

16+

Сваты

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толока

№ 10 (30), октябрь 2017 г.

**ВНИМАНИЕ!
КОНКУРС**

стр.3

ХИТ СЕЗОНА:
капустные разносолы**НА ЗДОРОВЬЕ:**
калина с медом
от высокого давления**ЭКСКЛЮЗИВ:**
овощная икра
по-армянски**НЕОЖИДАННО:**
рыба, копченая в...
сковороде**СЫТНО:**
суперсочная колбаса**Подпишитесь!**Чтобы не пропустить ни
одного номера, вы уже можете
подписаться на свое любимое
издание на 1 полугодие 2018 года!

Наши подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

71234 «Пресса России»

П1214 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2411-0787

17 010 >



9 772411 078008

Полезные припасы октября

✦ ХРАНИМ ПО ПРАВИЛАМ ✦ ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ ✦ ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ✦ КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ ✦

Здравствуйте, дорогие!

Аккурат в октябре, когда мы наконец-то завершили дачно-огородные дела, наступает время посиделок, которые Михалыч шуточно называет «девичниками». Марго, Любаша, а также их многочисленные подруги по телефону назначают место и время и собираются вечером у кого-нибудь дома. Но главная цель этих «девичников» отнюдь не в том, чтобы поболтать и посплетничать (хотя куда же без этого?), а поделиться опытом. Каждая хозяйка стремится удивить подружек очередным деликатесом, а заодно рассказать всем желающим технологию его приготовления. Конечно же, немало среди таких угощений и заготовок, ведь это, считай, своеобразный отчет о том, как «девушки» провели лето на даче: что вырастили, что нового попробовали... И что нас особенно радует, все чаще и чаще на столах появляются соленья и варенья по рецептам из нашего издания. Как говорят хозяйшки, проколов не бывает!

И знаете, дорогие, хоть большинство созревших овощей и фруктов уже законсервировано и спрятано в подвалы, работы у нас еще немало. Нужно приготовить самый вкусный ликер к новогодним праздникам; заквасить капустку по старинному и веками проверенному рецепту; в сезон простуд вылечить всю семью чудоснадобьем, которое не купишь ни в одной аптеке; сэкономить копеечку и с пользой «утилизировать» отходы в виде апельсинных и лимонных корок... Планов у нас громадье! Поэтому, милые читатели, сейчас, когда идет подписная кампания на первое полугодие 2018 г., не упустите возможность продлить наши встречи. Кроме того, по доброй традиции и мы для вас подарки-сюрпризы приготовили — ищите подробности на стр. 27.



Чета Шевченко:

Любовь Сергеевна (можно — Любаша) и Михал Михалыч



И их сваты Богатыревы:

Маргарита Петровна (Марго) и Анатолий Степаныч.



Когда готовлю йогурт в мультиварке, наливаю молоко с закваской не в одну большую чашу, а в маленькие баночки. В них деликатес созревает быстрее, да и хранить в холодильнике удобнее.



Вкусная облепиха

В долгожданный сезон облепихи готовлю вкусное, а главное полезное снадобье. Ягоды протираю через сито, жмых отжимаю. Сахар кладу на глаз, разливаю смесь в банки, закрываю крышками и храню в холодильнике. Если заготовочку долго не трогаем, она становится карамельной консистенции. Вкусно!



В сезон простуд главное лекарство от всех недугов для меня — имбирное масло. Свежий корень нарезаю пластинами, сушу в теплой духовке или на батарее, добавляю сушеный острый перчик и заливаю оливковым маслом. Храню в темном месте и по чуть-чуть добавляю в салаты.



Полезные чипсы

Для внучат готовлю изумительные овощные чипсы в духовке! Поделюсь секретами удачного лакомства: картофель, морковь, свеклу нарезаю очень тонкими ломтиками, выкладываю их на пергамент на расстоянии друг от друга, чтобы не прилипли, а для аромата пользуюсь любимыми пряностями. Картофельные ломтики дополнительно промываю, чтобы удалить крахмал.

Часть моркови оставляю зимовать прямо на грядках, не выкапывая. С первыми заморозками обрезаю ботву, накрываю грядку соломой, опавшей листвой и пленкой. Зимой периодически проверяю «хранилище» и присыпаю снегом. А уж весной достаю корнеплоды.



Грибочки — в заморозку

Эта осень оказалась для меня богатой на грибы. Мы с Марго даже не успевали все быстро перерабатывать. В этом случае выручал простой способ заготовки — заморозка. Помните, что мыть грибочки перед тем, как отправить в морозильник, нужно быстро, так как они легко впитывают воду. Если влаги будет слишком много, заморзнув, она может разорвать грибы.



Когда закладываю на хранение картофель, насыпаю его слоем не более 1 м и стараюсь не ударять клубни, чтобы лучше хранились. Хуже лежку переносит мелкая картошка, поэтому мы с Любой готовим из нее угощения в первую очередь.



Мясо — на весы

Дам совет кулинарам, которые не набили руку в приготовлении мясных деликатесов. Когда вялите свиную корейку, как определить, что продукт полностью готов? Через неделю после приготовления

взвесьте его! Готовый деликатес должен стать легче почти на треть. Однако замечу, что каждый выбирает степень сухости продукта по своему вкусу, поэтому пробу можете снимать и на 1-2 дня раньше.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

«Моя лучшая заготовка»

Дорогие наши! Конкурс для запасливых хозяюшек вот-вот завершится, и у вас есть шанс «вскочить в последний вагон» и получить весьма ощутимое денежное вознаграждение за победу. Ждем писем! Условия конкурса крайне просты.

Задача №1. Выбрать пару-тройку самых лучших и любимых в вашей семье рецептов заготовок — от соленых и маринованных до мясных и рыбных деликатесов, вин и целебных настоек. Конечно же, отдавайте предпочтение угощениям «с изюминкой», которые ни разу вас не подводили.

