

КАЛИНИНГРАД
Теле

Меню

24

рецепта
в номере

28.01-03.02.13

ДЕТСКИЙ ФОТОКОНКУРС

«КАРТОШКА» ПО ГОСТУ



**Семен
Альтов:
Рыбачу
по-эстонски**

Зимнее рагу по-голландски

№ 04 (122) 2013 г.



Рекомендуемая цена 20.00 руб.

16+

интернет-магазин

www.doshkolnik39.ru

*Мы знаем,
что нужно детям!
Мы ими были...*

ДОШКОЛЬНИК+

ВСЁ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ



**Ортопедические
парты, которые
«растут»
вместе
с Вашим
ребёнком**



**Домашние
спортивные
комплексы
для всей
семьи**



**Сохраняйте
здоровье ребёнка
в течение всего года!**

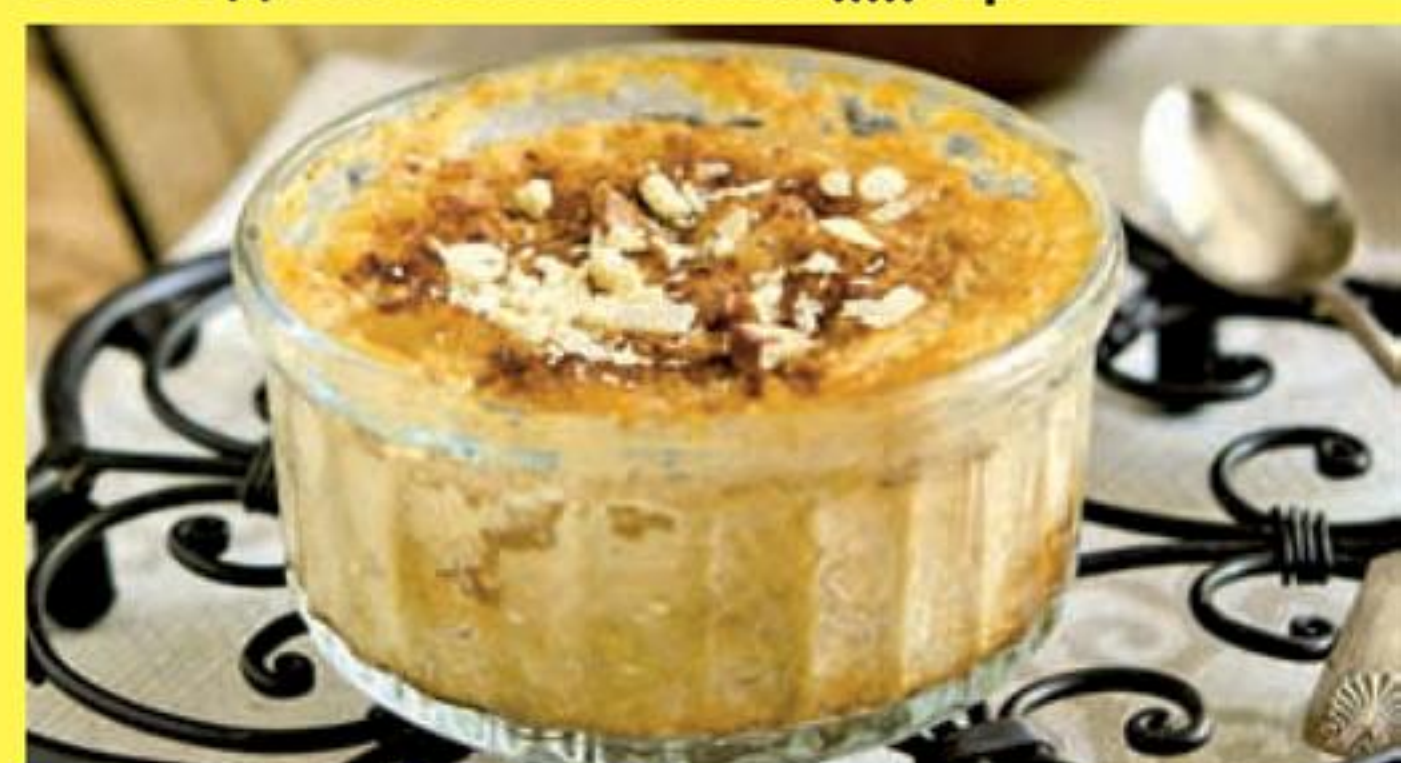
- ул. Больничная, 45,
тел. 92-62-62
- Ленинский пр-т, 98
(ор-р - Южный вокзал),
тел. 92-63-63
- ул. А. Невского, 23 - 27
(перекресток с ул. Куйбышева),
тел. 92-64-64
- Московский пр-т, 118 - 120
(бывший магазин «Подарки»),
тел. 92-65-65
- ул. Горького, 50,
тел. 92-68-68

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
ТЕХОСМОТР	стр. 50
ГУРМАН-ТУР	стр. 51
ЗВЕЗДА В ГОСТЯХ	стр. 52-53



ФОТОКОНКУРС	стр. 54
-------------------	---------

Калининградцам – 2534 ккал в день

Можно больше не сомневаться в количестве калорий, которые вы съедаете за день. Эту цифру, уникальную для каждой из 10 климатических зон страны, подсчитало Министерство труда и соцзащиты России. Калининградская область попала в зону с умеренным климатом. По этим подсчетам в нашем регионе трудоспособному населению полагается 2534 ккал в день, пенсионерам – 2100 ккал, детям – 2045 ккал.

В Чехию – на гастрофестиваль!

У калининградцев появился еще один повод посетить столь любимую нами Чехию. В рамках гастрономического фестиваля Grand restaurant, который продлится до 28 февраля, многие заведения страны предлагают меню по специальным ценам, ниже обычных.

Посетителям предлагают блюда японской, французской, старочешской, итальянской, мексиканской, греческой, индийской и азиатской кухни. Вся еда – с акцентом на продукции экологических ферм. Интересно, что между некоторыми ресторанами курсируют специальные автобусы, перевозящие гостей фестиваля.



Паста-2013 от Версаче

Самую дорогую в мире пасту символической стоимостью 2013 долларов за порцию приготовили в одном из нью-йоркских ресторанов. Особый вид яичной пасты тайолини дополнен большим лобстером, черными трюфелями, томатным соусом и лесными грибами. Подают это сокровище на тарелках, дизайн которых разработал Джанни Версаче за полгода до смерти – сейчас в мире таких осталось всего 45 экземпляров.



Учредитель – ООО «ТБК»
Издатель – ООО «Стартап»
Адрес издателя и редакции:
236040, г. Калининград, ул. Рокоссовского, 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 – вторник, 22 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 – 4087 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



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

**Советские
государственные
стандарты порой
очень полезно
вспомнить,
особенно в таком
ответственном деле,
как приготовление
пирожных.**

Каких только сладостей я за свою жизнь не перепробовала, но пирожное «Картошка» среди них, пожалуй, любимое еще с детства. Вот уж и правда, забавная кулинарная истина о том, что все самое вкусное делается из остатков, проявилась в этом десерте в полной мере. Остатки бисквита, печенья, ванильных сухариков – все идет в дело. Однако если следовать советским ГОСТам, это пирожное готовится исключительно из би-

сквита и крема, причем в какао обваливается только снаружи. За это и названо «Картошкой» – внутри светлое, снаружи – коричневое, как всем известный корнеплод. В магазинах таких сейчас днем с ог-

нем не сыщешь – вся «Картошка» сплошь шоколадная. Так что приготовим пирожные сами. Не забудьте добавить для аромата алкогольную составляющую – немного рома, коньяка или ликера.

УГОСТИМся



Пирожное «Картошка» по ГОСТу

Потребуется: готовый бисквит – 200-300 г, сгущенка – 50 мл, сливочное масло – 120 г, сахарная пудра – 60-70 г, ром, коньяк или ореховый ликер – 1 ст. л., какао – для посыпки.

