, как мы выглядим?**

– Каждый человек индивидуален. Организм сам знает, что ему нужно. Все голодовки или разгрузочные дни – это дикий стресс для организма. Все голодные диеты трех-пяти-семидневные, которые обещают минус 5-7 кг – это все неправда. Потому что во всех этих диетах отсутствует единственный компонент – соль. Мы перестаем есть соль – и из нас уходит лишняя жидкость, потому вес и падает резко. Женщина думает, что она похудела. Но вместе с этой жидкостью уходят калий, магний, кальций и другие вещества, которые нам жизненно необходимы. Я пробовала все эти быстрые диеты – и просто потом после них начала болеть.

Ризотто и моментальные лепешки

– **Вы любите путешествовать?**

– Очень! Всегда привожу себе что-нибудь на память – не только магниты, но и тарелки, шары «со снегом», колокольчики...

– **А какую кухню предпочитаете?**

– Кухня мне ближе, наверное, та, где больше овощей и где морепродукты. Поэтому в Таиланде – роскошной для отдыха стране – могу с огромным удовольствием питаться салатами с креветками и соевым соусом. А еще великолепная кухня – в Италии! Морепродукты, ризотто... Поделюсь рецептом: нужно взять рис длиннозерный – 175 г, репчатый лук – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, перец красный – 1 шт., фасоль консервированная красная – 450 г, масло растительное – 4 ст. л., соль – 1 ч. л., грибы – 225 г, соевый соус – 3 ст. л., орехи

кешью или поджаренные кедровые – 50 г, и зелень петрушки.

Нагреваем 2 столовые ложки масла, добавляем нашинкованный лук и обжариваем до размягчения в течение 5 минут. Кладем обычный или коричневый рис и часть растолченного чеснока, обжариваем, помешивая, 2 минуты. Добавляем 450 г горячей воды, добавляем соль и доводим до кипения. Накрываем крышкой и тушим на слабом огне 35–40 минут, пока вода не впитается, а рис не станет мягким.

Затем нагреваем оставшееся масло, добавляем перец, предварительно удалив семена и нарезав кубиками, и жарим 5 минут, пока он не станет мягким. Подмешиваем нарезанные ломтиками грибы и оставшийся чеснок, готовим еще 3 минуты. Добавляем вареный рис, обсушенную фасоль, часть зелени, соевый соус и орехи. Продолжаем жарить, постоянно помешивая, пока фасоль не прогреется. Украшаем зеленью.

– **Можете приготовить что-нибудь на скорую руку?**

– Есть один рецепт – лепешки. Берем обычный тонкий лаваш. Разрезаем или разрываем его на несколько частей. Режем свой любимый сыр такими кусочками, чтобы можно было удобно заворачивать в лаваш. Сворачиваем рулетики, кладем на сковороду и поджариваем. Учтите, готовятся они моментально. Лаваш тонкий и прожаривается за пару минут!

– **Есть ли у вас фирменный рецепт? Поделитесь, пожалуйста, с читателями нашего журнала.**

– Я люблю печь пироги, делать бисквитные рулеты – но это для меня табу. Поэтому такой вкуснятиной балую в основном гостей. Поэтому его я оставляю в тайне, а поделюсь рецептом полезного блюда,

которое могу с чистой совестью посоветовать почти всем.



Екатерина Писарева,
фото из личного архива
Маргариты Суханкиной



Полезный овощной салат

Потребуется: редька – 2-3 шт., морковь – 4-5 шт., уксус – 2 ст. л., растительное масло – по вкусу.

Редьку и морковь надо очистить, обмыть и тонко нашинковать или натереть на тёрке, переложить в салатник, посолить, прибавить уксус и растительное масло. Перед тем как смешать с морковью, рекомендуется выжать редьку, чтобы удалить горький сок. Получится вкусно, а главное – полезно!