Задача №2. Сделать мини-фотосессию с вашими кулинарными шедеврами. Попросите родственников или соседей сфотографировать вас с заветными баночками либо сами снимите кого-то из родных, причем сделать это можно во время застолья — и для вас память, и для нашего издания подходящий снимок.

Задача №3. Перепишите или напечатайте заветные рецепты, сопроводив их небольшим рассказом-визиткой: почему вам по душе именно эти заготовки, откуда узнали рецепт, может, у вас с ним связаны какие-то особые воспоминания?

Задача №4. Вышлите рецепты с рассказами, фото, а также свои персональные данные (см. стр. 31) на наш адрес — почтовый или электронный.

А дальше — дело за нами. Мы оперативно опубликуем рецепты заготовок, соответствующие сезону (вот почему уже сейчас актуальны советы, как квасить капусту и мочить яблоки — издания-то мы готовим заранее), а по итогам конкурса наградим победителей.

Ждем письма до 1 ноября, а итоги подведем в № 12 и с удовольствием наградим победителей:

**за I место — 1500 руб.,
за II — 1000 руб., за III — 600 руб.**

Подарки будут отправлены до 31 января 2018 г.

Адрес для ваших писем:
214000, г. Смоленск, главпочтамт,
а/я 200, с пометкой «Сваты. Заготовки. На конкурс». Ваше письмо
дойдет быстрее, если вы отправите
его на наш e-mail: sz@toloka.com.

Организатор акции выступает ООО «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 6730043329, ОГРН 102670145210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.



Варенье бабушки Шушаник

Рецепт этого лакомства — моей подруги Веры Рамазовой. Да и предисловие — тоже ее история. «Это варенье — настоящий деликатес для многих гурманов, но только не для меня.

В детстве я жила в прекрасном Тифлисе. В те годы вполне привычными были лакомства из орехов, лепестков дамасской розы, арбузных корок, а вот варенье из зеленых помидоров, моркови, свеклы я встречала только в одном доме — у бабушки моих двоюродных сестры и брата. Варила она также угощения из белой черешни, кизила, айвы, вишни, абрикосов... И все они отличались безупречным вкусом и изумительным цветом.

Старых тифлисских хозяек просто надо знать! Парад варений начинался на Новый год: приходили гости, их встречал накрытый сладкий стол (у нас было принято до старого Нового года не убирать со стола сладости, орехи, сухофрукты, конфеты). И настоящим его украшением становились многочисленные вазочки с вареньем, среди которых свое достойное место занимало и баклажанное. И конечно же, после соседи горячо обсуждали, чье сладкое угощение было самым вкусным и красивым. Так вот, бабушка Шушаник всегда оказывалась на первом месте, а больше всего похвал получало именно ее баклажанное варенье».

♦ 1 кг баклажанов
♦ 1,2 кг сахара
♦ 0,5 л воды
♦ 5 бутонов гвоздики
♦ 2 ст.л. соды.

Баклажаны мою, чищу от кожицы и плодоножек, нарезаю не-

крупные плоды пополам, крупные — на четвертинки. Кладу в холодную воду, чтобы не потемнели, и каждый накалываю со всех сторон вилкой. В 0,2 л теплой воды растворяю соду, доливаю 0,8 л холодной воды и перекладываю баклажаны на 3-4 часа, время от времени помешивая. Обязательно ставлю нетяжелый гнет. Затем плоды мою, слегка отжимая, чтобы ушла лишняя жидкость. Чтобы полностью избавиться от горечи, дополнительно варю в кипящей воде 5 мин. и промываю.

Растворяю сахар в 0,5 л воды. Варю сироп 5-8 мин. после закипания, снимая пену, погружаю в него баклажаны. Готовлю 15 мин. и оставляю на 10-12 часов. Затем варю 40-50 мин., добавив гвоздику. Варенье раскладываю в стерилизованные сухие банки и сразу же закатываю стерилизованными крышками.

Баклажаны в заготовке остаются в меру твердыми, как цукаты, а у самого лакомства изумительный ореховый привкус.

Ликер из черноплодки

Напиток понравился всем: мужу, маме, мне, а подруга и вовсе рецепт записала. 1 кг ягод разминаю толкушкой в пюре, перекладываю в трехлитровую банку и всыпаю 0,5 кг сахара и 2-3 бутона гвоздики. Слегка трясую банку и оставляю на 2 дня. Затем вливаю 1 л водки, закрываю полиэтиленовой крышкой и оставляю на 1,5-2 месяца, периодически взбалтывая. Готовый ликер процеживаю, разливаю в бутылки.

Ирина ТИЩЕНКО,
г. Санкт-Петербург

Мой совет

Кстати, такое варенье готовят и мои сочинские родственники, добавляя по желанию и по вкусу ядра грецких орехов, немного лимонного или апельсинового сока или же дольки лимона и апельсина.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ,
г. Берегово.
Фото автора



Перец

«Пальчики оближешь»

Рецепт простой, но, попробовав перчик, вы не сможете оторваться.

На трехлитровую банку:

- сладкий перец • головка чеснока
- листья хрена • зелень укропа и петрушки
- 5-7 горошин черного перца • 75 г соли • 75 мл 9%-ного уксуса.

Перец мою, стручки разрезаю пополам, семена не вычищаю. На дно банки кладу часть хрена и зелени, затем — слой перцев. Заполняю банку доверху, чередуя слои зелени и пряностей со слоями перцев. Всыпаю соль и вливаю уксус, заливаю кипятком до самого верха. Закатываю, переворачиваю.

Иван ДУЛИНОВ,
г. Павлоград. На фото — автор

Чеснок с ягодами

Если с лета заморозили хоть немного крыжовника, приготовьте эту вкуснотищу. Чеснок и крыжовник беру в равных количествах.

- Чеснок • ягоды крыжовника
- листья смородины.

Для маринада на 4 пол-литровые банки: • 1 л воды • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 3 ст.л. сахара • 2 ст.л. соли.

