

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

65  
РЕЦЕПТОВ

# ПРИГОТОВЬ

№ 5/2013

Встречаем  
Пасху!



4 607128 320292



КУХНЯ  
ШВЕЙЦАРИИ



ГОТОВИМ  
НА ПАРУ



ДЕТСКОЕ  
МЕНЮ



Первый российский  
круглосуточный кулинарный  
телеканал для всей семьи

# ЗНАТОКИ ВКУСА



## ВЫ ЗНАЕТЕ О КУЛИНАРИИ ВСЕ И ДАЖЕ БОЛЬШЕ?

У Вас есть шанс продемонстрировать свое мастерство! Смотрите программу «Знатоки вкуса» и участвуйте в игровом телешоу всей семьей. Проявите эрудицию, интеллект и логику, отвечая на кулинарные вопросы. Займите позицию лидера, заработав на протяжении трех раундов игры максимальное количество баллов. И получите в финале свой ценный приз!

**СТАНОВИТЕСЬ ЗНАТОКАМИ ВКУСА ВМЕСТЕ С ТЕЛЕКАНАЛОМ «КУХНЯ ТВ»!**

**6+**

реклама

[www.kuhnyatv.ru](http://www.kuhnyatv.ru) [www.red-media.ru](http://www.red-media.ru), [www.redmediatv.ru](http://www.redmediatv.ru)  
СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ



Журнал «САМАЯ mini. ПРИГOTOВЬ»  
№ 5 (43) май 2013

|   |   |
|---|---|
| Главный редактор  | Елена Геннадьевна КОЖУШКО<br>(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»<br>(495) 775-14-35   |
| Телефон/факс  | Ирина ШЕВЦОВА<br>(i.shevtsova@konliga.ru)   |
| Коммерческий директор   | Жанна РУСАКОВА  |
| Директор по рекламе   |   |
| Заместитель коммерческого директора по корпоративным продажам | Светлана ХАРЧЕНКО   |
| Отдел рекламы   | Наталья ПАВЛЮТКИНА,<br>Анна ЛУДАННАЯ,<br>Татьяна СТРУНИНА,<br>Наталья МОЗГОВАЯ,<br>Елена МАТВЕЕВА |
| Менеджер по контролю за размещением рекламы                   | Татьяна ТРАФИМОВА   |

Учредитель и издатель ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



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

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

|                |   |
|----------------|---|
| Печать         | ООО «Первый полиграфический комбинат»,<br>143405, Московская область,<br>Красногорский район, п/о Красногорск-5,<br>Ильинское шоссе, 4-й км |
| Телефон        | (495) 510-27-92   |
| Заказ          | № 130509  |
| 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: | 26.03.13 |
| Дата начала продаж: | 01.04.13 |

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. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

В журнале использованы лицензионные материалы © ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA

Материалы издаются с разрешения немецкого издательства BPV Medien Vertrieb GmbH & Co. KG.  
GmbH & Co. KG, Römerstr. 90,  
D-79618 Rheinfelden,  
Copyright 2011: BPV Medien  
Vertrieb GmbH & Co. KG.

Фото на обложке SHUTTERSTOCK.COM

## СОДЕРЖАНИЕ

### КУХНЯ ШВЕЙЦАРИИ



Сырное фондю, рагу из телятины, домашняя солянка, решти, ореховый торт...

### ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА



Мясное кольцо в тесте, яйца с начинкой, пряные куличи, медовая пасха...

### ГОТОВИМ НА ПАРУ



Тефтели с орешками, индейка с овощами, буженина с персиками, ханум, долма, омлет...

### ДЕТСКОЕ МЕНЮ



Котлеты «Мышата», пицца «Гномик», сэндвич «Автомобиль», киви в шоколаде...

### ДИЕТА ДЛЯ ВАС



Предлагаем три прекрасные диеты, которые помогут избавиться от накопленных за зиму килограммов



# Сыр и шоколад?

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

Вы думаете, что кулинарное достояние Швейцарии ограничивается знаменитыми сыром и шоколадом? Тогда эта статья для вас. Ведь кухня страны не менее изысканна и разнообразна, чем французская или итальянская.

**В** каждом швейцарском кантоне\* есть любимые региональные продукты и собственные оригинальные рецепты. Капуны и малуны готовят в Граубюндене, лакомства хюхли и крепфли – в Цюрихе, луковый пирог бел-

летюнне – в Шаффхаузене, десерт сии из вина, изюма и ржаного хлеба – в Вале, а нежным фруктовым кремом виварм называют тосты в Берне. Но при серьезном различии в кулинарных предпочтениях жителей разных кантонов у швейцарцев много общего.

## ТРАДИЦИОННОЕ МЕНЮ

Жители Швейцарии скромны, бережливы и верны традиционному питанию, которое базируется на нескольких компонентах: муке, яйцах, молоке, масле, сыре, кукурузе, рисе, картофеле, луке, свекле, капусте и ароматных травах.

\* Единица административно-политического деления. Всего в Швейцарии 26 кантонов, 3 из них состоят из 2 полукантонов.



В крестьянской по происхождению Швейцарии мясные блюда, как правило, готовят из дешевого ливера. Поэтому здесь весьма скромный ассортимент колбас, который сводится к бернской кровяной или ливерной и некоторым твердокопченым сортам.

Швейцарский завтрак состоит из ломтика хлеба с куском сыра эмменталь и кофе с молоком. На обед подают картофельное пюре или поленту. Последняя особенно популярна в кантонах Тессин и Граубюнден, готовится из кукурузной муки грубого помола с добавлением плавленого сыра, рубца, молотых легких или рагу из почек. Излюбленное кушанье из картофеля – лепешки рещти (roesti) – служат вторым блюдом. Также Швейцария славится луковыми и фруктовыми пирогами и мучными или молочными супами с клецками и макаронами.

## А ВОТ И СЫР!

Больше всего гастрономических историй в Швейцарии связано с раклетом, или жареным

## ПО ОКОНЧАНИИ ТРАПЕЗЫ ОТ ГОРШОЧКА С ФОНДЮ ОТСКРЕБАЮТ СЫРНУЮ КОРОЧКУ, КОТОРУЮ ОДАЮТ ПОЧЕТНОМУ ГОСТЮ

сыром. Считается, что это блюдо начали готовить виноделы. После окончания сбора винограда, когда наступали первые холода, чтобы согреться, виноделы разжигали костер, нанизывали сыр на нож или клали головку сыра на два плоских камня. Расплавленный продукт соскребали с камня на кусок хлеба или картофеля – так и появился раклет.

Предмет особой гордости швейцарцев – фондю. Каждый кантон (да, наверное, и каждая семья) имеет свой особый рецепт приготовления этого блюда. По легенде, фондю изобрели пастухи, бравшие с собой на пастбища сыр, хлеб и вино. Остатки продуктов переплав-

ляли в глиняном горшке на огне. Сегодня фондю завоевало любовь едоков всего мира, для швейцарцев же оно прежде всего символ единения и семейного очага, хороший повод собраться большой компанией. С фондю связаны разные обычаи: считается, что женщина, уронившая кусочек хлеба в общий котел, должна поцеловать всех мужчин за столом, а если эту оплошность совершит мужчина, то он должен всего лишь купить еще одну бутылку вина.

## СЛАДКАЯ МУЗЫКА

В Швейцарии множество вкусных десертов. Это и фруктовые пирожки, и цугский вишневый торт, и морковный пирог, и энгадинский ореховый торт, и, конечно же, знаменитый шоколад. Кстати, местные дети уверены, что их родной шоколад – самый вкусный, потому что в сельской местности можно услышать звуки альпийского рога. А когда звучит этот древний музыкальный инструмент, коровы дают более вкусное молоко, оттого и шоколад выходит изумительным. ■

## Кулинарный словарь

### УРА КАРТОФЕЛЮ!

**Закуска по-бернски** – блюдо из квашеной капусты с бобами и жареным картофелем.

**Рещти** – тонко нарезанный жареный картофель со шкварками.

**Макароны по-альпийски** – макароны с картофелем, заправленные сметаной и тертым сыром и посыпанные жареным луком.

### МЯСНОЙ СТОЛ

**Телятина по-цюрихски** – присыпанные мукой кусочки телятины обжаривают на разогретом масле, а затем смешивают с нарезанным репчатым луком и томят в белом вине и сметане.

**Мясо по-бюнденски** – вяленая говядина, нарезанная тончайшими ломтиками.

### СЫР, СЫР, СЫР

**Сырный крут** – название блюда переводится как «корочка с сыром». Роль корочки играет белый хлеб, обжаренный и смоченный в кирше (вишневой водке). Хлеб обильно посыпают сыром, после чего запекают. Блюдо популярно в небольших городах французской части страны.

### К ЧАЮ И КОФЕ

**Торт «Цугер Киршторт»** состоит из слоеного теста, пропитанного вишневым ликером, сливочного крема и орехов.

**Энгадинский ореховый торт** – лакомство родом с курорта Энгадин Санкт-Мориц, расположенного на южной стороне швейцарских Альп. Изюминка торта – в ореховой начинке.





## Паста под хрустящей корочкой

1 На сковороде растопите масло. Положите сухари и жарьте на среднем огне, постоянно помешивая, до золотистого цвета.

2 Макароны варите в большом количестве подсоленной воды до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

3 Выложите горячие макароны в красивую форму для подачи. Равномерно посыпьте тертым сыром и сухарями. ■

### Паста под хрустящей корочкой

Макароны – 200 г

Сыр твердый –

80 г

Панировочные

сухари –

4 ст. ложки

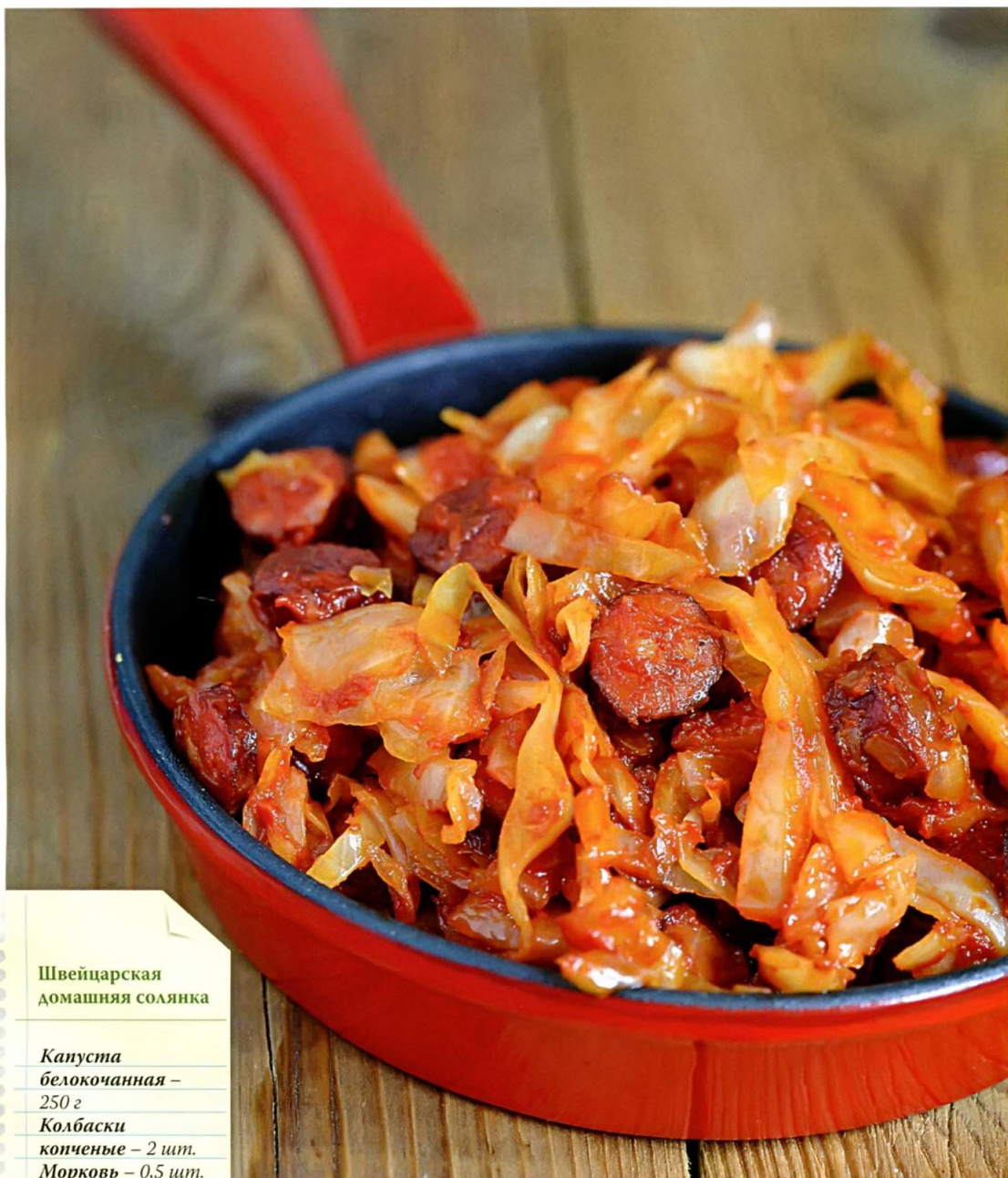
Масло сливочное –

50 г

Соль







### Швейцарская домашняя солянка

Капуста  
белокочанная –  
250 г  
Колбаски  
копченые – 2 шт.  
Морковь – 0,5 шт.  
Помидор – 0,5 шт.  
Лук репчатый –  
0,5 головки  
Фенхель – 0,5 шт.  
Масло сливочное –  
25 г  
Масло оливковое –  
1 ст. ложка  
Лавровый лист –  
1 шт.  
Петрушка –  
5 веточек  
Соль

## Швейцарская домашняя солянка

**1** Капусту и фенхель нарежьте тонкой соломкой, лук – полукольцами, помидор – мелкими кубиками, колбаски – кружочками. Петрушку порубите. Морковь натрите на терке.

**2** В сотейнике растопите сливочное масло и обжарьте колбаски. Добавьте лук, помидор, морковь и петрушку. Тушите 10 минут на среднем огне.  
**3** Добавьте капусту, фенхель, лавровый

лист и соль, сбрызните оливковым маслом. Перемешайте и тушите на слабом огне под крышкой в течение 40 минут.  
**4** Готовую солянку оставьте на 5 часов для настаивания. ■





## Сырное фондю

**1** Все виды сыра натрите на терке и перемешайте. Хлеб нарежьте кубиками.

**2** Чеснок разрежьте пополам. Горшочек для фондю (какелон) смажьте маслом и натрите чесноком.

Положите сыр, влейте вино и поставьте на средний огонь. Готовьте, пока сыр не расплавится и не начнет кипеть.