1. Если бисквит свежий, оставить его подсыхать на ночь. Затем смолоть в крошку блендером.
2. Для крема масло взбить добеда, постепенно всыпать сахарную пудру и взбивать до однородности. Не прекращая взбивать, добавить сгущенку и взбивать до плотной и воздушной кремовой консистенции.
3. Отложить для украшения примерно столовую ложку крема. Остальное смешать с бисквитной крошкой, добавить ром, коньяк или ликер, хорошенько перемешать. Поставить на некоторое время в холодильник, чтобы масса «схватилась» и лучше лепилась.
4. Слепить небольшие «картошки» (из этого количества ингредиентов получается примерно 10-12 штук). Обвалять в какао и поставить ненадолго в холодильник.
5. Еще раз обвалять в какао и украсить кремом с помощью кондитерского шприца или бумажного кулька либо полиэтиленового пакета.

Кофейные «схемы»

Наша «шпаргалка» поможет разобраться в видах классического итальянского кофе.



Эспрессо



Мокка



Маккиато



Американо



Латте



Капучино

Десертная классика по-американски

Американский чизкейк с маком приготовил для «ТелеМеню» шеф-повар ресторана «Ганза» Захар Колмагоров.

– Мы приготовили классический вариант этого десерта, – говорит Захар. – Это основа, с которой можно фантазировать сколько угодно.

Американский чизкейк

Потребуется: тростниковый сахар – 100 г, песочное печенье – 200 г, сливочное масло – 50 г, сливочный сыр – 500 г, крахмал – 10 г, сливки – 250-300 г, мак.

Приготовление

1. Печенье измельчить в крошку. Добавить сахар, перемешать.
2. Масло растопить.
3. Смешать топленое масло с крошкой из печенья и сахара в разъемной форме. Сформировать бортики и убрать корж в холодильник, чтобы он «схватился».
4. Сыр смешать со сливками, добавить мак, взбить миксером до однородного со-

стояния.

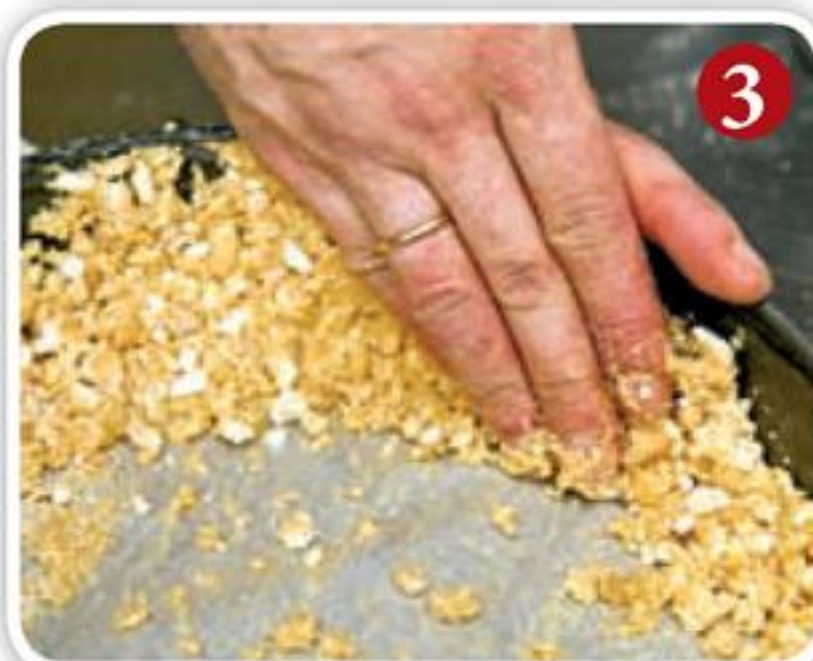
5. Выложить сырно-сливочную массу на получившийся корж.
6. Запечь чизкейк в духовке, разогретой до 140 °С в течение 30 минут до легкой румяной корочки. Выключить духовку и оста-

вить в ней готовый чизкейк минут на 10, чтобы корочка не потрескалась.

7. Готовый чизкейк нарезать на порции, выложить на блюдо, украсить шоколадным и карамельным топпингами, физалисом и виноградом.



Фото Андрея Тесленко



Овсяное печенье

Потребуется: мука – 1 чашка (240 мл), сода – 1/2 ч. л., соль – 1/2 ч. л., смесь специй (имбирь, корица, гвоздика, мускатный орех, кайенский перец) – 2.5 ч. л., сливочное масло – 2 ст. л., сахар – 1/2 чашки, яйцо – 1 шт., яблочное пюре – 1/2 чашки, ванильный экстракт – 1 ч. л., овсяные хлопья быстрого приготовления – 1 1/3 чашки, изюм – 1/2 чашки, ванильная эссенция.

В большой миске взбить масло и сахар до однородной массы. Добавить яйцо, взбить и соединить с остальными ингредиентами. На противень выложить пергамент и выкладывать печенье чайной ложкой. Выпекать при 190 °C 10-12 минут.

♦ 4 порции ♦ 25 мин. ♦ 450 ккал ♦



Фото: foto.millionmenu.ru

Омлет по-французски

Потребуется: пудра сахарная – 1/2 стакана, масло сливочное – 50 г, курага – 150 г, яйца – 6 шт., сахар ванильный – 1 ст. л.

Яичные желтки отделите от белков. Курагу замочите в воде до набухания, затем воду слейте. Курагу вновь залейте водой, варите 10 минут, затем измельчите в блендере и соедините с желтками, взбитыми с сахарной пудрой.

Охлажденные яичные белки взбейте в устойчивую пену, смешайте с яично-фруктовой смесью, добавьте ванильный сахар, перемешайте. Полученную смесь выложите на смазанную маслом сковороду и запекайте до готовности и образования на поверхности золотистой корочки. При подаче нарежьте омлет на порции и посыпьте сахарной пудрой.

♦ 4 порции ♦ 25 мин. ♦ 380 ккал ♦



Фото: foto.millionmenu.ru

Фишбургеры с тунцом

Потребуется: батон – 4 ломтика, филе тунца копченое – 600 г, яйцо – 1 шт., молоко – 3/4 стакана, оливки, фаршированные перцем – 16 шт., сладкий перец маринованный – 1 шт., сыр твердый тертый – 2 ст. л., листья зеленого салата – 4 шт., перец черный молотый, соль.

Оливки нарежьте кружочками, перец – соломкой. Филе тунца нарежьте ломтиками.

Яйцо взбейте с молоком, посолите. Ломтики батона залейте яичной массой, обжарьте на гриле до золотистого цвета.

На обжаренные ломтики батона уложите оливки, маринованный перец, затем листья салата и филе тунца. Посыпьте их сыром, оформите базиликом.

♦ 4 порции ♦ 45 мин. ♦ 250 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



Куриные котлетки на палочках корицы

Потребуется: куриное филе – 450 г, зеленое яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., манка – 2 ст. л., карри – 1 ч. л., соль, перец – по вкусу, палочки корицы. Для панировки: ржаные отруби, паприка, соль, щепотка карри.

Куриное филе, яблоко и лук измельчить блендером. Добавить манку, соль, перец, карри и хорошо перемешать. Убрать в холодильник на 1-2 часа. Сформировать котлеты, воткнуть в каждую палочку корицы, запанировать в смеси отрубей и специй. Запекать в разогретой до 190 °С духовке 10-12 минут. Подавать котлетки с соусом из натурального йогурта, зелени, горчицы и лимонного сока.

♦ 4 порции ♦ 40 мин. ♦ 320 ккал



Фото Юлии Давидович



Фото fotomillionmenu.ru

Капустный пирог

Потребуется: капуста белокочанная – 1 кочан, кефир – 2 стакана, яйцо – 1 шт., мука пшеничная грубого помола – 7 ст. л., чеснок – 2-3 зуб., петрушка – 2 ст. л., масло сливочное – 4 ст. л., соль.