На дно пол-литровых банок кладу по листу смородины, затем слоями очищенные зубчики чеснока и ягоды крыжовника, накрываю еще одним листом смородины. Дважды заливаю в баночки кипятком на 15 мин. В третий раз из слитой жидкости готовлю маринад, добавив соль, сахар и уксус. Заливаю в банки маринад, закатываю, переворачиваю.

Надежда ЮРИКОВА,
г. Губкинский. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличная закуска или гарнир к жареному и запеченному мясу, курице, утке. Если будете готовить с красным крыжовником, вкус получится более сладким, с зеленым — кислым. Аналогичным способом можно приготовить чеснок с виноградом, клюквой или брусникой. Придать дополнительный аромат данной заготовке можно не только с помощью листьев смородины, но и хрена. Он придаст не столько остроту, сколько аромат и резкость.

Лариса ЮРКОВА, шеф-повар,
г. Санкт-Петербург

«Томатные» перцы

Перцы, фаршированные помидорами, готовлю почти 20 лет, до весны съедаем все! В каждый очищенный стручок сладкого перца кладу измельченный чеснок (на кончике ножа) и нарезанные дольками помидоры. Складываю стручки в трехлитровые банки и заливаю маринадом: на 4 л воды (хватает на 3-4 банки) беру по 0,5 л 9%-ного уксуса и растительного масла, 3 ст. сахара, 6 ст.л. соли. Стерилизую 40 мин., закатываю и укутываю.

Оксана ЧЕРНАЯ,
с. Скадовка Херсонской обл.

С медком

Никогда не любила перец, даже запаха его не переносила. Но как-то в гостях попробовала маринованный перец с медом. Настолько было вкусно, что я сразу записала рецепт. Теперь каждый год готовлю такие перчики — всем очень нравятся. Особенно их любят мои детки Тимур и Матвей.

- 1,2 кг сладкого перца • 250 г сахара
- 250 мл 9%-ного уксуса • 250 мл растительного масла • 125 мл томатного соуса • 0,5-1 ст.л. соли • 125 мл воды
- мед.

Перец мою, чищу, обдаю кипятком, нарезаю крупными кусочками, выкладываю в кастрюлю. Из воды, соуса, сахара, соли, масла и уксуса готовлю маринад, заливаю им перец и тушу 15-20 мин. Раскладываю кусочки в стерилизованные пол-литровые банки, заливаю маринадом. Сверху в каждую баночку кладу по 1 ч.л. меда, сразу же закрываю крышкой и закатываю. Укутываю до полного остывания.

Виктория ПАРФЕНКО,
д. Вирище Гродненской обл. Фото автора



Томаты с кабачками «Красота да и только»

Заготовка получается не только вкусной, но и эффектной — никого не оставит равнодушным.

- Помидоры • небольшой кабачок.

Для маринада на литровую банку:

- лавровый лист • 3 горошины черного перца • 2 ч.л. 9%-ного уксуса • 1 ст.л. соли • 2 ст.л. сахара.

На дно банки кладу лавровый лист и перец горошком. Помидоры мою, накалываю у плодоножки зубочисткой или иголкой. Из неочищенного кабачка с нежной кожей вырезаю декоративные детали — листочки, цветы и пр. В банку выкладываю помидоры, а у стенок — фигурки из кабачка. До самого верха заливаю кипятком. Через 5-7 мин. сливаю и на этой же воде готовлю маринад, добавив соль, сахар и уксус. Кипячу, вливаю маринад в банку и сразу же закатываю.

Инна ДОБРЯНСКАЯ, г. Шклов.
Фото Натальи ГОРОВОЦКОЙ

На конкурс



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, поздняя осень и зима не время сидеть сложа руки. Давайте с пользой распорядимся урожаем, который оставили на хранение (а вдруг до весны не долежит?): тыквой, морковью, свеклой, кабачками, яблоками... Ждем от вас проверенные рецепты и дельные советы.

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты. Заготовки».
E-mail: sz@toloka.com

размеры
36-41

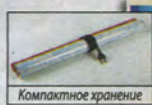


1999р.

Красивые сапожки – сухие ножки
Обычные резиновые сапоги могут быть не только практичными, но и красивыми: небольшой каблук, яркий женственный принт и шнуровка. Для дополнительного тепла и комфорта с внутренней стороны отделаны мехом! Тепло, сухо, красиво!

Материал: верх – полиэстер, внутри искусственный мех, подошва – ПВХ. Размеры: 36-41. КНР.

Сапоги женские резиновые «Розы»



Уютное тепло

Обогреватель безопасен, работает от обычной сети практически без потерь энергии и прост и удобен в использовании. Складывается в рулон для компактного хранения.

1999р.

Напряжение: 220 В, потребляемая мощность: 400 Вт, радиус обогрева до 3 метров, эффективная площадь – до 20 кв.м, температура поверхности не более: 75 °С, тех. ресурс непрерывной работы: 50 000 ч. Размер: 100 х 50 х 3 см. Россия.

Гибкий обогреватель на стену Доброе тепло – «Камин»



2999р.

Наедине с красотой природы

Шторы выполнены из габардиновой ткани, не потеряют сочный цвет и форму после стирки. Крепятся к карнизу при помощи шторной ленты. Материал: габардин (100% полиэстер). Размер: 2 шт. х (150х270 см). Россия.

Комплект штор «Сван», 2 шт.

МОЙ МИР

Ваши секреты уюта, здоровья и счастья!



Чудесные мази изготавливают в Александро-Афонской Зеленчукской мужской пустыни из натуральных ингредиентов: трав, масел, меда. А сила молитвы усиливает их действие.

«От варикоза»

Назначение: варикоз, усталость ног и отеки.

«Здоровые суставы»

Назначение: артриты, артрозы, пяточные шпоры, ревматизм, боли в суставах, в спине, остеохондроз, отложение солей, бурсит, возрастные изменения, натертости.

«Свободное дыхание»

Назначение: насморк, кашель, гайморит, отит, слизь в бронхах, профилактика простудных заболеваний.