**3** Влейте в горшочек коньяк, перемешанный с крахмалом. Пе-

ренесите какелон на подставку с горелкой. Приправьте сырную массу мускатным орехом и перцем.

**4** Нанизывайте кусочки хлеба на специальные длинные вилки и окунайте в сыр. ■

### Сырное фондю

- Сыр эмменталь – 150 г*
- Сыр грюйер – 300 г*
- Сыр эдам – 150 г*
- Чеснок – 1 зубчик*
- Крахмал – 1 ст. ложка*
- Коньяк – 40 мл*
- Вино белое сухое – 70 мл*
- Масло сливочное – 1 ч. ложка*
- Орех мускатный молотый – 1 ч. ложка*
- Перец черный молотый*
- Хлеб белый*



## Телятина по-цюрихски

**1** Мясо нарежьте тонкими полосками, присыпьте мукой и обжарьте на разогретом растительном масле.

**2** Шампиньоны нарежьте пластинами, лук – полукольцами,

перец – кубиками. Обжарьте грибы, лук и перец на разогретом сливочном масле. Влейте вино и томите на слабом огне без крышки 6 минут.

**3** Бульон перемешайте с крахмалом и сме-

таной и добавьте к грибам. Положите мясо. Посолите, поперчите и перемешайте. Готовьте под крышкой 20 минут.

**4** По желанию перед подачей посыпьте рубленой зеленью. ■

### Телятина по-цюрихски

Телятина – 500 г  
Шампиньоны – 250–300 г  
Лук репчатый – 2 головки  
Перец болгарский красный по желанию – 1 шт.  
Бульон мясной – 0,5 л  
Вино белое сухое – 250 мл  
Сметана – 200 г  
Крахмал кукурузный – 1 ст. ложка  
Мука – 1 ст. ложка  
Масло растительное – 2 ст. ложки  
Масло сливочное – 30 г  
Зелень свежая по желанию  
Перец черный молотый  
Соль





## Решти (картофельные лепешки)

**1** Картофель варите в мундире до готовности. Затем очистите и натрите на терке.

**2** Лук, грибы и бекон нарежьте и обжарьте на разогретом масле. Зелень порубите. Перемешайте подготовленные ингредиенты

с картофелем, посолите и поперчите.

**3** Выложите картофельную массу на сковороду с маслом, прижмите лопаткой. Через 2–3 минуты перемешайте и вновь прижмите. Когда лепешка подрумянится снизу,

накройте сковороду тарелкой и переверните, чтобы лепешка оказалась на тарелке. Затем верните лепешку на сковороду и поджарьте с другой стороны.

**4** Можно поджарить 1 большую или пару маленьких лепешек. ■

### Решти (картофельные лепешки)

*Картофель – 250 г*

*Лук репчатый – 0,25 головки*

*Бекон – 1 ломтик*

*Шампиньоны – 1–2 шт.*

*Масло*

*растительное*

*Зелень свежая*

*Перец черный*

*молотый*

*Соль*







### Энгадинский ореховый торт

Мука – 350 г  
Масло сливочное – 250 г  
Сахар – 100 г + 150 г для начинки  
Яйцо – 1 шт.  
Соль – щепотка  
Сливки – 1 ст. ложка + 100 г для начинки  
Желток яичный – 1 шт.  
Орехи грецкие – 300 г  
Мед – 2 ст. ложки  
Сахарная пудра

## Энгадинский ореховый торт

1 Просеянную муку перемешайте с сахаром и солью и соедините с нарезанным маслом.

2 Острым ножом порубите мучную массу в крошку. Добавьте яйцо и замесите гладкое тесто. Заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 1 час.

3 Для начинки сахар насыпьте в сотейник и, помешивая, жарьте на слабом огне до пожелтения. Добавьте мед и рубленые орехи, перемешайте. Влейте сливки и доведите до кипения. Снимите с огня и остудите.

4 Охлажденное тесто разделите на 2 части и раскатайте. Одну

часть выложите в форму для выпечки, застеленную пекарской бумагой. Сформируйте бортик. Затем положите начинку и накройте оставшимся тестом.

5 Смажьте пирог желтком, взбитым со сливками. Выпекайте 40 минут при 180°. Остудите и посыпьте сахарной пудрой. ■



## Фаршированная тыква

**1** Тыкву промойте и обсушите. Острым ножом срежьте верхушку. Ложкой выньте семена и волокнистую мякоть.

**2** Багет нарежьте ломтиками толщиной 1 см. Выложите на противень, застеленный пекарской бу-

магой, и запекайте 6–8 минут при 220°. Затем остудите.

**3** Сливки, молоко и мускатный орех взбейте венчиком. Оба вида сыра перемешайте.

**4** Тыкву посолите изнутри. Выложите слой из кусочков хле-

ба. Присыпьте сыром и полейте сливочным соусом. Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты. Посыпьте рубленой зеленью и прикройте срезанной верхушкой.

**5** Смажьте тыкву маслом и запекайте 1 час 20 минут при 200°. ■

### Фаршированная тыква

Тыква –  
1 шт. весом 3–4 кг  
Багет – 1 шт.  
(50 см в длину)  
Сыр грюйер  
тертый –  
2,5 стакана  
Сыр эмменталь  
тертый –  
2,5 стакана  
Сливки жирные –  
1,5 стакана  
Молоко – 1 стакан  
Масло  
растительное –  
1 ст. ложка  
Орех мускатный  
молотый –  
0,5 ч. ложки  
Зелень свежая  
Соль



## Швейцарское ризотто

**1** Очищенный лук крупно нарежьте и обжарьте в сотейнике с разогретым растительным маслом.

**2** Добавьте нарезанное сливочное масло. Всыпьте рис и, помешивая, прогревай-

те 2–3 минуты. Затем влейте вино.

**3** Добавьте бульон, посолите, поперчите и варите под крышкой на слабом огне до впитывания жидкости. Периодически перемешивайте. По не-

обходимости добавьте больше бульона и сливочного масла.

**4** В готовое ризотто положите тертый сыр и перемешайте. Украсьте блюдо веточками петрушки и подавайте. ■

### Швейцарское ризотто

#### Рис

круглозерный – 250 г

Лук репчатый – 2 головки

Вино белое сухое – 100 мл

Бульон овощной – 750 мл

Пармезан – 100 г

Масло сливочное – 50 г

#### Масло

растительное – 3 ст. ложки

Петрушка свежая

Перец черный молотый

Соль





### Швейцарский суп с перловкой и овощами

**Капуста**  
белокочанная –  
200 г  
**Картофель** –  
2 шт.  
**Морковь** – 1 шт.  
**Лук-порей** –  
1 стебель  
(белая часть)  
**Корень**  
сельдерея –  
0,5 шт.  
**Колбаски**  
копченые или  
бекон – 200 г  
**Крупа перловая** –  
100 г  
**Петрушка** –  
1 пучок  
**Сметана**  
**Перец черный**  
молотый  
**Соль**

## Швейцарский суп с перловкой и овощами

**1** Перловую крупу залейте горячей водой и оставьте на 2 часа. Затем откиньте на дуршлаг.

**2** Очищенные картофель, морковь, капу-

сту и корень сельдерея нарежьте кубиками, лук-порей – кольцами.

**3** Соедините овощи и крупу в кастрюле и залейте 1,5 л кипятка. Посолите, попер-

чите и варите в течение 40–60 минут.

**4** Сметану перемешайте с рубленой петрушкой.

**5** Колбаски нарежьте кружочками и обжарь-

те на сухой разогретой сковороде.

**6** Перед подачей разложите сметану по тарелкам, в каждую налейте суп и положите колбаски. ■



# Сырный крут («Корочка с сыром»)

Сырный крут  
(«Корочка  
с сыром»)

Хлеб белый – 200 г  
Сыр твердый – 600 г  
Ветчина – 4 ломтика  
Вино белое сухое – 6 ст. ложек  
Кириш (вишневая водка) – 2 ст. ложки  
Масло сливочное  
Перец черный молотый

1 Хлеб нарежьте ломтиками толщиной 1 см, положите на сковороду с разо-

гретым маслом и жарьте до золотистой корочки.

2 Переложите ломтики хлеба в форму для запекания. Полейте вином и киришем.

3 На ломтики хлеба выложите нарезанную ветчину. Посыпьте тертым сыром.

4 Запекайте блюдо в духовке, разогретой до 250°, в течение 10 минут. Перед подачей посыпьте молотым перцем.

5 Для удобства вместо большой формы для запекания можно использовать маленькие порционные формочки. ■



## Не дайте суставам выйти из строя!

Спрашивайте в аптеках!

8-800-333 30-20

Звонок по РФ бесплатный

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 ограничение 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 эффектив-

ного 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, а также нервной системы и 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**, действующее вещество которой способствует уменьшению боли, отека и скованности суставов по утрам.

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





## Рагу из телятины

**1** Зелень, горошины перца и лавровый лист сложите в кастрюлю и залейте водой. Посолите и варите на слабом огне под крышкой в течение часа.

**2** Мясо нарежьте кубиками, положите в сотейник с разогретым маслом и жарьте до полуготовности.

**3** Бульон процедите, перемешайте с томат-

ной пастой и вылейте на мясо. Добавьте мелко нарезанную морковь.

**4** Тушите на слабом огне под крышкой в течение 40 минут. ■

### Рагу из телятины

Телятина – 400 г

Морковь – 1 шт.

Петрушка,  
укроп, базилик,  
розмарин, кинза,  
чабрец –

по 3 веточки

Лавровый лист –  
2 шт.

Томатная паста –  
2 ст. ложки

Масло  
растительное –  
2 ст. ложки

Перец черный  
горошком – 10 шт.

Соль







# Пасхальный стол

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

Пасха отмечается в честь Воскресения Иисуса Христа. День празднования был установлен еще в 325 году на Первом Вселенском соборе. В православной традиции Пасха приходится на период с 4 апреля по 8 мая. В 2013 году она выпала на 5 мая.

**П**асха связана с весной, жизнью и верой во все хорошее. По традиции праздник встречают в кругу семьи и самых близких друзей. Хозяйки готовят вкусные и сытные блюда для праздничного меню, а также продумывают сервировку, ведь пасхальный стол должен быть

не только аппетитным, но и нарядным!

## ЦВЕТОВАЯ ГАММА

Пасху не зря называют светлым праздником – в этот день вас должны окружать чистые и нежные цвета. Предпочтение отдается пастельным оттенкам: светло-желтому, розовому, голубому, сиреневому. При-

ветствуются мягкие и ненавязчивые интерпретации зеленого, поскольку представить себе весеннее торжество без этого цвета просто невозможно. Еще одна группа оттенков – это так называемые естественные природные тона: коричневый, песочный, кофе с молоком. Допустимы и самые яркие цвета, тот же красный в чистом виде.



## РАСТИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Центр стола рекомендуется украсить живыми цветами, веточками с нежными листочками, травой. Раньше специально выращивали кресс-салат: на блюдо с зеленью выкладывались крашеные яйца. Оригинально будет смотреться букет из веточек вербы, украшенный разноцветными яйцами и фигурками из бумаги и ткани. Чтобы оживить такой букет, можно поставить в вазу несколько весенних цветков.

## ВЕСЕННИЕ СИМВОЛЫ

Из западной культуры заимствована традиция использовать в пасхальной сервировке изображение кролика (зайца). Этот зверек, символизирующий плодородие, может появиться на вашем столе в виде шоколадной или марципановой фигурки, что очень порадует малышей. Можно купить тканевых кроликов, а также скатерти, посуду и открытки с изображением зайцев.

Пасха обычно совпадает с периодом весенних перелетов птиц, поэтому их образы

## ПОДГОТОВКА К ПРАЗДНОВАНИЮ ВОСКРЕСЕНИЯ ХРИСТОВА НАЧИНАЕТСЯ С ВЕЛИКОГО (ЧИСТОГО) ЧЕТВЕРГА

логично вписываются в праздничный декор. Многие покупают маленькие гнезда, свитые из прутьев или соломы, в которых сидят игрушечные птенцы. В качестве гнезда также можно использовать обычную корзину, украшенную полосками цветной бумаги и бумажными цветами. В нее хорошо посадить «птенцов», сделанных из яиц и цветной бумаги. Попросите детей нарисовать и вырезать из бумаги крылья и клювы. Приклейте полученные детали к раскрашенным яйцам и нарисуйте глаза.

Яйца тоже важно задействовать в сервировке. Поставьте на стол белые тарелки и уложите на них перевязанные ленточ-

ками салфетки и крашеные яйца. Эффектно будут выглядеть вазы, заполненные разноцветными яйцами. А в пустые яичные скорлупки можно насыпать немного грунта и воткнуть цветок или поместить церковную свечу.

## ЧТО БЫ СЪЕСТЬ?

Испокон веков большинство блюд подавались на пасхальный стол холодными – специально для того, чтобы дать возможность хозяйке дома участвовать в праздновании, а не бегать с тарелками. Угощали салатами из свежей зелени и яиц, заливными, паштетами, запеченным мясом. Главными блюдами были кулич, крашеные яйца и творожная пасха. Их форма и цвет символичны: круглый кулич напоминает о круглом саване Христа, красный цвет яиц отсылает к воскресению, а четырехугольная пирамида, в виде которой выкладывают пасху, – олицетворение Голгофы. На стол рекомендуется подавать церковное вино кагор, которое символизирует кровь Христову. ■

## Пасхальные традиции

### КАТИСЬ, ЯИЧКО

Самая главная пасхальная традиция – «христосовать» яйцами: разбивать их друг о друга, устраивая соревнования. На Руси пасхальные яйца считались символом новой жизни и возрождения, поэтому их использовали для повышения урожая – нужно было немного покатасть крашеное яйцо по земле.

### ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ!

Пасхальное приветствие, после которого следует тройной поцелуй, напоминает нам о состоянии апостолов, услышавших весть о Воскресении Христовом. Они с изумлением и восторгом говорили друг другу: «Христос воскрес!» – и отвечали: «Воистину воскрес!» Поцелуй означает любовь и примирение.

### ВЕЧЕРНИЙ ЗВОН

Особое внимание во время Пасхи уделяется колокольному звону. После долгого молчания во время Страстной недели на Пасху колокола звонят особенно торжественно. На протяжении всей праздничной недели верующие могут подниматься на колокольню и позвонить в колокола в честь Воскресения Христова.

### СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК

Во время Пасхи скорбь по ушедшим должна прекратиться, людям следует полностью посвятить себя празднику. Только на десятый день после Пасхи отмечается Вселенский родительский день, или Радоница, во время которого принято навещать живых родителей, а также посещать могилы.