	Сокол-рыболов		Украшение на голову	Болты и гайки одним словом		Колдовская порча					
				Бог тибетских монахов		Граненый около графина					
	Журавлиный караван		Гонки рысаков								
						Движитель теплохода					
	Взятка должностному лицу		Пресвятая ... Мария								
Растение-символ Мексики	... среди ясного неба		Разбавляемый тоником				Потребление горючего		Маршальский "посох"		
					Яблочное "шампанское"	Германская империя					
Невысокая гора		Узкий длинный флажок		Стеклашка под бриллиант					Драгоценный минерал		
				Правильная форма лица		Ковровая "щетина"	Неуклюжий в посудной лавке				
Мятежник Емельян		Скрытая уловка						"Вакуум" в переводе с латыни		Сверхзвуковой самолет	
	Конь мчит, закусив ...	Старосветская валюта				Фаянс высшего сорта					
					Чукотский автономный ...	Капустная "голова"					
							Ствол орудия		Наклеивают на стены		
				Блеск после уборки		Бегство капиталов за границу					
								Ритуальная груда камней в Азии			
				Выписывает больничный лист		Создатель произведения					
							Подземный мир у греков				

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Сказ. Пугачев. Ром. Дьявол. Выход. Бурда. Овал. Крепез. Сидр. Оккуп. Винт. Ворс. Стакан. Кошан. Расход. Жезл. Пустота. Онал. Обои. Золотухин. Коркорд. ОТВЕТЫ ДЛЯ СКАНВОРДА ПО ВЕРТИКАЛИ: Сказ. Пугачев. Ром. Дьявол. Выход. Бурда. Овал. Крепез. Сидр. Оккуп. Винт. Ворс. Стакан. Кошан. Расход. Жезл. Пустота. Онал. Обои. Золотухин. Коркорд.



В следующем номере журнала «ТелеМеню»:

РЕЦЕПТ РЕДАКТОРА: пирожное «Картошка» по ГОСТу
МЕНЮ: вкусные решения для будней и выходных
АЗБУКА ВКУСА: какао
МАСТЕР-КЛАСС: кофейные игрушки

ОБРАЗ ЖИЗНИ: кофе для красоты лица и тела
ЗВЕЗДА В ГОСТЯХ: сатирик Семен Альтов – о том, как сделать вкуснейший шашлык из рыбы и что растет на его дачном участке в Эстонии

И также - программа 29 каналов с анонсами любимых фильмов, сериалов и передач.

СКАНВОРД

	Лейте- нант с "Очакова"		Знойный ветер Африки	Фран- цузский офи- циант		Батька- анархист					
				Разбав- ляемая содовой водка		Крупный капита- лист					
	Второе имя кукурузы		Оппонент в бою								
						Пороча- щие слова					
	Бог вино- делия		Орудие пахаря								
Повозка без кузова	Делает актера знаме- нитым		Инстру- мент кучера					Безру- кавка под кафтан		Кочевое жилье казахов	
					Певец и поэт в одном лице		Дел непоча- тый ...				
Столет- ник в горшке		Премия - мечта музы- канта		Сладкий карто- фель						Горная леднико- вая долина	
				Газ, который "царит" в воздухе		Приток Волги	Чай из Парагвая				
Луна - ... Земли		Титул дворя- нина							Лапта по-анг- лийски		Порцион- ный аппарат
	Внутрен- ний дворик испанских домов	Взятка по старинке					Внешняя часть колеса				
					Созда- тель зна- менитого барона		Варвара- ..., длинная коса				
								Конст- руктор для детей		Экзоти- ческий фрукт	
				Звено танковой гусеницы		Зеленый покров пруда					
								Мера информа- ции			
				Целовать в сахар- ные ...		Его из молчуна не вытя- нешь					
								Несчаст- ный король Шекспира			

Журнал «Телеменю»



- вкусные сезонные рецепты завтраков, обедов, ужинов, а также рецепты вкусных коктейлей и десертов, которыми можно побаловать своих близких и друзей.
- гастрономические истории от звезд
- секреты калининградских шеф-поваров
- телепрограмма 29 каналов с анонсами любимых фильмов, сериалов и передач
- советы для красоты и здоровья
- детское меню и подсказки родителям
- развлекательный блок: тест, кроссворды, игротеки и пр.

Приглашаем производителей и поставщиков, магазины, кафе, рестораны и гостиницы разместить на наших страницах информацию о своих компаниях, товарах и услугах.

**ВМЕСТЕ МЫ СМОЖЕМ РАССКАЗАТЬ,
КАК ЖИТЬ ВКУСНО И ИНТЕРЕСНО**

**Хотите публиковаться у нас?
Есть вопросы и предложения?
Хотите разместить рекламу?**

Звоните: 8 (4012) 777-100

Пишите: telemenu@westpress.ru

Смотрите: www.ppressa-online.com, vk.com/telemenu