«От радикулита»

Назначение: радикулит, боли в суставах, остеохондроз, мышечная слабость, ломота в коленях, защемление нерва, люмбаго.

399р.

ЗА КОМПЛЕКТ – 3 ЛЮБЫХ МАЗЕЙ

Мазь монастырская
Косметическое средство. 25 мл.

1999р.

«Гладкая кожа»

Назначение: морщины, растяжки, рубцы, сосудистая сеточка, папилломы, темные круги под глазами, слабые ногти, раздражение кожи, прыщи, пигментация, сухость кожи, заусенцы.

499р.

ЗА КОМПЛЕКТ – 2 ЛЮБЫХ ЭЛИКСИРА



«Мудрость разума»

Способствует улучшению мозговой деятельности и памяти, восстанавливает силы и тонус и увеличивает работоспособность. Показан при повышенных нагрузках и головных болях.

Состав: кавказский мед, вытяжка лесного ореха, масло грецкого ореха, медовый экстракт, плоды черники, боярышника цвет, плоды шиповника, валериана, кипрей, золотой корень, подорожник, чабрец.

«Молодость сосудов»

Показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, тромбозах, варикозном расширении вен и ретинопатии. Предотвращает атеросклероз и другие заболевания.

Состав: кавказский мед, медовый экстракт, полынь, эстрагон, черноплодная рябина, шиповник, малина лист, лист чайного куста, репешок, иван-чай, лист смородины.

Кавказский эликсир

299р.

«Укрепление сердца»

Благотворно влияет на сердечную деятельность, улучшают работу сердечной мышцы и способствует облегчению боли. Давление нормализуется, а уровень холестерина значительно снижается.

Состав: мед, экстракты кавказских трав (астрал, пустырник, мяты, манжетка, душица, рута, адонис и др.)

Объем: 200 мл. Россия. Не является лекарственным средством.



ШОК-ЦЕНА!

199р.

КОМПЛЕКТ:

Книга женской силы

+ Амулет

«Для привлечения счастливой доли»

В этом сборнике публикуются молитвы и заговоры, которые помогут достичь лада между детьми, беззаветной и преданной любви детей к матери, примирить мать и детей, снять душевную боль.

Формат 130х200, переплет, 320 с. 16+



1999р.

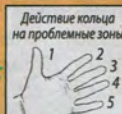
Ваши любимые зверушки

Практичная ткань хорошо впитывает влагу и неприхотлива в уходе.

Материал: вафельное полотно (хлопок 100%).

Размеры: 40х60 см. Россия.

Набор полотенец «Домашние любимцы», 3 шт



1. Худеет лицо
2. Худеет руки
3. Худеет живот
4. Худеет талия
5. Худеет бедра



ШОК-ЦЕНА!

299р.

Худейте красиво!

Это кольцо создает магнитное поле, нормализующее давление и работу сердца, снимает стресс, а также снижает аппетит. Носите его каждый день, и ваше самочувствие улучшится!

Материал: недрог. металл с магнитом и гальваническим покрытием. Размер: универсальный. КНР.

Магнитное кольцо для похудения



В ПОДАРОК

бесплатная доставка при любом заказе!

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского, и с мобильного БЕСПЛАТНО:

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-17-191-СВ-ДОМ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа составляет 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.11.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-191-СВ-ДОМ. Реклама.

6 Соленья и маринады: кабачки и баклажаны

Тонко и нарядно

Кабачки для экспресс-маринования люблю нарезать овощечисткой. Получаются тонкие длинные пластинки, которые не только красиво смотрятся на блюде, но быстро и удачно маринуются.

Марина КУЧЕРОВА,
г. Гомель



Дорогие наши, а ведь закаточки можно приготовить с помощью всевозможной кухонной техники — от хлебопечки до пароварки. Не пропустите выпуск «Самобранки» №4 — «Рецепты XXI века для микроволновки, мультиварки, хлебопечки», который уже в продаже!



Экспресс-закуска

- ♦ 0,5 кг кабачков ♦ 2-3 зубчика чеснока
- ♦ 100 мл растительного масла ♦ 2 стл. 9%-ного уксуса ♦ 2 стл. семян кунжута
- ♦ 1 стл. соевого соуса ♦ 2 чл. меда
- ♦ 0,5 чл. соли ♦ зелень укропа ♦ красный молотый перец ♦ хмели-сунели
- ♦ любые кисло-сладкие ягоды (можно замороженные).

Кабачки чищу, нарезаю кольцами или полукольцами как можно тоньше. Выкладываю в миску и посыпаю солью. Для заливки смешиваю мед, соевый соус, пряности, пропущенный через чесночницу чеснок и уксус. Кабачки отжимаю и заливаю медовой смесью. Растительное масло хорошо разогреваю в сковороде, всыпаю кунжут и слегка обжариваю, пока не поменяет цвет. Заливаю маслом кабачки, добавляю рубленый укроп и аккуратно перемешиваю. Украшаю ягодами, храню в холодильнике.

Юлия ЕГОРОВА,
г. Астана. Фото автора

Кабачки в простом маринаде

Очень вкусные кабачки получаются: сочные, хрустящие... С удовольствием закрываю их каждый сезон с моими маленькими помощниками — дочкой и племянницами.

На 2 литровые банки: ♦ 4 кабачка ♦ морковь ♦ 2 зонтика укропа ♦ пучок петрушки ♦ 8 зубчиков чеснока ♦ 2 бутона гвоздики.

Для маринада: ♦ 1 л воды ♦ 1 стл. соли ♦ 3 стл. сахара ♦ 75 мл 9%-ного уксуса.

На дно банок кладу укроп, петрушку, зубчики чеснока, гвоздику. Кабачки нарезаю нетолстыми кольцами или полукольцами, морковь — кружочками. Выкладываю, чередуя, овощи в банки.

Воду кипячу, добавляю соль, сахар и уксус, еще раз довожу до кипения. Горячим маринадом заливаю кабачки, прикрываю крышками и стерилизую 15 мин. с момента закипания. Закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания.



