

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

63
РЕЦЕПТА

ПРИГОТОВЬ

№ 4/2013



Широкая Масленица



ИНДИЙСКАЯ
КУХНЯ

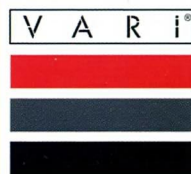


БЛЮДА
С БАНАНАМИ



ПОСТНОЕ
МЕНЮ

Рецепт от VARI



Блинчики с красной икрой

- 1 литр молока
- 3 яйца
- 3 ст. л. растительного масла
- 1,5 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 500 г муки
- красная икра
- сливочный сыр

Взбить яйца с сахаром и солью, добавить теплое молоко (около 35°C).

Добавить просеянную муку – до консистенции жидкой сметаны. Перемешать до получения однородной массы.

Влить растительное масло в тесто, размешать. Выпекаем блинчики. Блинницы «VARI» как нельзя лучше подходят для приготовления блинчиков разной величины.

Готовые блины промазать любым мягким сыром, свернуть рулетом, порезать на роллы и украсить красной икрой. Приятного аппетита!



Литая алюминиевая посуда с керамическим и традиционным антипригарным покрытием (ТМ «VARI») производится в России компанией «Ландскрона» – пионером в области качества и высоких технологий.

- Толстое дно (6 мм) и стенки (4,5 мм) обеспечивают равномерное распределение тепла.
- Антипригарные покрытия: Fusion, Skandia от итальянского концерна «Whitford» не содержат PFOA и являются абсолютно безопасными для здоровья.
- Наличие защитного внешнего покрытия позволяет использовать данную посуду на стеклокерамических плитах.

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

www.vari.ru

ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»
№ 4 (42) апрель 2013

Главный редактор	Елена Геннадьевна КОЖУШКО (cooking@konliga.ru)
Арт-директор	Галина БАЧЕРИКОВА
Выпускающий редактор	Юлия ЖУКОВА
Редактор	Юлия БОДУНОВА
Корректор	Татьяна ЛЕВИЦКАЯ
Издательский директор	Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор	Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению	Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела	Татьяна КАЧУРОВА
Директор по связям с общественностью и информации	Изабелла САВИЧЕВА
Бренд-менеджер	Ольга ТАРАСОВА
Размещение рекламы	ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Телефон/факс	(495) 775-14-35
Коммерческий директор	Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)
Директор по рекламе	Жанна РУСАКОВА
Заместитель коммерческого директора по корпоративным продажам	Светлана ХАРЧЕНКО
Отдел рекламы	Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ, Татьяна СТРУНИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Елена МАТВЕЕВА
Менеджер по контролю за размещением рекламы	Татьяна ТРАФИМОВА

Учредитель и издатель ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании	Александр Владимирович КОЛОСОВ, Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор	Максим ЗИМИН
Адрес редакции (для писем)	105082, Москва, а/я № 5 ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Адрес редакции	107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Телефон	(495) 775-14-35
Электронный адрес	cooking@konliga.ru www.konliga.ru

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» –
член Международной ассоциации периодической печати

Печать	ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, Красногорский район, п/о Красногорск-5, Ильинское шоссе, 4-й км
Телефон	(495) 510-27-92
Заказ	№ 130281
Тираж	100 000 экз.
Цена свободная	

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-45744 от 08.07.2011 г.

Все права на распространение журнала
в РФ и зарубежных странах принадлежат
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

12+ Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет

Подписка	Индекс 10130 в каталоге российской прессы «Почта России»
----------	---

Дата выхода в свет:	26.02.13
Дата начала продаж:	04.03.13

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

В журнале использованы
лицензионные материалы © ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA

Фото на обложке SHUTTERSTOCK.COM

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ



с. 2

Бирiani,
курица
с миндалем,
креветки
масала,
рис с цукини,
пирожные
с имбирем...

ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА



с. 16

Лимонные,
шоколадные,
творожные,
гурьевские
блины,
пончики,
пирожки,
меренги...

ПОСТНОЕ МЕНЮ



с. 30

Суп с нутом,
ореховый
кускус,
чечевица
с грибами,
тыквенное
ризотто,
медовик...

БЛЮДА С БАНАНАМИ



с. 44

Фрикадельки,
зразы, тушеная
свинина, хлеб
с орехами,
печенье, пирог,
конфеты,
фокачча,
чипсы...

ДИЕТА ДЛЯ ВАС



с. 58

В чем сила
полезных
пророческих
злаков и от
каких недугов
они хороши?
Ответ – в нашей
рубрике

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Мясные блюда больше распространены на севере страны. Особой популярностью пользуется бириани на основе риса. Существует около 20 рецептов этого кушанья: с мясом, курицей, овощами, креветками. Мы могли бы сказать, что бириани – это индийский вариант плова, но такое сравнение не совсем точно. Для бириани рис, мясо (овощи, рыбу) и шафрановый соус готовят по отдельности и соединяют лишь перед запеканием. При этом кастрюля, которая ставится в духовку, накрывается крышкой или ободком из теста, чтобы умопомрачительные ароматы не просочились наружу.

Если вам знакомы аппетитные цыплята тандури, знайте: это блюдо тоже родом из северных районов Индии. Для него птицу готовят в специальной печи тандури. Благодаря особому маринаду и быстрому запеканию курица приобретает красивый красный цвет.

В силу древних обычаев и религиозных законов употребление в пищу говядины и мяса крупного рогатого скота

ВО МНОГИХ МЕСТНЫХ РЕСТОРАНАХ НЕТ МЕНЮ – ДОСТАТОЧНО ПРИЙТИ И ЗАКАЗАТЬ ЛЮБОЕ ИЗВЕСТНОЕ БЛЮДО ИНДИЙСКОЙ КУХНИ

та в Индии запрещено. Однако иметь на столе сливочное масло, получаемое из молока священной коровы, считается признаком солидности и состоятельности, так как данный продукт стоит очень дорого.

НА АНГЛИЙСКИЙ МАНЕР

Большое влияние на вкусы индусов оказали англичане. Со времен Британской Ост-Индской компании самым популярным в стране десертом считается молочный пудинг, а напитком – великолепный местный чай. Последний предпочитают заваривать, сразу добавив в чайник молоко и сахар.

ПРАВИЛЬНАЯ ТРАПЕЗА

Индусы очень серьезно относятся к приему пищи. Подтверждение тому – трактат о здоровом образе жизни, написанный еще в древности. Итак, какая же трапеза считается правильной по индийским меркам?

Есть нужно всегда в одно и то же время в приятной спокойной обстановке. От легкого завтрака до сытного обеда должно пройти минимум три часа, затем следует выждать еще пять часов до ужина.

Пища – это священный дар, поэтому ее нужно делиться с окружающими. При этом еда должна готовиться только на чистой кухне и с чистыми мыслями. Планируя меню, следует учитывать совместимость продуктов. Например, рис хорошо сочетается с овощами.

Прием пищи должен быть умеренным, чтобы в желудке осталось место для воздуха и воды. Но пить воду сразу после еды нельзя! В стране считают, что продукты перевариваются с помощью огня, а жидкость может его погасить. ■

Книга приправ

ПАТАК'S «КАРРИ КЕТЧУП»

Ароматные специи карри очень любимы поклонниками индийской еды. Теперь найти эту пряность можно даже в холодном соусе – в «Карри кетчупе» от Patak's – бренда №1 индийской кухни, с продуктами которого любое блюдо станет по-настоящему индийским. «Карри кетчуп» может использоваться как дип-соус, маринад и приправа.



ПАТАК'S СОУС «ТИККА МАСАЛА»

С соусами Patak's быстро и легко готовить! Они дают прекрасную возможность открыть мир ароматной индийской кухни. Перемешайте соус «Тikka Масала» с мясом, рыбой, морепродуктами или овощами и готовьте всего 15 минут. Получится чудесное кушанье! Линейка соусов Patak's оценена экспертами как лучшая в своем классе!



ПАТАК'S «ЧАТНИ СЛАДКОЕ МАНГО»

Чатни – неотъемлемая часть богатой индийской кухни и традиционное сопровождение для национальных блюд. «Чатни сладкое манго» – это микс специй, имбиря и кусочков настоящего манго. Чатни Patak's можно добавлять в карри для придания сладковатого вкуса или приправить им салат, мясные закуски, стейк и другие блюда на ваш вкус.



Тушеная чечевица

1 Чечевицу замочите в холодной воде на 2 часа. Затем обсушите на дуршлаге.

2 Очищенный корень имбиря натрите на терке, положите в кастрюлю с разогретым маслом и жарьте на слабом огне в течение 2–4 минут. Добавьте

куркуму и половину лимонного сока. Перемешайте.

3 Положите к имбирию чечевицу. Перемешайте. Затем влейте горячий овощной бульон. Тушите под крышкой на слабом огне в течение 50 минут. По необходимо-

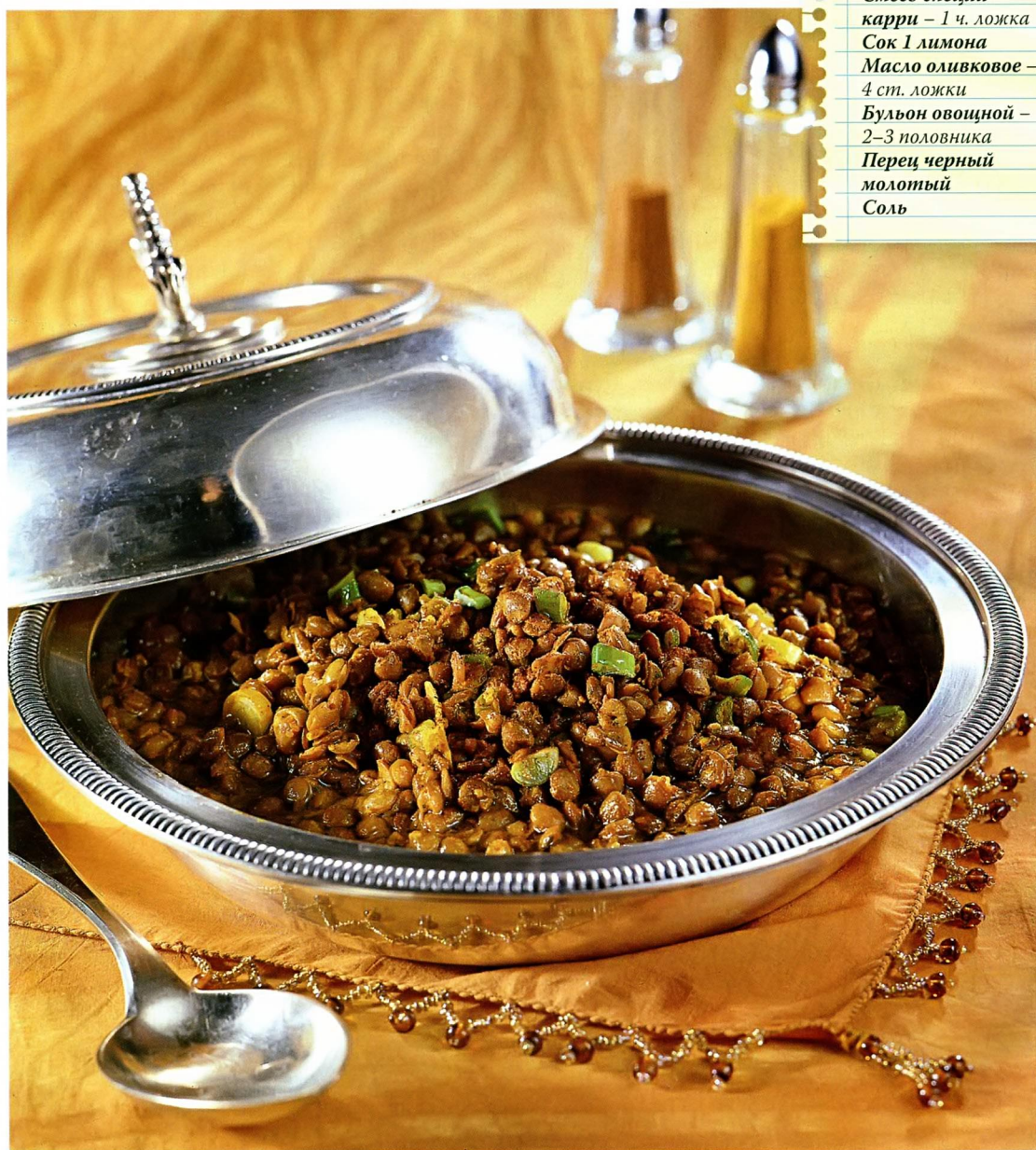
сти добавьте в кастрюлю еще бульона.

4 Положите нарезанный лук, посолите и тушите еще 8 минут. Посыпьте карри и готовьте 2 минуты.

5 В конце готовки поперчите чечевицу и полейте оставшимся лимонным соком. ■

Тушеная чечевица

Чечевица
сушеная – 200 г
Лук зеленый – 4 пера
Корень имбиря свежий – 20 г
Куркума молотая – 1 ч. ложка
Смесь специй карри – 1 ч. ложка
Сок 1 лимона
Масло оливковое – 4 ст. ложки
Бульон овощной – 2–3 половника
Перец черный молотый
Соль



Тыквенные пирожные с имбирем

Мякоть тыквы –
500 г
Яйца – 2 шт.
Сливки – 120 мл
Мука – 2 ст. ложки
Имбирь
засахаренный –
50 г
Мед – 100 г
Масло сливочное
Цукаты,
фисташки
рубленные,
сахарная пудра
для украшения



Тыквенные пирожные с имбирем

1 Тыкву нарежьте небольшими кубиками и положите в кипящую воду. Варите в течение 20 минут до мягкости. Затем обсушите на дуршлаге, измельчите блендером до состояния пюре и остудите.

2 Имбирь порубите. Перемешайте тыквенное пюре с яйцами, сливками, мукой, имбирем и медом.

3 Подготовленное тесто выложите в смазанную маслом прямоугольную форму для выпечки.

4 Готовьте в духовке, разогретой до 180°, в течение 30 минут. Затем остудите и разрежьте на квадраты.

5 Готовые пирожные украсьте цукатами и орехами, посыпьте сахарной пудрой.