Капусту разберите на листья. Отварите их в подсоленной воде почти до готовности, охладите и отбейте утолщения на стеблях. Для теста смешайте яйцо с кефиром, солью и мукой до консистенции сметаны. Каждый лист обмакивайте в тесто и выкладывайте в смазанную маслом форму, прослаивая зеленью и рубленым чесноком. Сверху смажьте оставшимся тестом, разложите нарезанное кусочками масло. Запекайте 30-35 минут при 200 °С. Готовый пирог выдержите 10 минут.

♦ 4 порции ♦ 1 час ♦ 486 ккал ♦

Томатный суп



Фото Юлии Давидович

♦ 8 порций ♦ 1 час ♦ 313 ккал ♦

Потребуется: оливковое масло – 3 ст. л., рубленый лук-шалот – 1/3 чашки, рубленый репчатый лук – 1 шт., чеснок измельченный – 3 зуб., овощной бульон – 4 чашки, сухое белое вино – 1 чашка, конс. томаты – 1 кг, букет гарни (1/2 ч.л. сушеного тимьяна, 1/2 ч.л. сушеного эстрагона, 1 ч.л. семян сельдерея, 2 лавровых листа, 8 черных перечных зернышек, завязанные в пакетик из марли), порезанные помидоры – 3 шт., коричневый сахар – 1 ст. л., бальзамический уксус – 2 ст. л., лимонный сок – 2 ст. л., сливки – 2 чашки, соль, перец – по вкусу, нарезанный лук-резанец – 3 ст. л.

Разогреть масло в кастрюле, обжарить шалот, лук и чеснок 10 минут. Добавить вино, бульон, помидоры, букет гарни. Варить на медленном огне без крышки 45 минут. Обжарить помидоры с сахаром и бальзамиком 3-4 минуты, отложить в сторону. Вынуть букет гарни, пюрировать суп. Добавить лимонный сок, сливки, соль, перец, перемешать. Снова выложить суп в кастрюлю и проварить пару минут.

**НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ**
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Франция, Германия

**Воплощаем мечты!
Исполняем желания!
Дарим подарки!**

**VOTRE
NUAGE**
САЖИМЫЕ НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

**ПРИГЛАШАЕМ
К СОТРУДНИЧЕСТВУ
ДИЛЕРОВ**

СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ ОТ 1 ДНЯ!

Для тех, кто ценит качество!

☎ **21-24-88**, ул. Красная, 115

☎ **56-94-25**, ул. Докука, 1

☎ **66-81-90**, ТЦ «Акрополь» (вход сул. Проф. Баранова)

☎ **8 (40153) 218-57**, г. Светлогорск, Калининградский п-т, 5А

☎ **8 (40143) 3-35-40**, г. Гусев, ул. Победы, 51

☎ **8 (40141) 3-22-26**, г. Черняховск, ул. Садовая, 17

Рассрочка платежа ООО «Вотрэ Нуаж»

Реклама

* Подарок каждому заказчику. Подробности акции уточняйте по телефонам

Рагу по-голландски

Потребуется: мякоть свинины – 600 г, жир свиной – 2 ст. л, мясной бульон – 1 л, капуста белокочанная – 500 г, капуста краснокочанная – 500 г, картофель – 800 г, масло сливочное – 50 г, перец белый, соль.

В сотейнике разогрейте жир и подрумяньте на нем мясо со всех сторон. Бульон разогрейте, залейте мясо, посолите и под крышкой на медленном огне тушите 30 минут. Капусту нашинкуйте и добавьте к мясу, тушите 20 минут. Картофель крупно нарежьте и положите в сотейник, тушите еще 30 минут.

Мясо выньте и нарежьте. Овощи тщательно перемешайте деревянной ложкой, разминая картофель. Заправьте маслом, перцем, при необходимости подсолите. Мясо уложите поверх овощей и прогрейте. Подавайте с овощами, посыпав зеленью.

♦ 6 порций ♦ 1 час 30 мин. ♦ 610 ккал ♦



Фото: foto.millionmenu.ru

Отбивные гриль с медом и фисташками

Потребуется: мякоть свинины – 1 кг, фисташки – 50 г, сок лимонный – 2 ст. л., мед – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., паприка молотая – 1 ст. л., корица молотая – 1 ч. л., перец красный и черный молотый, соль.

Для медовой смеси разотрите мед с солью и пряностями, добавьте лимонный сок, масло, перемешайте. Свинину, срезав жир, нарежьте порционными кусками и отбейте. Куски свинины смажьте медовой смесью, выдержите в холодильнике 2 часа. Жарьте свинину на крышке барбекю или на решетке по 5–8 минут с каждой стороны. Отбивные уложите на блюдо, посыпьте измельченными фисташками и оформите зеленью. На гарнир подайте овощи гриль.

♦ 6 порций ♦ 40 мин. ♦ 730 ккал ♦

Фото: foto.millionmenu.ru



Судак с грибами и апельсинами

Потребуется: филе судака – 600 г, лук-порей (белая часть) – 150 г, шампиньоны – 200 г, апельсин – 1 шт., вино белое сухое – 1 стакан, масло оливковое – 4 ст. л., сухари панир. – 3 ст. л., масло сливочное – 4 ч. л., приправа для рыбы, перец белый, соль.

Рыбу нарежьте кусочками, натрите приправой и солью. Лук нарежьте тонкими кольцами, шампиньоны – ломтиками, апельсин – кружочками. В горшочки разложите лук, полейте частью масла, посолите и поперчите, затем положите рыбу, грибы, посолите, поперчите, накройте кружочками апельсина, полейте оставшимся маслом и вином, посыпьте сухарями.

Горшочки накройте крышками, поставьте в слегка разогретую духовку, увеличьте нагрев до 180 °С и готовьте 40 минут. Снимите крышки, положите сливочное масло и готовьте еще 10 минут.

♦ 4 порции ♦ 1 час 20 мин. ♦ 500 ккал ♦



Фото Юлии Давидович

Курица с яблоками под хрустящей корочкой

Потребуется: куриное филе без кожи – 3 шт., яблоки – 2 шт., стебли сельдерея – 4 шт., сухие ржаные хлебные крошки – 50 г, паприка – 3 ст. л., сливочное масло – 1 ч. л., сушеный базилик – 2 ст. л., соль, перец.

Филе режем небольшими кусочками, обжариваем на сильном огне до корочки. Яблоки и сельдерей нарезаем кубиками, обжариваем на сливочном масле 5 минут. Курицу укладываем в форму, солим, перчим, сверху выкладываем яблочную смесь. В отдельной посуде смешиваем паприку, базилик и хлебные крошки. Посыпаем этой смесью курицу и отправляем в духовку на 20 минут. Подаем горячим.

♦ 3 порции ♦ 1 час ♦ 395 ккал ♦

Фото: foto.millionmenu.ru



Слоеный йогурт с ягодами и мюсли

Потребуется: натуральный йогурт – 200 г, ягоды свежие или замороженные – 1 горсть, сахарная пудра или мед, мюсли, орехи, кокосовая стружка.

Ягоды взбить в блендере с сахарной пудрой или с медом. В порционные стаканчики всыпаем немного мюсли, затем слоями выложить ягодное пюре и йогурт. Последний слой – йогурт. Украсить ягодами, орехами, кокосовой стружкой, мюсли.

♦ 2 порции ♦ 15 мин. ♦ 95 ккал ♦



Фото Юлии Давидович



Фото Юлии Давидович

Пудинг из коричневого риса

Потребуется: отварной коричневый рис – 300 г, тофу или творог – 200 г, молоко – 3/4 стакана, коричневый сахар – 50 г, горсть нарезанных фиников, мускатный орех – 1/2 ч. л., корица – 1/2 ч. л., молотый имбирь – 1/4 ч. л., ванильный экстракт – 1/4 ч. л., орехи, кленовый сироп.

Разогреть духовку до 180 °С. Теплый отварной рис соединить с молоком и нарезанным тофу (творогом) и взбить в блендере. Добавить сахар или мед, специи, финики, перемешать. Выложить в порционные формочки либо в одну большую форму, посыпать корицей или коричневым сахаром и запекать 45 минут.