Наталья ЕВМЕНОВА, г. Могилев.

На фото — моя дочь Алена и племянницы Ирина и Кристина

«Жареная» заготовка

Когда заходит речь об этой закуске, все знакомые и родные в один голос говорят: «Это вкуснотища». Готовить быстро и очень просто, никакой стерилизации, а результат всегда супер!

На дно литровых банок кладу по 1 чл. измельченного **чеснока**, 2 стл. **сахара**, 1 чл. **соли**, 60 мл **9%-ного уксуса** и несколько веточек **петрушки**. В большом количестве **растительного масла** обжариваю **сладкий перец** (не чищу, просто накалываю вилкой) и закладываю в банку 3-5 стручков, затем жарю крупно



нарезанные **баклажаны** — на литровую банку нужно примерно 1 кг, также закладываю их. Когда заполню по плечики, вливаю кипящую воду, чтобы полностью покрыла овощи, и сразу закатываю. Банки хорошенько встряхиваю и укутываю на сутки.

Марина ГАРМАШ,
с. Преображенка
Запорожской обл. Фото автора

В суперзаливке

Кабачки закатываю в свекольном соке. Нарезаю их крупными кусочками, укладываю в банки, пересыпая семенами укропа или тмина. Свежевыжатый свекольный сок развожу таким же количеством воды, всыпаю соль и лимонную кислоту (1 стл. соли и 1 чл. лимонки на 1 л сока), довожу до кипения и заливаю кабачки на 2-3 мин. Затем еще дважды сливаю, опять кипячу и заливаю в банку. Закатываю, переворачиваю.

Жанна ПЕТРОВА,
г. Мстиславль

Синенькие с перцем

Закатываю так баклажаны с 1986 года. Заготовку очень любят в моей семье.

♦ 2 кг баклажанов ♦ 250 г соли ♦ растительное масло.

Для заправки: ♦ 125 г сахара ♦ 125 мл 9%-ного уксуса ♦ 0,6 кг очищенного от семян сладкого перца ♦ 5-6 стручков острого перца ♦ 10-15 зубчиков чеснока.

В 3 л воды растворяю соль, в этой воде замачиваю на 3 часа нарезанные кружочками баклажаны. Затем выкладываю их на полотенце, промакиваю. Перцы и чеснок пропускаю через мясорубку,



добавляю сахар и уксус, перемешиваю и даю настояться 20 мин. Баклажаны

сбрызгиваю маслом, перемешиваю, жарю и выкладываю на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. В стерилизованные пол-литровые банки слоями выкладываю баклажаны и перечную заправку до самого верха. Стерилизую 5-10 мин. с момента закипания, закатываю. Выход — 4 пол-литровые банки.

Юлия ЗОЛЬДИНА,
г. Черкассы. Фото автора

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникать с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности – вот что приходит на смену былой решимости и героической браваре.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства для лечения в подобной ситуации.

Лекарственные препараты **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** предназначены для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- ✓ уменьшению объема простаты.

Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента*.

Всегда привык держать уровень личного комфорта и ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!

Для более комфортного лечения – **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества – меньше количества капсул в дневном приеме**.



Квашенные баклажаны с морковью

Баклажаны мою, срезаю хвостики, варю в кипящей воде 7 мин. Каждый разрезаю пополам, не дорезая до конца, раскладываю в один слой на ровной поверхности, ставлю гнет на три часа. Для начинки крупно натираю **морковь**, измельчаю **зелень петрушки** и **чеснок** — пропорции на ваше усмотрение, но я люблю, когда побольше чеснока. Фарширую каждый баклажан, укладывая в разрез по горсти моркови, щепотке чеснока и петрушки. Слегка сжимаю плоды и складываю в эмалированное ведро вперемешку с веточками **сельдерея**.

Для рассола в 10-литровом ведре холодной **воды** растворяю **соль** (пол-литровую баночку, заполненную по плечики). Заливаю баклажаны и ставлю гнет. Выдерживаю до нужной степени заквашивания, пробуя через каждые 2-3 дня. Подаю, полив ароматным подсолнечным маслом и посыпав кольцами лука.

Мой совет

Для начинки к морковке можно добавить немного нашинкованной **капусты**, кусочки **сладкого и острого перцев**.

Алена БЕСПАЛОВА, с. Киевское
Краснодарского края.
Фото автора

ЧЕМ ФАРШИРОВАТЬ БАКЛАЖАНЫ ДЛЯ КВАШЕНИЯ

Предлагаем наиболее удачные варианты начинок для квашеных баклажанов. Кстати, вы вполне можете сочетать несколько вариантов в одном рецепте.



«Горячая линия»: 8 (495)795-61-56, 8 (499)124-02-21
www.cernilton.ru

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.

ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» – официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+.

* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Спивак, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.

** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Советует специалист

А радиация-то есть?

Далеко не каждый, кто собирает в лесу или покупает на рынке грибы, задумывается о том, насколько они безопасны. Увы, часто дары леса могут накапливать радионуклиды в количествах, опасных для здоровья. Как обезопасить себя? Разберемся вместе со специалистом.

Собрал? Проверь!

При покупке даров леса на рынке требуйте у продавца специальный талон, подтверждающий их безопасность в радиационном отношении. С уличными продавцами лучше дела не иметь. Если сами собрали грибы, обязательно проверьте их в ближайшей лаборатории радиационного контроля. Для исследования понадобится не меньше 1 кг сырого или сушеного продукта. Не пытайтесь проверять грибы сами при помощи дозиметра: прибор не показывает количество радионуклидов, которое они вобрали внутрь, а лишь фоновый уровень радиации.

Не каждый гриб хорош

Больше всего радионуклидов в шляпках грибов. По способности к накоплению цезия-137 грибы делят на несколько видов.

Аккумуляторы: гриб польский, свинушка, масленок, моховик желтобурых, горькушка. Эти грибы лучше вообще не собирать.