### Английский пасхальный кекс

Мука – 100 г  
 Масло сливочное – 200 г + масло для смазывания формы  
 Сахар – 200 г  
 Яйца – 5 шт.  
 Разрыхлитель – 1 ч. ложка  
 Изюм – 100 г  
 Курага – 100 г  
 Миндаль – 200 г  
 Цедра 1 апельсина тертая  
 Корень имбиря свежий – 2 см  
 Ликер апельсиновый – 8 ст. ложек

Для глазури (по желанию):  
 Белки яичные – 2 шт.  
 Сок лимонный – 1 ч. ложка  
 Сахарная пудра – 450 г

## Английский пасхальный кекс

**1** Миндаль положите в кофемолку и измельчите в муку. Очищенный имбирь натрите на мелкой терке.

**2** Размягченное масло и сахар взбейте венчиком. Добавьте муку, разрыхлитель, миндаль, имбирь и цедру. Тщательно перемешайте. Не переста-

вая мешать, тонкой струйкой влейте взбитые яйца.

**3** Изюм и курагу залейте кипятком и оставьте на 10 минут, затем обсушите на дуршлаге.

**4** Курагу нарежьте. Добавьте изюм, курагу и апельсиновый ликер в тесто.

**5** Круглую форму для выпечки смажьте маслом и застелите пекарской бумагой. Выложите тесто. Выпекайте при 160° в течение 1 часа. Затем накройте кекс фольгой и выпекайте еще 1 час. Готовый кекс оставьте в форме до остывания, после чего выньте.

**6** По желанию украсьте кекс глазурью. Для этого белки взбейте с соком. Продолжая взбивать, добавьте сахарную пудру. Выложите глазурь на пекарскую бумагу и раскатайте в тонкий пласт. Накройте кекс глазурью и разровняйте влажными руками. ■



### Пасха со сгущенным молоком

Творог жирный – 600 г  
Масло сливочное – 130 г  
Сметана жирная – 130 г  
Молоко сгущенное – 200 г  
Сахар – 0,25 стакана  
Ванильный сахар – 1 ч. ложка  
Курага – 80 г

## Пасха со сгущенным молоком

- 1** Курагу обдайте кипятком, затем обсушите и мелко нарежьте.
- 2** Творог протрите через сито и перемешайте с размягченным маслом и двумя видами сахара.
- 3** Добавьте сметану, сгущенное молоко и курагу. Вновь перемешайте.
- 4** Форму для пасхи застелите двойным слоем марли. Заполните творожной массой. Накройте деревянной доской и придавите гнетом.
- 5** Уберите пасху в холодильник на сутки. ■



## Яйца с сырно-ореховой начинкой



### Яйца с сырно-ореховой начинкой

Яйца – 6 шт.  
Белки яичные – 2 шт.  
Горчица – 4 ст. ложки  
Орехи грецкие – 40 г  
Сыр средней твердости – 40 г  
Мука  
Панировочные сухари  
Масло растительное  
Перец черный молотый  
Соль

- 1** Яйца отварите вкрутую, затем очистите и разрежьте пополам. Аккуратно выньте желтки.
- 2** Желтки разомните вилкой. Добавьте гор-

чицу, мелко рубленые орехи, соль и перец, перемешайте. Наполните массой половинки яиц. Попарно скрепите половинки зубочистками.

- 3** Яичные белки взбейте в крепкую пену. Сыр натрите на мелкой терке и перемешайте с небольшим количеством панировочных сухарей.

- 4** Обваляйте яйца в муке, затем в белке и сырной массе.
- 5** Жарьте на разогретом масле со всех сторон до золотистого цвета. ■



## Мясо с сухофруктами

### Мясо с сухофруктами

Баранина – 800 г  
Чернослив – 100 г  
Курага – 50 г  
Изюм – 50 г  
Морковь – 1 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Перец чили – 1 шт.  
Розмарин сушеный  
молотый –  
щепотка  
Вино красное  
сухое – 1 стакан  
Масло оливковое  
Перец черный  
молотый  
Соль

**1** Мясо нарежьте небольшими кусочками и положите в миску. Добавьте соль, перец, розмарин и пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте и выложите на сковороду с разогретым маслом, обжарьте со всех сторон.

**2** Очищенную морковь крупно нарежьте. Перец чили очистите от семян и порубите. Положите овощи и сухофрукты в форму для запе-



кания. Сверху выложите кусочки мяса. Влейте вино. Накрой-

те крышкой или фольгой. Запекайте 1,5 часа при 200–220°. ■

## Груши с шоколадным муссом



**1** Груши очистите от кожицы и разрежьте пополам. Аккуратно вырежьте сердцевину с семенами, чтобы образовались круглые углубления (сердцевины сохраните).

**2** В кастрюлю налейте 7 л воды, добавьте сок 1 лимона и поло-

жите груши. Это нужно для того, чтобы мякоть не потемнела.

**3** В другую кастрюлю налейте 7 л воды, добавьте 240 г сахара, 4 ст. ложки рома и оставшийся лимонный сок. Перемешайте и доведите до кипения. Положите груши,

доведите до кипения и варите 5 минут. Затем переложите груши на бумажное полотенце.

**4** Желатин замочите в небольшом количестве холодной воды, после чего отожмите.

**5** Отложенные сердцевинки груш полейте вином и посыпьте оставшимся сахаром. Томите на слабом огне 15 минут. Затем процедите, добавьте оставшийся ром и распущенный желатин. Перемешайте до однородности.

**6** Поломанный шоколад растопите на водяной бане и остудите. Добавьте желатиновую массу и взбитые в крепкую пену белки. Когда масса окончательно остынет, аккуратно, двигаясь венчиком снизу вверх, введите взбитые слив-

### Груши с шоколадным муссом

Груши –  
1,3 кг (6 шт.)  
Шоколад темный –  
140 г  
Сливки – 200 мл  
Белок яичный –  
60 г (примерно от  
2 яиц)  
Сок 2 лимонов  
Сахар – 300 г  
Ром – 6 ст. ложки  
Вино десертное –  
2 ст. ложки  
Желатин  
(в пластинах) – 5 г  
Миндальные  
хлопья  
Корица молотая

ки. Уберите в холодильник на 3 часа.

**7** При помощи кондитерского мешка отсадите шоколадный мусс в углубления в половинках груш. Посыпьте миндальными хлопьями и корицей. ■



### Шоколадный пудинг с яблоками

#### Шоколад

темный – 100 г

Сливки – 100 мл

Яблоки желтые – 650 г (4 шт.)

Яблоко красное – 1 шт.

Сахар – 100 г для желтых яблок

+ 70 г для карамели + сахар для красного яблока

Вино белое

сладкое –

4 ст. ложки

Ром – 2 ст. ложки

Яйца – 3 шт.

Желтки яичные –

3 шт.

Печенье

миндальное – 100 г

## Шоколадный пудинг с яблоками

**1** В небольшой кастрюле смешайте полстакана воды и сахар. Варите на слабом огне, помешивая, пока сахар не карамелизуется. Перелейте карамель в круглую форму для выпечки с отверстием посередине.

**2** Желтые яблоки очистите от кожицы и сердцевин с семенами. Нарежьте кубиками и положите в небольшую кастрюлю. Полейте вином и посыпьте сахаром. Томите на среднем огне 15–20 минут (в середине готовки накройте кастрюлю крышкой).

**3** Сливки подогрейте. Добавьте поломанный шоколад. Нагревайте,

помешивая, до однородности.

**4** Теплую яблочную массу переложите в блендер. Добавьте поломанное печенье и ром. Взбейте до однородности. Введите яйца и желтки и перемешайте.

**5** В яблочную массу добавьте растопленный шоколад. Перелейте в форму с карамелью. Поставьте в форму большего размера, на треть наполненную водой. Выпекайте на водяной бане в разогретой до 175° духовке в течение 1 часа или пока пудинг не окрепнет.

**6** Выньте форму с пудингом из духовки

и поставьте в форму большего размера, наполненную холодной водой, для остывания.

**7** Перед подачей проведите ножом вдоль стенок формы, чтобы пудинг легче вынимался. Переверните форму на блюдо и ударьте по ней ладонью. Снимите форму, чтобы пудинг остался на блюде.

**8** Красное яблоко нарежьте тонкими ломтиками, положите на пекарскую бумагу, посыпьте сахаром и поставьте под гриль разогретой духовки для карамелизации. Украсьте ломтиками красного яблока пудинг. ■







### Пряные куличи

Мука – 1,5 кг  
 Дрожжи сухие – 30 г  
 Вода – 0,5 стакана  
 Сахар – 1,5 стакана  
 Ванильный сахар – 1 ч. ложка  
 Сметана – 0,75 стакана  
 Молоко – 3 стакана  
 Желтки яичные – 8 шт.  
 Белки яичные – 7 шт.  
 Масло сливочное – 350 г + масло для смазывания форм  
 Ликер миндальный – 3 ст. ложки  
 Изюм – 200 г  
 Миндаль – 100 г  
 Кардамон молотый – щепотка  
 Корень имбиря свежий – 1 см  
 Орех мускатный молотый – щепотка  
 Куркума молотая – щепотка  
 Соль – 0,75 ч. ложки

Для глазури:  
 Сахарная пудра – 0,5 стакана  
 Сок лимонный – 1 ст. ложка  
 Белок яичный – 1 шт.

## Пряные куличи

**1** Дрожжи залейте теплой водой и оставьте на 20 минут до появления пены.

**2** Для опары перемешайте 0,5 стакана сахара, половину размягченного масла, 500 г просеянной муки и соль. Влейте подогретое молоко и дрожжевую воду. Поставьте в теплое место на 2 часа.

**3** Яичные желтки взбейте с 0,5 стакана сахара и ванильным сахаром. Белки взбейте с оставшимся сахаром.

**4** В подошедшую опару добавьте желтки, белки, сметану, оставшееся размягченное масло и ликер. Постепенно, тщательно перемешивая, всыпьте оставшуюся просеян-

ную муку. Положите тесто в теплое место на 2 часа (за это время 2 раза обомните).

**5** Очищенный корень имбиря натрите на терке. Орехи порубите. Добавьте в тесто изюм, орехи, имбирь, кардамон, мускатный орех и куркуму. Тщательно перемешайте.

**6** Разложите тесто по смазанному мас-

лом формам для кулича, заполняя их на две трети высоты. Оставьте на 30 минут.

**7** Выпекайте куличи при 200° в течение 35–40 минут.

**8** Ингредиенты для глазури разотрите в густую однородную массу. Полейте глазурью остывшие куличи и украсьте по своему усмотрению. ■



## Кулич с шоколадным сюрпризом

### Кулич с шоколадным сюрпризом

Мука – 500 г  
Дрожжи сухие –  
2 ст. ложки  
Яйца – 2 шт.  
Желтки яичные –  
4 шт.  
Сахар –  
1,5 ст. ложки  
Молоко – 1 стакан  
Масло сливочное –  
150 г + масло для  
смазывания формы  
Шоколадная  
паста –  
8 ст. ложек  
Соль – 1 ч. ложка

Для смазывания:  
Яйцо – 1 шт.  
Вода – 1 ст. ложка

**1** Яйца взбейте с солью и соедините с желтками, теплым молоком, сахаром и дрожжами. Добавьте размягченное масло и перемешайте. Введите просеянную муку и замесите мягкое тесто (без комочков).

**2** Накройте тесто полотенцем и оставьте в теплом месте на 2 часа до увеличения в объеме вдвое.

**3** Подошедшее тесто обомните. Отщипните кусочек (объемом в 4 ст. ложки) и перемешайте с шоколадной пастой.

**4** Оставшееся тесто разделите на 2 неравные части. Меньшую



часть выложите на дно большой формы для кулича, смазанной маслом. В центр положите шоколадную пасту и накройте оставшимся тестом.

Оставьте в теплом месте на 1,5 часа.

**5** Смажьте кулич смесью из взбитого яйца и воды. Выпекайте при 185° в течение 35–40 минут. ■

## Ножка ягненка с зеленью и лимоном



### Ножка ягненка с зеленью и лимоном

Нога ягненка –  
1 шт. весом 1,2 кг  
Лимоны – 2 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Бульон овощной по  
необходимости  
Травы сушеные  
молотые (душица,  
майоран, мята) –  
1 ст. ложка  
Масло оливковое –  
6 ст. ложек  
Перец черный  
молотый  
Соль

**1** Ногу ягненка промойте и обсушите.

Острым ножом сделайте на ноге частые надрезы.

**2** С лимонов срежьте цедру, из мякоти выжмите сок. Чеснок и цедру порубите и перемешайте со щепоткой соли и перца.

**3** Нашпигуйте ногу чесночно-лимонной смесью. Выложите в форму для запекания, полейте лимонным соком и маслом. Посыпьте сушеными травами и оставьте в прохладном месте на 2 часа.

**4** Готовьте мясо 20 минут при 220°. Затем снизьте нагрев до

180° и готовьте 2 часа, периодически поливая выделяющимся соком. Если сока будет мало, поливайте горячим бульоном. ■



## Медовая пасха с нектаринами



### Медовая пасха с нектаринами

Творог – 700 г  
Нектарины – 200 г  
Сметана – 150 г  
Масло сливочное – 25 г  
Сахар – 100 г  
Сок и цедра 1 лимона  
Мед – 50 г  
Мак – 1 ст. ложка

1 Нектарины очистите от кожицы и косточек. Мякоть мелко нарежьте и перемешайте с рубленой цедрой и маком. Полейте лимонным соком и оставьте на 1 час.

2 Творог протрите через сито. Перемешайте с размягченным маслом, сахаром и сметаной, взбейте.

3 Добавьте в творог мед и нектарины с цедрой и маком. Тщательно перемешайте.

4 Прямоугольную форму застелите двойным слоем марли. Заполните творожной массой. Накройте де-

ревянной доской и придавите гнетом.

5 Уберите пасху в холодильник на 12 часов. ■

## Буженина в пиве

### Буженина в пиве

Свинина (мякоть с жиром) – 2–3 кг  
Пиво темное – 1 л  
Чеснок – 1 головка  
Лавровый лист – 8 шт.  
Кориандр молотый – щепотка  
Орегано молотая – щепотка  
Тимьян молотый – щепотка  
Перец черный молотый – щепотка  
Соль – 3 ст. ложки

1 Пряности, соль и измельченный лавровый лист перемешайте. Головку чеснока разберите на зубчики и очистите.

2 Мясо промойте и обсушите. Острым ножом нанесите на кусок надрезы и нашпигуйте чесноком. Тщательно смажьте смесью специй. Положите мясо в миску, накройте крышкой и уберите в холодильник на 4 часа.

3 Залейте мясо пивом и верните в холодильник на ночь.