6 Кстати, засахаренный имбирь можно приготовить самостоятельно. Очищенный корень имбиря нарежьте тонкими пластинами и залейте водой, так чтобы жидкость лишь покрывала кусочки. Варите на среднем огне 30 минут. Затем воду слейте, залейте имбирь новой водой и добавь-

те сахар (сахара нужно взять столько же по объему, сколько и имбиря, воды – в 2 раза меньше сахара). Варите на сильном огне, постоянно помешивая, до загустения сиропа. По одной доставайте пластины имбиря из сиропа, окунайте в миску с сахаром и выкладывайте на пергаментную бумагу. ■



Баранина со шпинатом

Баранина
(мякоть) – 750 г
Шпинат свежий – 200 г
Помидоры – 4 шт.
Перцы чили – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Лук репчатый – 1 головка
Корень имбиря свежий – 2 см
Бульон мясной – 300 мл
Куркума молотая – 1 ч. ложка
Кориандр молотый – 2 ч. ложки
Кумин молотый – 2 ч. ложки
Масло растительное – 2 ст. ложки
Соль

Баранина со шпинатом

1 Мясо нарежьте небольшими кусочками. Жарьте в сотейнике с разогретым маслом в течение 6 минут. Затем выньте мясо из сотейника.

2 Помидоры нарежьте дольками. Перцы

чили разрежьте пополам и очистите от семян. Нарежьте чили, лук, чеснок и имбирь небольшими кусочками, положите в блендер и измельчите, чтобы получилась однородная паста.

3 В сотейник из-под мяса добавьте кумин, кориандр и куркуму. Готовьте специи, помешивая, в течение минуты. Затем положите пряную пасту и готовьте еще 2 минуты.

4 Верните в сотейник мясо. Добавьте помидоры и бульон. Посолите, перемешайте и тушите под крышкой в течение 45 минут. Положите шпинат, перемешайте и готовьте еще 20 минут. ■

Рис с цукини по-индийски

1 Бекон и болгарский перец нарежьте кубиками, цукини – соломкой, перец чили, лук и листья кинзы порубите.

2 Рис всыпьте в кипящую подсоленную воду, быстро перемешайте и варите в течение 15 минут. За-

тем обсушите на дуршлаг и переложите на противень, застеленный пекарской бумагой. Поставьте в духовку, разогретую до 160°, на 5 минут.

3 На сковороде разогрейте масло и растопите бекон. Положите лук, цукини и болгар-

ский перец. Жарьте, помешивая, 6 минут. Овощи должны стать мягче, но при этом остаться хрустящими. В конце готовки посолите, положите кинзу и чили.

4 Перемешайте овощи с рисом и подавайте. ■

Рис с цукини по-индийски

Рис басмати – 320 г

Бекон – 70 г

Цукини – 3 шт.

Перец болгарский – 1 шт.

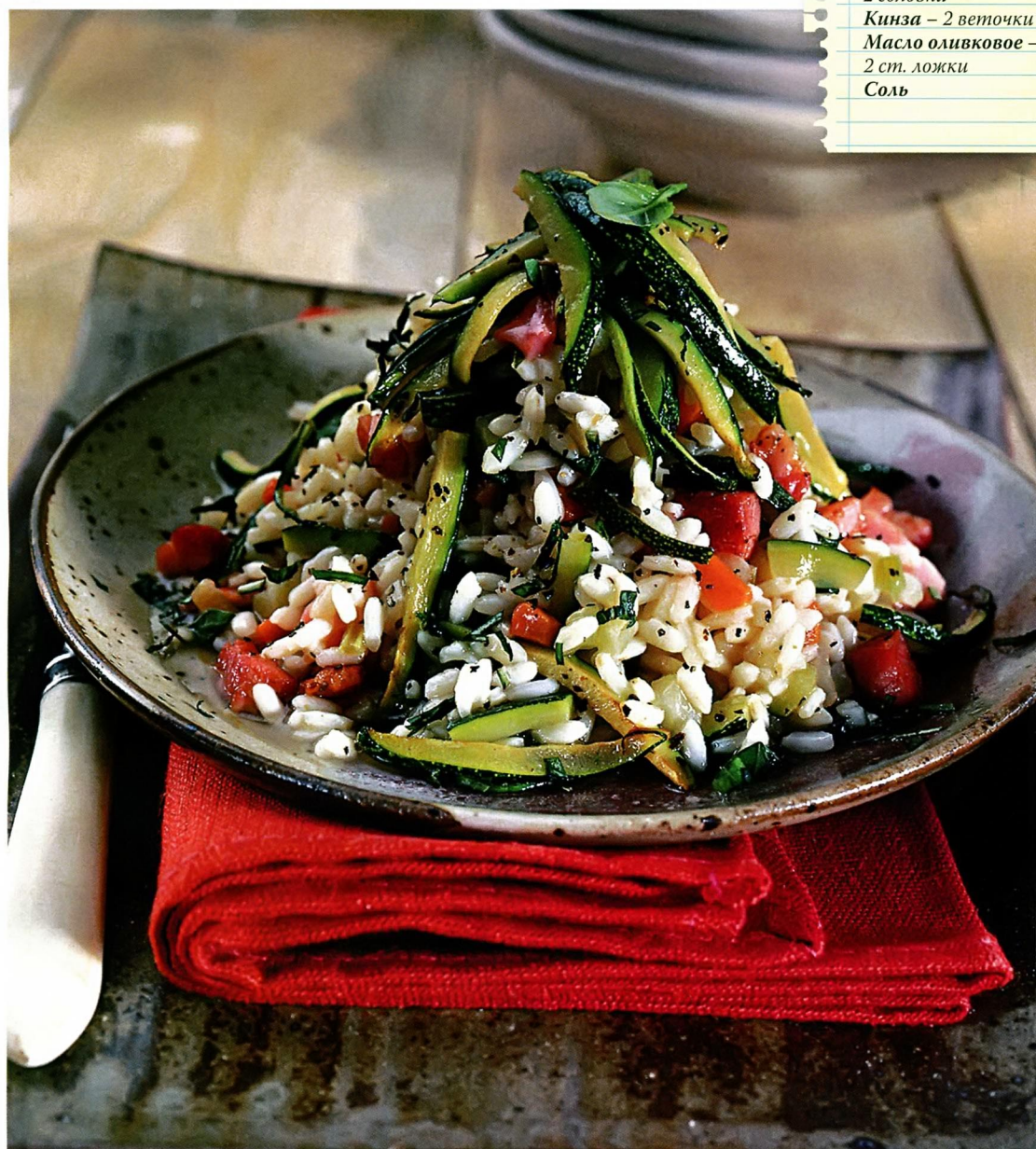
Перец чили зеленый – 1 шт.

Лук-шалот – 2 головки

Кинза – 2 веточки

Масло оливковое – 2 ст. ложки

Соль



Пряный картофель с луком

1 Картофель очистите и нарежьте кусочками среднего размера.

2 Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на сковороде с разогретым маслом.

3 Добавьте к луку картофель. Перемешайте. Влейте бульон и тушите на среднем огне под крышкой в течение 15–20 минут (не забывайте часто помешивать).

4 За 2 минуты до окончания готовки добавьте на сковороду карри и мелко рубленный чили.

5 Готовый картофель посолите и подавайте на стол. ■

Пряный картофель с луком

Картофель – 600 г

Лук репчатый

красный –

2 головки

Бульон овощной –

1–2 стакана

Смесь специй

карри – 1 ч. ложка

Перец чили

красный – 0,25 шт.

Масло оливковое –

4 ст. ложки

Соль



Курица с миндалем

Голени куриные –

1,2 кг

Сок 1 лимона

Лук репчатый –

1 головка

Чеснок –

8 зубчиков

Миндаль – 50 г

Корень имбиря

свежий – 15 г

Приправа гарам

масала –

2 ст. ложки

Йогурт

натуральный –

5 ст. ложек

Перец чили

молотый –

1 ч. ложка

Масло оливковое –

2 ст. ложки

Петрушка свежая

Соль



Курица с миндалем

1 Куриные голени промойте, обсушите, очистите от кожи и положите в миску. Полейте лимонным соком, смешанным со щепоткой соли. Перемешайте, накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1 час.

2 Миндаль залейте кипятком и оставьте на 10 минут. Затем обсушите на дуршлаге. На столе расстелите чистое полотенце, на

одну половину выложите орехи, накройте второй половиной и потрите руками, чтобы миндаль очистился от кожицы.

3 Чеснок и лук измельчите и обжарьте на 1 ст. ложке разогретого масла, затем переложите в миску. На оставшемся масле слегка обжарьте миндаль и положите в миску с луком. Добавьте очищенный и натертый имбирь, гарам

масалу, йогурт, перец чили и соль. Перемешайте.

4 Подготовленные куриные голени нарежьте в нескольких местах. Полейте миндальным маринадом, перемешайте, накройте крышкой и уберите в холодильник на 12 часов.

5 Выньте куриные голени из маринада и положите на решетку под грилем разогретой духовки. Под ре-

шетку поставьте поднос с небольшим количеством воды, чтобы в него стекал куриный жир. Готовьте в течение 45 минут, периодически поливая курицу миндальным маринадом.

6 Переложите готовые голени на большое блюдо. Сбрызните небольшим количеством маринада, посыпьте рубленой петрушкой и подавайте на стол. ■



Молочный крем с фисташками

1 Положите фисташки в кастрюлю с кипящей водой и варите в течение 2 минут. Затем откиньте орехи на дуршлаг и поместите в миску с холодной водой. Максимально очистите фисташки от кожицы, переложите на противень, застеленный пекарской бумагой, и подсушите в слабо разогретой духовке. Подготовленные орехи крупно порубите.

2 Сгущенное молоко налейте в небольшую миску. Добавьте нарезанное масло. Поставьте в миску большего размера, наполовину заполненную кипящей водой (получится водяная баня). Варите на среднем огне, помешивая, в течение 20 минут. Крем должен стать плотным и золотистым.

3 Снимите миску с кремом с водяной бани. Добавьте розовую

воду и перемешайте. Немного остудите.

4 Разложите крем по 4 стаканам. Посыпьте орехами и подавайте.

5 Кстати, розовую воду можно приготовить самостоятельно. Возьмите 3 горсти лепестков ароматной розы. Залейте 6 стаканами воды и доведите до кипения на слабом огне. Варите до уменьшения в объеме вдвое. Затем процедите через сито. ■

Молочный крем с фисташками

Молоко

сгущенное – 300 г

Масло сливочное – 30 г

Розовая вода –

1 ч. ложка

Фисташки – 20 г

Креветки масала



Креветки масала

Креветки свежие – 20 шт.
Корень имбиря свежий тертый – 1 ч. ложка
Чеснок – 3 зубчика
Горошек зеленый по желанию – 2 ст. ложки
Лук репчатый – 1 головка
Перец чили – 1–2 шт.
Приправа гарам масала – 2 ч. ложки
Томатная паста – 2 ст. ложки
Йогурт натуральный – 2 ст. ложки
Масло оливковое
Соль

1 Лук и чеснок порубите, чили нарежьте кусочками среднего размера. Креветок очистите от панцирей и кишечных вен.
2 Жарьте лук в сотейнике с разогретым маслом в течение 5 минут. Добавьте чеснок, имбирь, томатную пасту, гарам масалу и чили. Через 3 минуты влейте 1 стакан воды, положите креветок и горошек. Тушите 4 минуты или до готовности креветок.
3 Снимите сотейник с огня, добавьте йогурт и соль. Перемешайте и подавайте на стол. ■

ПОЗАБОТИМСЯ О СУСТАВАХ



Проблемы суставов знакомы большинству людей, как пожилых, так и молодых. Наиболее часто встречающаяся проблема – это изнашивание суставов. Ведь суставы представляют собой трущиеся части, а значит их износ неизбежен. Только вот запасных частей на них природа не предусмотрела. Поэтому в таких случаях сустав перестает нормально работать, появляются боли и ограничения движения.

Другая частая проблема – это травмы, в результате которых

хрящевой слой становится тоньше и теряет свою эластичность, вследствие чего даже обычные нагрузки могут продолжить его разрушение.

Поэтому очень важно заранее позаботиться об их здоровье. Правильное питание и регулярные физические упражнения являются важными профилактическими мерами. Еще одним важным помощником суставов являются хондропротекторы. До недавнего времени основными из них были глюкозамин и хондроитин. Эти вещества совершенно естественны для человеческого организма и являются строительным материалом для хрящей. Они помогают восстановить эластичность суставных поверхностей и утраченный объем хрящевой ткани. При совместном использовании хондропротекторы способны усиливать действие друг друга, что побудило ученых к созданию комплексных хондропротекторных препаратов.

Исследования, проведенные американскими учеными за последние несколько лет, выявили, что для более эффективного воздействия этих двух элементов на сустав необходим третий

помощник – метилсульфонилметан (МСМ). МСМ – натуральный природный источник органической серы. Этот элемент активно участвует в формировании костей, хрящей, мышц, нервной системы, а также обладает способностью **значительно усилить действие глюкозамина и хондроитина**. Более того, МСМ способствует стабилизации клеточных мембран: клетки начинают быстрее выводить токсичные компоненты и лучше впитывать питательные вещества. Эта характеристика МСМ объясняет его **способность снижать болевые ощущения, вызванные скоплением токсичных веществ в клетках суставов, связок, мышц**.

В 2012 году петербургская фармацевтическая компания «ФАРМАКОР ПРОДАКШН», учитывая опыт зарубежных коллег, разработала комплекс для суставов – «ГХК-Ультра» капсулы, в состав которого вошли все три компонента. Комплекс дополнен **экстрактом босвеллии**, действующие вещества которой способствуют уменьшению боли, отека, тугоподвижности суставов по утрам, а также увеличению объема движений в суставах.

Для комплексного воздействия на сустав компания выпускает гель «ГХК-Ультра», в состав которого, помимо глюкозамина и хондроитина, входят экстракты коры ивы, девясила, листьев березы, обладающие **противоотечным и противовоспалительным действием**.



Спрашивайте в аптеках!
8-800-333-30-20
 Звонок по РФ бесплатный

СРП №RU.77.99.11.003.E011181.07.12 от 05.07.2012
 СРП №RU.77.01.34.001.E022347.12.11 от 28.12.2011
 реклама



Паниир (домашний сыр) в соусе

Молоко жирное –
 1 л
 Кефир жирный –
 0,5 л
 Сметана –
 2 ст. ложки
 Помидоры – 1 кг
 Зира молотая –
 1 ч. ложка
 Корень имбиря
 свежий тертый –
 2 ст. ложки
 Приправа гарам
 масала –
 1 ч. ложка
 Сахар –
 4 ч. ложки
 Масло сливочное –
 1 ч. ложка
 Масло
 растительное –
 1 ст. ложка
 Кинза свежая
 Соль

Паниир (домашний сыр) в соусе

1 Молоко доведите до кипения. Влейте кефир, снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 20 минут, чтобы кефир свернулся.