Сильнонакапливающие: груздь, волнушка розовая, зеленка, сыроежка.

Средненакапливающие: лисичка настоящая, подзеленка, белый гриб, подберезовик, подосиновик.

Слабонакапливающие: опенок осенний, гриб-зонтик пестрый, шампиньон, вешенка.

Соответственно предпочтение лучше отдать грибам из последних двух групп.

Избавляемся от радионуклидов

Чтобы уменьшить содержание радионуклидов, после очистки промойте грибы несколько раз под проточной водой. Варите их 30-60 мин. в соленой воде, добавив уксус или лимонную кислоту, сливая отвар каждые 15 мин. (всего воду поменяйте 2-4 раза). К сожалению, питательная ценность грибов после долгого отваривания снижается, но зато вы уменьшите угрозу своему здоровью.

Татьяна МУРАШОВА,
врач-гигиенист
УЗ «Могилевский
зональный центр
гигиены
и эпидемиологии»

Дорогие наши,
поспешите на почту,
чтобы выписать «Сваты.
Заготовки» на I полугодие
2018 года. Вместе с вами будем
солить самое вкусное сало,
квасить капустку, мариновать
мясо и рыбу, а там, глядишь, и до
весны близко — заготовим первую
зелень. А еще для подписчиков у
нас есть особые подарки —
подробности на стр. 27.

КОГДА ЖАРКО ДА СУХО, ГРИБЫ ПОД ДЕРЕВЬЯ СОБИРАЮТСЯ. КОГДА СЫРО ДА ТЕПЛО — ПО ПОЛЯНАМ РАЗБЕГАЮТСЯ.

Народная примета

Рыжики в собственном соку

- ♦ 1 кг рыжиков ♦ луковица ♦ 2-3 ст.л. 6%-ного уксуса ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 4-5 лавровых листьев ♦ 3-4 бутона гвоздики ♦ 5-6 горошин душистого перца ♦ соль — по вкусу ♦ зелень укропа ♦ 0,3-0,5 л воды.



Грибы мою, нарезаю пополам и складываю в кастрюлю. Заливаю холодной водой и довожу до кипения. Первую воду сливаю, заливаю свежей, добавляю пряности, нарезанный лук, соль. Довожу до кипения, пену снимаю и уменьшаю огонь. Кладу измельченный укроп и варю 25 мин. В каждую стерилизованную пол-литровую банку вливаю по 1 ч.л. масла и уксуса. Грибы вместе с маринадом раскладываю в банки и закатываю. Переворачиваю и укутываю до полного остывания. Подаю с маринованным луком из этих же баночек.

Татьяна КОСТЬ,
г. Черновцы. Фото автора

Грузди «Славные»

По этому рецепту получаются вкусные, хрустящие, тверденькие груздочки!

Грибы хорошо мою, замачиваю в холодной воде на 12 часов, затем промываю. На дно эмалированной кастрюли кладу зонтики укропа с семенами, листья хрена, затем выкладываю грузди, каждый слой пересыпая крупной солью из расчета 3-4 % от веса грибов. Оставляю под гнетом на 25-30 дней в прохладном месте. Готовые грибочки замачиваю в холодной воде на пару часов, раскладываю в банки и храню в холодильнике.

Людмила ЕРМОЛИНА,
г. Костанай. На фото — автор

Без уксуса



«Опяташки-ребяташки»

Вкуснейшие грибочки по рецепту моей мамы. Отлично хранятся при комнатной температуре.

♦ Опята.

- Для маринада на 1 кг вареных грибов: ♦ 2 л воды ♦ 3 ст.л. соли ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 5 бутонов гвоздики ♦ 2 лавровых листа ♦ 10 горошин черного перца ♦ 10 горошин душистого перца ♦ 1 ч.л. семян укропа ♦ уксусная эссенция.

Грибы чищу, нарезаю, мою, заливаю водой и варю 20 мин. с момента закипания, откидываю на дуршлаг.

Для маринада в кипящую воду добавляю соль, сахар, перец, лавровый лист, гвоздику, семена укропа. Всыпаю вареные грибы и готовлю 40 мин. Раскладываю грибы в стерилизованные банки, в каждую добавляю уксусную эссенцию: в литровую — 1 ч.л., в 0,7-литровую — 2/3 ч.л., в пол-литровую — 0,5 ч.л. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Елена МОЙШУК, г. Калининград. Фото автора



Ода грибам

Люблю грибы... Бродить по лесу и собирать их, затем перебирать, консервировать. И, конечно же, обожаю есть ароматные закаточки! Моя любимая пора — это поздняя осень, когда есть зеленки и подзеленки.

У подруги Раисы муж — охотник. Когда открывается охотничий сезон, они уезжают на свою родину в Малоритский район. Друзья всегда приглашают с собой и меня, за что им очень благодарна! Дом родителей супруга моей приятельницы стоит на краю деревни, а кругом лес. Уходим вместе рано утром каждый на свою охоту: Василий со своим верным псом Джоном — искать дичь, а мы с Раисой — за грибами. Встречаемся возле дома после 16 часов уставшие и голодные. После сытного обеда собака ложится на подстилку у дверей и через две минуты уже крепко спит, засыпает и ее хозяин под бормотание телевизора...

А нас с подружкой ждет работа. Мы садимся чистить, сортировать, а потом мыть и варить собранные грибочки. Василий каждый день спрашивает: «Не надоело? Неужели и завтра пойдете?» А нам нравится, с удовольствием отправляемся в лес опять. Как-то прошлой осенью утром глянули в окно, а на улице снег лежит! Подождали до 11 часов, утеплились и пошли грибы искать. Попались нам тогда по 20 крупных зеленки и подзеленки. Они как-то по-особенному

выглядывали из-под снега и будто просили: «Заберите нас, тут так холодно!» Вот такие мы неугомонные «охотники» — так и закрыли грибной сезон.