Подавать теплым, полив кленовым сиропом, посыпав орехами.

♦ 4 порции ♦ 1 час ♦ 440 ккал

Кофе гляссе по-немецки

Потребуется: мороженое – 300 г, вода – 80 г, молоко – 130 г, какао-порошок – 1 ч. л., сахар – 40 г, сливки – 100 г.

Кофе смешайте с сахаром, охладите. Какао-порошок разотрите с сахаром, разведите горячей водой, влейте тонкой струйкой, помешивая, в кипящее молоко, доведите до кипения. Охладите. Часть мороженого оставьте для оформления. Все компоненты соедините, взбейте в миксере, разлейте в высокие бокалы и сразу же подавайте на стол, оформив шариком мороженого.



Фото foto.millionmenu.ru

Коктейль «Кофейный айс-крим»

Потребуется: мороженое шоколадное – 50 г, сироп кофейный – 30 мл, сливки взбитые – 10 г, молоко – 100 мл. В стакан хайбол положить мороженое и добавить остальные компоненты коктейля в указанном порядке.



Фото foto.millionmenu.ru

ДОМАШНИЙ ХЛЕБ – ЛЕГКО!

Просто добавь воды.

Выбирайте на свой вкус:
крестьянский, с тыквенными семечками,
чабата, зерновой, с омега-кислотами.

Покупайте готовую смесь для приготовления хлеба
Küchenmeister в супермаркетах «Вестер» и «Виктория»



Реклама

Хлеб с салями и сыром

Потребуется: сухие дрожжи – 7 г, теплая вода – 300 мл, оливковое масло – 2 ст. л., мед – 1 ст. л., соль – 1,5 ст. л., мука – 450 г, салями – 100 г, тертый сыр чеддер – 75 г.

Дрожжи смешать с водой, маслом, медом и солью. Добавить муку и замесить тесто. Оставить подниматься на 40 мин., накрыв полотенцем. Раскатать в прямоугольник около 1 см толщиной.

Выложить сыр и салями, оставляя место по краям. Смазать по бокам водой и скатать в «колбасу». Согнуть концы вместе и закрепить их. Разогреть духовку до 250 °С. Положить хлеб на противень, застеленный пергаментом, присыпать мукой, накрыть полотенцем и оставить еще на 30 минут. Выпекать 30-35 минут, снизив температуру до 200 °С.

♦ 6 порций ♦ 2 часа ♦ 320 ккал

Салат с курицей и картофелем

Потребуется: филе куриное вареное – 400 г, артишоки вареные – 3 шт., огурцы соленые – 2 шт., горошек зеленый конс. – 100 г, яйца вареные – 3 шт., сыр твердый – 100 г, зелень – 2 ст. л., майонез – 1/2 ст., сметана – 1/2 ст., сок лимонный – 1 ст. л., перец, соль.

Филе нарежьте ломтиками, картофель, огурцы и яйца – кубиками. Сыр натрите на крупной терке. Для соуса майонез смешайте со сметаной и лимонным соком. Все ингредиенты соедините, добавьте горошек, лук, соль, перец и перемешайте. Выложите салат в салатники, полейте соусом, посыпьте сыром и оформите зеленью.



Фото: foto.milionsmen.ru

♦ 6 порций ♦ 15 мин. ♦ 310 ккал



Полезные новинки от VILVI – функциональные йогурты

Как вкусно быть здоровым!

ЧТО ТАКОЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ?

Это больше, чем просто йогурты. Они не только тают во рту, но и являются источником здорового питания, поскольку содержат очень полезные для организма человека компоненты: злаки, отруби, хлопья, клетчатку. Это здоровая, качественная, питательная и очень вкусная закуска, которая обеспечит вас энергией и хорошим настроением!

Стаканчик йогурта содержит не менее 6,0 г пищевых волокон. Рекомендуемая суточная норма составляет 10-30 г.

Йогурты можно купить в супермаркетах «Виктория», магазинах «Квартал» и «Дешево».

Реклама



Первооткрыватели этого лакомства индейцы настолько ценили его качества, что даже использовали как денежную единицу.

Какао – напиток королей

50 чашек для императора

Возделывать какао много веков назад начали племена инков, майя и ацтеков. Они же первыми сделали из плодов какао-дерева напиток под названием шоколатль с добавлением острых специй и иногда меда. По некоторым историческим данным знаменитый император инков Монтесума выпивал в день до 50 чашечек ароматного и бодрящего напитка. Он придавал силу и энергию, за что и был так любим индейцами и служил им в том числе деньгами. В Европу какао привезли завоевавшие Мексику испанские конкистадоры в XVI веке. Очень долго он оставался привилегией королей и только спустя столетия стал популярен на всем континенте.

Бодрость и энергия

Секрет бодрящего эффекта какао в элементе под названием теобромине – по свойствам он схож с кофеином, но намного мягче и меньше влияет на нервную систему. Еще один любопытный факт – какао более калориен, чем чай или кофе, однако к набору веса не приводит. Все дело в том, что даже небольшая порция напитка приводит к насыщению, а значит, «переедание» от его употребления не грозит. Именно поэтому его часто рекомендуют давать детям на завтрак.

Способность какао повышать жизненный тонус и улучшать настроение давно замечена учеными – употребление напитка способствует выработке «гормона радости» эндорфина. Помимо этого какао богат антиоксидантами, очень полезен при гипертонии и даже способен смягчить кашель.

При всей своей пользе какао – все-таки энергетический напиток и пить его лучше утром и днем, иначе рискуете не уснуть ночью.

Шире чашка – вкуснее напиток

Пить какао рекомендуется из больших широких чашек с толстыми стенками. Считается, что именно так можно в полной мере насладиться его вкусом и ароматом. Варят его на воде и молоке. Причем горячее молоко и сахар по вкусу добавлять лучше всего в конце приготовления. В качестве сопровождения к напитку отлично подойдут бисквиты и печенье.

В кулинарии какао широко применяют в сладкой выпечке и десертах и, кстати, не только в виде порошка. Из какао-бобов также отжимают масло, которое обладает массой полезных свойств и используется не только в приготовлении блюд, но и в косметологии.

Печенье «Поцелуи чертиков»

Потребуется: масло сливочное – 250 г, сахарная пудра – 100 г, крахмал картофельный – 250 г, мука – 250 г, какао-порошок – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., ванилин – 1 щепотка, шоколад белый и черный – для украшения.

Размягченное масло, яйцо и сахарную пудру взбить миксером до пышного состояния.

Добавить какао, ванилин, муку и крахмал. Вымесить мягкое тесто. Сформировать из него небольшие шарики и выложить на противень, устеленный бумагой для выпечки. Выпекать 15 минут, в разогретой до 200 °С духовке. Затем дать остыть, присыпать часть сахарной пудрой, часть – какао. Растопить шоколад и украсить печенье с помощью кондитерского мешка или бумажного кулька.

«Морской» огонь

*Согрейте зимний вечер воспоминаниями о лете –
сделайте подсвечник из ракушек, заполнив их
ароматным воском.*

Такие свечи красивы даже в незажженном виде. Лучше использовать свечи-таблетки, которые по сравнению с обычными плавятся гораздо быстрее.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ: ракушки среднего размера, свечи-таблетки, обычная длинная свеча, плоскогубцы, ножницы, металлическая мисочка.

1. Выньте свечи-таблетки из металлического корпуса, уберите фитиль с креплением.
2. Замените фитиль на более длинный – от обычной свечи.
3. Закрепите его, используя плоскогубцы.
4. Растопите свечи.
5. Вылейте часть жидкого воска в раковину. Подождите, пока он «схватится».
6. Опустите в ракушку фитиль и залейте воском.





Чашечку скраба, пожалуйста!

На кофейной гуще можно не только гадать. Это еще и замечательная основа для домашней косметики.