2 Вылейте получившуюся смесь на дуршлаг, застеленный марлей. Когда жидкость стечет, придавите мас-

су гнетом и оставьте на час. Готовый паниир выньте из дуршлага и обсушите.

3 Помидоры, очищенные от кожицы, порубите и положите на сковороду с разогретым сливочным маслом. Добавьте сахар и соль. Доведите до кипения и томите на

среднем огне 15 минут. Охладите.

4 Перелейте томатную массу в блендер, добавьте имбирь и измельчите до состояния пюре. Верните пюре на сковороду и поставьте на средний огонь. Приправьте гарам масалой и зирой. Помешивая, жарьте

10 минут. В конце готовки добавьте сметану и перемешайте.

5 Паниир нарежьте крупными кубиками и слегка обжарьте на разогретом растительном масле. Залейте сыр томатным соусом и доведите до кипения. Подавайте, украсив кинзой. ■



Первый российский
круглосуточный кулинарный
телеканал для всей семьи

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

С Никой Ганич



ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ?

Ника Ганич с известными шеф-поварами и ведущими диетологами раскроют секреты вкусных и полезных блюд. Вы узнаете, как сделать традиционные блюда менее калорийными и приготовить их с содержанием более полезных для нашего организма продуктов. Также в рубрике «Полезный продукт» для зрителя с совершенно нового ракурса откроются на первый взгляд скучные, но полезные продукты, такие как шпинат, капуста брокколи, сельдерей, а шеф-повара научат готовить из них потрясающе вкусные блюда!

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ С ТЕЛЕКАНАЛОМ «КУХНЯ ТВ»!



6+

реклама

www.kuhnyatv.ru www.red-media.ru, www.redmediatv.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ

Бириани

1 Баранину нарежьте кубиками со стороной 4 см, положите на сковороду с разогретым растительным маслом и жарьте, помешивая, 4 минуты.

2 Выньте мясо, а на сковороду положите тертый корень имбиря, нарезанные лук и чеснок, посыпьте чили и слегка обжарьте. Добавьте нарезанную морковь, мясо, тмин, 1 палочку корицы, лавровый лист, мускатный орех, гвоздику и половину взятого изюма. Томите на слабом огне под крышкой 50 минут (по необхо-

димости добавьте горячий бульон).

3 В конце готовки добавьте к мясу нарезанный кусочками ананас, поджаренные кедровые орехи, йогурт, соль и перец. Перемешайте.

4 В кастрюлю налейте воду, добавьте соль, палочку корицы и кардамон. Доведите до кипения, всыпьте рис и варите до готовности. Затем обсушите рис на дуршлаге.

5 Молоко нагрейте, добавьте шафран, сливки и перец.

6 Выложите половину риса в большую жаропрочную кастрюлю.

Залейте половиной молока с шафраном. Затем выложите мясо с овощами. Накройте оставшимся рисом, посыпьте изюмом и залейте оставшимся молоком.

7 Положите на верхушку кастрюли ободок из теста, для которого муку перемешайте с 50 мл воды и замесите (возможно, вам понадобится больше воды). На ободок положите крышку от кастрюли и хорошенько придавите. Запекайте при 180° в течение 30 минут. ■

Бириани

Баранина
постная – 500 г
Рис басмати – 300 г
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Чеснок – 4 зубчика
Ананас свежий – 4 дольки
Корень имбиря свежий – 3 см
Орехи кедровые – 40 г
Изюм – 40 г
Йогурт – 200 мл
Молоко – 4 ст. ложки
Сливки – 200 мл
Мука – 100 г
Масло растительное для жарки
Бульон мясной по необходимости
Лавровый лист – 1 шт.
Корица – 2 палочки
Гвоздика молотая – щепотка
Кардамон – 3 стручка
Тмин молотый – щепотка
Орех мускатный молотый – щепотка
Шафран или куркума молотые – щепотка
Перец чили молотый – щепотка
Перец черный молотый – щепотка
Соль





Индийский куриный суп

Курица – 0,5 шт.
 Лук репчатый – 1 головка
 Кокосовая стружка – 30 г
 Чеснок – 1 зубчик
 Мука нутовая или гороховая – 40 г
 Миндаль – 100 г
 Лимон – 1 шт.
 Перец чили зеленый – 1 шт.
 + 1 ч. ложка перца чили рубленого
 Масло сливочное – 30 г
 Гвоздика – 4 бутона
 Корица – 1 палочка
 Семена тмина – 1 ч. ложка
 Семена кориандра – 1 ч. ложка
 Перец черный молотый
 Соль

Индийский куриный суп

1 Курицу разрежьте на куски, очистите от кожи, залейте 1,5 л воды, добавьте корицу, кокосовую стружку и соль. Доведите до кипения, снимите пену и варите 30 минут.

2 Миндаль залейте кипятком и оставьте на 10 минут. Затем обсушите на дуршлаге. На столе расстелите чистое полотенце, на одну половину выложите орехи, накройте второй половиной и потрите руками, чтобы миндаль очистился от кожицы.

3 Выньте куски курицы из кастрюли, отделите мясо от костей и верните в бульон. Варите еще 30 минут.

4 Добавьте в суп целый перец чили, зубчик чеснока, миндаль и молотый перец. Уменьшите нагрев, положите гвоздику, тмин и кориандр. Варите 15 минут. Готовый бульон процедите и уварите до 1 л.

5 Лук нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте на разогретом масле. Уменьшите нагрев, добавьте

муку и готовьте, помешивая, 2 минуты. Разбавьте 3 ст. ложками воды. Перелейте мучную пассеровку в бульон, перемешайте и прогрейте.

6 Курицу нарежьте небольшими кусочками и разложите по тарелкам. Залейте горячим бульоном и перемешайте. Посыпьте рубленым чили.

7 Подавайте, положив на тарелки к тарелкам ломтики лимона (их добавляют в суп непосредственно перед едой). ■



Масленица идет!

ТЕКСТ: ЮЛИЯ БОДУНОВА

«Этот праздник к нам идет раннею весною. Сколько радости несет он всегда с собою!» – так говорят о самом веселом празднике, символизирующем конец зимы и начало долгожданной весны. В этом году Масленица к нам придет 11 марта.

Масленая неделя длится семь дней и делится на две части: узкая Масленица (первые три дня, когда можно заниматься хозяйственными работами) и широкая (начиная с четверга, когда все работы запрещены). Каждый день Масленицы имеет свое на-

звание, связанное с определенными древними обычаями.

ПОНЕДЕЛЬНИК: «Встреча»

В первый день Масленицы отмечали встречу «чистой Масленицы – широкой боярыни». В этот день свекор со свекровью отправляли невестку в родительский дом, а вечером са-

ми приходили к сватам и за столом решали, где и как провести Масленую неделю. Молодую жену учили печь блины, передавая ей секрет приготовления теста, который хранили в тайне даже от самых близких. Первый испеченный блин – за упокой – клали на подоконник для душ родителей. Считается даже, что в известной поговор-

ке «первый блин комом» слово «комом» значит «не мне», то есть «мне комом будет, если забуду, кому первый блин». В этот же день дети наряжали чучело Масленицы.

ВТОРНИК: «Заигрыш»

Все веселье в этот день устраивалось, чтобы помочь холостой молодежи найти себе пару. На праздничных гуляньях холостяки высматривали себе невест, а девушки заигрывали с будущими мужьями. Родители же пекли горы блинов и зазывали к себе гостей, чтобы просватать дочь или сына.

СРЕДА: «Лакомка»

В этот день тещи звали зятяев на блины. Сил и денег не жалели, готовили разнообразные блины с множеством начинок. День был разорительным, особенно для тех семей, где было много дочерей. Но, как говорили, «масленица-объедуха – денег приберуха».

ЧЕТВЕРГ: «Разгул»

С этого дня гулянья разворачивались во всю ширь, начинался

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЕСЛИ ВВОЛЮ НЕ ПОТЕШИТЬСЯ НА МАСЛЕНИЦУ, ТО ЦЕЛЫЙ ГОД БУДУТ ПРЕСЛЕДОВАТЬ НЕУДАЧИ

настоящий разгул. Дети бегали по домам и выпрашивали угощения. Всем селом выходили на кулачные бои и взятие снежного городка, поджигали символизирющие солнце колеса от телег и катили их по всей округе. Нередкой забавой была борьба с медведем.

ПЯТНИЦА: «Тещины вечерки»

Накануне этого дня в знак уважения зять звал тещу и ее многочисленных родственников в гости на блины. Чем сильнее зазывал зять тещу, тем больше ей почета. Молодой мужчина должен был доказать, что «у тещи зятек – любимый сынок». При этом всю необходимую

утварь и продукты для приготовления присылала теща, а блины пекла жена.

СУББОТА: «Золовкины посиделки»

В этот день невестки приглашали к себе в гости сестер мужа – золовок. Невестка должна была задобрить золовку, сделать ей какой-нибудь подарок. Ведь считалось, что слово «золовка» произошло от слова «зло», так как сестрицы настороженно относились к девушкам, забравшим у них братьев.

ВОСКРЕСЕНЬЕ: «Прощеный день», «Целовальник»

В последний день чучело Масленицы поджигали, в огромный костер кидали оставшиеся блины, ненужное тряпье и старую утварь. В конце пепел разбрасывали по полю, чтобы собрать богатый урожай. В этот день ходили в баню. А вечером поминали усопших и просили друг у друга прощения за причиненные ранее обиды. Отвечать же было принято так: «Бог простит!» ■

Мировые аналоги Масленицы

«БЛИННЫЙ ДЕНЬ», или «Покаянный вторник», в Англии – последний вторник перед Великим постом. Называется так из-за традиции исповедоваться перед началом поста. В этот день устраивают шуточный «блинный забег». Участники действия соревнуются, держа в руке сковороду, в которой лежит румяный аппетитный блинчик.

ФАСТНАХТ в Германии начинается в последний четверг («Грязный четверг») перед Великим постом. В этот день устраивают карнавал, особенностью которого являются необычные наряды, покрывала и маски. На площадях организуют представления, на улицах пекут и тут же поедают традиционные пироги.

МЯСОПУСТ в Чехии – неделя перед Великим постом, когда уже запрещается есть мясо, но разрешается употреблять в пищу сыр, масло, молоко и рыбу. В это время едят пончики с разнообразной начинкой, самые популярные – пончики с розовым вареньем, сахарной глазурью, иногда посыпанные засахаренной апельсиновой цедрой.

АПОКРИЕС в Греции – трехнедельный карнавал (от апокреас – «мясо»). В это время в городах проходят шествия в карнавальных костюмах. Заканчивается все в четверг, когда греки выходят ряжеными на улицы, бурно развлекаются и традиционно наедаются перед Великим постом жареным мясом, говоря: «Прощай мясо!»





Блины, фаршированные курицей, грибами и сыром

1 Грибы очистите, нарежьте ломтиками и жарьте на разогретом растительном масле до испарения выделившейся жидкости.

2 Куриное филе мелко нарежьте. Сыр натрите на крупной терке. Перемешайте гри-

бы, сыр и курицу, слегка посолите.

3 На середину каждого блина выложите начинку. Правые и левые края блинов сверните к середине. Низ заверните.

4 Для соуса огурцы и зелень мелко нарежь-

те, соедините с майонезом и пропущенным через пресс чесноком, перемешайте.

5 Слегка обжарьте блинчики на разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета. Подавайте на стол с соусом. ■

Блины, фаршированные курицей, грибами и сыром

Блины готовые – 12 шт.
Филе куриное вареное – 200 г
Грибы свежие или замороженные – 300 г
Сыр твердый – 200 г
Масло растительное
Соль

Для соуса:
Майонез – 7 ст. ложек
Огурцы маринованные – 100 г
Зелень свежая
Чеснок – 1–2 зубчика

Капустный блинчик к завтраку

Капуста
белокочанная –
100 г
Кукуруза
консервированная –
1 ст. ложка
Яйцо – 1 шт.
Сметана –
1 ст. ложка +
сметана для подачи
Мука – 2 ст. ложки
Масло
растительное
для жарки
Перец черный
молотый
Соль

Капустный блинчик к завтраку

1 Капусту нашинкуйте, смешайте с кукурузой, яйцом и перцем. Добавьте сметану, муку и соль, тщательно перемешайте.

2 Небольшими порциями выложите капустную массу на разогретую с большим количеством масла сковороду. Разровняйте и жарьте 3 минуты. Затем аккуратно переверните и готовьте еще 3 минуты. Накройте сковороду крышкой и подержите блинчик на огне еще 2 минуты.

3 Подавайте блинчик со сметаной. ■



Блинные роллы с бананом



Блинные роллы с бананом

Блины готовые –
4 шт.
Сметана густая –
100 г
Сгущенное молоко –
0,5 банки
Банан – 1 шт.
Клубника по
желанию

1 Сметану смешайте со сгущенным молоком.

2 Банан разрежьте вдоль на 4 части. Клубнику также разрежьте на 4 части.

3 Каждый блин смажьте сметанным кремом, положите по одной дольке банана. Вдоль банана выложите клубнику и заверните блинчики в ру-

леты. Уберите в холодильник на час.

4 При подаче разрежьте блины на кусочки одинакового размера и полейте оставшимся кремом. ■

Селедочный салат

Селедочный салат

*Филе сельди – 1 шт.
Яблоки – 2 шт.
Лук репчатый – 0,5–1 головка
Укроп – 0,5 пучка
Сметана*

- 1** Сельдь нарежьте мелкими кубиками.
- 2** Яблоки очистите от сердцевины с семенами и также нарежьте кубиками.
- 3** Репчатый лук мелко нарежьте. Укроп порубите.
- 4** Соедините лук, укроп, сельдь и яблоки. Тщательно перемешайте, заправьте сметаной и вновь перемешайте.
- 5** Подавайте блюдо как салат или в виде начинки к блинам. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Тыквенные блинчики



Тыквенные блинчики

*Тыква – 500 г
Молоко – 1–1,5 стакана
Яйца – 3 шт.
Мука – 150 г
Сахар – 2 ст. ложки
Масло растительное – 1 ст. ложка
+ масло для жарки
Сода – щепотка
Соль – щепотка
Ванилин или ванильный сахар*

- 1** Тыкву очистите, натрите на терке и выложите на сковороду. Добавьте 2 ст. ложки молока и 1 ст. ложку сахара. Тушите на слабом огне до мягкости. Затем протрите тыкву через сито.
- 2** Яйца взбейте с солью и оставшимся сахаром.
- 3** Муку смешайте с содой. Добавьте яйца и тыкву, перемешайте. Продолжая мешать, добавьте молоко, масло и ванилин. Должно получиться тесто, напоминающее по консистенции жидкую сметану. Оставьте на 30 минут.
- 4** Небольшое количество теста вылейте на разогретую с маслом сковороду. Сделайте сковородой круговые движения, чтобы тесто растеклось по всей

поверхности. Жарьте блинчик с двух сторон до готовности. Повторите с оставшимся тестом.