4 Маринованное мясо выньте из пива, обсушите и заверните в несколько слоев фольги. С одной стороны проткните фольгу ножом, чтобы вытекал образующийся сок.

5 Запекайте мясо в разогретой до 200° духовке до готовности (2–3 часа). ■





**Мясное кольцо  
в тесте**

Фарш говяжий –  
500 г  
 Фарш свиной –  
500 г  
 Яйца  
перепелиные –  
15 шт.  
 Яйца куриные –  
2 шт.  
 Хлеб белый  
вчерашний – 300 г  
 Молоко – 500 мл  
 Морковь – 1 шт.  
 Лук репчатый –  
1 головка  
 Масло  
растительное  
 Семена кунжута  
 Перец черный  
молотый  
 Соль

Для теста:

Мука – 200 г  
 Масло сливочное –  
200 г  
 Соль – 0,5 ч. ложки  
 Вода – 0,5 стакана  
 Уксус – 1 ст. ложка



## Мясное кольцо в тесте

**1** Для теста муку с размягченным маслом перетрите в крошку. В холодную воду всыпьте соль, перемешайте и добавьте уксус. Соедините воду и мучную смесь и замесите тесто. Заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 3 часа.

**2** Хлеб замочите в молоке, после чего ото-

жмите и перемешайте с двумя видами фарша. Добавьте взбитые в крепкую пену белки (от куриных яиц). Уберите в холодильник.

**3** Перепелиные яйца отварите вкрутую, охладите и очистите.

**4** Лук и морковь порубите и спассеруйте на разогретом масле. Добавьте пассеровку в фарш. Посолите,

поперчите и перемешайте.

**5** Противень застелите пекарской бумагой. Выложите фарш, формируя кольцо. По кругу вдавите в кольцо перепелиные яйца. Подверните края кольца, так чтобы яйца оказались закрыты фаршем.

**6** Охлажденное тесто раскатайте в тонкий

пласт и нарежьте полосками длиной 5 см и шириной 2 см.

Украсьте полосками теста мясное кольцо.

**7** Открытые участки мясного кольца смажьте оставшимися желтками.

**8** Выпекайте кольцо 40 минут при 200°.

**9** Готовое кольцо посыпьте кунжутом и подавайте. ■





### Куличи с изюмом и цукатами

Мука – 1 кг + мука для цукатов  
Масло сливочное – 200 г + масло для смазывания форм  
Молоко – 1,5 стакана  
Сахар – 200 г  
Ванильный сахар – 4 ст. ложки  
Белки яичные – 3 шт.  
Желтки яичные – 10 шт.  
Дрожжи сухие – 22 г  
Изюм – 100 г  
Цукаты – 2 ст. ложки  
Цедра лимона тертая – 3 ч. ложки  
Коньяк – 1 ст. ложка  
Орех мускатный молотый – 0,5 ч. ложки  
Кардамон молотый – 0,5 ч. ложки  
Соль – 1 ч. ложка

## Куличи с изюмом и цукатами

**1** Просеянную муку смешайте с дрожжами.

**2** Для опары 300 г муки соедините с ванильным сахаром и 1 стаканом подогретого молока. Перемешайте, чтобы не было комочков (возможно, понадобится чуть больше молока). Поставьте в теплое место

на 30 минут. Добавьте в опару 200 г муки, перемешайте, накройте полотенцем и оставьте еще на 1 час.

**3** Желтки, сахар и соль разотрите, добавьте размягченное масло и коньяк, перемешайте. Введите массу в опару. Всыпьте оставшуюся муку, мускатный орех, кар-

дамон и цедру. Влейте оставшееся молоко и замесите тесто. Положите тесто в теплое место на 1 час. Затем обомните.

**4** Цукаты и изюм обваляйте в муке и добавьте в подошедшее тесто. Перемешивая лопаткой в одном направлении, введите взбитые белки.

**5** Разложите тесто по смазанным маслом формам для куличей, заполняя их на две трети высоты. Оставьте на 30 минут. Выпекайте при 180° в течение 40–45 минут. Затем снизьте нагрев до 160° и готовьте еще 30–40 минут.

**6** Украсьте куличи по своему усмотрению. ■



## Пасхальное печенье

### Пасхальное печенье

Мука – 300 г  
Масло сливочное – 200 г  
Сахарная пудра – 100 г  
Ванильный сахар – 10 г  
Желтки яичные – 2 шт.

Для украшения:  
Белок яичный – 1 шт.  
Сахарная пудра – 200 г  
Пищевые красители

**1** Муку смешайте с размяченным маслом, чтобы получилась крошка.

**2** Желтки, сахар и сахарную пудру разотрите и соедините с мучной крошкой. Замесите тесто. Уберите в холодильник на 40 минут.

**3** Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм. Формочками для печенья вырежьте любые фигурки. Выложите печенье на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте при 200° в течение 7–10 минут.

**4** Для глазури белок взбейте в крепкую пену. Продолжая взби-



вать, добавьте сахарную пудру. Разделите массу на несколько частей и перемешай-

те с пищевыми красителями. Смажьте глазурью остывшее печенье. ■

## Пасхальные маффины с шоколадом



**1** Размяченное масло разотрите с сахаром. Каждый раз перемешивая, по одно-

му вводите яйца. Добавьте мелко рубленый шоколад и просеянную с разрыхлите-

лем муку. Замесите не очень густое тесто.

**2** Возьмите вымытые и обсушенные скорлупки от яиц с аккуратно отломанными верхушками. Разложите тесто по скорлупкам, заполняя их на две трети высоты.

**3** В форму для выпечки насыпьте соль (слоем высотой 2 см). Поставьте скорлупки с тестом. Выпекайте в разогретой до 180° духовке в течение 25 минут.

**4** Вместо скорлупок можно использовать и обычные формочки для кексов. ■

### Пасхальные маффины с шоколадом

Масло сливочное – 100 г  
Сахар – 100 г  
Яйца – 3 шт.  
Мука – 200 г  
Шоколад белый – 100 г  
Разрыхлитель – 2 ч. ложки  
Соль  
Пустые скорлупки от яиц



## Пасхальный суп из зелени



**1** Миндаль положите на сухую разогретую сковороду и жарьте, помешивая, в течение 3 минут.

**2** Зелень порубите. Перец нарежьте. Соедините перец, зелень, сыр и орехи в блендере и перемешайте до однородности. Не переставая мешать, влейте 2 стакана бульона.

**3** Оставшийся бульон разогрейте. Влейте зеленое пюре и доведите до кипения. Посолите, поперчите и варите на слабом огне в течение 7 минут. ■

### Пасхальный суп из зелени

Кинза – 4 пучка  
Петрушка – 2 пучка  
Перец болгарский зеленый – 1 шт.  
Миндаль рубленый – 0,5 стакана  
Сыр мягкий сливочный – 200 г  
Бульон куриный – 1,5 л  
Перец черный молотый  
Соль

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

## Творожная пасха

### Творожная пасха

Творог мягкий – 750 г  
Сливки жирные – 100 мл  
Сметана жирная – 1 стакан  
Масло сливочное – 100 г  
Сахар – 100 г  
Ванильный сахар – 2 ч. ложки  
Сахарная пудра – 60 г  
Яйца – 3 шт.  
Изюм – 2 ст. ложки  
Цукаты – 1 ст. ложка  
Орехи рубленые – 2 ст. ложки  
Орех мускатный молотый – 0,5 ч. ложки  
Корица молотая – 0,5 ч. ложки

**1** Творог дважды протрите через сито. Добавьте сахарную пудру, размягченное масло и сметану. Тщательно перемешайте и взбейте венчиком.

**2** Яичные желтки и сахар разотрите до бела и добавьте в творожную массу. Положите корицу, мускатный орех, ванильный сахар и взбитые в густую пену сливки.

**3** Аккуратно введите взбитые белки. Добавьте цукаты, изюм и орехи. Перемешайте.

**4** Форму для пасхи застелите двойным слоем марли. Заполните творожной массой. Накройте деревянной доской и придавите гнетом. Уберите в холодильник на сутки. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



### Шоколадные яйца, фаршированные муссом

Яйца шоколадные –  
3 шт. по 100 г

Шоколад белый –  
150 г

Сливки – 200 мл

Сахарная пудра –  
2 ст. ложки

Сахар – 1 ст. ложка

Сок лимонный –  
1 ст. ложка

Белки яичные –  
60 г (примерно  
от 2 яиц)

Желатин  
в пластинах – 3 г

Клубника или  
другие ягоды – 120 г



## Шоколадные яйца, фаршированные муссом

**1** Смочите лезвие ножа в горячей воде и аккуратно разрежьте шоколадное яйцо пополам (по шву). Повторите с другими яйцами.

**2** Клубнику очистите от стебельков и, отложив 4 ягоды, нарежьте кубиками. Посыпьте сахаром, сбрызните

лимонным соком и оставьте на 15 минут.

**3** Желатин замочите в небольшом количестве воды.

**4** Для крема поломанный шоколад растопите на водяной бане. Яичные белки взбейте с половиной сахарной пудры и аккуратно введите в шоколадную

массу. Затем добавьте сливки, взбитые с оставшейся сахарной пудрой. Отложите 2 ст. ложки крема для украшения.

**5** Клубнику вместе с образовавшимся сиропом нагрейте в небольшой кастрюле. Положите желатин и нагревайте до его

растворения. Добавьте ягоды в шоколадный крем и перемешайте.

**6** Разложите крем по половинкам яиц и уберите в холодильник на 4 часа.

**7** При подаче украсьте половинки яиц нарезанной клубникой и отложенным кремом. ■





# С легким паром!

ТЕКСТ: ЮЛИЯ БОДУНОВА

Паровые блюда – это полезно, вкусно и красиво. При варке продукты обрабатываются паром, который способствует сохранению консистенции, естественного цвета и витаминов. Такая пища рекомендована всем, кто заботится о своем здоровье.

**М**ногим кажется, что паровые блюда пресные и совершенно невкусные, ведь у них нет привычного запаха и аппетитной хрустящей корочки. Но достаточно несколько раз попробовать паровые блюда, как мнение меняется. Еда, приготовленная

на пару, получается более сочной, при этом сохраняются изначальный вкус продуктов и их польза.

Еще в древности наши предки предпочитали всем видам тепловой обработки паровую: они разогревали и размягчали рыбу, корни и овощи на камнях возле горячих источников. И были правы: ес-

ли при варке продукты теряют до половины полезных веществ (а при жарке – и того больше), то при обработке паром «испаряется» всего лишь 1–3% пользы.

## КОМУ ПОЛЕЗНО?

Диетические паровые блюда полезны всем без исключения, но есть категории людей, ко-



торым они просто необходимы. В первую очередь это люди с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастритом, холециститом, язвой) и сердечно-сосудистой системы, а также нарушенным обменом веществ. Паровая пища не раздражает желудок, а, напротив, успокаивает.

Здоровым людям в определенный период жизни, когда организм нуждается в бережном отношении, также следует отдавать предпочтение паровым блюдам. Речь идет о беременных женщинах, пожилых людях, детях дошкольного возраста и всех, чей организм подвергается воздействию различных неблагоприятных факторов. Если учеба или работа связаны с перегрузками, стрессами, недосыпами, трудом в ночную смену, ломающими естественный для организма режим дня, также необходимо включать в рацион паровые блюда.

Паровое питание полезно даже самым маленьким. Так, грудничкам после 6 месяцев

• • • • •

### ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ПИТАНИИ ПАРОВЫМИ БЛЮДАМИ УЛУЧШАЕТСЯ СОСТОЯНИЕ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ, УКРЕПЛЯЕТСЯ ИММУНИТЕТ

• • • • •

в качестве прикорма следует давать пюре из приготовленных на пару овощей и фруктов.

### ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

Приготовить на пару можно практически все: котлеты и стейки, пельмени и вареники, фрукты и овощи, блюда из рыбы, мяса и птицы, десерты и каши. И только несколько продуктов готовить на пару не рекомендуется. Среди них те, которые требуют длительной тепловой обработки (например, крупные куски мяса), а также слишком мелко нарезанные продукты, в частности овощи (из них в результа-

те можно получить однородную массу, похожую на кашу). Обычно не варят в пароварке макаронные изделия, особенно из мягких сортов пшеницы, так как они склеиваются. А на приготовление сухого гороха можно потратить пару часов – его лучше сварить традиционным способом, к тому же польза в обоих случаях будет одинаковая. Для парового приготовления не стоит использовать переспелые или слегка подпорченные фрукты и овощи – замените их плотными и цельными, тогда ваше блюдо получится красивым и аппетитным.

### ПРЕИМУЩЕСТВА

Паровые блюда полезны для здоровья, но это не единственное их достоинство. Готовка на пару не занимает много времени и не требует усилий – достаточно положить продукты в пароварку, и можно заниматься своими делами. Паровые блюда не пригорают и не пересыхают. А сама пароварка не оставляет жирной накипи на кухонной мебели, что облегчает уборку. ■

## Виды пароварок

### СКЛАДНЫЕ ПАРОВАРКИ

отличаются компактностью и легкостью применения. Достаточно разложить агрегат и поставить его на кастрюлю с кипящей водой. Приготовить в такой пароварке можно только одно блюдо, но зато ее можно использовать и в качестве дуршлага.

### ПАРОВАРКИ-КАСТРЮЛИ

напоминают обычные кастрюли, которые устанавливаются друг на друга: в нижнюю заливается вода, а в верхних (без дна) располагаются решетки с продуктами. Кастрюлю-основу также можно использовать для приготовления супов, компотов и т.д.

### ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПАРОВАРКИ

имеют большой набор функций: таймер, автоотключение, возможность выставления любой температуры и др. Такие пароварки имеют несколько ярусов – корзины с перфорированным дном – и емкость с нагревательным элементом для воды.

### МУЛЬТИВАРКИ И МИКРОВОЛНОВКИ

зачастую имеют функцию приготовления на пару. Для этого в камеру прибора устанавливается конструкция из емкости с водой, решетки для продуктов и крышки. Если в комплекте такого набора нет, его можно купить отдельно.







### Ханум (паровой рулет)

Мука – 2 стакана  
 Вода – 100 мл  
 Масло растительное – 2 ст. ложки  
 + масло для смазывания теста и решетки  
 Масло сливочное – 50 г  
 Свинина (шейка или лопатка) – 700 г  
 Лук репчатый – 5 головок  
 Картофель – 5 шт.  
 Морковь – 1–2 шт.  
 Зелень рубленая  
 Перец черный молотый  
 Соль

## Ханум (паровой рулет)

**1** Муку просейте в миску горкой. В центре сделайте углубление, влейте холодную воду и растительное масло. Замесите эластичное тесто. При необходимости добавьте больше муки.