Простые рецепты

Отличный скраб для тела можно сделать, просто добавив молотый кофе в свой любимый гель для душа.

Универсальная маска для лица и тела получится, если смешать густой мёд и молотый кофе в равных пропорциях. Лучше всего применять ее в бане или сауне, после того как тело хорошенько распарилось.

Самый простой вариант: взять кофейную гущу, оставшуюся от кофе, и натереться ею с ног до головы. Выдержать кофе 5-10 минут и тщательно смыть. Это способствует обновлению кожи.

Для нормальной и комбинированной кожи

Гущу, оставшуюся после чашки выпитого кофе, размешайте в равных пропорциях с жирным творогом. Нанесите массу на лицо и аккуратно помассируйте около 1-2 минут. Оставьте маску на лице еще минут на 10, затем смойте водой комнатной температуры.

Маска: 1/2 ст. л. молотого кофе смешайте с таким же количеством сметаны и с 1 ч. л. оливкового масла. Наложите массу на лицо и оставьте минут на 10. Затем смойте водой. Но учтите, что после такой

маски кожа лица может стать немного смуглее.

Для сухой кожи

Эта маска хорошо очищает и помогает избавиться от шелушения. В кофейную гущу, оставшуюся на дне чашки, добавьте маленькую щепотку соли, столько же корицы, 1 ст. л. любого растительного масла и 1 ч. л. сахара. Хорошо все размешайте и нанесите на лицо легкими массажными движениями. Спустя 10 минут смойте теплой водой.

Для жирной кожи

Кофейную гущу после выпитого кофе размешайте с 1 ст. л. йогурта. Нанесите на лицо и помассируйте 1-2 минуты, затем смойте прохладной водой. Такой скраб можно применять и при сухой коже, заменив йогурт на жирные сливки или сметану.

Для очищающей маски 1 ст. л. молотого натурального кофе смешайте с 2 ст. л. тертой мякоти яблока или винограда. Наложите смесь на лицо, слегка втирая ее в кожу, и спустя 10 минут смойте прохладной водой.

Против морщин

1 столовую ложку ржаной муки разбавьте крепко-заваренным остывшим кофе так, чтобы получилась густая масса. В эту массу добавьте 1 яичный желток, хорошенько размешайте и наложите на лицо. Через 10-15 минут смойте теплой водой.

От усталости

Эта маска придаст коже свежесть. Кофейную гущу (не сухую, с некоторым количеством жидкости) размешайте с 2 ч. л. молотого (практически до состояния муки) грецкого ореха. Наложите смесь на кожу лица легкими похлопывающими движениями и оставьте на 10-15 минут, затем смойте прохладной водой.

Эффект загара

Очень мелко измельчите кофейные зерна в кофемолке, затем разбавьте их небольшим количеством кипяченой воды, чтобы получилась густая масса. Нанесите ее на кожу лица на 10 минут. Или же протирайте лицо крепким, свежесваренным кофе каждое утро вместо умывания. Такая процедура также тонизирует, освежает кожу лица и придает ей легкий оттенок загара.

Характер на губах

Обратите внимание, какую форму приобретает помада, которой вы пользуетесь давно.

Округлая

Ее обладательница обаятельна, одевается ярко и со вкусом и притягательна для противоположного пола. Она довольно раскованна, знает себе цену и всегда твердо уверена в своей точке зрения, зачастую слишком принципиальна. Ее мало волнует мнение окружающих и порой она противоречит сама себе.

Остроконечная

Если в вашей косметичке именно такая помада, то вы строптивы, плохо переносите любые запреты и ограничения. Переспорить вас очень трудно, но во всех дискуссиях вы упрямо и напористо боретесь за справедливость. При всем этом вы человек очень честный и открытый, никогда не перекладываете ответственность на других и обладаете организаторскими способностями, но ужиться с вами сложно из-за привычки рубить правду-матку.

Остроконечная с двух сторон

Ее обладательница четко знает, чего хочет от жизни и, как правило, достигает поставленных целей. Она сексуальна, не жалеет средств на себя любимую и уж точно не страдает от заниженной самооценки. Эта особа просто обожает себя и поэтому крайне разборчива во всех своих связях и знакомствах.

С вогнутым верхом

Чаще всего она лежит в сумочке очень наблюдательной и увлекающейся натуры. Она хорошая рассказчица, но для красного словца может иногда и присочинить.

Эта особа жутко любопытна, по-

рой до крайности, так как любит совать свой нос в чужие дела. Пикантные душещипательные истории и всяческие интриги она просто обожает. Однако на первом месте для этой женщины – семья и дом.

Закругленная, но с острым верхом

Скорее всего ее обладательница – настоящий командир, но во все не самодур, а человек дела. Таких обычно уважают коллеги, подчиненные и вообще окружающие люди. Без своей работы, кипучей деятельности и общения она не мыслит жизни, даже в отпуске быстро начинает скучать по делам. При всем своем трудоголизме дом для нее – крепость, которую она оберегает как неприступный стражник. Среди слабых сторон этой персоны – склонность к преувеличениям и излишнее упрямство в мелочах.

С ровным верхом

Ее носит в косметичке задорная, энергичная и немного непоседливая девушка.

Окружающие знают ее как верного друга и хорошего товарища. На первый взгляд она может произвести впечатление несобранной и взбалмошной особы, хотя на самом деле очень целеустремленная. Все дело в том, что эта девушка слишком сильно зависит от своего настроения. Ради любви она готова пожертвовать всем и мужское внимание просто обожает.

Сохраняет изначальную форму

Бывает и такое с дамской помадой, если ею пользуется аккуратная и пунктуальная персона. Она довольно расчетлива, не отличается бурным темпераментом и скрытная. Мало кому известно, что на самом деле творится у нее в душе. Эта женщина всегда рассчитывает только на свои силы и способности, а вот душевных переживаний очень боится.

С плавным наклоном

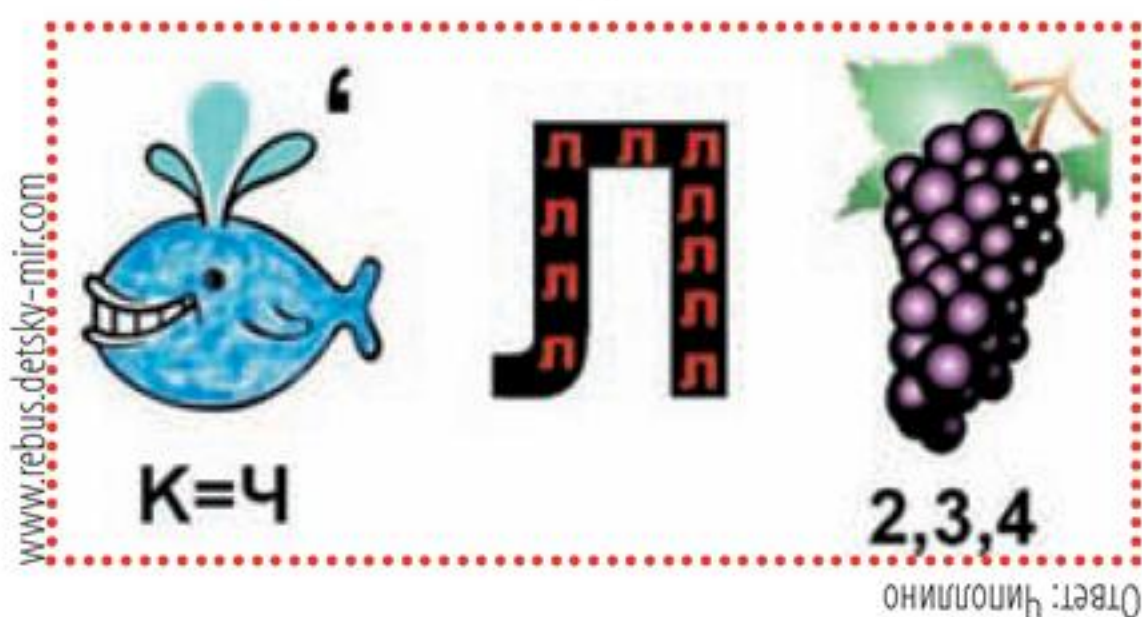
Характеризует свою хозяйку как очень влюбчивую натуру, щедрую и гостеприимную, с душой нараспашку. Она энергична, но зачастую планирует больше, чем успевает реализовать, иногда дает массу обещаний, а потом попросту о них забывает. Порой ей свойственно покупать ненужные вещи. Она довольно обидчива, но при этом отходчива и быстро прощает.