5 Подавайте блинчики со сметаной, медом, сгущенным молоком или вареньем. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Шоколадные блинчики

Мука – 100 г

Какао-порошок –

3,5 ст. ложки

Сахар –

1,5 ст. ложки

Яйца – 2 шт.

Молоко – 250 мл

Пиво – 3 ст. ложки

Масло сливочное –

30 г

Масло

растительное

для жарки

Шоколадные блинчики

1 В большой миске смешайте муку, какао и сахар.

2 Яйца взбейте с молоком, влейте пиво и растопленное сливочное масло.

3 Добавьте яичную смесь в миску с мукой и какао. Переме-

шивайте, пока не получится однородное жидкое тесто.

4 Накройте миску пищевой пленкой и уберите в холодильник на ночь.

5 Настоявшееся охлажденное тесто перемешайте (по конси-

стенции оно должно напоминать сливки).

6 Влейте небольшое количество теста на разогретую с маслом сковороду. Жарьте блинчик с двух сторон до готовности. Повторите с оставшимся тестом. ■





Творожные пончики

Творог жирный – 250 г
Мука – 5–6 ст. ложек
Разрыхлитель – 1 ч. ложка с горкой
Яйцо – 1 шт.
Сахар – 5–7 ч. ложек
Корица молотая – 1 ч. ложка
Сахарная пудра для подачи
Масло растительное для жарки

Творожные пончики

1 Творог протрите через сито или взбейте блендером.

2 Яйцо с сахаром и корицей взбейте в пену. Добавьте творог, муку и разрыхлитель. Замесите мягкое тесто.

3 Раскатайте тесто в колбаску, нарежьте кусочками размером с грецкий орех и сформируйте шарики.

4 В глубокой кастрюле разогрейте масло до 160–180° (масла нужно столько, чтобы

пончики могли в нем утонуть). Порциями кладите в масло пончики и жарьте, периодически переворачивая, до золотистого цвета (если пончики будут слишком быстро темнеть, убавьте на-

грев). Готовые пончики перекладывайте на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

5 Остывшие пончики выложите на тарелку и посыпьте сахарной пудрой. ■

Меренги с персиками и мятой

Меренги с персиками и мятой

Белки яичные – 5 шт.
Сахарная пудра – 200 г + 1 ч. ложка для фруктов
Крахмал – 1 ч. ложка
Сок лимонный – 1 ч. ложка
Ликер любой – 1 ст. ложка
Персики свежие или консервированные – 2 шт.
Мята – 8 листиков

1 Белки взбивайте в течение 2 минут. Всыпьте сахарную пудру и взбивайте еще 2 минуты. Затем добавьте крахмал и ли-

монный сок и взбивайте 2 минуты.

2 На пекарскую бумагу выложите взбитые белки в виде двух больших кругов (на расстоянии друг от друга). В середине каждого круга сделайте углубление.

3 Готовьте меренги в разогретой до 130° духовке в течение часа. Затем увеличьте нагрев до 170° и выпекайте еще 7 минут.

4 Персики очистите от кожицы, нарежьте дольками, перемешайте с сахарной пудрой и ликером и выложите в середину остывших меренг. Украсьте листиками мяты и подавайте на стол. ■



Гурьевские блины



1 Желтки отделите от белков и перемешайте с просеянной мукой и солью. Добавьте растопленное сливочное масло и тщательно перемешайте.

2 Продолжая помешивать, постепенно влейте кефир. Добавьте 2 ч. ложки сахара.

3 Яичные белки и оставшийся сахар взбейте в пену и аккуратно введите в тесто. Тщательно перемешайте.

4 Жарьте блинчики на разогретой сковороде, смазанной маслом, по 1,5 минуты с каждой стороны. ■

Гурьевские блины

Кефир – 250 мл
Мука – 1 стакан
Яйца – 3 шт.
Масло сливочное – 2,5 ст. ложки
Сахар – 3 ч. ложки
Соль – 2–3 щепотки
Масло растительное для жарки

Блинчики с зеленью



1 Молоко, муку, яйца, разрыхлитель и соль тщательно перемешайте, чтобы получилось блинное тесто. Оставьте на 2 часа.

2 Зелень хорошенько промойте, обсушите и порубите.

3 В подошедшее тесто влейте воду и перемешайте. Добавьте растительное масло и зелень. Вновь тщательно перемешайте.

4 Жарьте блинчики на сковороде с разогретым маслом с двух сторон до готовности.

5 Готовые блинчики смазывайте сливочным маслом. ■

Блинчики с зеленью

Зелень свежая (кинза, укроп, петрушка, сельдерей, лук зеленый, щавель, базилик, мята) – 200 г

Молоко – 1 л

Вода кипяченая – 100–150 мл

Мука – 500 г

Яйца – 2 шт.

Масло

растительное – 50 мл

+ масло для жарки

Разрыхлитель – 1 ч. ложка

Масло сливочное для смазывания блинов

Соль

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Блинчик с яйцом

Блинчик с яйцом

Блин готовый – 1 шт.

Яйцо – 1 шт.

Масло сливочное для жарки

Соль



1 На сковороде растопите небольшое количество сливочного масла.

2 Положите на сковороду блинчик, в центр аккуратно разбейте яйцо и посолите.

3 Подверните края блинчика. Жарьте на слабом огне, пока не схватится белок. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

SCOVO

ПРЕИМУЩЕСТВА НА ПОВЕРХНОСТИ

С блинницами Scovo даже первый блин не будет комом!



Совсем скоро наступит масленица. Какая же масленица без блинов? По древнерусской традиции на целую неделю блины станут главным лакомством во многих семьях. Но чтобы блин не вышел комом, недостаточно желаний и мастерства. Необходима правильная чудо-сковорода, на которой блин легко перевернется, вовремя отстанет и не порвется.

Хозяйкам уже давно полюбили блинные сковородки марки SCOVO. На них можно испечь блины на любой вкус: большие или маленькие, пышные или тонкие, зарумяненные с золотистой корочкой или рыхлые.

Благодаря низким, пологим бортикам блинниц SCOVO, Вы будете виртуозно переворачивать блины. Высокие антипригарные свойства блинниц и оптимальная толщина металла будут способствовать быстрому и равномерному нагреву дна, в результате чего, Ваши блины пропекутся равномерно и приобретут золотистый оттенок.

Антипригарные покрытия блинниц SCOVO абсолютно безопасны для здоровья и не содержат PFOA. Они позволяют готовить с минимальным количеством масла или с полным его отсутствием, что особенно важно для тех, кто следит за своим здоровьем и фигурой.

Блинницы SCOVO станут незаменимыми помощниками на кухне! Они превратят выпекание блинов в настоящее удовольствие, и сделают из традиционного блюда кулинарный шедевр.

**БЕЗОПАСНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ**

WWW.SCOVO.RU

**КАЧЕСТВЕННАЯ
ПОСУДА
РОССИЙСКОГО
ПРОИЗВОДСТВА**



Спрашивайте в магазинах страны и на www.market.scovo.ru



Бриошь

Дрожжи сухие – 7 г
Мука – 250 г
Сахар – 40 г
Яйца – 2 шт.
Масло сливочное
растопленное –
50 г + масло для
смазывания пленки
Соль – щепотка

Бриошь

1 Дрожжи смешайте с 2 ст. ложками теплой воды и щепоткой сахара. Оставьте, чтобы опара запузырилась.

2 Муку просейте в миску горкой, добавьте сахар и соль. В центре сделайте углубление. Влейте яйца, сливочное масло и опару. Замесите эластичное тесто.

3 Положите тесто в смазанную маслом миску и поставьте в теплое место на час (тесто должно увеличиться в 2 раза). Затем замешивайте тесто в течение 2 минут.

4 Разделите тесто на 9 частей. От каждой отщипните четвертинку. Большие части скатайте в шарики, по-

ложите в формочки, в центре каждого шарика сделайте углубление. Из маленьких частей также скатайте шарики, сформируйте у каждого острый кончик. Вставьте маленькие шарики в углубления на больших (кончиком вниз).

5 Поставьте формочки на противень, на-

кройте смазанной маслом пленкой и оставьте в теплом месте на 20 минут. Выпекайте, сняв пленку, 10 минут при 200–220°.

6 Бриоши можно подавать с маслом или вареньем. Также можно вынуть мякоть и нафаршировать бриошь сыром, рыбой или другой начинкой. ■

Лимонные блинчики

Лимонные блинчики

Яйца – 2 шт.
Молоко – 600 мл
Мука – 200 г
Сахар –
1,5 ст. ложки
Цедра 1 лимона
тертая
Ликер лимонный –
2 ст. ложки
Масло
растительное –
3 ст. ложки
+ масло для жарки
Соль – щепотка

1 Яйца взбейте с солью и сахаром. Добавьте молоко, цедру и ликер, перемешайте. Продолжая мешать, постепенно всыпьте муку. Должно получиться тесто, напоминающее по консистенции очень жидкую сметану. Оставьте на 30 минут при комнатной температуре. Затем влейте масло и еще раз перемешайте.

2 На разогретую с маслом сковороду вылейте 1 половину теста. Сделайте сковородой круговые движения, чтобы тесто растеклось по всей поверхности. Жарьте блинчик



40 секунд, затем переверните и жарьте еще 15 секунд. Повторите с оставшимся тестом.

3 По желанию сверните блинчики в мешочки и перевяжите цедрой. ■

Воздушные пирожки на кефире



1 Кефир и растительное масло оставьте при комнатной температуре. Затем добавь-

те сахар и соль. Тщательно перемешайте.

2 Дрожжи смешайте с просеянной мукой

и добавьте к кефирной массе.

3 Замесите тесто и оставьте на 30 минут, чтобы оно подошло.

4 Подошедшее тесто раскатайте в колбаску и разрежьте на равные кусочки.

5 Каждый кусочек теста раскатайте в лепешку, на середину выложите начинку и защипните края.

6 Переложите пирожки на противень, застеленный пекарской бумагой, «швом» вниз и оставьте на 10 минут. Затем смажьте желтком и выпекайте в течение 20 минут при 200°. ■

Воздушные пирожки на кефире

Кефир – 1 стакан
Масло
растительное –
0,5 стакана
Сахар –
1 ст. ложка
Соль – 1 ч. ложка
Дрожжи
сухие быстродействующие –
1 пакетик (11 г)
Мука – 3 стакана
Желток яичный –
1 шт.
Начинка любая
по вкусу

Творожно-ореховые блинчики



1 Творог разотрите с сахаром и солью. Добавьте сметану, молоко, лимонный сок и яйца. Венчиком взбейте в однородную массу.

2 Всыпьте манку и орехи. Аккуратно добавьте муку с содой (муки нужно столько, чтобы тесто напоминало сметану средней густоты). Влейте масло и оставьте на 5–10 минут.

3 Столовой ложкой выкладывайте тесто на разогретую с маслом сковороду и жарьте, как оладьи, с двух сторон до золотистого цвета. ■

Творожно-ореховые блинчики

Творог – 200 г
Сахар – по вкусу
Соль – щепотка
Сметана – 3 ст. ложки
Молоко – 1 стакан
Сок лимонный – 2 ст. ложки
Яйца – 2 шт.
Крупа манная – 2 ст. ложки
Орехи рубленные – 6 ч. ложек
Сода – 0,5 ч. ложки
Масло растительное – 2 ст. ложки
+ масло для жарки
Мука

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Пирожные из оладий с творожным кремом

Для оладий:
Кефир – 0,5 л
Сахар – 3–4 ст. ложки
Соль – 1 ч. ложка
Сода – 1 ч. ложка
Мука – 2 стакана
Масло растительное для жарки

Для крема:
Творог – 250 г
Сметана – 50–100 г
Сахар по вкусу

Для украшения:
Фрукты, ягоды, сухофрукты, орехи любые
Мед

Пирожные из оладий с творожным кремом

1 Для оладий смешайте все ингредиенты, чтобы получилось однородное тесто, по консистенции напоминающее жирную сметану.

2 Столовой ложкой выкладывайте тесто на разогретую с маслом сковороду и жарьте оладьи на среднем огне с двух сторон до золотистого цвета.

Переложите оладьи на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Повторите с оставшимся тестом.

3 Для крема творог протрите через сито, смешайте со сметаной и сахаром и взбейте до однородности.



4 Смажьте один оладушек кремом и посыпьте ягодами, сверху положите второй оладушек. Повторите слои, чтобы получи-

лось подобие пирожного.

5 Сделайте пирожные из оставшихся оладий, крема и ягод. Полейте медом. ■

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

календарь Масленичной недели

понедельник

Встреча или Детская Масленица

К этому дню строились балаганы, качели-карусели. Первые блины – нищим. Молодожёнам напоминали, что пора бы и деток завести, дети катались с гор, ходили по домам, колядовали.

среда

Лакомка

Звали «к тёще на блины». Столы тёщи накрывали изобильные. На санках каталась несемейная молодёжь, над холостыми парнями подшучивали, они же откупались блинами и конфетами.

четверг

Разгуляй

Начиналась широкая масленица: тройки, гармошки, ложки, кулачные бои, взятие снежных крепостей, скоморохи. Медовуха, да горячий сбитень, да самоварный чай. И блины – круглые, масляные, с пылу, с жару золотые, как само солнце. Ставили чучело Масленицы в женском наряде и со сковородкою в руке.

вторник Заигрыш

Молодым влюбленным разрешалось встречаться, обниматься и даже целоваться на людях, договариваться о будущем. Разрешалось молодожёнам кататься с горок.



пятница Тёщины вечерки

С утра тёща присылала молодым кадушку и сковороды, а тесть – масло и муку. Вечером приходили к зятю на блины.

суббота Золовкины посиделки или Проводы Масленицы

Молодая хозяйка приглашала золовок на блины, одаривала их подарками.

воскресенье Прощёный день

В церквях правится прощёная служба, где все, от настоятеля до прихожан, кланяясь, просят друг у друга прощения и слышат в ответ: «Бог простит». Сжигается чучело Масленицы, и белый теплый дым уносится в небо к забытым языческим богам.

Православная церковь усматривает в праздновании Сырной седмицы не столько дань языческому прошлому, сколько повод для традиционных внутрисемейных общений, укрепляющих родственные узы. И главное – возможность прилюдно простить и быть прощенным и подготовить себя к трудному и строгому Великому посту.