**2** Оставьте тесто на 1 час.

**3** Для начинки мясо нарежьте кубиками со стороной 0,5 см. Репчатый лук мелко порубите. Подготовленные ингредиенты соедините, обомните, посолите и поперчите. Добавьте мелко нарезанный картофель и тертую морковь.

**4** Тесто разделите на 2 части. Каждую раскатайте в тонкий пласт (чем тоньше, тем лучше) и смажьте растительным маслом. Выложите на тесто фарш, оставляя пустые края, и сверните рулетом. Края защипните.

**5** Выложите рулеты на смазанную растительным маслом решетку пароварки и готовьте 45 минут.

**6** Готовые рулеты смажьте растопленным сливочным маслом и посыпьте зеленью. Подавайте со сметаной. ■



## Паровые розочки

### Паровые розочки

Для теста:

Яйца – 3 шт.

Вода холодная –  
1 стакан

Масло

растительное –  
2 ст. ложки

Мука

Сахар – на кончике  
ножа

Соль

Для начинки:

Фарш – 700 г

Лук репчатый –  
1 головка

Чеснок –

3–4 зубчика

Укроп – 1 пучок

Масло

растительное  
для жарки

Специи по вкусу

Соль

**1** Ингредиенты для теста перемешайте (количество муки определяйте по своему усмотрению). Замесите эластичное тесто, оставьте на 1 час.

**2** Чеснок пропустите через пресс, укроп и лук мелко порубите. По желанию лук спассеруйте на разогретой с маслом сковороде. Смешайте все ингредиенты для начинки.

**3** Тесто раскатайте в пласт толщиной 3–4 мм и нарежьте длинными полосками шириной 7–8 см. По всей длине каждой полоски выложите мясную начинку.

**4** Сложите каждую полоску вдоль по-



полам и, начиная с конца, сверните в спираль (должны получиться розочки).

**5** Готовьте розочки в пароварке 40 минут. Подавайте со сметаной и зеленью. ■

## Долма



**1** Рис варите на пару до полуготовности, затем переложите на тарелку и остудите.

**2** Филе пропустите через мясорубку, добавьте рис, рубленые лук и зелень. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

**3** Виноградные листья промойте, жесткие части стеблей срежьте. Выложите на листья небольшое количество фарша и заверните края.

**4** Положите долму в пароварку, посыпьте солью и полейте растопленным маслом. Готовьте в течение 40 минут. ■

### Долма

Филе говяжье или  
телячье – 500 г

Рис – 100 г

Лук репчатый –  
1 головка

Масло сливочное –  
1 ст. ложка

Зелень свежая

Виноградные  
листья

Перец черный  
молотый

Соль



### Тефтели в томатном соусе

**Фарш свиной, телячий или говяжий** – 500 г  
**Лук репчатый** – 1 головка  
**Чеснок** – 3 зубчика  
**Хлеб белый** – 2–3 ломтика  
**Молоко** – 1 стакан  
**Яйцо** – 1 шт.  
**Соль** – 1 ч. ложка  
**Перец черный молотый**

**Для соуса:**  
**Томатная паста** – 2–3 ст. ложки  
**Смесь специй карри**  
**Укроп сушеный**

## Тефтели в томатном соусе

**1** С хлеба срежьте корочки, мякиш замочите в молоке и отожмите. Лук и чеснок очистите и мелко порубите.

**2** В фарш добавьте лук, чеснок, хлебный мякиш, яйцо, соль и перец. Тщательно перемешайте. Сформируйте тефтели и выложите в емкость для пароварки.

**3** Для соуса в небольшом количестве теплой воды смешайте томатную пасту, карри и укроп. Залейте соусом тефтели и готовьте 30–35 минут. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

## Вареники с творогом



### Вареники с творогом

**Для теста:**  
**Мука** – 700 г  
**Кефир** – 0,5 л  
**Соль** – 0,5 ст. ложки  
**Сода** – 1 ч. ложка с горкой

**Для начинки:**  
**Творог** – 500 г  
**Желток яичный** – 1 шт.  
**Соль**

**1** Творог протрите с желтком и солью.

**2** В кефир добавьте соль и соду, тщательно перемешайте. Продолжая мешать, постепенно всыпьте просе-

янную муку. Замесите мягкое тесто.

**3** Раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см.

**4** Стаканом или выемкой для печенья вырежьте кружки.

В центр каждого выложите начинку и защипните края.

**5** Готовьте вареники в пароварке небольшими порциями (по 10 минут). ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



### Башенки с курицей и кабачками

Филе куриное –  
400 г

Кабачки – 2 шт.

Стебли сельдерея  
с листьями –  
6 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Оливки без  
косточек – 60 г

Томатная  
паста – 200 г

Масло оливковое –  
5 ст. ложек

Перец черный  
молотый

Соль

## Башенки с курицей и кабачками

**1** Куриное филе разрежьте на 12 ломтиков. Очищенные от кожицы кабачки нарежьте ломтиками такой же толщины.

**2** Сформируйте башенку из 3 ломтиков курицы, чередующихся с ломтиками кабачка. Сделайте еще 3 башенки.

**3** Листья сельдерея, отложив 2 штуки, выложите на дно приспособления для варки

на пару, затем уложите башенки. Сбрызните маслом, посолите и поперчите.

**4** Нарежьте 2 стебля сельдерея кусочками и положите в кастрюлю с кипящей водой. Сверху установите приспособление для варки на пару. Накройте кастрюлю крышкой. Готовьте башенки 6 минут.

**5** Для соуса чеснок и отложенные листья

сельдерея порубите, положите в сотейник с разогретым маслом и обжарьте. Добавьте оливки, оставшиеся нарезанные стебли сельдерея и томатную пасту. Тушите в течение 5 минут. Посолите и поперчите.

**6** Аккуратно выньте башенки из пароварки и поставьте на тарелку.

**7** Подавайте, дополнив соусом. ■







## Треска с овощами и фруктами

**1** Рыбу нарежьте порционными кусочками, выложите на фольгу, посолите и поперчите. На каждый кусочек положите травы и ломтик лайма.

**2** Заверните рыбу в фольгу, чтобы полу-

чился конверт. Выложите на нижний ярус пароварки.

**3** Цукини, морковь, перец и яблоко нарежьте ломтиками, помидоры – половинками, брокколи разберите на соцветия.

**4** Выложите овощи и фрукты на второй ярус пароварки. Сверху положите ломтики апельсина и лайма, посыпьте листиками тимьяна.

**5** Готовьте 10–15 минут. ■

### Треска с овощами и фруктами

Треска – 300 г  
 Лайм или лимон – 1 шт.  
 Цукини – 1 шт.  
 Морковь – 2 шт.  
 Брокколи – 50–80 г  
 Перец болгарский – 1 шт.  
 Помидоры черри – 4 шт.  
 Яблоко зеленое – 1 шт.  
 Апельсин – 1 шт.  
 Травы (розмарин, кинза, майоран, тимьян) свежие  
 Перец черный молотый  
 Соль



## Фруктовый пудинг

### Фруктовый пудинг

Молоко –  
0,5 стакана  
Масло сливочное –  
300 г + масло для  
смазывания формы  
Сахар – 1 стакан  
Мука – 2 ст. ложки  
Крахмал –  
2 ст. ложки  
Яйца – 5 шт.  
Бисквит или  
рулет бисквитный  
готовый – 200 г  
Фрукты и ягоды  
любые по вкусу

**1** В небольшой кастрюле смешайте масло, сахар, муку и крахмал. Тонкой струйкой влейте молоко и доведите до кипения. Варите в течение 10–15 минут, постоянно помешивая. Затем остудите и по одному введите желтки и взбитые белки.

**2** Поставьте кастрюлю в емкость большего размера, наполненную водой. Варите крем на водяной бане до загустения.

**3** Форму для пудинга смажьте маслом, выложите стенки и дно ломтиками нарезанного бисквита или рулета. Сверху положите кусочки фруктов



и ягод и залейте кремом. Готовьте пудинг в пароварке в течение 1 часа.

**4** Переверните форму на блюдо и аккуратно выньте пудинг. Подавайте горячим. ■

## Шоколадные кексы



### Шоколадные кексы

Яйца – 3 шт.  
Мука – 150 г  
Сахар – 150 г

Для шоколада:  
Какао-порошок –  
5 ч. ложек  
Сахар – 5 ч. ложек  
Сливки – 5 ч. ложек  
Масло сливочное –  
150 г

**1** Для шоколада сливки нагрейте, добавьте какао, сахар, масло и перемешайте.

**2** Яичные белки взбейте с сахаром. Добавьте муку, горячий шоколад и яич-

ные желтки. Перемешайте.

**3** Выложите тесто в формочки для кексов.

**4** Поставьте формочки в пароварку на 35 минут. Подавайте кексы горячими. ■



## Нежный террин из лосося



**1** Рыбу нарежьте маленькими кусочками, треть отложите, остальные измельчите в блендере в однородную массу. Добавьте в фарш яйца, базилик, перец и соль.

**2** Помешивая, влейте сливки и воду. Консистенция фарша должна напоминать тесто для оладий.

**3** Форму для пароварки смажьте маслом, вылейте половину фарша, затем положите целые кусочки рыбы и оставшийся фарш. Готовьте 45 минут (террин должен схватиться). ■

### Нежный террин из лосося

Филе лосося – 700 г

Яйца – 2 шт.

Сливки жирные – 200 мл

Вода – 100 мл

Масло сливочное для смазывания формы

Базилик сушеный молотый

Перец черный молотый

Соль

## Лосось паровой

### Лосось паровой

Филе лосося – 300 г

Сок 0,5 лимона

Овощи (картофель, морковь, болгарский перец, брокколи, цветная капуста и другие по вкусу) – 700 г

Масло

растительное – 2 ст. ложки

Куркума –

0,25 ч. ложки

Имбирь молотый –

0,25 ч. ложки

Специи для рыбы

Перец черный молотый

Соль

**1** Рыбу нарежьте средними кусочками, смажьте соком лимона, маслом и специями для рыбы.

**2** Оставьте рыбу на 15–30 минут для маринования.

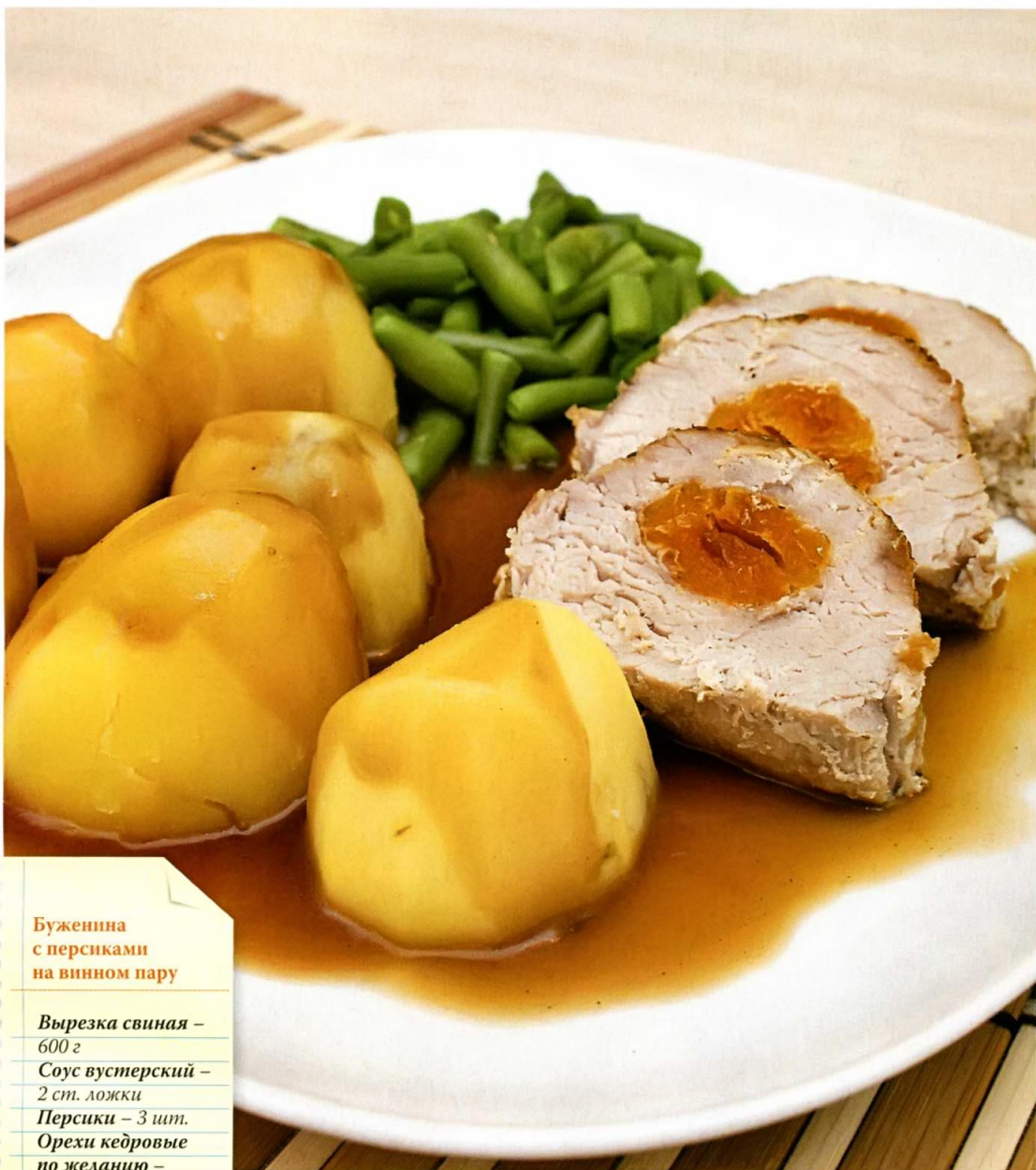
**3** Овощи нарежьте кусочками одинакового размера и равномерно посыпьте куркумой, имбирем, перцем и солью.

**4** Выложите овощи и рыбу в пароварку и готовьте в течение 10–20 минут.

**5** Если в вашей пароварке несколько уровней, то положите рыбу под овощами, чтобы во время готовки они не пропитывались обжигающим рыбным соком. ■







### Буженина с персиками на винном пару

Вырезка свиная – 600 г  
Соус вустерский – 2 ст. ложки  
Персики – 3 шт.  
Орехи кедровые по желанию – 2 ст. ложки  
Травы (тимьян, базилик) сушеные молотые  
Вино – 1 стакан  
Лавровый лист – 2 шт.  
Гвоздика – 2 бутона  
Перец черный горошком – 5 шт.  
Корица – 1 палочка  
Тимьян – 5 веточек  
Соль

## Буженина с персиками на винном пару

**1** Свинину промойте и обсушите. Если кусок слишком толстый, надрежьте его вдоль, не доходя до конца, и раскройте, как книжку.