Развиваемся, играя

Вспоминаем стихи о зиме, разгадываем ребусы и увлекательные головоломки.

Ребус 1 Здесь зашифровано имя героя известной сказки.



Ребус 2 Угадайте название далекой страны.



Найди двух зайчиков

Только не говори охотнику, где спрятались животные!

Найди, кто здесь лишний



Кроссворд «Поэтическая зима»

1						
2						
3						
4						
5						



1. Под голубыми небесами
Великолепными коврами,
Блестя на солнце, ... лежит
А. С. Пушкин
2. Чародейкою зимою околдован ... стоит.
И под снежной бахромою, неподвижною, немою
Чудной жизнью он блестит.
Ф. И. Тютчев
3. Белая ... под моим окном
Прикрылась снегом, точно серебром.
На пушистых ветках снежною каймой
Распустились кисти белой бахромой.
С. А. Есенин
4. Зима, крестьянин, торжествуя,
На дровнях обновляет путь.
Его ..., снег почуя,
Плетется рысью как-нибудь.
А. С. Пушкин
5. По дороге зимней, скучной
... борзая бежит,
Колокольчик однозвучный
Утомительно гремит.
А. С. Пушкин

Ответы: 1. Снег. 2. Лес. 3. Береза. 4. Лягушка. 5. Тройка.

Наши новые рецепты порадуют родителей-рыболовов. Перед вами рецепт из щуки, «адаптированный» для детского вкуса. Подавать ее будем с цветным картофельным пюре. Кстати, красители для него совершенно натуральные, к тому же очень полезные: свекла, шпинат, сладкий перец и морковь.

«Емешно счастье»

Потребуется: щука – 1 шт., хлеб белый черствый – 80 г, молоко – 4 ст. л., яйцо – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, масло сливочное – 3 ст. л., перец сладкий – 1 шт., зелень укропа рубленая – 2 ст. л., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, мука пшеничная – 1 ст. л., сок лимонный – 1 ч. л.

Щуку очистить от чешуи, надрезать кожу вокруг головы и снять ее «чулком», оставив хвостовой плавник. Тушку выпотрошить, промыть и отделить мякоть от костей. Батон замочить в молоке, пропустить через мясорубку вместе с мякотью рыбы 2–3 раза. Добавить яйцо, рубленый чеснок, сладкий перец, 2 ст. ложки масла, зелень, соль и молотый перец. Массу взбить и наполнить ею кожу щуки. Фаршированную щуку завернуть в марлю и варить с добавлением корня петрушки и лука при слабом кипении до готовности. Для соуса муку подсушить, растереть с оставшимся маслом, развести рыбным бульоном (500 г), варить 7 минут, а затем заправить лимонным соком и зеленью укропа. При подаче на блюдо налить соус и уложить рыбу. Гарнировать цветным картофельным пюре.

♦ 6 пор. ♦ 1 час ♦ 250 ккал ♦



Разноцветное пюре

Потребуется: свекла – 1 шт., шпинат – 100 г, масло сливочное – 2 ст. л., перец сладкий красный – 1 шт., морковь – 1 шт., молоко – 400 г, картофель – 800 г, соль – по вкусу.

Картофель сварите до готовности в подсоленной воде, воду слейте. Картофель протрите горячим, влейте кипящее молоко, добавьте масло и взбейте в пышную массу.

Свеклу сварите в кожице, натрите на терке, затем отожмите сок. Морковь сварите и протрите. Перец запеките, очистите от кожицы, измельчите в пюре. Шпинат припустите в собственном соку и также протрите. Картофельное пюре разделите на 5 частей: в первую подмешайте свекольный сок, во вторую – морковное пюре, в третью – перечное пюре, в четвертую – пюре из шпината.

При подаче уложите пюре на тарелки в виде лепестков цветка.

♦ 6 пор. ♦ 30 мин. ♦ 250 ккал ♦



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
www.vnuchek39.ru

Детский магазин ВНУЧЕК

Большой ассортимент товаров для творчества и развития

- товаров для творчества и развития
- детской одежды 0+
- подгузников и салфеток
- косметики и средств для купания
- игрушек

ул. Озерная, 47/49
(ор. пересечение ул. Гайдара и Озёрной)

тел. 777-606

РЕКЛАМА

Charming Friends
магазин креативных и дизайнерских игрушек

- Гипоаллергенная косметика **Hello Kitty**
- Креативные дизайнерские игрушки
- Подарочные сертификаты **Hello Kitty и Crafholic**

HELLO KITTY

CRAFTHOLIC®

ТРЦ «Калининград-Плаза» 5 этаж
ТРЦ «Акрополь» 7 этаж
www.charming-friends.ru

Реклама

Помощники кофеманов

Эта бытовая техника значительно упростит жизнь любителям ароматного напитка.

Для двоих

Кофеварка **Philips-Saeco HD8323** – необходимое устройство для любителей ароматного и вкусного кофе. Со своей главной задачей – полуавтоматическим приготовлением эспresso – она справляется в кратчайший срок. При этом прибор способен сварить сразу две чашки ароматного напитка, потратив на это минимум электроэнергии – экономным на заметку. Полезная опция – съемный лоток для сбора капель, это позволяет держать аппарат в чистоте. Среди дополнительных функций – возможность приготовления капучино. Благодаря насадке пана-релло из нержавеющей стали вы получите необходимую для этого напитка плотную молочную пену.

Корпус аппарата изготовлен из качественного пластика, который легко чистить.

Стоимость – от 4890 руб.



Коктейль «Сон пирата»



Потребуется: кофе тонкого помола – 2 ст. л., белый ром – 30 мл, взбитые сливки – 50 мл, кокосовый сироп – 15 мл.

Сварите двойной эспresso или черный кофе. Налейте белый ром в айриш-стакан. Поднесите зажженную спичку к рому и подожгите его. Пока ром еще горит, вылейте в стакан кокосовый сироп. Потушите пламя, прикрыв айриш-стакан блюдцем, и влейте в него кофе верхним слоем. Украсьте коктейль взбитыми сливками.

Светится «изнутри»

Умная кофемашина **Krups KP 2100** способна сама регулировать порции горячей воды. А значит, прибор подойдет и для любителей пить кофе большими кружками, и для тех, кто привык смаковать напиток из маленьких чашечек.

В приборе установлен постоянный фильтр, рассчитанный на 60 заварок кофе, однако на деле готов справиться с гораздо большим объемом. Отследить момент, когда необходимо долить воду, поможет индикация уровня воды. Те, кто иногда забывает отключать бытовые приборы, оценят мерцающую подсветку, с помощью которой кофемашина всегда напомнит о себе.

Индикация подсветки очень полезна для любителей делать несколько дел одновременно. Кофе в этой машине готовится автоматически. Это особенно удобно, так как после приготовления остатки кофе выбрасываются в специальный контейнер.

Стоимость – от 4890 руб.



Шокочино

Потребуется: кофе тонкого помола – 1 ст. л., холодное молоко – 200 мл, шоколадный порошок – 15 г.

Сварите 50 мл горячего шоколада и налейте в чашку. Затем сварите 30–40 мл классического эспresso или черного кофе. Перелейте кофе в чашку с горячим шоколадом. Приготовьте вспененное молоко и перелейте его в чашку с кофе и горячим шоколадом. Для получения молочной пены можно использовать кофемашину, френч-пресс или взбиватель для молока.