Лестница в небо

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

Соблюдать пост не значит только садиться на диету и ограничивать себя в еде. Пост – это период времени, когда человек может справиться с собой, принять правила без оценки и осуждений, суметь от чего-то отказаться.

Священники говорят, что посты – это лестница, которая ведет в небо. От поста сильно зависит внутренняя жизнь человека. В христианском календаре около 200 дней в году занято постами, причем среди них выделяются многодневные и однодневные.

ПОДРОБНЕЕ О ПОСТАХ

Основное правило: **среда** и **пятница** в течение всего года (кроме Святков и сплошных седмиц) – постные дни. Они установлены как напоминание о том, что в среду Христос был предан Иудой, а в пятницу распят. **Сплошные седмицы** следующие: Мытаря и фарисея – за две недели до Великого по-

ста; Сырная (Масленица) – неделя перед Великим постом (разрешается все, кроме мяса); Пасхальная (Светлая) – неделя после Пасхи; Троицкая – неделя после Троицы (перед Петровым постом).

В году также существует

4 многодневных поста:

■ **Великий пост** – самый долгий. Он не имеет фиксирован-

ной даты начала: соблюдается 48 дней и заканчивается Пасхой – праздником Воскресения Христова. Великий пост отличается особой строгостью в плане питания. Запрещается не только пища животного происхождения (мясо, яйца, молочные продукты, рыба), но даже иногда растительное масло. По своей строгости Великий пост может сравниться только с Успенским.

■ **Петров пост** каждый год длится разное количество дней: дело в том, что он начинается спустя неделю после праздника Троицы (который отмечается на 50-й день после Пасхи) и всегда заканчивается 12 июля – в день святых апостолов Петра и Павла.

■ **Успенский пост** – это двухнедельный пост с постоянной датой начала и окончания. Он установлен перед праздником Успения (смерти) Божьей Матери и каждый год приходится на период с 14 до 27 августа (включительно).

■ **Рождественский или Филиппов пост** соблюдается с 28 ноября по 6 января. Уста-

У КАЖДОГО ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТА СВОЕ РАСПИСАНИЕ И СВОЕ УСТАНОВЛЕННОЕ ЦЕРКОВНОЕ МЕНЮ

новлен ко дню Рождества Христова (7 января).

Есть **однодневные посты**:

■ **Крещенский сочельник** (на вечерие Богоявления) – 18 января. В этот день верующие подготавливают себя к принятию агиасмы – святой воды, очищению и освящению ею на предстоящем празднике Крещения Господня.

■ **Усекновение главы Иоанна Предтечи** – 11 сентября. Пост установлен в память пророка Иоанна, убитого Иродом.

■ **Воздвижение Креста Господня** – 27 сентября. Этот день напоминает нам о печальном событии на Голгофе, когда ради нашего спасения Иисус Христос был распят на кресте.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Существуют различные степени строгости поста: **очень строгий** (сухоядение, употребление только растительной пищи без масла и хлеба); **строгий** (едят вареную растительную пищу с растительным маслом); **обычный** (кроме того, что едят в строгий пост, употребляют рыбу); **ослабленный** (для немощных, находящихся в пути, – едят все, кроме мяса).

Начинать поститься необходимо постепенно. Прежде всего стоит отказаться от животной пищи, сократив ее потребление до нескольких раз в неделю и затем постепенно заменив растительной. Особенно просто это сделать летом, когда много свежих фруктов и овощей. Необходимо также отказаться от спиртных напитков и продуктов, оказывающих возбуждающее действие на аппетит.

Соблюдая пост, человек начинает испытывать душевное спокойствие, ощущать прилив сил. У постящегося появляются цель, уверенность и воля. ■

Знакомимся с терминами

СКОРОМНАЯ ПИЩА

Слово «скором» в древнерусском языке означало «жир, масло». В наше время так называют пищу, не употребляемую во время поста: мясную, молочную, приготовленную из яиц. Оскоромиться – значит съесть в пост скоромную пищу.

НАДО РАЗГОВЯТЬСЯ

Разговляться – законно перестать поститься. Слова «говение, говеть» означают «поститься, воздерживаться от пищи и развлечений, каяться в своих прегрешениях». Говение обычно завершается причащением святых Христовых таин.

СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ

По-церковнославянски седмицей называется неделя (дни с понедельника по воскресенье). Во время сплошной седмицы отмечается пост в среду и пятницу. Установлены Церковью как послабление перед многодневным постом или как отдых после него.

СВЯТКИ

Дни от появления первой звезды в канун Рождества и до крещенского освящения воды (с 7 до 19 января). В это время световой день увеличивается, сдвигается от тьмы к свету, рождается Спаситель, и мир хаоса сменяется божественной упорядоченностью.





Ореховый кускус

Кускус быстрого приготовления – 150 г

Орехи кедровые – 50 г

Стебли сельдерея – 3 шт.

Помидор по желанию – 1–2 шт.

Семена кориандра – 1 ч. ложка

Семена горчицы – щепотка

Семена зиры – щепотка

Орех мускатный молотый – щепотка

Куркума молотая – щепотка

Кинза свежая

Масло растительное

Перец черный горошком

Соль

Ореховый кускус

1 Помидоры и сельдереи очистите от кожицы и нарежьте небольшими кусочками.

2 В сотейник с разогретым маслом положите кориандр, горчицу, зиру, черный пе-

рец и половину орехов. Жарьте 2 минуты до появления аромата. Добавьте остальные приправы и готовьте 30 секунд. Затем положите овощи и жарьте до полуготовности.

3 В другой сотейник положите кускус. Влейте горячую воду (столько, сколько написано в инструкции) и добавьте оставшиеся орехи. Доведите до кипения, вспы-

те рубленую кинзу, перемешайте, накройте крышкой, снимите с огня и оставьте на 5 минут.

4 Перемешайте кускус с овощами и подавайте на стол. ■

Белый салат

Белый салат

Фасоль белая консервированная – 1 банка
Картофель – 2 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Лук репчатый по желанию – 1 головка
Оливки без косточек – 1 банка
Листья зеленого салата – 100 г
Петрушка свежая
Масло растительное
Соль

1 Картофель варите в мундире до готовности. Затем вместе с сельдереем очистите и нарежьте кубиками. Лук мелко порубите и обдайте кипятком.

2 Оливки нарежьте колечками и смешайте с картофелем, сельдереем, луком и фасолью (без соуса). Добавьте рубленую петрушку, посолите и заправьте маслом.

3 Листья салата выложите на блюдо. Сверху положите салат и подавайте на стол. ■



Картофельно-рисовые котлеты



Картофельно-рисовые котлеты

Картофель – 500 г
Рис – 0,5 стакана
Лук репчатый – 2 головки
Морковь – 2–3 шт.
Масло растительное
Соль

1 Овощи очистите. Картофель и рис по отдельности варите до готовности. Картофель разомните толкушкой или натрите на крупной терке.

2 Лук и морковь измельчите и спассируйте на разогретом масле. Соедините пассировку с картофелем и рисом, посолите и перемешайте.

3 Из подготовленной массы сформируйте котлеты.

4 Жарьте котлеты на разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета. ■

Рагу с кабачками



Рагу с кабачками

Кабачки – 2 шт.
 Морковь – 1 шт.
 Лук репчатый –
 1 головка маленькая
 Чеснок – 1 зубчик
 Помидор – 1 шт.
 Шампиньон
 крупный – 1 шт.
 Петрушка –
 1 веточка
 Масло оливковое
 Перец черный
 молотый
 Соль

1 Кабачки нарежьте толстыми кружочками, затем каждый кружочек разрежьте на 4 части.

2 Морковь очистите и натрите на терке.

3 Лук и чеснок измельчите и спассируйте на разогретом масле. Добавьте кабачки, морковь и жарьте на среднем огне, помешивая, 5 минут.

4 Помидор крупно порубите и добавьте к овощам. Посолите, поперчите и тушите 5 минут под крышкой.

5 Гриб промойте и нарежьте небольшо-

ми кусочками, положите к овощам и тушите под крышкой еще 15 минут.

6 При подаче посыпьте блюдо рубленой зеленью. ■

Тыквенное ризотто

Рис басмати –
 4 ст. ложки
 Тыква – 2 ломтика
 Чеснок – 1 зубчик
 Лук репчатый –
 0,5 головки
 маленькая
 Масло оливковое
 для жарки
 Шафран или
 куркума – щепотка
 маленькая
 Перец кайенский –
 щепотка
 Укроп свежий
 Перец белый
 молотый
 Паприка молотая
 Соль

Тыквенное ризотто

1 Рис промойте в холодной воде. Тыкву нарежьте мелкими кубиками.

2 Чеснок и лук измельчите и спассируйте на разогретом масле. Добавьте шафран и тыкву. Готовьте несколько минут, помешивая.

3 Всыпьте рис. Залейте содержимое сковороды водой. Доведите до кипения, добавьте соль и другие специи. Перемешайте и готовьте под крышкой на слабом огне до полного впитывания жидкости.

4 При подаче украсьте блюдо укропом. ■



Тыквенные ньокки

Мякоть тыквы –
350 г

Мука – 2,5 ста-
кана + мука для
панировки

Грибы – 250 г

Лук репчатый –
1 головка

Масло

растительное –
2 ст. ложки

Петрушка
рубленая

Перец черный
молотый

Соль



Тыквенные ньокки

1 Тыкву нарежьте крупными кубиками, положите в кипящую воду и варите под крышкой до мягкости (20 минут). Затем откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода и измельчите блендером до состояния пюре.

2 В пюре добавьте муку и соль. Замесите густое тесто, скатайте тонкую колбаску и разрежьте на равные кусочки. Придайте им овальную форму и обваляйте в муке.

3 Варите ньокки небольшими порциями

в большом количестве кипящей подсоленной воды до тех пор, пока они не всплывут (3 минуты). Следите, чтобы ньокки не прилипали друг к другу.

4 Лук очистите и измельчите. Грибы, если они крупные, нарежь-

те небольшими кусочками и вместе с луком жарьте на разогретом масле до полуготовности. Добавьте ньокки и жарьте до подрумянивания. Поперчите, посолите и перемешайте. Снимите с огня и посыпьте зеленью. ■

Салат с чечевицей

Салат с чечевицей

Чечевица –
1,5 стакана
Лук репчатый
красный – 1 головка
Перец болгарский
красный – 1 шт.
Помидоры –
1–2 шт.
Кинза – 0,5 пучка
Бasilik – 0,5 пучка
Сок и цедра
1 лимона
Масло оливковое –
3 ст. ложки
Перец черный
молотый
Соль

1 Чечевицу замочите в холодной воде на 4 часа. Затем промойте, насыпьте в кипящую подсоленную воду и варите до готовности (30 минут). Остудите.

2 Лук нарежьте тонкими кольцами. Зелень измельчите. Перец очистите от перегородок с семенами и нарежьте кубиками. Помидоры очистите от кожицы и также нарежьте кубиками.

3 Все подготовленные ингредиенты перемешайте.

4 Для заправки смешайте тертую цедру с лимонным соком



и оливковым маслом. Добавьте соль и перец.

Перемешайте и полейте заправкой салат. ■

Суп с перловкой и овощами



1 Перловую крупу промойте, залейте кипящей водой (количество воды зависит от желаемой густоты супа) и варите на слабом огне в течение 30 минут.

2 Морковь нарежьте мелкими кубиками. Лук и чеснок измельчите.

3 Чечевицу промойте и вместе с подготовленными овощами добавьте к перловке. Посолите, поперчите и варите 15 минут.

4 Кабачок нарежьте кубиками, добавьте в суп и варите еще 20 минут.

5 Перед подачей посыпьте суп зеленью, по желанию заправьте соевым йогуртом. ■

Суп с перловкой и овощами

Крупа перловая –
0,5 стакана
Чечевица красная –
0,5 стакана
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый –
1 головка
Чеснок – 3 зубчика
Кабачок средний –
0,5 шт.
Зелень свежая
рубленая
Йогурт соевый
по желанию
Перец черный
молотый
Соль

Густой овощной суп с рисом

Густой овощной суп
с рисом

Смесь овощей
замороженных
(фасоль, перец,
картофель,
сельдерей, морковь,
горошек) – 500 г
Рис
необработанный –
0,5 стакана
Вода – 600 мл
Листья базилика
Соль



❶ Овощи варите в кипящей подсоленной воде 10 минут.

❷ Добавьте к овощам рис и варите до его готовности (20 минут).

❸ Разлейте суп по тарелкам и украсьте листиками базилика. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Чечевица с грибами



❶ Лук и чеснок измельчите и спассеруйте на небольшом количестве разогретого масла. Добавьте нарезанные грибы и тушите, пока не испарится выделившаяся жидкость.

❷ Морковь натрите на терке и вместе с томатной пастой добавьте к грибам. Тушите до мягкости моркови.

❸ Чечевицу промойте, добавьте на сковороду с грибами и залейте кипятком так, чтобы вода покрывала все ингредиенты. Посолите, поперчите, добавьте другие специи и зелень. Накройте крышкой и тушите на слабом огне до выпитывания всей жидкости (30–40 минут). Затем снимите с огня и оставьте настаиваться на 15 минут. ■

Чечевица с грибами

Чечевица зеленая
крупная –
1 стакан

Грибы лесные –
горсть большая
Морковь – 1 шт.

Лук репчатый –
1 головка

Чеснок – 1 зубчик
Масло

растительное
для жарки

Томатная паста –
2 ст. ложки

Зелень рубленая
Специи (орегано,
базилик, паприка)

молотые
Перец черный
молотый
Соль

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Суп из чечевицы с помидорами

Чечевица – 150 г
 Вода – 1,5 л
 Помидоры – 3 шт.
 Чеснок – 1 зубчик
 Куркума
 молотая –
 0,5 ч. ложки
 Соль – 3 ч. ложки
 Семена тмина –
 1 ч. ложка
 Кориандр
 молотый –
 1 ч. ложка
 Корень имбиря
 свежий тертый –
 1 ч. ложка или
 Имбирь
 молотый –
 0,5 ч. ложки
 Лимон и зелень
 для украшения



Суп из чечевицы с помидорами

1 В кастрюлю налейте воду, добавьте соль, куркуму и доведите до кипения.

2 Чечевицу промойте в теплой воде и добавьте в кастрюлю с куркумой, накройте

крышкой и варите на среднем огне 30 минут, время от времени помешивая.

3 Помидоры мелко нарежьте, положите на маленькую сковороду, посыпьте

тмином и кориандром. Тушите до мягкости. Затем добавьте измельченный чеснок и имбирь, перемешайте, слегка прогрейте и перелейте в кастрюлю с чечеви-

цей. Варите на слабом огне, помешивая, до готовности.