В деревне грибы слегка варим и подсаживаем, а консервируем уже дома. Предлагаю вашему вниманию проверенный рецепт соленых грибов. По нему мы заготавливаем сыроежки, грузди, зеленки и подзеленки.

Грибы чищу, промываю, варю в слегка подсоленной воде около 40 мин. в зависимости от вида. Затем осту-

жаю в холодной воде, даю стечь жидкости. На 1 кг вареных грибов добавляю 40 г соли, хо-

рошо перемешиваю. Всыпаю пряности по вкусу: **черный и душистый перец горошком, гвоздику, веточки сушеного укропа, корень хрена.** По

желанию кладу нарезанные **лук, чеснок.**

Складываю грибы в посуду для соления, накрываю крышкой меньшего размера или

блюдом и ставлю гнет средней тяжести. Если рассола становится мало, подливаю холодную кипяченую воду. Можно попробовать через 7-10 дней.

Нина КОРОЛЬ, г. Брест

Не упустить время

Чтобы маринованные грибы порадовали вкусом и пользой, стараюсь консервировать дары леса в течение 8 часов после сбора. Храню грибные закатки в темном и достаточно прохладном месте при температуре не выше 7 град.

Владислав КОРОБКИН, г. Тверь

«Любимые белые»

Эта заготовка пользуется популярностью в моей семье. Готовить не сложно, а вкус нравится всем.

• 1 кг белых грибов • 4-5 зубчиков чеснока • 2 ст.л. соли • 3 бутона гвоздики • 5-6 горошин черного перца • уксусная эссенция • 1-2 лавровых листа • 0,5 ч.л. семян кориандра.

Грибы перебираю и хорошо промываю. Крупные нарезаю, небольшие оставляю целыми, заливаю водой, довожу до кипения и добавляю соль. Варю на малом огне 15-20 мин., снимая пену, пока бульон не станет прозрачным. Кладу все пряности и готовлю еще 7-10 мин. Плотно выкладываю грибы, пересыпая нарезанным пластинами чесноком, в стерилизованные трехлитровые банки, в каждую вливаю 1 ч.л. эссенции. Заливаю бульоном, остужаю и закрываю крышками. Храню в прохладном месте.

Мария РОДИНА,
пос. Сатинка Тамбовской обл.
На фото — автор



На конкурс

ЭНЕРГИЯ
ДЛЯ ДЕЛ

МИНУТЫ
ДЛЯ ОБЩЕНИЯ



с 15 сентября по 15 декабря 2017 г.

1 КУПИТЕ

КОФЕ ЖОКЕЙ
СО ЗНАКОМ АКЦИИ



2 ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕ

ПРОМОКОД С УПАКОВКИ
на сайте www.jockeypromo.ru
и получите деньги на телефон*

3 ПОЛУЧИТЕ

шанс увеличить приз
в 2 раза**, купив вторую
упаковку КОФЕ ЖОКЕЙ,
а также принять участие
в розыгрыше

100 000 ₽



**

Общий срок проведения акции:
с 15 сентября по 31 декабря 2017 г.
Срок регистрации кодов:
с 15 сентября по 15 декабря 2017 г.
С полными правилами акции, информацией об организаторе, количестве призов, месте, порядке и сроках их получения можно ознакомиться на сайте www.jockeypromo.ru или по телефону: 8-800-333-54-00

*Деньги на телефон получает каждый участник Акции за каждую регистрацию промокода.
**Шанс увеличить приз в два раза получает каждый участник Акции за регистрацию второго и последующих четных промокодов. Количество призов ограничено.

Ассорти «Осеннее»

Рецепт этого салата я взяла из маминей тетрадки. Сколько себя помню, мы закатывали много банок и на все праздники (и не только) подавали этот салат в глубокой миске на стол — отлично шел на закуску и смотрелся ярко.

На две пол-литровые банки: ♦ луковица ♦ крупная морковь ♦ стручок сладкого перца ♦ помидор ♦ крупная головка чеснока ♦ 3 веточки петрушки.

Для маринада: ♦ 30 г сахара ♦ 30 г соли ♦ 1 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 75 мл растительного масла ♦ лавровый лист ♦ 3 горошины черного перца ♦ 2 бутона гвоздики.

Овощи чищу, нарезаю кусочками. Сладкий перец кладу в кипящую воду, чтобы полностью покрывала овощ, и варю 3 мин. после закипания (отвар не выливаю). В стерилизованные банки выкладываю слоями петрушку и лук, морковь, перец, помидор, очищенные зубчики чеснока.

В отвар от перца доливаю воду, чтобы получилось 0,75 л жидкости. Добавляю соль, сахар, уксус, масло, пряности, все кипячу. Заливаю овощи маринадом и стерилизую банки с ассорти 10 мин. Закатываю, переворачиваю, укутываю.



Ольга СМЕРНОВА, г. Новосибирск.
Фото автора

Просто

Краснее и крупнее

Лечо люблю готовить с красным сладким перцем — заготовочка выглядит наряднее и аппетитнее. Стручки беру обязательно полностью вызревшие, но не переспелые. Нарезаю их довольно крупными полосками.

Совсем мелкие кусочки в лечо не люблю — заготовка в этом случае напоминает, скорее, соус.

Жанна МАГИНЯ,
г. Волгоград



На конкурс



Хозяюшки, лучше закусок, чем аджика, овощная икра или лечо, не придумаешь! Приготовил раз — и вкуснейшее угощение всегда под рукой. Главное, чтобы рецепты были проверенными и надежными. Именно такие собраны в спецвыпуске «Нашей кухни» №4 — «Аджика, лечо и икра впрок». В продаже с 10 октября. Не пропустите!



Лечо

- ♦ 2 кг помидоров ♦ 2,5 кг моркови
- ♦ 1,5 кг сладкого перца ♦ 2 ст.л. соли
- ♦ 200 г сахара ♦ 250 мл растительного масла ♦ 4 ст.л. 9%-ного уксуса.