За селедкой, сыром и «посудой настроения»

Гастрономическими впечатлениями от путешествия по Амстердаму поделилась автор мастер-классов в журнале «ТелеМеню» Екатерина Машегирова.



ПОСЕТИТЬ: Перед поездкой я много прочла о голландской кухне, и... позитивных отзывов, к сожалению, не нашла. Ресторанов, где подают традиционные блюда, в городе достаточно мало, в основном туристы утоляют голод в итальянских, китайских и тайских заведениях. Однако одно место с голландской едой нам удалось найти – Old Dutch Petite Restaurant «De Rozenboom». Там, кстати, есть русскоязычное меню. Можно сразу заказать комплекс, состоящий из супа, кислой капусты, перемешанной с пюре, сардельки и чая. Голландская еда, конечно, не шедевр кулинарного искусства, но не так плоха, как о ней пишут.

ПОПРОБОВАТЬ: Обязательно нужно попробовать местную селедку в одном из лотков с вывеской Haring. Она слабосоленая и очень жирная, а подают ее в хлебе с маринованным огурцом и луком. А еще в Амстердаме очень вкусно делают картошку фри, купить которую можно по всему городу. Продают ее в кульках, как семечки.

ПРИВЕЗТИ: Голландия – один из самых крупных поставщиков сыра в мире, поэтому взять в подарок, безусловно, нужно головку этого самого сыра. Различного срока созревания, с тмином, базиликом, томатами, грецкими орехами – выбрать есть из чего. Сыр хранят в определенных условиях и поливают специальным сиропом, чтобы он не испортился. К нему стоит прикупить баночку специальной, сладковатой на вкус, горчицы с зернышками.

Еще советую заглянуть в магазин оригинальных подарков NIEUWS на Принсенграхт. Там продаются, например, белые кружки, на которые можно наклеивать надписи по настроению, «штампы» для печенья, разноцветные терки для чеснока и забавные губки для мытья посуды.

Семен Альтов:

Готовить не умею, зато ем регулярно!



Известный писатель-сатирик на кухне доверяет только своей жене.

Альтов, который самые смешные свои рассказы читает самым серьезным голосом, так же серьезно утверждает, что кулинария – не его стезя. Но любимые блюда у него, конечно же, есть. И теоретически он знает, как их приготовить. Семен Теодорович рассказал «Теле-Меню» о секретах приготовления вкуснейшего шашлыка из рыбы и драников – блюда, которое неизменно возвращает его в детство.

Хлебные «пирожные»

– Семен Теодорович, вы не раз рассказывали, что ваше послевоенное детство было довольно сложным. Но наверняка мама старалась побаловать любимого сына чем-то вкусеньким. Каково ваше детство «на вкус»?

– Приходилось действительно нелегко – родители были в эвакуации в Свердловске, там я и родился. Колыбелью мне служил эмалированный таз, а вместо соски-пустышки я с упоением сосал хвост селедки.

Когда мне исполнилось полгода, наша семья переехала в Ленинград. Жили в коммуналке: дверь – семья. В нашей квартире размещалось почти тридцать человек. Как жить иначе, мы тогда и не знали... Чем в те времена можно было полакомиться детворе? Мы намазывали ломти свежего черного хлеба сливочным маслом, один кусок посыпали сахаром, другой – солью. Это были два разных пирожных. А еще до сих пор помню вкус драников, которые делала мама. Сидя на нашей коммунальной кухне, я поедал их с огромным удовольствием, одну порцию макал в сметану, другую – в масло. Спустя много лет организаторы гастролей, желая выразить уважение ко мне, всегда спрашивали, что я бы хотел отведать в их городе. Я неизменно заказывал драники. В России и далеко за ее пределами перепробовал огромное их количество, но никак не мог найти вкус маминих драников. Наконец я попал в ресторанчик на окраине Минска и, отведав драники там,

ощутил наконец-то вкус детства! Через час меня вынесли из этого ресторана, потому что передвигаться самостоятельно я уже не мог...

Уроки любимой тещи

– С супругой Ларисой вы уже много лет живете душа в душу. Она вас покоряла классическими приемами – например, чем-то вкусным угощала?

– Нет. Хотя жена готовит очень вкусно. Это она переняла от своей мамы, моей тещи, которая готовила просто виртуозно – все делала на бегу, на глаз определяла нужное количество соли, сахара или специй. При том, что работала теща директором универсама – это серьезная должность! Но она успевала и дом в порядке держать, и вкусно семью кормить. Ларису мама готовить никогда не заставляла – умение пришло само, когда появилась семья, а значит, и необходимость готовить обеды-ужины. Видимо, интуитивно жена переняла талант своей мамы и со временем стала готовить так же

замечательно. А вообще я не из тех мужей, которые, придя домой, требуют обед. Что есть в холодильнике, то и поем. Лариса часто встречает меня вкусным обедом, но это не моя прихоть, а ее инициатива. Хотя не скрою, мне приятно.

– **Что в основе вашего ежедневного меню?**

– Питаемся мы достаточно просто – гречневой кашей, супами. Сложные блюда Лариса тоже готовит – например, рыбное жаркое. Однако нет ничего сложнее, чем хорошо приготовить незатейливое кушанье – скажем, отварную говядину. Она может получиться потрясающе вкусной, если знать, какую часть варить и в какой момент снять с огня.

К «Смаку» готовила жена

– **Понятно, что на кухне первую скрипку играет ваша супруга. Но я помню, что однажды вы были в гостях в программе «Смак» у Ивана Урганта и приготовили настоящий обед!**

– Открою секрет: это тоже заслуга Ларисы. Она на все сто подготовила меня к съемкам телепрограммы. Благодаря жене в «Смаке» я неплохо справился с приготовлением драников и свинины в соусе из чеснока, клюквы и меда. Я даже подумал: «Кулинария – довольно интересное занятие. Не начать ли мне готовить?» Представлял, как после успеха на телевизионной кухне приеду домой и скажу жене: «Лариса, теперь готовить буду я сам!» Но переступив порог дома, решил: пусть уж лучше все будет по-старому...

– **А что вы готовите для своих гостей?**

– Значимые даты с некоторых пор отмечаем в ресторане. Сейчас жизнь стала быстрой, нет возможности уделять несколько часов приготовлению праздничного стола. Конечно, мы не ходим в такие заведения, где стейк стоит половину кварти-

ры – нам нравятся небольшие рестораны без пафоса. Вот недавно нашли в Петербурге удивительный ресторанчик, который держит семья, и хозяева сами обслуживают посетителей. Подобных заведений полно в Европе, а в России их пока немного. И есть тому причина: занимаясь таким бизнесом, много денег не заработаешь. Зато качество в таких ресторанах, как правило, безукоризненное! Правда, ждать заказ приходится долго, потому что блюдо готовят персонально для тебя – причем не из полуфабрикатов, а из свежих продуктов.

Гастрономические слабости

– **Семен Теодорович, от какого продукта вы никогда не откажетесь?**

– А я ни от чего не откажусь (улыбается)! Все, что бы ни предложили в любое время суток, съем с удовольствием. Но если без шуток – после концерта могу себе позволить выпить рюмку водки за ужином. Все-таки выход на сцену – это напряжение. Но я никогда не выпиваю до выступления, хотя многие артисты себе это позволяют – так сказать, для бодрости, для куражу. Как-то раз я попробовал за кулисами глоток коньяка – на сцене мне было очень хорошо, только в зале не могли понять, от чего именно...

– **Жена не заставляет каких-то диет придерживаться?**

– Все наши с Ларисой диеты заключаются в том, что мы иногда о них говорим. Золотое правило – не есть вечером. Но не всегда это получается – жизнь стала быстрой и напряженной, а близкие люди могут пообщаться только за ужином. Я не против здорового образа жизни, но все чаще приходится слышать о вреде голодания, нежели о его пользе. Если уж садиться на

диету – то нужно обговаривать ее с врачом, назначать себе диету самостоятельно мне кажется опасным.