4 При подаче разлейте суп по тарелкам, украсьте рубленой зеленью и ломтиками лимона. ■



Медовик постный

Изюм или другие
 сухофрукты –
 0,5 стакана
 Персики по
 желанию – 1–2 шт.
 Орехи грецкие
 рубленые –
 0,5–1 стакан
 Сахар –
 0,5 стакана
 Вода теплая –
 1 стакан + вода для
 изюма
 Масло
 растительное –
 0,5 стакана + масло
 для смазывания
 Мед – 3 ст. ложки
 Ванильный сахар –
 1 пакетик
 Мука –
 1,5–2 стакана +
 мука для посыпки
 Разрыхлитель –
 2 ч. ложки
 Соль – щепотка

Медовик постный

1 Изюм залейте кипятком на 5–10 минут, затем откиньте на дуршлаг, обсушите и смешайте с орехами и щепоткой муки. Персики очистите от кожицы и нарежьте.
2 Сахар насыпьте на сковороду. Нагревай-

те на среднем огне, пока не образуется карамель. Затем тонкой струйкой влейте воду, доведите до кипения и варите, пока карамель полностью не растворится. Перелейте жидкость в миску и слегка остудите.

3 Масло смешайте с медом, ванильным сахаром и солью. Влейте теплую карамельную воду и перемешайте. Всыпьте стакан муки и разрыхлитель. Перемешивая, добавляйте оставшуюся муку, пока тесто не ста-

нет по консистенции как густая сметана.

4 Добавьте в тесто изюм и персики. Перемешайте и выложите в форму для выпечки, смазанную маслом и присыпанную мукой.

5 Выпекайте 45 минут при 180°. ■

Томатный суп с нутом



1 Чеснок и лук измельчите и спассеруйте

на небольшом количестве разогретого

масла. Добавьте специи и разрезанные на 4 части помидоры. Готовьте, помешивая, до мягкости помидоров.

2 Влейте воду (количество зависит от желаемой густоты супа), добавьте томатную пасту и нут. Варите 10 минут.

3 Половину супа перелейте в миску и пюрируйте блендером. Влейте пюре в суп. Посолите, поперчите. Добавьте рубленую зелень.

4 Доведите суп до кипения, снимите с огня и оставьте на 10 минут. ■

Томатный суп с нутом

Нут вареный – 6 ст. ложек
Помидоры черри – 15 шт.
Томатная паста – 2 ст. ложки
Чеснок – 1 зубчик
Лук репчатый – 1 головка
Масло оливковое для жарки
Петрушка свежая
Специи (перец чили, тмин, куркума) молотые – по щепотке
Семена горчицы – щепотка
Перец черный молотый
Соль

Картофель и перец с орегано

Перец болгарский красный – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Картофель – 2 шт.
Лук репчатый красный – 1 головка маленькая
Вино белое или вода – 0,5 стакана
Орегано сушеная
Масло оливковое
Перец черный молотый
Соль



1 Перец, морковь и картофель нарежьте крупной соломкой, лук разрежьте на 4 части и разберите на лепестки.

2 Обжарьте овощи на разогретом масле. Посолите, поперчите и готовьте на сильном огне, помешивая, еще 15 минут.

3 Влейте вино и готовьте, пока не выпарится вся жидкость. Посыпьте блюдо орегано и жарьте еще 5 минут. ■

Фасоль, запеченная по-средиземноморски

Фасоль белая сушеная – 250 г
Лук репчатый – 2 головки
Чеснок – 2 зубчика
Помидоры консервированные в собственном соку – 1 банка (850 мл)
Масло растительное – 2 ст. ложки
Петрушка – 1 пучок
Сахар
Перец черный молотый
Соль



Фасоль, запеченная по-средиземноморски

1 Фасоль замочите в холодной воде на ночь. Затем воду слейте, залейте фасоль свежей холодной водой и варите под крышкой до мягкости (1,5–2 часа). В конце варки посолите.

2 Лук нарежьте мелкими кубиками. Чес-

нок измельчите и вместе с луком спассируйте на разогретом масле.

3 Помидоры очистите от кожицы и вместе с соком протрите через сито. Влейте томатное пюре в луково-чесночную смесь и доведите до кипения.

Накройте крышкой и тушите 10 минут. Добавьте соль, перец и сахар.

4 Готовую фасоль откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем смешайте с томатным соусом, добавьте рубленую петрушку и выложите в боль-

шую форму для запекания или разложите по порционным горшочкам.

5 Запекайте фасоль в разогретой до 200° духовке в течение 10 минут.

6 Подавайте блюдо в горячем или холодном виде. ■



Банановый рай

ТЕКСТ: ОКСАНА ГРИГОРЕНКО

Наверное, нет на земле человека, который не любит бананов. Мягкие, сочные, кремовые, с тонким нежным ароматом, продающиеся в магазинах круглый год, бюджетные – эти тропические плоды стали для нас привычными.

Современные бананы произошли от одного предка, искусственно выведенного человеком в конце XIX века. До этого бананы имели крупные черные косточки. Для европейцев эти плоды были редкостью, доступной только во время визитов в экзотические страны.

ВРЕМЯ ФАВОРИТОВ

Бананы созревают 3 раза в год. По популярности употребления в мире они стоят на четвертом месте после риса, пшеницы и кукурузы. Бананы разделяют на десертные (чаще всего желтые) и зеленые (платано). Почти все экспортные бананы относятся к десертному типу. Платано же имеют зе-

леную кожуру и несладкую жесткую крахмалистую мякоть. Их жарят, отваривают и запекают – по вкусу и текстуре получается похоже на картофель.

Десертные бананы бывают разных размеров и цветов, большинство в спелом виде желтые, но встречаются и красные. В среднем банан

имеет длину около 20 см, весит 125 г и состоит примерно на 75% из воды и на 25% из мякоти. Наиболее сочными и аппетитными считаются десертные бананы, длина которых 8–12 см.

КОМУ ПОЛЕЗНО?

Бананы невероятно полезны: в них очень много фосфора и кальция, железа и каротина, витаминов В₁, В₂, РР, аскорбиновой кислоты, здесь содержатся триптофан, метионин и лизин – незаменимые аминокислоты, не синтезирующиеся организмом человека. Бананы применяются для увлажнения, размягчения и смягчения кожи. Они являются эффективным средством при желудочно-кишечных расстройствах, особенно у детей.

Но фрукт может и навредить. Например, у тех, кто живет в очень сыром климате и при этом не склонен к активной жизни, бананы могут вызывать вздутие живота, так как они медленно перевариваются. Поэтому лучше не есть бананы натошак и не запивать их

ЗАПЕЧЕННЫЕ БАНАНЫ ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЮТСЯ С БЫСТРО ОБЖАРЕННЫМ МЯСОМ, ЖАРеной РЫБОЙ И БЛЮДАМИ, ПРИПРАВЛЕННЫМИ КАРРИ

водой. Бананы не рекомендуются тем, кто перенес инсульт или инфаркт, страдает варикозом или тромбозом: плоды повышают вязкость крови. Не стоит также налегать на бананы худеющим: эти фрукты достаточно калорийны (65,5–111 ккал в 100 г продукта).

МИРОВАЯ КУХНЯ

В России бананы традиционно едят свежими или добавляют в десерты, выпечку, мороженое, коктейли. Зато в других странах применение этих фруктов в кулинарии очень широко. Например, на Карибах бананы варят в кожуре, добавляя уксус,

соль, перец, оливковое масло, лук и чеснок. В Венесуэле готовят блюдо «Йо-йо»: между двумя дольками жареного банана кладут кусочек мягкого сыра и скрепляют шпажкой. В Западной Африке бананы служат гарниром к тунцу или креветкам. В том же регионе из фруктов делают рагу фуфу, которое подается к холодным супам. На Филиппинах готовят банановый кетчуп, в составе которого кроме бананового пюре есть уксус, сахар, специи и красный пищевой краситель. Также бананы идеальны для производства спиртного: вина, пива, ликеров и настоек.

ПРАВИЛА ПОКУПКИ

Правильный банан должен иметь насыщенный желтый цвет и блестящую гладкую поверхность. Черные точки на кожуре означают, что сахаристость плодов достигла максимума. Абсолютно черная кожура характеризует перезревшие бананы. А сероватая «одежка» – признак того, что фрукт подморожен, невкусен и мало полезен. ■

Банановая правда

СПОРТИВНЫЕ РЕКОРДЫ

Бананы приносят пользу спортсменам, поскольку обеспечивают их энергией на время длительных тренировок. Всего 2 банана дают такой энергетический заряд, которого хватает на 1,5 часа интенсивных тренировочных мероприятий.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Бананы – самый вкусный антидепрессант. Содержащийся в них витамин В₆ помогает организму вырабатывать серотонин (гормон радости). Гормон не только создает хорошее настроение, но и играет важную роль в работе нервной системы.

ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Бананы содержат триптофан, который участвует в обмене веществ, является естественным антидепрессантом, уменьшает беспокойство и напряжение, понижает болевую чувствительность и помогает вызывать сон (но не сонливость).

ЗДОРОВЫЙ ДУХ

В бананах много витамина С, который обладает антиоксидантным действием, а значит, продлевает молодость и красоту. А еще витамин С помогает иммунной системе защищаться от инфекций, которые преследуют нас в любое время года.





Банановый чизкейк

Для теста:

Мука – 300 г

Сахар – 130 г

Яйцо – 1 шт.

Цедра 1 лимона
тертая

Масло сливочное –
150 г

Орехи грецкие
рубленные – 50 г

Шоколад белый –
50 г

Соль – щепотка

Для крема:

Бананы – 500 г

Творог – 500 г

Сыр мягкий
сливочный – 250 г

Сахар – 150 г

Молоко – 250 мл

Желатин – 30 г

Сок и цедра

1 лимона

Сливки (35%) –
500 мл

Банановый чизкейк

1 Масло нарежьте кубиками, шоколад поломайте на кусочки. Соедините масло и шоколад с остальными ингредиентами для теста. Перемешайте миксером, чтобы получилась крошка. Выложите тесто в разъемную форму для выпечки, равномерно

распределите по дну, по желанию сформируйте бортик.

2 Выпекайте корж в духовке, разогретой до 150°, в течение 25 минут. Затем остудите, не вынимая из формы.

3 Для крема желатин замочите в холодной кипяченой воде до на-

бухания. Сливки уберите в холодильник.

4 Очищенные бананы положите в блендер и измельчите в пюре. Добавьте творог, сахар, сливочный сыр, сок и цедру лимона. Взбейте. Затем влейте молоко и желатин и вновь взбейте. Отдельно взбейте охлаж-

денные сливки, чтобы получилась густая устойчивая пена. Аккуратно введите взбитые сливки в банановый крем.

5 Выложите крем на корж в форме и уберите в холодильник на ночь. Подавайте чизкейк, вынув из формы и украсив по вкусу. ■

Фрукты в сметанном кляре

Фрукты в сметанном кляре

Яблоко – 1–2 шт.
Банан – 1 шт.
Яйца – 2 шт.
Сметана – 150 г
Сахар – 1 ст. ложка
Сода – щепотка
Соль – щепотка
Корица молотая
Мука
Масло растительное
Сахарная пудра

1 Яблоко очистите от кожицы и сердцевин с семенами. Нарежьте кружочками толщиной 0,5–1 см.

2 Банан очистите от кожуры и нарежьте кружочками.

3 Яйца взбейте с сахаром, добавьте соль, корицу, соду и сметану. Тщательно перемешайте. Всыпьте муку (столько, чтобы получилось тесто как для оладий).

4 Окуните кусочки фруктов в подготовленный кляр. Жарьте на разогретом масле с двух сторон до готовности. Затем перекладывайте на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

5 Посыпьте сахарной пудрой. ■



Свинина, тушенная с бананом



1 Морковь нарежьте тонкими кружочками, банан – кубиками, репчатый лук порубите.

2 Свинину нарежьте небольшими кубиками. Жарьте в сотейнике с разогретым растительным маслом до золотистой корочки.

3 Добавьте к мясу морковь и лук. Перемешайте и жарьте в течение 2 минут. Влейте вино и положите банан, готовьте еще минуту.

4 Залейте мясо водой и тушите под крышкой до готовности (40 минут).

5 За 2 минуты до конца готовки посолите и посыпьте базиликом. ■

Свинина, тушенная с бананом

Свинина (мякоть) – 600 г
Лук репчатый – 1 головка
Банан – 1–2 шт.
Морковь – 1 шт.
Вино белое сухое – 2 ст. ложки
Масло растительное
Базилик сушеный молотый по желанию
Соль

Фрикадельки с бананами и орехами



1 Очищенные бананы разомните вилкой и перемешайте с фаршем.

2 Добавьте карри и яйцо, перемешайте.

3 Всыпьте рубленые орехи, посолите и перемешайте до однородности.

4 Из подготовленного фарша сформируйте небольшие фрикадельки. Жарьте на разогретом масле с двух сторон до золотистой корочки.

5 Обжаренные фрикадельки переложите на противень, застеленный пекарской бумагой, и запекайте 6–8 минут при 180°.

Фрикадельки с бананами и орехами

Фарш свиной – 500 г

Орехи кешию – 50 г

Бананы – 2 шт.

Яйцо – 1 шт.

Масло

растительное

Смесь специй

карри – 1 ч. ложка

Соль

Куриные зразы с бананом

Филе куриной грудки – 3 шт.

Банан – 1 шт.

Сыр средней

твердости –

3 ломтика

Ветчина –

3 ломтика

Яйцо – 1 шт.

Мука для

панировки

Масло

растительное

Кокосовая стружка

Ром

Смесь специй

карри

Перец черный

молотый

Соль

Куриные зразы с бананом

1 Очищенный банан положите в миску, полейте ромом и оставьте на 5 минут. Затем обсушите на дуршлаге и разрежьте на 3 равные части, заверните каждую в ломтик сыра.

2 Куриные филе нарежьте пищевой пленкой и отбейте. Затем посолите, поперчите и посыпьте карри.

3 Выложите на каждое филе по ломтику ветчины и кусочку банана в сыре. Сформируйте зразы (подверните кончики филе так, чтобы начинка оказалась внутри).

4 Обваляйте зразы в муке, затем во взби-



том яйцо и кокосовой стружке. Жарьте зразы на разогретом расти-

тельном масле с двух сторон до золотистой корочки.