**2** Смажьте мясо соусом и солью и уберите

в холодильник на 2 часа.

**3** Персики нарежьте дольками и выложите на пласт мяса, посыпьте орехами и сушеными травами.

**4** Скрутите тугий рулет, посыпьте травами

и положите на решетку пароварки (швом вниз).

**5** Налейте в пароварку вино, добавьте лавровый лист, гвоздику, перец, корицу и тимьян. Готовьте мясо в течение 1–1,5 часа. ■





## Куриные тефтели с кедровыми орешками

**1** Лук, имбирь, чеснок и перец очистите, мелко нарежьте и перемешайте с фаршем, соусом и мукой.

**2** Влажными руками отщипните небольшой кусочек фарша,

сформируйте лепешку, в центр положите щепотку орехов и заверните края. Скатайте шарик и обваляйте в муке. Повторите с оставшимся фаршем и орехами.

**3** Аккуратно положите куриные тефтели в пароварку и готовьте в течение 12 минут (из готовых шариков при прокалывании должен выделяться прозрачный сок). ■

**Куриные тефтели с кедровыми орешками**

**Фарш куриный** – 700 г

**Лук репчатый красный** – 1 головка

**Корень имбиря свежий** – 3–4 см

**Чеснок** – 2–3 зубчика

**Перец болгарский** – 1 шт.

**Соус терияки** – 2–3 ст. ложки

**Мука рисовая** – 2 ст. ложки + мука для посыпки

**Орехи кедровые** – 0,5 стакана



## Медовые пряники с орехами

### Медовые пряники с орехами

Мука – 3 стакана  
Яйца – 2 шт.  
Масло сливочное – 100 г  
Мед – 2 ст. ложки  
Сахар – 1 стакан  
Разрыхлитель – 0,5 ч. ложки  
Орехи грецкие – 1 стакан



**1** Яйца смешайте с размягченным сливочным маслом, медом и сахаром.

**2** Поставьте яичную смесь на водяную баню. Нагревайте, постоянно помешивая,

до получения однородной массы.

**3** Продолжая нагревать, всыпьте муку и разрыхлитель. Перемешайте. Добавьте рубленые орехи и снимите с огня.

**4** При помощи мокрой ложки выложите небольшие порции теста в пароварку, формируя пряники. Готовьте 40 минут.

**5** Готовые пряники выньте и остудите. ■

## Паровой омлет



### Паровой омлет

Яйца – 2 шт.  
Молоко – 2 ст. ложки  
Масло сливочное – 0,5 ч. ложки  
Соль

**1** Яйца, молоко и соль соедините и взбейте миксером в густую пену. Разлейте яичную массу по формочкам,

предварительно смазанным маслом.

**2** Поставьте формочки в пароварку и готовьте 5–7 минут.

**3** Выньте омлет из формочек, перевернув их на тарелку, или подавайте прямо в формочках. ■



## Тушеная капуста



**1** Капусту тонко нашинкуйте. Морковь натрите на терке. Пе-

рец нарежьте мелкими кубиками. Подготовленные овощи

соедините, добавьте приправы и томатную пасту. Перемешайте и помните руками, чтобы капуста дала сок и стала более мягкой.

**2** Выложите овощи в пароварку и готовьте 30 минут.

**3** Тушеную капусту посыпьте петрушкой и подавайте на стол.

**4** Кстати, асафетида – это индийская специя, напоминающая по вкусу чеснок. Если вы не найдете пряность в магазине, то замените ее сушеным чесноком. ■

### Тушеная капуста

#### Капуста

белокочанная –  
500 г

Морковь – 1 шт.

#### Перец

болгарский – 1 шт.

Томатная паста  
по желанию –

1 ст. ложка

Асафетида  
(специя) –

0,25 ч. ложки

Куркума –

0,25 ч. ложки

Петрушка

рубленая –

2 ч. ложки

Соль –

1–2 ч. ложки

## Флан в апельсиновой карамели

### Флан в апельсиновой карамели

Для флана:

Сливки нежирные  
или молоко (6%) –  
300 мл

Сгущенное молоко  
вареное –

3–4 ст. ложки

Яйца – 3 шт.

+ 1 желток яичный

Для карамели:

Сахар – 3 ст. ложки

Сок апельсиновый –  
2 ст. ложки

Коньяк –

1 ст. ложка



**1** Все ингредиенты для карамели соедините в большой форме для приготовления на пару (или разложите по маленьким формам). Поставьте в пароварку. Готовьте мас-

су до растворения сахара.

**2** Ингредиенты для флана соедините и взбейте, чтобы не было комков. Перелейте массу в форму с карамелью. Готовьте на

пару под крышкой 30–60 минут. Затем остудите и уберите в холодильник на 2 часа.

**3** При подаче накройте форму с фланом большим блюдом и переверните. ■





**Индейка  
с овощами  
и соусом из  
творожного сыра**

**Грудка  
индюшачья** –  
500–600 г  
**Картофель** – 500 г  
**Вода** – 500 мл  
**Бульонный кубик** –  
1 шт.  
**Овощи (брокколи,  
цукини, баклажан,  
болгарский перец  
и другие по вкусу)** –  
600 г  
**Травы сушеные  
молотые**  
**Соль**

**Для соуса:**  
**Сыр творожный  
с травами** – 100 г  
**Мука** – 20–30 г  
**Перец черный  
молотый** –  
щепотка

## Индейка с овощами и соусом из творожного сыра

**1** Грудку нарежьте тонкими кусочками, картофель и остальные овощи – небольшими кубиками.

**2** В пароварку налейте воду, добавьте бульонный кубик. На решетку пароварки выложите картофель и варите до готовности.

**3** Индейку посыпьте сушеными травами и солью и положите в пароварку вместе с оставшимися овощами. Готовьте в течение 20 минут.

**4** Для соуса возьмите 300 мл жидкости из пароварки. Добавьте творожный сыр, му-

ку и перец, тщательно перемешайте.

**5** Перелейте соус в сотейник и варите на слабом огне в течение 2 минут.

**6** В красивую форму выложите картофель и индейку с другими овощами. Полейте соусом и подавайте. ■





# Готовим для детей

ТЕКСТ: ИРИНА ТРУБАЧЕВА

«Иди поиграй, пока мама готовит!» – произносим мы, когда делаем ужин, а малыш рвется помогать. «Ну съешь еще ложечку за маму!» – вторая расхожая фраза. Но стоит позволить ребенку готовить вместе с вами, как отпадет вторая проблема – отказ питаться.

**О**дно из важных правил гастрономического воспитания – кормите малыша за общим столом. Для ребенка сидение за одним столом с взрослыми – важный психологический момент. Во-первых, он чувствует себя большим, наравне со всеми, особенно если ему кла-

дут еду из того же блюда, что и остальным членам семьи. Во-вторых, ребенок будет стараться есть более сосредоточенно и аккуратно, если вы скажете: «Смотри, как кушают взрослые, и повторяй».

Для подростка совместные с родителями трапезы тоже очень важны. Доказано, что тинейджеры, которые завтра-

кают или ужинают вместе с семьей хотя бы раз в неделю, значительно меньше, по сравнению со сверстниками, интересуются негативными явлениями (курением, наркотиками и т.д.).

## КАК У ВЗРОСЛЫХ

Чаще всего родители делают большую ошибку, кормя уже



подрастающего ребенка какой-то специфически детской едой (например, протертыми овощами с малым количеством соли и отсутствием специй). Диетологи рекомендуют давать детям ту же пищу, которую едят взрослые. Просто необходимо более обдуманно подходить к выбору меню. Ведь вашим отпрыскам нельзя есть практически все то, что не рекомендуется употреблять и взрослым: жаренное в огромном количестве масла, консервы, блюда с большим содержанием уксуса, колбасы и сосиски, фастфуд.

## ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Кулинарное любопытство свойственно всем детям. Многие с младенчества любят лепить из теста или хлебного мякиша всяческие фигурки, смотреть по телевизору кулинарные шоу, надоедать маме, готовящей ужин, вопросом: «Ой, а что это ты делаешь?» Поэтому мы рекомендуем вам установить традицию – например, вместе с детьми печь по воскресеньям печенье или пиццу. Ведь если готовить с ними по-

## УЧЕНЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО РЕБЕНКУ ТРЕБУЕТСЯ ПРИМЕРНО 10 «ПРОБ», ЧТОБЫ ВОСПРИНЯТЬ НОВЫЙ ПРОДУКТ

немножку, когда есть свободное время, результаты просто поражают. Дети меньше капризничают за столом и с удовольствием съедают все, приготовленное своими руками.

Кроме того, совместная готовка – это отличный способ пообщаться с ребенком, научить его самостоятельности, ответственности, новым и нужным навыкам. Это и идеальный «полигон» для обучения малыша математике и логике, ведь нужно сосчитать, сколько положить яиц, сахара или соли. Поэтому начинайте прививать любовь к кулинарии с малого: попросите почистить сваренный остывший картофель или яйца, вырезать

печенье, вымыть овощи или украсить салат.

Также совместное кулинарное творчество – отличный повод для знакомства с географией. Для начала отыщите на карте страну, почитайте малышу о том, какой там климат, что за люди в ней живут, об их обычаях, культуре и традициях. А потом приготовьте какое-нибудь национальное блюдо.

## ВОЛЯ ФАНТАЗИИ

Уговорить ребенка съесть что-то полезное не всегда легко. Поэтому нужно проявлять фантазию в оформлении блюд. Малыш не ест овощи – подайте их в виде шашлычков. Оладушки можно сделать улыбающимися, если при помощи сметаны, сгущенки или соуса нарисовать глаза и рот. А из обычного бутерброда можно соорудить произведение искусства, достаточно лишь сделать глаза из половинок оливок, роскошные усы из укропа и нарисовать кетчупом рот. Поверьте, любое полезное блюдо можно подать так, что ребенок съест его за милую душу. ■

## Накормить ребенка

### РАЗУМНЫЙ ПОДХОД

Хорошо продумывайте рацион ребенка. Правильно организованное питание помогает организму справляться с нагрузками и стрессом: придает силы, заряжает энергией, стимулирует работу мозга, а также помогает расслабиться, снять мышечное и нервное напряжение.

### НУЖНЫЕ ВИТАМИНЫ

Стоит обратить внимание на те продукты, которые содержат витамины С, Е, А, D и группы В, йод, фосфор, сложные углеводы, белок, полиненасыщенные жиры омега-3 и омега-6, а также кальций, необходимый для работы мозга и стабилизации деятельности нервной системы.

### ЧТО НА ОБЕД?

Сбалансированный обед должен состоять из четырех групп продуктов и включать злаки (цельнозерновой хлеб и каши); фрукты и/или овощи; молоко и молочные продукты; продукты, содержащие животный и растительный белок (сыры, нежирное мясо, яйца, жирная рыба).

### СОВМЕСТНЫЙ ШОПИНГ

С подростками нужно советоваться при составлении меню. Они также могут участвовать в закупке продуктов. Выбор съестного достаточно широк, чтобы даже капризный тинейджер смог найти что-то по вкусу. Самостоятельно выбранные продукты ребенок гарантированно съест.





## Свинина в томатном соусе



**1** Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Мясо промойте, обсушите и нарежьте небольшими брусочками.

**2** На сковороде разогрейте масло. Выложите кусочки мяса, посолите, поперчите и слегка обжарьте. Добавьте лук и жарьте до золотистого цвета.

**3** Влейте на сковороду томатный сок. Тушите на слабом огне под крышкой 30–40 минут. Добавьте сметану, лавровый лист и мелко нарезанный чеснок. Прогревайте на слабом огне еще 5–10 минут.

### Свинина в томатном соусе

Свинина – 500 г  
Лук репчатый – 1 головка  
Томатный сок – 300 мл  
Сметана – 2–3 ст. ложки  
Масло растительное – 2–3 ст. ложки  
Чеснок – 2 зубчика  
Лавровый лист  
Перец черный молотый  
Соль

**4** Подавайте мясо с макаронами, рисом или картофельным пюре. ■

## Запеканка из овощей и курицы

### Запеканка из овощей и курицы

Филе куриное – 400 г  
Овощи замороженные (брокколи, цветная капуста, морковь) – 500 г  
Молоко – 1 стакан  
Мука – 1 ст. ложка  
Масло сливочное – 1,5 ч. ложки для соуса + масло для жарки + масло для смазывания формы  
Сыр – 50 г  
Панировочные сухари  
Перец черный молотый  
Соль

**1** Куриное филе нарежьте маленькими кусочками и слегка обжарьте на разогретом масле, посолите.

**2** Для соуса в маленькой кастрюле растопите масло. Добавьте муку и слегка обжарьте. Тонкой струйкой влейте молоко. Варите соус, постоянно помешивая, 10 минут (до загустения). Посолите и поперчите.

**3** Форму для запекания или маленькие порционные формочки смажьте маслом. Выложите куриное филе, нарезанные кусочками цветную капусту, брокколи и морковь. Залейте



соусом, посыпьте тертым сыром и панировочными сухарями.

**4** Запекайте в разогретой до 200° духовке 30 минут. ■



«Мухоморы»

Яйца – 2 шт.  
Помидор – 1 шт.  
Морковь – 0,5 шт.  
Майонез или  
сметана –  
1 ч. ложка  
Листья зеленого  
салата

## «Мухоморы»

1 Яйца отварите вкрутую, остудите и очистите. Аккуратно срежьте острые кончики.

2 Из моркови нарежьте два тонких длинных брусочка.

3 Помидор разрежьте пополам. Прикрепите половинки помидора к яйцам с помощью морковных брусочков. Получатся грибочки.

4 На блюдо выложите листья салата и поставьте грибочки. На шляпки нанесите точки из майонеза. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

## Томатный суп



Томатный суп

Помидоры  
протертые – 1 л  
Лук репчатый –  
1 головка  
Чеснок – 1 зубчик  
Масло  
растительное –  
2 ст. ложки  
Сахар – 1 ч. ложка  
Зелень свежая  
или сметана  
для украшения  
Перец черный  
молотый  
Соль

1 Лук нарежьте мелкими кубиками. Жарьте в разогретой с маслом кастрюле до золотистого цвета.  
2 Чеснок пропустите через пресс, добавь-

те к луку и слегка обжарьте.  
3 Добавьте в кастрюлю протертые помидоры. Доведите суп до кипения. Посолите, поперчите, до-

бавьте сахар и перемешайте.  
4 При подаче разлейте суп по тарелкам и украсьте рубленой зеленью или сметаной. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



## Пицца «Гномик»

### Пицца «Гномик»

**Тесто для пиццы готовое или обычное дрожжевое – 400 г**

**Для соуса:**

**Лук репчатый –**

**1 головка**

**Масло**

**растительное –**

**1 ч. ложка**

**Помидоры – 200 г**

**Томатная**

**паста –**

**1 ст. ложка**

**Сыр средней**

**твердости**

**тертый – 80 г**

**Сахар**

**Орегано молотая**

**Перец черный**

**молотый**

**Соль**

**Для оформления:**

**Морковь – 1 шт.**

**Помидоры черри –**

**6 шт.**

**Колбаса –**

**12 ломтиков**

**Перец болгарский**

**зеленый – 0,5 шт.**

**Лук-резанец –**

**6 перьев**

**1** Тесто раскатайте и разделите на 6 частей. Из каждой сформируйте шарик, снова раскатайте и выложите на противень, застеленный пекарской бумагой.