Эстонская рыбалка

– **В артистических кругах говорят, что вы неплохой рыбак...**

– Это правда! Раз в десять лет рыбачу обязательно – у меня с этим строго (улыбается)! Правда, ни разу в жизни не сварил рыбацкую уху, хотя догадываюсь, что это не очень сложно.

– **В эстонском курортном городке Усть-Нарва у вас есть дом, где вы проводите немало времени. А какие-то кулинарные традиции Эстонии прижились в вашей семье?**

– В Усть-Нарве каждое лето проводится День миноги. Его мы с женой посещаем. Минога – рыба очень вкусная. Но когда я впервые увидел ее вблизи – долго не мог есть: настолько сильное впечатление на меня произвело нелепое выражение ее «лица». У миноги вместо рта – присоска. И как природа создала такое странное существо?..

– **А что растет на вашем эстонском дачном участке?**

– Зелень: лук, укроп, петрушка, базилик, перечная мята, хрен, эстрагон. Есть ягоды – крыжовник и смородина. Вырастили молодые яблони с грушами – правда, урожай пока был скромный: одно яблочко со всего сада! Сажаем и огурцы. Помню, когда пошло разделение советских республик и Эстония стала самостоятельной, огурцы из Усть-Нарвы на ленинградских рынках стали особенно цениться.

– **Есть ли фирменные блюда, которые вы готовите в вашей «эстонской резиденции»?**

– Рыбный шашлык. Для него на местных рынках покупаем рыбу – годятся судак, лосось или форель.

Наталья Колобова,
фото Александра Побережного
и из личного архива Семена Альтова

Рыбный шашлык

Потребуется: тушка рыбы, лимонный сок, молотый черный перец, зелень. Тушку рыбы нужно нарезать небольшими кубиками и мариновать в лимонном соке с добавлением молотого черного перца. У рыбы нежное мясо, поэтому мариновать его нужно недолго – полчаса, час – максимум. Замаринованные куски накалываются на шампуры и жарятся на открытом огне, первые две минуты жарки шашлык нужно поливать свежесжатым лимонным соком. К столу подаем с зеленью – любой, которая в это время есть на наших грядках.



Я играю

Конструкторы, железные дороги, всевозможные куклы, плюшевые медведи, зайцы и прочая живность... Во что только не играют нынешние дети! Фотографируйте своих чад с их любимыми игрушками, присылайте к нам в редакцию и выигрывайте призы от наших спонсоров! Каждый спонсор наградит четырех победителей.

Фото присылайте по электронной почте telemenu@mail.ru, выкладывайте на сайте www.klops.ru, присылайте по почте или приносите к нам в редакцию по адресу: г. Калининград, ул. Рокоссовского, 16/18, журнал «ТелеМеню».

Фото участников конкурса мы будем публиковать на страницах журнала и на сайте www.klops.ru.

Автор фото, набравший больше всего голосов на сайте www.klops.ru, станет обладателем приза зрительских симпатий.

**ФОТО ПРИНИМАЮТСЯ
ДО 10 АПРЕЛЯ.**

Призы от магазина игрушек «Внучек»:

Первое место – сертификат на 3000 рублей.

Второе место – сертификат на 2000 рублей.

Третье место – сертификат на 1000 рублей.

Приз зрительских симпатий – электронная книга.

**Призы от магазина креативных
и дизайнерских игрушек Charming Friends:**

Первое место – сертификат на 4000 рублей.

Второе место – сертификат на 3000 рублей.

Третье место – сертификат на 2000 рублей.

Приз зрительских симпатий – 1000 рублей.

**Журнал «ТелеМеню»
начинает конкурс!
Сфотографируйте
своего ребенка
с любимой игрушкой,
пришлите фото
нам в редакцию
и получите приз!**



Партнеры конкурса:



Charming Friends



магазин креативных
и дизайнерских
игрушек



Организатор акции –
ООО «ТБК».
Акция действует
до 24 апреля.

Призы – сертификаты
на покупки в магазинах
игрушек «Внучек» и
Charming Friends и
электронная книга –
вручаются с 17 апреля
в редакции журнала
«ТелеМеню» по адресу:
г. Калининград, ул.
Рокоссовского, 16/18,
журнал «ТелеМеню».
Подробности –
по тел. 53-02-80

В следующем номере журнала «ТелеМеню»:

РЕЦЕПТ РЕДАКТОРА: простая и вкусная запеканка

МЕНЮ: рецепты правильного плова

АЗБУКА ВКУСА: барбарис

МАСТЕР-КЛАСС: декорируем цветочный горшок



ОБРАЗ ЖИЗНИ: рисовая диета

ЗВЕЗДА В ГОСТЯХ: ведущая канала «Россия» Александра Харитоновна о том, что есть, если хочешь стать звездой

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



СКАНВОРД

	↓	Восточ- ный головной убор	↓	Лотерей- ная победа	Искусст- венная нога	↓	Опора для проводов	↗				↖
	↖				Прибал- тийское государ- ство		Спец по обра- ботке дерева					
		Народ- ный поэт- певец казахов		Поездка на ... природы	↓							
	↖						Чудо- творные останки					
		Притя- гивает железо		Верхняя часть черепа	→		↓					
Малень- кая баранка		Забота о больном		Томный у прелест- ницы	→				Ему зави- довал Сальери	↓	Зимняя повозка на поло- зьях	
↓		↓				Лодка на коньках		"Бой" на футболь- ном поле	→			
Ее диктуют кутьюрье		Сред- ство от седины		Амери- канский зубр	→	↓					Порода, богатая метал- лом	
↓					Договор о нена- падении		Кожная складка над глазом	Зрелище на арене	→		↓	
Инстру- мент альпи- ниста		Репети- ция хора	→	↓			↓			Индекс на ярлыке		Кассовый или само- гонный
↓		Казак, покорив- ший Сибирь	→	Прямо- угольный строй	→			Парла- мент Украины	→	↓		↓
↖						Русский князь из варягов		Поведал нам о Незнайке	↗			
						↓		↓	Лестница на летном поле		Сту- пень в развитии	
					На него усажи- вается царь		Разбави- тель масляных красок	→			↓	
					↗				"Чаша" на вершине горы	→		
					Боязли- вый человек		Тягостная обязан- ность	→				
↖									Прибал- тийская валюта	→		



ТЫКВЕННОЕ МАСЛО OLJAPNA FRAM

Масло, получаемое из семян тыквы, помимо жирных кислот, витаминов и микроэлементов, содержит множество веществ, благотворно влияющих на организм человека.

Регулярное употребление в пищу тыквенного масла Oljapna Fram, являющегося отличным источником природных антибиотиков и антиоксидантов, поможет человеку любого возраста укрепить свой иммунитет и надежно защитить свой организм от инфекционных, аллергических и онкологических заболеваний.

Тыквенное масло высоко ценится как продукт лечебно-профилактического питания. Оно используется в качестве заправки для овощных салатов и сбрызгивания готовых тушеных овощей и мяса. Но важно знать, что тыквенное масло не должно проходить термическую обработку.

Иначе оно утратит свои полезные свойства.

Масло из семян тыквы применяют внутрь и наружно в косметических целях. Оно улучшает состояние кожи, оказывает смягчающее и восстанавливающее действие, предотвращает потерю влаги. Благодаря наличию витамина Е насыщает кожу влагой и кислородом, делая ее бархатной и упругой. Рекомендуются для ухода за сухой, поврежденной и зрелой кожей. Защищает от солнечных ожогов и ускоряет регенерацию тканей. Помогает избавиться от угрей, себореи и жирной перхоти.

Принимают тыквенное масло внутрь за час до еды или через два часа после еды, не запивая. В профилактических целях ежедневное применение масла тыквы внутрь может составлять от 1 чайной до 1 столовой ложки натощак.

Спрашивайте в сети супермаркетов «Виктория», «Вестер», «Семья» и других магазинах города.

Дистрибьютор в Калининграде – ООО «Веселый малыш», тел. 58 84 31

Продается в объеме: 250 и 500 мл

Реклама