Банановый пирог*Бананы – 4 шт.**Сахар –**200 г для теста**+ 150 г для соуса**Масло сливочное –**100 г для теста**+ 100 г для соуса**Сливки (20%) –**300 мл**Яйца – 4 шт.**Мука – 150 г**Разрыхлитель –**1 ч. ложка**Ванилин –**щепотка***Банановый пирог**

1 Для соуса на сковороде растопите масло. Добавьте сахар и сливки. Перемешайте и варите на слабом огне в течение 6 минут.

2 Очищенные бананы нарежьте кружочками.

3 Подготовленный соус вылейте в форму для выпечки. Сверху выложите кружочки банана.

4 Для теста яйца, ванилин и сахар взбивайте 2 минуты. Не прекращая взбивать,

добавьте растопленное масло. Небольшими порциями всыпьте муку, просеянную с разрыхлителем.

5 Вылейте тесто на бананы в форме. Выпекайте 20 минут при 180°. Затем уменьши-

те нагрев до 150°, накройте форму фольгой и готовьте еще 10–15 минут.

6 Готовый пирог переверните на блюдо, так чтобы банановый слой оказался сверху, и подавайте. ■



Фокачча с бананами

1 Муку просейте в миску. Добавьте дрожжи, сахар, теплое молоко и перемешайте. Положите яйцо и размягченное масло. Замесите тесто, сформируйте шар, накройте полотенцем и оставьте в теплом месте на 1 час.

2 Фисташки ошпарьте кипятком, затем

очистите от шелухи и порубите. Добавьте орехи и изюм в подошедшее тесто. Тщательно перемешайте.

3 Переложите тесто в форму для выпечки, смазанную маслом. Сверху выложите кружочки банана. Накройте салфеткой и оставьте еще на час.

4 Выпекайте фокаччу в течение 25 минут при 220°. Затем выньте из духовки, смажьте размягченным маслом и посыпьте сахарной пудрой. Готовьте еще 5 минут.

5 Выключите нагрев и оставьте пирог в духовке еще на 10 минут. ■

Фокачча с бананами

Мука – 400 г
 Изюм – 50 г
 Дрожжи сухие – 1 пакетик
 Банан – 1 шт.
 Молоко – 100 мл
 Сахар – 50 г
 Фисташки – 100 г
 Масло сливочное – 75 г для теста + 15 г для смазывания пирога + масло для смазывания формы
 Яйцо – 1 шт.
 Сахарная пудра

Бананы под шубой

Бананы под шубой

Бананы – 4 шт.
Творог – 100 г
Изюм – 1 ст. ложка
Мед – 2 ст. ложки
Яйцо – 1 шт.
Масло сливочное –
2 ст. ложки
Сок 0,5 лимона

1 Изюм залейте кипятком и оставьте для набухания. Затем обсушите на дуршлаге.

2 Бананы очистите от кожуры, нарежьте кружочками и выложите в форму для выпечки.

3 Сбрызните бананы лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.

4 Творог перемешайте с яйцом, растопленным маслом, изюмом и медом. Должна получиться однородная масса.

5 Выложите творог на бананы. Выпекайте в течение 15 минут при 220°. ■



Банановый хлеб с орехами



1 Орехи порубите. Очищенные бананы разомните вилкой и тщательно перемешайте с яйцами, ванильным сахаром и маслом.

2 Муку просейте с разрыхлителем и солью. Добавьте сахар и перемешайте.

3 Влейте к муке банановую массу, всыпьте орехи и вновь перемешайте.

4 Вылейте тесто в форму для выпечки, смазанную маслом.

5 Выпекайте банановый хлеб в духовке, разогретой до 160°, в течение часа.

6 Готовый хлеб оставьте в форме на 30 минут, затем выньте и подавайте. ■

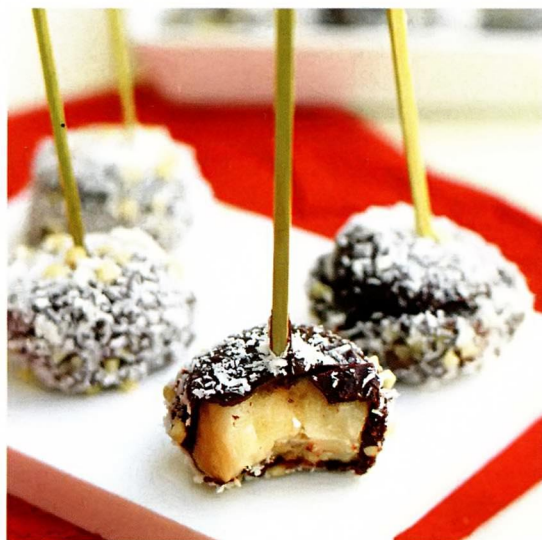
Банановый хлеб с орехами

Бананы – 4 шт.
Орехи грецкие или фундук – 50 г
Яйца – 3 шт.
Сахар – 100 г
Ванильный сахар – 1 ч. ложка
Масло растительное – 200 мл + масло для смазывания формы
Мука – 300 г
Разрыхлитель – 2 ч. ложки
Соль – 0,5 ч. ложки

Банановые конфеты

Банановые конфеты

Бананы – 2 шт.
Шоколад – 70–100 г
Сок лимонный
Кокосовая стружка



- 1 Тарелку застелите пищевой пленкой.
- 2 Бананы очистите от кожуры, нарежьте толстыми кружочками и сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.
- 3 Шоколад растопите в микроволновой печи. Каждый кружочек банана окуните в шоколад и переложите на тарелку.
- 4 Посыпьте конфеты кокосовой стружкой и уберите в холодильник на 15 минут. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Пряные банановые чипсы



Пряные банановые чипсы

Бананы твердые – 2 шт.
Масло оливковое – 2 ст. ложки
Перец красный молотый – щепотка
Тмин молотый – щепотка
Соль – щепотка

- 1 Очищенные бананы нарежьте тонкими кружочками и положите в миску.
- 2 Сбрызните бананы оливковым маслом

и посыпьте приправами. Перемешайте.
3 В один слой выложите бананы на противень, застеленный пекарской бумагой.

- 4 Запекайте в духовке, разогретой до 200°, в течение 8 минут. Затем переверните и готовьте еще 8 минут. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Куриные
бедрa с бананами
и кукурузными
лепешками

Бедрa куриные –
8 шт.
Кукуруза
консервированная –
100 г
Мука – 40 г
+ мука
для панировки
Панировочные
сухари
Желтки яичные –
3 шт.
Бананы – 4 шт.
Бекон –
16 ломтиков
Сливки –
5 ст. ложек
Масло сливочное –
40 г
Листья салата
зеленого
Масло
растительное
для жарки
Бульон куриный –
2 половника
Перец черный
молотый
Соль

Куриные бедра с бананами и кукурузными лепешками

1 Зерна кукурузы откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

2 В небольшой кастрюле растопите сливочное масло и слегка обжарьте муку. Постоянно помешивая, влейте горячий бульон. Добавьте соль и перец. Варите в течение 10 минут. Затем снимите с огня, добавьте слегка взбитые сливки, 1 желток и зерна кукурузы. Перемешайте, выложите на тарелку и оставьте остывать.

3 Куриные бедра хорошо обваляйте в муке, затем во взбитых желтках и сухарях. На сковороде разогрейте большое количество растительного масла. Положите куриные бедра и жарьте до готовности, периодически переворачивая.

4 Очищенные бананы разрежьте пополам и жарьте на сковороде из-под курицы в течение 3 минут. Затем выньте бананы и обжарьте на сковороде ломтики бекона.

5 Из кукурузной массы сформируйте 4 лепешки, обваляйте каждую в муке, затем во взбитых желтках и панировочных сухарях. Жарьте на разогретом растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

6 Для подачи застелите блюдо салатными листьями. Сверху выложите 2 куриных бедра, кукурузную лепешку и 2 половинки банана, обернутые беконом. Повторите с оставшимися ингредиентами. ■





Банановое овсяное печенье

Шоколад или
изюм – 150 г
 Банан – 1 шт.
 Масло сливочное –
170 г
 Мука – 210 г
 Хлопья овсяные –
100 г
 Яйцо – 1 шт.
 Сахар
коричневый –
100 г
 Орехи грецкие
рубленные – 60 г
 Соль – 1 ч. ложка
 Сода – 1 ч. ложка

Банановое овсяное печенье

1 Муку перемешайте с овсяными хлопьями, солью и содой.

2 Очищенный банан разомните вилкой. Шоколад поломайте на маленькие кусочки, изюм обдайте ки-

пятком и обсушите на дуршлаге.

3 Размягченное масло и сахар взбивайте блендером до получения мягкой воздушной массы. Добавьте яйцо и вновь взбейте.

Затем положите банановое пюре и взбейте.

4 Помешивая ложкой, небольшими порциями всыпьте в масляную смесь муку. Добавьте орехи, шоколад или изюм.

5 Столовой ложкой выложите небольшие порции теста на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте 13–15 минут в духовке, разогретой до 180°. ■

Джем из бананов и киви

Джем из бананов и киви

Бананы – 150 г

Киви – 350 г

Сахар – 250 г

Сок лимонный –

2 ч. ложки

Агар-агар или

желатин –

1 ч. ложка

1 Киви очистите от шкурки, бананы – от кожуры. Положите фрукты в блендер, сбрызните лимонным соком и измельчите.

2 Перемешайте фруктовое пюре с сахаром и агар-агаром. Доведите до кипения и варите 10 минут.

3 Готовый джем разлейте по стерилизованным банкам, закройте крышками и переверните вверх дном на 10 минут. ■



Рис с бананами



Рис с бананами

Рис – 1 стакан

Бананы – 2 шт.

Зелень свежая

рубленая

Масло

растительное

Перец черный

молотый

Соль

1 Рис варите до готовности, затем откиньте на дуршлаг, обсушите и заправьте растительным маслом.

2 Очищенные бананы нарежьте кружочками и обжарьте на разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета.

3 Рис посолите, поперчите, перемешайте и разложите по тарелкам. Сверху выложите кружочки банана и посыпьте зеленью. ■

МАТЕРИАЛЫ

Хлеб для тостов –
1 ломтик
Колбаса
сырокопченая –
1 ломтик
Сыр – 1 ломтик
треугольный
Огурец –
1 кружочек
Маслина – 1 шт.
Горошек зеленый –
1 шт.
Лук-резанец –
2–3 перышка
Лист зеленого
салата – 1 шт.
Лук-порей – кусочек
белого стебля

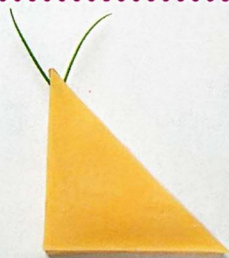


Улитка

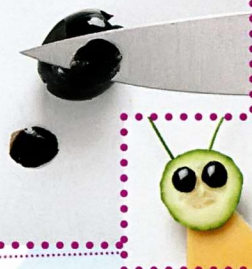
Если ваш ребенок весь день хорошо себя вел, вы просто обязаны поощрить его таким замечательным бутербродом в виде улитки из детского журнала «Коллекция идей». У вашего чада появится прекрасный стимул почаще получать пятерки по поведению!



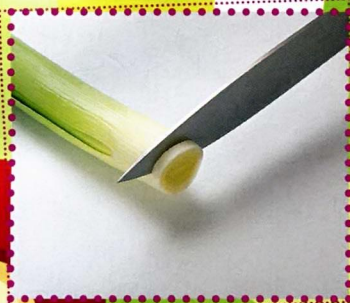
1 Ломтик хлеба для тостов разрежьте по диагонали. Это тело и раковина будущей улитки.



2 На один кусочек хлеба положите сыр. Вставьте между сыром и хлебом два пера лука-резанца – рожки.



3 От маслины отрежьте два кружочка и положите на кружочек огурца, чтобы получились глаза.



4 Отрежьте кружочек от стебля лука-порея и аккуратно разберите на колечки. Два больших колечка уложите на глаза.



5 Положите огурец на один из острых углов хлебного треугольника – это голова. Приставьте зеленую горошину, чтобы получился нос.



6 Уложите на огурец кусочек перышка лука-резанца – рот. Положите на туловище улитки оставшийся треугольник хлеба – раковину.



7 Покройте раковину кружочком колбасы. Положите бутерброд на лист зеленого салата и подавайте.

«КОЛЛЕКЦИЯ ИДЕЙ» – красочный ежемесячный детский журнал для умелых ребят, а также их родителей. В нем представлены поделки с описанием работы и схемами разного уровня сложности на любой вкус. Множество идей и поделок – в сообществе журнала www.vk.com/ideikin.

Новый номер 4/2013 уже в продаже.
Журнал выходит 2 раза в месяц. НЕ ПРОПУСТИТЕ!



ЖУРНАЛ В ПОДАРОК! Вместе с ребенком приготовьте блюдо из раздела «Забавная кулинария», сфотографируйте своего ребенка с готовым блюдом и пришлите фотографию в редакцию. Все, приславшие фотографии, получат в подарок свежий номер журнала «Коллекция идей»! Фотографии отправляйте* по адресу: 105082, Москва, а/я 5 либо на электронную почту konkurs@konliga.ru с пометкой «Готовим весело!». Обязательно укажите свой номер телефона и почтовый адрес. Фотографии принимаются до 29 марта.

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



Живая еда

ТЕКСТ: СВЕТЛАНА БАРХАТОВА

Есть продукты, которые растут круглый год и в любом климате, созревают за 3–5 дней, не требуют солнечного света и почвы, превосходят по питательной ценности мясо и содержат больше витамина С, чем апельсины. Это пророщенные злаки.

Пророщенные злаки (или спраутс) называют пищей XXI века: они стимулируют обмен веществ и кроветворение, повышают иммунитет, компенсируют витаминную и минеральную недостаточность, нормализуют кислотно-щелочной баланс, способствуют

очищению организма от шлаков и эффективному пищеварению, повышают потенцию, замедляют процесс старения... По питательным свойствам проростки не уступают мясу, овощам и фруктам.

Адепты сыроедения считают проростки панацеей от всех болезней. Но и люди, не склонные к радикальным диетам,

получают немало пользы и удовольствия от этого удивительного продукта. Ведь спраутс – это не лекарство и не БАД, а самая настоящая еда, подходящая и детям, и пожилым людям, и вегетарианцам, и спортсменам, и тем, кто придерживается диеты или соблюдает строгий пост. В проростках все элементы сбалансированы от

природы. А заключенная в них сила настолько мудра, что действует именно на те зоны организма, которым нужна помощь, – в этом отличие пророщенных семян от искусственных витаминов и минеральных добавок.