**2** Для соуса лук порубите и спассеруйте на разогретом масле. Добавьте измельченные помидоры и томатную пасту. Доведите до кипения и приправьте

солью, перцем, сахаром и орегано. Смажьте соусом заготовки для пиццы. Посыпьте сыром.

**3** Для оформления половину моркови нарежьте кружочками, оставшуюся разрежьте на 6 брусочков. Помидоры разрежьте пополам. Перец нарежьте полукольцами. Лук-резанец порвите руками.

**4** Выложите на заготовках для пиццы начинку гномиков (половинки помидоров и кружочки моркови – глаза, лук – челка, брусочки моркови – нос, ломтики колбасы – щеки, кусочек перца – рот). Вновь посолите, поперчите и посыпьте орегано.

**5** Выпекайте пиццы при 180–200° в течение 20 минут. ■







### Запеченные рыбные котлеты

Минтай или  
 другая рыба – 600 г  
 Лук репчатый –  
 0,5 головки  
 Укроп – 1 пучок  
 Хлеб белый –  
 2 ломтика  
 Молоко – 100 мл  
 Яйца – 2 шт.  
 Мука – 2 ст. ложки  
 Масло  
 растительное –  
 1 ст. ложка  
 Соль

## Запеченные рыбные котлеты

**1** Рыбу очистите от кожи, аккуратно отделите филе от хребта и порубите ножом. Укроп и лук мелко порубите.

**2** С хлебных ломтиков срежьте корочку. Мякиш замочите в молоке и отожми-

те. Корочки можно использовать для приготовления панировочных сухарей. Для этого подсушите их в духовке, а затем измельчите.

**3** В миске смешайте рыбный фарш, укроп, лук и хлебный мякиш.

Добавьте соль, яйца и муку. Замесите вязкий фарш и сформируйте котлеты любой формы. Обваляйте котлеты в панировочных сухарях.

**4** Глиняную сковороду или форму для запекания смажьте мас-

лом. На расстоянии друг от друга выложите котлеты. Накройте крышкой или фольгой и запекайте в разогретой до 200° духовке 30 минут. Затем снимите крышку и готовьте еще 10 минут до подрумянивания. ■



## Сэндвич «Автомобиль»

### Сэндвич «Автомобиль»

*Багет маленький – 1 шт.*

*Сыр, колбаса или мясо – 1 ломтик*

*Колбаска*

*копченая – 2 кусочка*

*Масло сливочное*

*Морковь – 1 шт.*

*Лист зеленого*

*салата – 1 шт.*

*Помидоры черри – 2 шт.*

**1** Разрежьте багет пополам. На верхушке одной половинки вырежьте отверстие для размещения игрушечного водите-

ля. Другую половинку смажьте маслом, накройте ломтиком сыра и салатным листом. Сверху разместите половинку багета с водительским местом.

**2** Морковь нарежьте кружочками, помидоры разрежьте пополам. С помощью зубочисток прикрепите овощи к сэндвичу, чтобы получился руль (кружочек моркови), колеса (кружочки помидоров), фары (кусочки копченой колбаски). Посадите игрушечного водителя и подавайте. ■



## Детские блинчики



**1** Белок отделите от желтка и слегка взбейте.  
**2** Желток перетрите с сахаром и маслом.

Влейте кисломолочную смесь и постепенно всыпьте муку. Постоянно помешивая, добавьте белок.

**3** Жарьте блинчики на разогретом масле с двух сторон до готовности. Подавайте с любимой начинкой. ■

### Детские блинчики

#### Смесь

*кисломолочная для детского питания – 200 мл*

*Яйцо – 1 шт.*

*Мука – 1 стакан*

*Масло сливочное – 0,5 ст. ложки*

*+ масло для жарки*

*Сахар – 1 ст. ложка*



## Киви в шоколаде



1 Киви очистите и нарежьте кружочками толщиной 2,5 см. В каждый кружочек воткните шпажку или палочку от мороженого. Уберите в морозилку.

2 Шоколад поломайте и, постоянно помешивая, растопите на водяной бане. Добавьте молоко и сливочное масло. Нагревайте, постоянно помешивая, до получения однородной массы. Затем снимите с огня и оставьте на 10 минут для остывания.

3 Каждый кружочек киви наполовину окуните в шоколад. За-

### Киви в шоколаде

*Киви – 2 шт.*

*Шоколад – 100 г*

*Молоко –*

*3 ст. ложки*

*Масло сливочное –*

*30–50 г*

*Кондитерская*

*посыпка,*

*кокосовая*

*стружка, орехи*

*рубленные по*

*желанию*

тем обваливайте в кондитерской посыпке и уберите в морозилку на 30 минут. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

## Вареники с вишней

### Вареники с вишней

*Яйцо – 1 шт.*

*Вода – 1 стакан*

*Мука – 3 стакана*

*Соль – 0,5 ч. ложки*

*Вишня*

*замороженная –*

*1 стакан*

*Сахар – 50 г*

*Сметана или*

*йогурт для подачи*

1 Вишню разморозьте и засыпьте сахаром.

2 Яйцо, воду, муку и соль соедините и замесите крутое тесто. Положите в полиэтиленовый пакет и уберите в холодильник на 30 минут. Затем достаньте и немного обомните.

3 Раскатайте тесто в тонкий пласт. При помощи стакана или выемки для печенья вырежьте круги. В середину каждого выложите по 2 вишенки (без сока), защипните края.

4 Готовьте вареники в кипящей воде в течение 5 минут. Подавайте на стол со сметаной или йогуртом. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM





### Фруктовое мороженое

*Желток яичный – 1 шт.  
Молоко – 1 стакан  
Сахар – 2 ст. ложки  
Ванильный сахар – 0,5 пакетика  
Малина или другие ягоды и фрукты – 150 г*

## Фруктовое мороженое

**1** Яичный желток и два вида сахара разотрите вилкой, чтобы получилась однородная масса.

**2** Молоко нагрейте, но не кипятите.

**3** Тонкой струйкой влейте молоко в яичную массу (постоянно помешивайте, чтобы

яйцо не свернулось). Поставьте на огонь и, продолжая помешивать, варите до загустения. Затем снимите с огня и остудите.

**4** Малину промойте и измельчите в блендере. Чтобы избавиться от косточек, протрите малиновое пюре

через сито. Влейте в пюре яичную смесь и взбейте.

**5** Влейте смесь в форму и поставьте в морозилку на 1,5 часа. Затем тщательно перемешайте. Верните мороженое в морозилку до полного застывания (на 2 часа). ■





## Котлеты «Мышата»

**1** Лук и картофель пропустите через мясорубку. С черного и белого хлеба срежьте корочки, мякиши залейте небольшим количеством молока и отожмите.

**2** Фарш перемешайте с луком, картофелем и хлебом, немного по-

солите и хорошо отбейте, чтобы масса получилась однородной и плотной.

**3** Разделите фарш на небольшие кусочки, сформируйте котлеты и обваляйте в панировочных сухарях.

**4** На сковороде разогрейте масло, выло-

жите котлеты и жарьте с двух сторон до готовности и золотистого цвета.

**5** При подаче украсьте котлеты так, чтобы получились мышки. Из моркови сделайте ушки и хвостики, из семян кориандра – глаза. ■

### Котлеты «Мышата»

**Фарш смешанный (свиной и говяжий) – 300 г**

**Лук репчатый – 0,5 головки**

**Картофель – 1 шт.**

**Хлеб черный – 50 г**

**Хлеб белый – 50 г**

**Панировочные сухари – 3 ст. ложки**

**Молоко**

**Масло**

**растительное**

**Соль**

**Морковь, семена**

**кориандра для**

**украшения**



## Какао

### Какао

**Какао-порошок** –  
1,5 ч. ложки  
**Сахар** – 2 ч. ложки  
**Вода** – 2 ст. ложки  
**Молоко** – 200 мл

1 В небольшом соевом чайнике смешайте какао и сахар. Помешивая, влейте горячую воду.

2 Поставьте на средний огонь и, продолжая помешивать, доведите до кипения.

3 Влейте теплое молоко и убавьте огонь. Прогрейте, не доводя до кипения. Затем снимите с огня и взбейте венчиком, чтобы образовалась пена (в течение 30 секунд). Перелейте какао в стакан и подавайте. ■



## Печеночный крем-суп



1 Печень промойте. Лук и морковь очистите. Залейте подготовленные ингредиенты водой, немного посолите и варите до готовности.

2 На сковороде растопите масло, всыпьте муку и тщательно перемешайте. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте 400 мл горячего молока. Снимите получившийся соус с огня.

3 Печень, лук и морковь выньте из бульона и измельчите блендером.

4 Оставшееся молоко взбейте с желтками и введите в пюре. Добавьте соус и рубленый укроп. Вновь взбейте блендером.

5 Полученный суп прогрейте, не доводя

### Печеночный крем-суп

**Печень телячья или куриная** – 300 г  
**Морковь** – 1 шт.  
**Лук репчатый** – 1 головка  
**Масло сливочное** – 3 ст. ложки  
**Мука** – 2 ст. ложки  
**Молоко** – 700 мл  
**Желтки яичные** – 2 шт.  
**Укроп свежий**  
**Кунжут или гренки для подачи**  
**Соль**

до кипения. Подавайте, посыпав кунжутом или гренками. ■





# Пингвины

Вы отлично проведете время, когда будете вместе с ребенком делать этот забавный бутерброд из детского журнала «Коллекция идей». Советуем подготовиться к тому, что чадо попросит рассказать о пингвинах и Антарктиде.

## МАТЕРИАЛЫ

Хлеб для тостов –  
1 ломтик  
Сыр – 1 ломтик +  
сыр для глаз  
Яйцо перепелиное,  
сваренное  
вкрутую, – 1 шт.  
Маслины без  
косточек – 4 шт.  
Перец болгарский  
красный – кусочек  
Зеленый салат –  
1 листок  
Масло сливочное  
или майонез





**1** Ломтик хлеба смажьте маслом или майонезом. Сверху положите лист салата и кусочек сыра.



**2** Яйцо разрежьте поперек на 2 половинки и уложите на бутерброд (срезом вниз). Это туловища пингвинов.



**3** Маслину разрежьте пополам. Каждую половинку надрежьте – это крылья. Наденьте крылья на туловища.



**4** Две целые маслины станут головами пингвинов. Аккуратно сделайте в каждой маслине небольшое круглое отверстие.



**5** Вставьте в отверстия маленькие треугольники из перца – клювы. Сделайте глаза из кусочков сыра и маленьких кусочков кожицы маслины.



**6** Из оставшейся маслины вырежьте 2 тонкие полоски, разрежьте каждую пополам. Получатся лапки пингвинов.



**7** Аккуратно установите головы на туловища пингвинов. Приставьте лапки, как показано на фото.

«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](http://www.vk.com/ideikin).

**Новый номер 6/2013  
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](mailto:konkurs@konliga.ru) с пометкой «Готовим весело!». Обязательно укажите свой номер телефона и почтовый адрес. Фотографии принимаются до 30 апреля.

\* 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.





# Худеем к лету

ТЕКСТ: АННА БЕЛОУСОВА

Любимые шорты не сходятся на талии, а купальник обтягивает появившиеся за зиму складочки? Если так, то у вас есть два выхода: купить новые летние вещи (на размер больше) или попытаться подогнать свою фигуру к тому, что уже имеется в шкафу.

**Н**есмотря на то что времени до купального сезона осталось не так уж много, не стоит ставить над своим организмом эксперименты и пробовать жесткие диеты, даже если их авторы сулят избавление от значительного количества лишних килограммов. Боль-

шинство таких диет дефицитно по важным питательным веществам: витаминам, минералам, полиненасыщенным жирным кислотам, недостаток которых может плохо сказаться на состоянии кожи, волос и ногтей. Так что, даже похудев, вы будете выглядеть не лучшим образом. Кроме того, даже если диета хорошо переносится,

дефицит микронутриентов вызывает формирование так называемого внутреннего голода, что может по завершении диеты привести к пищевому срыву и возврату всех потерянных килограммов. Поэтому лучше придерживаться диет с разумными ограничениями, безопасных для здоровья. Мы предлагаем опробовать одну из трех



систем питания, которые могут вам избежать трат на новый купальник.

### «УЖИН НАМ НЕ НУЖЕН!»

Эта диета хорошо помогает подтянуться и сбросить, в зависимости от индивидуальных особенностей обмена веществ, от 1,5 до 5 кг в месяц. Но она подходит только тем, кто имеет возможность поесть днем.

Итак, на завтрак можно съесть все, что душе угодно, – разумеется, за исключением продуктов из «черного списка» (см. мнение эксперта). Даже если завтрак будет довольно плотным – не страшно!

Обед нужно начать со стакана овощного, цитрусового или яблочного сока, желательно не очень сладкого. Далее следует салат – только, конечно, не оливье с майонезом, а легкий, из свежих овощей, которого (ура!) можно съесть много. После того как одолеете салат, съешьте куриную грудку без кожи или кусочек мяса или рыбы размером с колоду карт. Затем прислушайтесь: хочет ли организм еще покушать? Если нет, завершите обед чашкой чая или кофе. Если хочется еще

## • • • • • ЧТОБЫ ЛЕТОМ БЫТЬ СТИЛЬНОЙ И КРАСИВОЙ, НУЖНА НЕ ПРОСТО ХУДАЯ, А ПОДТЯНУТАЯ ФИГУРА, ПОЭТОМУ НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ • • • • •

перекусить, съешьте – да-да, в конце обеда – суп в количестве, не превышающем одного стакана.

Часов в 6 вечера можно подкрепиться йогуртом или любыми фруктами, а вот от ужина желательно отказаться. Но тем, кто плохо переносит голод или ложится очень поздно, это не всегда просто сделать. Для таких случаев держите дома запас свежих фруктов (яблок, апельсинов, груш, киви) и овощей (помидоров, огурцов, перца, свежей зелени). Едва появится намек на чувство голода, сделайте из указанных продуктов салат, заправленный несладким питьевым йогуртом.