КОПНЕМ ГЛУБЖЕ

Спраутс не изобретение нашего времени: еще пять тысяч лет назад этот продукт использовали в древнекитайской медицине. Европейские мореплаватели, которые находились на кораблях годами, тоже питались проростками. Так, в бортовом журнале судна Джеймса Кука сохранились записи, свидетельствующие, что во время плавания в 1772–1775 годах именно пророщенные злаки помогали команде поддерживать здоровье. Во время Второй мировой войны питательными свойствами этого продукта заинтересовался американский специалист по питанию, профессор Корнельского университета, доктор Клайв Маккей. Он обнаружил, что содержание витаминов группы А и особенно витамина С в проростках сои в сотни раз выше,

**ПРОРОСТКИ СЛЕДУЕТ
УПОТРЕБЛЯТЬ
ТОЛЬКО УТРОМ ИЛИ
В ОБЕД, НЕ БОЛЕЕ
50–60 Г В ДЕНЬ.
НАЧИНАЙТЕ
С 1 Ч. ЛОЖКИ В ДЕНЬ,
ПОСТЕПЕННО
УВЕЛИЧИВАЯ ДОЗУ
ДО 3 СТ. ЛОЖЕК**

чем в соевых бобах. Помимо этого, крахмалистые вещества бобовых в ходе проращивания преобразуются в простые сахара, что заметно облегчает процесс их переваривания.

В ЧЕМ СИЛА?

Фаза прорастания является временем интенсивных преобразований в зерне, которому нужна огромная энергия, чтобы превратиться в растение. На этом этапе количество витаминов в спраутсе увеличивается многократно, а потом постепенно снижается. Например, тип витамина Е, обнару-

женный в прорастающих зернах, бобах и миндале, усваивается в 10 раз эффективнее, чем соответствующий синтетический препарат.

Существуют разные виды проростков, и каждый из них имеет особые свойства (см. таблицу на с. 60). В принципе, проращивать можно любые бобовые, злаки и орехи. Но следует учитывать, что особые свойства спраутса сохраняются только первые 5–6 дней, после этого активность ростка снижается и оздоравливающего эффекта не достигается. Поэтому, покупая спраутс в магазине, обратите внимание на длину ростка. Когда проросток достигает 5 см, содержание витаминов в нем подходит к минимуму, приобретать такой продукт не имеет смысла.

РОСТУ НЕ ПОДЛЕЖАТ

Для проращивания не годятся семена тыквенных (цуккини, дыни, арбузов, огурцов), пасленовых растений (картофеля, помидоров, перца, баклажанов, табака) и черноплодной рябины. Все они горьковаты на вкус и, самое главное, токсичны. ■

Ответы в пользу роста

ЧЕМ ЕЩЕ ХОРОШИ?

Кроме витаминов и пищевых волокон проростки содержат хлорофилл – вещество, нейтрализующее тяжелые металлы, попадающие в организм. А присутствующие в спраутсе антиоксиданты предотвращают разрушение ДНК клеток и защищают от преждевременного старения.

КАК ВЫРАСТИТЬ?

Для проращивания подходит стеклянная банка, прикрытая марлей. Замочите семена на ночь в воде из природного источника. Промойте, слейте воду и оставьте при комнатной температуре в не слишком освещенном месте. Затем промывайте каждый день утром и вечером.

КОГДА ГОТОВО?

Следите за тем, чтобы влаги в банке было не слишком много, иначе семена покроются плесенью. Есть продукт можно, как только появится проросток, то есть спустя 3–4 дня. Последний раз промойте пророщенные зерна непосредственно перед приготвлением.

КУДА БЫ ДОБАВИТЬ?

Спраутс можно добавлять в салаты, супы, горячее. Также проростки хороши как наполнитель витаминных коктейлей. Чтобы приготовить последний смешайте в блендере авокадо, яблочный сок и один или несколько видов зеленых проростков (подсолнечника, люцерны).





ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Проростки пшеницы

Ростки содержат 15% белка, 2% жира, 65% углеводов и 2,5% клетчатки. Они активно подпитывают организм энергией, укрепляя и стимулируя защитные силы, врачуют болезни печени, повышают иммунитет. Высокое содержание витаминов А и D гарантирует здоровье кожи и волос. Общеукрепляющие свойства этого злака используются при лечении ран, опухолей, отеков. Проростки пшеницы полезны и при болезнях простаты. Усиливают мочеиспускание, очищают почки, мочевого пузыря, облегчают боль при язве кишечника. Полезны детям, пожилым, беременным женщинам и кормящим матерям, людям, занимающимся интенсивным физическим и умственным трудом

Проростки бобовых (фасоль, нут)

Богатейший источник витаминов С, А, В₁, В₂, В₃, В₆, железа, марганца, кремния, бора. Содержат большое количество протеина, благодаря чему отлично усваиваются организмом. Являются замечательным поставщиком растительного белка. При их употреблении снижается риск простудных заболеваний. Полезны при белковой, витаминной и минеральной недостаточности, атеросклерозе и нарушениях сердечного ритма, отеках почечного происхождения. Нут особенно хорош для тех, у кого проблемы с лишним весом. Калорий в нем мало, а витаминов много. А проростки фасоли обладают сахароснижающим, мочегонным и противомикробным действием

Проростки люцерны

Являются прекрасным общеукрепляющим и очищающим средством, снижающим уровень холестерина и предупреждающим развитие атеросклероза. Обладают эстрогеноподобной активностью и повышают лактацию у кормящих матерей. Рекомендуются от простудных и инфекционных заболеваний, при вегетососудистой дистонии, нарушениях работы ЖКТ, хронических и острых циститах, простатите, а также при артрите и ревматизме. Полезны женщинам в период менструации и для профилактики рака груди

Проростки редьки и редиса

Содержат витамины А, В₁, В₂, В₃, С, железо, калий, кальций, магний, фосфор. В составе редиса также присутствуют ниацин и натрий, но нет витамина В₃. Стимулируют перистальтику кишечника и усиливают выделение пищеварительных соков. Способствуют снижению уровня холестерина в крови, из-за чего являются незаменимым средством для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. Используются при острых и хронических гастритах (особенно при снижении секреторной функции ЖКТ), хроническом воспалении тонкой и толстой кишки, хроническом гепатите, язвенной болезни, формирующемся циррозе печени, а также при подагре и заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ

Проростки горчицы

Содержат витамины А и С, минералы, большое количество белков, эфирного горчичного и жирного масел. Возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, оказывают противовоспалительное и антисептическое действие. Это прекрасное противоглистное средство. Используются для очищения кишечника и лечения кашля

Хлеб с пророщенной пшеницей



- 1** Пшеничную муку смешайте с дрожжами. Добавьте соль и пророщенную пшеницу. Влейте теплую воду и замесите тесто.
- 2** Сформируйте из теста шар и положите в смазанную маслом миску, накройте полотенцем и оставьте до увеличения объема вдвое (на 1 час).
- 3** Подошедшее тесто выложите на присыпанную кукурузной мукой рабочую поверхность, обомните, сформируйте буханку и переложите в смазанную маслом форму. Накройте и оставьте на 30–60 минут.
- 4** Острым ножом сделайте на буханке над-

Хлеб с пророщенной пшеницей

<i>Мука пшеничная – 500 г</i>
<i>Дрожжи свежие – 10 г</i>
<i>Соль – 1 ч. ложка</i>
<i>Зерна пшеницы пророщенные – горсть</i>
<i>Вода теплая – 350 мл</i>
<i>Мука кукурузная для посыпки</i>
<i>Масло растительное</i>

резы. Поставьте хлеб в разогретую до 200° духовку. Сразу же уменьшите нагрев до 180°. Выпекайте 45 минут. ■

Полезный завтрак

Полезный завтрак

<i>Зерна пшеницы пророщенные – 4 ст. ложки с горкой</i>
<i>Курага – 4–8 шт.</i>
<i>Яблоко красное крупное – 1 шт.</i>
<i>Сок лимонный – 1–2 ч. ложки</i>
<i>Овсяные хлопья – 4 ст. ложки</i>
<i>Йогурт натуральный или кефир густой – 4 ст. ложки</i>
<i>Мед – 1–2 ч. ложки</i>

- 1** Зерна пшеницы промойте и ошпарьте.
- 2** Курагу промойте, при необходимости замочите в кипяченой воде комнатной температуры на 15 минут. Затем нарежьте небольшими кусочками и перемешайте с пшеницей.
- 3** Яблоко очистите от сердцевины с семенами и нарежьте кусочками. Положите яблоко к пшенице, влейте лимонный сок и перемешайте.
- 4** Добавьте хлопья, полейте смесью йогурта и меда, перемешайте и оставьте на 15 минут. ■



Томатный суп с пшеницей



1 Репчатый лук нарежьте полукольцами. Морковь натрите на крупной терке. Пассируйте половину моркови и лук на разогретом масле до прозрачности лука.

2 Помидоры нарежьте и вместе с соком добавьте к луку. Прогрейте (но не кипятите) и снимите с огня.

3 Оставшуюся морковь, пшеницу и чечевицу положите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Добавьте специи и варите 7 минут. Положите пассеровку и всю зелень (рубленую). Доведите до кипения и варите 3 минуты. ■

Томатный суп с пшеницей

Лук репчатый – 1 головка крупная
Морковь – 2 шт.
Помидоры
консервированные в собственном соку – 250 г (1 банка)
Чечевица красная – 0,3 стакана
Зерна пшеницы пророщенные – 1 стакан
Укроп – 1 пучок маленький
Петрушка – 1 пучок маленький
Зелень сельдерея – 1 пучок маленький
Лук зеленый – 1 пучок маленький
Масло растительное
Специи по вкусу
Соль

Капустные котлеты

Капуста белокочанная – 0,5 кочана
Кубик для супа грибной – 1 шт.
Овсяные хлопья – 0,75 стакана
Яйцо – 1 шт.
Миндаль рубленый – 2 ст. ложки
Злаки пророщенные любые – горсть
Масло оливковое
Томатный соус для подачи

Капустные котлеты

1 Капусту мелко нашинкуйте и потушите на разогретой с маслом сковороде. Добавьте раскрошенный кубик и немного воды, тушите на слабом огне до полуготовности.

2 Затем положите на сковороду хлопья и на очень слабом огне тушите, пока вся жидкость не выпарится (10 минут).

3 Переложите капустный фарш в миску и слегка остудите. Добавьте яйцо, миндаль и пророщенные злаки. Перемешайте и сформируйте котлеты. Жарьте с двух сторон до золотистого цвета. Подавайте с соусом. ■





Лекарство от переедания

Университет Королевы Маргарет провел любопытный эксперимент, в результате которого выяснилось, что регулярное употребление гранатов позволяет усилить ощущение сытости и притупить голод. Добровольцы, которым давали экстракт граната, содержащий кожуру, сердцевину и косточки, съедали на 22% меньше и больше наслаждались едой, чем участники эксперимента, которые получали плацебо (пустышки). Одним словом, ешьте гранаты, чтобы меньше есть! ■



Красота на кухне

Согласитесь, готовить гораздо приятнее, когда на кухне много красивой и стильной посуды. Лишь взглянув на кастрюлю Fresh Line от Polaris, вам захочется приготовить кулинарный шедевр. Корпус посуды из нержавеющей стали оформлен уникальной яркой декоркой. Кроме того, кастрюля очень удобна. Пластиковые ручки, комбинированные с силиконом, не нагреваются. Крышка выполнена из жаропрочного стекла и оснащена отверстием для выхода пара. Тройное дно способствует равномерному нагреву. Кастрюля подходит для всех типов плит. ■

Как в ресторане

Хотите приготовить потрясающий торт «Коровка» по рецепту популярного кондитера Александра Селезнева? Это совсем не сложно! Достаточно приобрести набор «Коровка», в который входят 2 упаковки оригинального сливочного сыра «Филадельфия», 1 упаковка «Филадельфии с шоколадом Milka» и рецепт лакомства. Эти компоненты плюс вдохновение – все, что нужно для изготовления торта. Кроме того, вы можете просто подать сливочный сыр к завтраку и порадовать всех членов семьи. ■



Масса достоинств

Недаром говорят, что все новое – это хорошо забытое старое. Тарталетки, изобретенные в Древнем Риме для красивой подачи различных блюд, вновь завоевывают популярность. Эти небольшие корзиночки из теста наделены массой достоинств. Одно из них – универсальность. Например, тарталетки Queen's подходят для сладкой, острой, соленой закуски, придают блюдам особый вкус и насыщенность. Быстрота приготовления и простота использования – еще один плюс тарталеток Queen's. В наши дни, когда времени катастрофически не хватает, эти корзиночки просто незаменимы. С их помощью можно организовать красивый праздничный и при этом не слишком затратный стол. ■





Правильный продукт

Многие европейцы предпочитают сливочному маслу спреды. На российском рынке этот продукт появился не так давно, но уже приобрел популярность среди сторонников здорового питания. Спреды – современная альтернатива традиционному сливочному маслу. Они обладают приятным нежным вкусом и мягкой консистенцией, легко намазываются на хлеб даже после охлаждения и, главное, имеют полезный состав благодаря использованию растительных жиров. А спреды Rama к тому же не включают компонентов животного происхождения, а значит, не содержат холестерина. Кроме того, продукт богат незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами класса омега-6 и витаминами A, D₃ и E. ■

Любимый напиток

Для людей, не представляющих своего утра без кофе, и тех, кто любит экспериментировать, эксперты компании Paulig разработали рецепты, которые помогут создать из привычного напитка настоящий кулинарный шедевр. Необычно нежным получится эспрессо, если добавить в него сливочный или банановый ликеры. Немного подогретого молока – и «Банановый латте» в вашей чашке готов. Замените банановый ликер сливочным, взбейте молоко в пену – к вашим услугам кофе «Суффле». А охлажденный кофе с ягодами можно подавать на десерт. ■



Танцуют все!



Быстро, вкусно, сытно

Суп из курицы всегда считался одним из самых быстрых рецептов первых блюд, но «Суперсуп» от компании «РУССКИЙ ПРОДУКТ»

бьет все рекорды по скорости приготовления. Кастрюля аппетитного и наваристого супа с вермишелью, кусочками натурального куриного мяса и ароматными специями будет готова всего за несколько минут – без всяких хлопот! ■



Поклонников Майкла Джексона, одного из самых известных исполнителей в истории мировой поп-музыки, порадует коллекционная серия Pepsi с изображением певца на банках. Серия приурочена к 25-летию выхода альбома певца Bad. В честь появления коллекции в Москве прошел флешмоб (рядом с инсталляцией в виде шестиметровой банки Pepsi с изображением Майкла Джексона): каждые 30 минут у статуи появлялись танцоры, воспроизводившие движения из клипа Bad. ■