### «ВЕСЕЛЫЙ СВЕТОФОР»

Эта диета хорошо подойдет тем, кто любит овощи и фрукты. Ее суть в том, что три дня в неделю нужно есть продукты только определенного цвета. В первый день – красные. Это могут быть помидоры, красный перец, свекла, редис, красная фасоль, красные яблоки, краснокочанная капуста, клюква, клубника и даже красное вино.

Второй день – «желтый», набор продуктов в нем такой: желтый болгарский перец, цитрусовые, морковь, желтая чечевица, кукуруза, репа, тыква, желтые яблоки и груши, бананы (не более двух в день).

В третий, «зеленый» день съешьте огурцы, зеленый перец, листовую салат, брокколи, белокочанную и брюссельскую капусту, сельдерей, зеленую редьку, лук-порей, стручковую фасоль, зеленый горошек, зеленые яблоки, киви и всяческую зелень.

Продукты светофорных дней можно приготовить любым способом: запечь, отварить в воде или на пару, поджарить на растительном масле или просто сделать салат. Блюда дополняйте соками, соот-

## Мнение эксперта: «черный список»



АННА  
БЕЛОУСОВА,  
врач-диетолог

Какую бы диету вы для себя ни выбрали, есть набор продуктов, от которых стоит отказаться в любом случае, хотя бы на время. Это любые колбасы и сосиски, в которых очень много жира и, по секрету, очень мало мяса. Это и милые нашему сердцу, но такие калорийные пирожные, тортики и конфеты. В черный список внесем еще мягкий белый хлебушек, жареный картофель, сливки, пиво, кетчуп и майонез. И конечно, главный враг фигуры –

фастфуд. Пицца, пирожки, чипсы, гамбургеры, шаурма, шоколадные батончики, обильно залитые газировкой, никогда не проходят бесследно для нашей талии. Поэтому, если голод застал врасплох, лучше выпить бутылочку несладкого йогурта или съесть банан – их калорийность почти в 3 раза ниже калорийности пирожка с мясом. Конечно, иногда бывает просто необходимо порадовать себя чем-нибудь сладеньким – пусть это будет од-

на зефиринка, кусочек мармелада или пара ломтиков (а не вся плитка!) горького шоколада. Но это лишь в том случае, если в остальном вы придерживаетесь диеты. Если же у вас нет сил полностью перейти на диетическое питание, то 1–3 раза в неделю устраивайте разгрузочные дни. Разгрузки делают на белковых продуктах (мясе, рыбе, твороге) или фруктах и овощах. Мучить себя обессиляющими разгрузками на воде не стоит.



ветствующими по цвету, минеральной водой, чаем без сахара.

В остальные дни питайтесь, как обычно, но не налегайте на картофель, хлеб и макароны. Продукты из «черного списка», конечно, исключаются. Тем, кому сложно три дня подряд питаться овощами и фруктами, можно чередовать «светофорные» дни с обычными: например, сделать «красным» понедельник, «желтой» – среду, а «зеленой» – пятницу. Кстати, такая диета не только позволит сбросить лишний вес, но и насытит организм витамином С, бета-каротином, биофлавоноидами, которых нам так не хватает весной.

## «ПО НАУКЕ»

Представители классической школы диетологии в своих взглядах достаточно консервативны, тем не менее приведенные ниже рекомендации действительно помогают избавиться от лишних килограммов даже очень тучным людям, но только если следовать указаниям неукоснительно.

Разрешенные продукты и количество их потребления в день, а также запрещенные продукты указаны в таблице. Режим питания 5 раз в день: одинаковые по объему завтрак, обед и ужин и два небольших перекуса между ними (второй завтрак и полдник).

Следует ограничить количество используемой поваренной соли до 1 ч. ложки в день. Причем нужно солить блюдо, лежащее в тарелке, а готовить без соли. Учитывая ограничительный характер диеты, на ее фоне необходимо дополнительно принимать витаминно-минеральные комплексы.

Возможно, эта диета будет не для всех удобна в бытовом плане, поскольку в ней довольно много ограничений. Но она хорошо переносится и не вызывает резкого голода. Если вы чувствуете в себе силы, можете на фоне этой диеты устраивать еще и разгрузочные дни (1–3 раза в неделю). ■



## ТАБЛИЦА РАЗРЕШЕННЫХ И ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ

| Продукт                    | Разрешается   | Норма на день | Исключается  |
|----------------------------|---|---------------|--|
| <b>Хлеб</b>                | Зерновой, с отрубями  | 100–150 г     | Ржаной, пшеничный из муки высшего сорта, изделия из сдобного и слоеного теста  |
| <b>Супы</b>                | Вегетарианские: щи, борщ, свекольник с добавлением 1 ст. ложки нарезанного картофеля или крупы; суп на втором мясном или рыбном бульоне (2 раза в неделю) | 200–250 мл    | Супы на крепком бульоне, готовые супы, молочные, крупяные, бобовые, с макаронными изделиями                                |
| <b>Мясо</b>                | Нежирная говядина, баранина, свинина, грудки курицы и индейки без кожи (вареные или запеченные на гриле)  | 150 г         | Жирное мясо, копчености, колбасы, сосиски, утка, гусь, мясные консервы   |
| <b>Рыба и морепродукты</b> | Судак, треска, навага, ледяная рыба, щука, сазан, хек   | 100 г         | Жирные сорта рыбы (палтус, зубатка, морской язык, сельдь, скумбрия и т.д.), соленая и копченая рыба, рыбные консервы, икра |
| <b>Молочные продукты</b>   | Молоко и кисломолочные продукты (1,5%), творог (9% или 0%), адыгейский сыр  | 100–150 г     | Сливки, жирный творог, ряженка, десертные йогурты и творожки, глазированные сырки, творожная масса, сыр                    |
| <b>Яйца</b>                | Сваренные вкрутую, омлет с овощами  | 1 шт.         | Всмятку, яичница   |
| <b>Крупы</b>               | Для добавления в супы – гречка, овсянка, чечевица, черный рис; мясли с небольшим количеством фруктов и орехов   | 1–2 ст. ложки | Макаронные изделия, манная, пшенная крупа, кускус, белый рис, фасоль, горох  |
| <b>Овощи</b>               | Любые, желательнее в сыром виде   | 600–800 г     | Ограничить блюда из картофеля, свеклы, моркови; исключить соленые и маринованные овощи                                     |
| <b>Фрукты</b>              | Яблоки, груши, киви, ягоды (в том числе арбузы), дыни   | 200–300 г     | Бананы, виноград, изюм, инжир, финики  |
| <b>Сладости</b>            | Фруктовые желе, муссы с заменителями сахара, несладкое печенье  | 50 г          | Варенье, мед, мороженое, шоколад, конфеты и другие кондитерские изделия  |
| <b>Соусы и пряности</b>    | Томатная паста, пряные травы  | 50–100 г      | Майонез, кетчуп, горчица, хрен   |
| <b>Напитки</b>             | Чай, черный кофе, кофе с молоком без сахара, овощные соки, минеральная вода   | 1–1,5 л       | Сладкая газированная вода, сладкие соки, какао, любой алкоголь   |
| <b>Жиры</b>                | Сливочное масло или мягкий наливной маргарин (мягкое масло)   | 10 г          | Мясные жиры  |
|                            | Растительное масло  | 20 мл         |  |



# Куриная колбаса из пароварки



**1** Мясо срежьте с костей и нарежьте небольшими кусочками. Мясо с грудок измельчите в кухонном комбайне. Мясо с бедра измельчать не нужно.

**2** Замороженные овощи положите

в миску, обдайте горячей водой и сразу же откиньте на дуршлаг. Яблоко очистите от кожицы и сердцевины с семенами.

**3** Яблоко и брокколи измельчите в кухонном комбайне. До-

бавьте полученное пюре в половину фарша, посолите и поперчите, влейте лимонный сок, положите цедру и перемешайте.

**4** В оставшийся фарш добавьте мясо, срезанное с бедра, овощную смесь, пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Перемешайте.

**5** Сформируйте 2 прямоугольника из пищевой пленки, сложенной в несколько слоев. Положите на каждый прямоугольник фарш (не смешивая). Оберните фарш в пленку – получится 2 колбасы.

**6** Варите колбасу на втором уровне пароварки в течение 25 минут или до готовности. ■

## Куриная колбаса из пароварки

*Грудки куриные – 2 шт.*  
*Бедро куриное – 1 шт.*  
*Яблоко зеленое – 1 шт.*  
*Сок лимонный – 0,5 ч. ложки*  
*Цедра лимона тертая – 0,5 ч. ложки*  
*Брокколи свежая или замороженная – 70–100 г*  
*Чеснок – 3 зубчика*  
*Овощи замороженные (смесь) – 50 г*  
*Перец черный молотый*  
*Соль*

# Диетический омлет

## Диетический омлет

*Яйцо – 1 шт.*  
*Шпинат замороженный – 40 г*  
*Лук зеленый – 2 пера*  
*Сыр адыгейский – 25 г*  
*Молоко нежирное – 2 ст. ложки*  
*Масло растительное*  
*Перец черный молотый*  
*Соль по желанию*

**1** Сыр разомните вилкой. Лук порубите. Яйцо, перец и молоко соедините и взбейте вилкой.

**2** Шпинат обдайте кипятком и порубите. В жаропрочной форме разогрейте масло, положите шпинат и жарьте в течение минуты. Добавьте молочную смесь, лук и сыр. Жарьте 5 минут.

**3** Переставьте форму в разогретую до 180° духовку. Готовьте омлет еще 5 минут.

**4** По желанию перед подачей посолите. ■





## Свекольный салат с орехами



**1** Свеклу варите до готовности. Затем очистите и нарежьте кубиками среднего размера или натрите на крупной терке.

**2** Орехи и чеснок пропустите через мясорубку, добавьте уксус, хмели-сунели, рубленую зелень, перец и соль.

**3** Приготовленный ореховый соус смешайте со свеклой, переложите в салатник и посыпьте рубленой зеленью. ■

### Свекольный салат с орехами

Свекла – 1 кг  
Орехи грецкие очищенные – 2 стакана  
Чеснок – 2 зубчика  
Уксус яблочный – 3–4 ст. ложки  
Кинза и петрушка рубленые  
Хмели-сунели – 0,5 ч. ложки  
Перец красный молотый  
Соль

## Вегетарианский борщ

### Вегетарианский борщ

Свекла – 100 г  
Капуста белокочанная – 180 г  
Морковь – 40 г  
Лук репчатый – 20 г  
Корень петрушки – 10 г  
Томатная паста – 20 г  
Лимонная кислота – щепотка  
Овощной отвар или вода – 450 мл  
Укроп – 5 веточек  
Лук зеленый – 5 перьев  
Сметана нежирная по желанию  
Соль по желанию

**1** Морковь, лук и корень петрушки нарежьте, залейте небольшим количеством воды и варите до готовности. Затем откиньте коренья на дуршлаг.

**2** Свеклу и капусту нашинкуйте. На сковороде разогрейте небольшое количество воды, добавьте лимонную кислоту, положите свеклу и тушите до мягкости. Затем откиньте на дуршлаг.

**3** Овощной отвар доведите до кипения. Положите капусту и варите 10–15 минут. Добавьте свеклу, коренья, томатную пасту и варите до готовности.

**4** Подавайте суп, заправив рубленой зеленью и сметаной. По желанию немного посолите. ■





## Канистра счастья

К радости всех любителей продукции компании «Экомилк», на прилавках магазинов скоро появятся молоко, кефир и молочный шоколадный напиток «Новая деревня» в новой упаковке – пластиковых канистрах объемом 1 и 2 л. В отличие от бумажного пакета прочная пластиковая тара идеально оберегает продукты от протекания. Канистра оснащена удобной ручкой и широким горлышком, которое не позволяет пролить ни капли ценного напитка. Новая тара объемом 2 л понравится тем, кто привык экономить свое время, делая покупки впрок. Кроме того, за меньшую цену можно приобрести больше вкусного напитка. Канистры не займут много места и легко поместятся на полке холодильника. ■



## Молочные спасатели

По данным The Telegraph, чтобы повысить плотность костей, предотвратить развитие остеопороза и обезопаситься от переломов, нужно ежедневно съедать как минимум три порции молочных продуктов. Отлично подойдут нежирное молоко и натуральный йогурт. В них много белка, кальция, витамина D и мало насыщенных жиров. А вот мороженое или сливки в расчет не идут: эти продукты богаты жиром и сахаром и бедны питательными веществами. ■



## Пасхальное угощение

Светлый праздник Пасхи хочется отметить традиционно – с куличом. Особенно приятно самому испечь это угощение. При наличии соответствующей смеси из коллекции «Печем дома» от компании «РУССКИЙ ПРОДУКТ» приготовить вкуснейший домашний кулич можно без особых хлопот. Практически все необходимое для готовки уже есть в упаковке. Просто следуйте инструкции и наслаждайтесь результатом! ■



## Готовим с удовольствием

Крупнейший в Европе поставщик мелкой хромированной бытовой техники Princess представил свою продукцию в России. Princess предлагает технику, с которой нравится работать как профессионалам, так и кулинарам-любителям. Например, имея в хозяйстве многоцелевой контакт-гриль Classic Health, можно без труда приготовить мясо, птицу, рыбу, морепродукты, овощи, закуски, тосты и многие другие вкуснейшие блюда. Пластины гриля имеют пазы, которые снижают впитывание жиров в пищу. Кроме того, уникальная плавающая пластина верхней части гриля автоматически настраивает свою позицию в зависимости от толщины продуктов. ■



В следующем номере журнала

12+

# ПРИГОТОВЬ

читайте:



ВКУСНЕЙШИЕ БЛЮДА ДЛЯ ПИКНИКА



НОВЫЙ  
НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ  
С 6 МАЯ

КУХНЯ КОРЕИ: ПИКАНТНАЯ И НЕОБЫЧНАЯ



ПЕЧЕМ ИЗ РАЗНЫХ СОРТОВ МУКИ



ЗЕЛЕННЫЕ САЛАТЫ: ЛЕГКИЕ И ПОЛЕЗНЫЕ

А также:

ДИЕТА ДЛЯ ВАС – РАЗГРУЗОЧНОЕ МЕНЮ

**ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ МОЖНО  
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РФ!**

**ИНДЕКС  
В КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ  
«ПОЧТА РОССИИ»**

**10130**

**ВНИМАНИЕ!**

В каталоге журнал размещается под названием  
«Самая mini. ПРИГОТОВЬ».

Также можно подписаться через Интернет:

**WWW.VIPISHI.RU**

Наиболее полную информацию о всех возможных способах  
подписки вы найдете на сайте **www.konliga.ru**