Помидоры пропускаю через мясорубку, кипячу, добавляю соль, сахар, масло и вареную, нарезанную кружочками или половинками кружочков морковь. Варю 20 мин. и всыпаю кусочки перца (заранее обдаю их кипятком), а еще через 20 мин. вливаю уксус. Раскладываю лечо в пол-литровые банки, стерилизую 7-10 мин. Закатываю.

Людмила БРЕЗИНА,
д. Дятловичи Брестской обл.
Фото Натальи ГОРОВОЦОВОЙ

Солянка

Это мой любимый и проверенный годами рецепт. Такая вкуснятина! Хотя суп с заготовкой вари (например, на кастрюлю мясного бульона с картошкой добавляю баночку салата), хоть ешь как закуску.

- ♦ 1 л растительного масла ♦ 1 кг моркови
- ♦ 1 кг лука ♦ 1,2 кг огурцов ♦ 1,1 кг капусты
- ♦ 0,5 кг сладкого перца ♦ 1 кг любых грибов
- ♦ 3 кг помидоров ♦ 1 ст. сахара
- ♦ 1 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 2 ст.л. соли ♦ лавровый лист ♦ черный перец горошком.

Овощи чищу, нарезаю кусочками. Масло довожу до кипения и закладываю ингредиенты в строгой последовательности через каждые 5 мин.: морковь, лук и сахар; огурцы и уксус; капусту и соль; перец, грибы, помидоры. Салат довожу до кипения и варю 30 мин. За 5 мин. до окончания варки добавляю лавровый лист и перец горошком. Раскладываю в банки, закатываю, укутываю до остывания.



На конкурс

Елена ПИРОЖКОВА,
рп. Маслянино Новосибирской обл.
На фото — моя доченька Соня

Салат «На зиму»

Этот салат хорош и как самостоятельное блюдо, и как закуска.

- ♦ 3 кг кабачков ♦ 12 стручков сладкого перца ♦ 1 ст. растительного масла ♦ 1 ст. сахара ♦ 3 ст.л. соли ♦ 200 г томатной пасты ♦ 0,3 л воды ♦ 0,5 ч.л. молотого красного острого перца ♦ 125 мл 9%-ного уксуса.

Кабачки чищу от кожуры и семян, нарезаю кубиками, добавляю соль, сахар, перемешиваю и оставляю на 30 мин. Сладкий перец чищу, мелко нарезаю. Томатную пасту разбавляю водой, вливаю к кабачкам, добавляю острый и нарезанный сладкий перец, масло, перемешиваю, довожу до кипения и варю на малом огне 35-40 мин. В конце варки вливаю уксус, перемешиваю, довожу до кипения, разливаю в стерилизованные банки, закатываю. Банки переворачиваю и укутываю до остывания.

Мой совет

Вместо томатной пасты можно взять 0,5 л томатного соуса, но тогда исключить из состава воду.

Вадим ГОНЧАРОВ, г. Калининград. Фото автора



Я ЕЛА ВСЕ, ЧТО ЛЮБЛЮ, И... ПОХУДЕЛА



Опыт Татьяны Нагиевой: «Всего за шесть недель я похудела на 19 килограммов, и с тех пор за год я не поправилась даже на 100 граммов».

Перед тем как я поделюсь своим опытом, должна заметить, что в нашей семье мы все достаточно упитанные. А я хотела быть стройной, как манекенщица.

Уже в четырнадцать лет мои килограммы начали накапливаться. Моя талия была узкой, но мою фигуру портили мощные бедра, так что с 15 до 20 лет я неперестанно боролась с килограммами.

Я попробовала абсолютно все

В 21 год я вышла замуж и стала домохозяйкой. Сначала мне это нравилось, однако я все меньше и меньше времени стала находиться среди людей, у меня все чаще портилось настроение, и это я компенсировала едой: бутерброды и печенье. Я начала полнеть, и в скором времени не осмеливалась надеть брюки, не говоря уже о купальнике.

Через два года я весила уже 71 кг. Я строго лишила себя пищи и каждый раз худела на 2-3 килограмма, но только на несколько дней. Я обратилась за медицинской помощью, но от лекарств против чувства голода мне было плохо, я не могла спать, а похудеть – не похудела.

“Так больше нельзя!”

Я была в отчаянии и любой ценой старалась сделать так, чтобы меня никто не увидел в нижнем белье. В журналах я прочла об опыте молодых женщин, которым без особого труда, без лекарств и диет удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов, когда они пили кофе для похудения Cafe Minceur Forte. Если это помогло им, почему не поможет и мне? Я послала СМС на телефонный номер из объявления и заказала Cafe Minceur Forte.

Cafe Minceur Forte Вы получите быстрее, если закажете его по телефону. Не тратьте ни минуты, позвоните на горячую линию Лаборатории клинической иммунологии, чтобы заказать ВАШУ пробную упаковку, не переплачивая ни рубля.

☎ 8 (495) 781 42 14 (с 9:00 до 20:00, без выходных)

Возможно, Вам будет удобнее отправить СМС, указав код продукта, цену, фамилию, имя, почтовый индекс, область, район, город, улицу, номер дома, квартиры, по возможности e-mail.

Отправьте СМС на номер +7 (917) 563 99 90

Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора.

Абсолютно бесплатно можно отправить сообщение по электронной почте на адрес: kofeminc@mail.ru. В этом случае обязательно укажите Ваш мобильный телефон, чтобы оператор мог Вам перезвонить для уточнения необходимых данных.*

www.ru.betaprotect.com

☐ 3-недельный курс (похудение на 10-15 кг, минус 3 размера) – 3 упаковки + 1 бесплатно
Код 462 07 07. Цена – 1190 руб.

☐ 2-недельный курс (похудение на 7-10 кг, минус 2 размера) – 2 упаковки + 1 бесплатно
Код 462 07 06. Цена – 990 руб.

☐ 1-недельный курс (похудение на 3-5 кг, минус 1 размер) – 1 упаковка + 1 бесплатно
Код 462 07 05. Цена – 790 руб.

Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

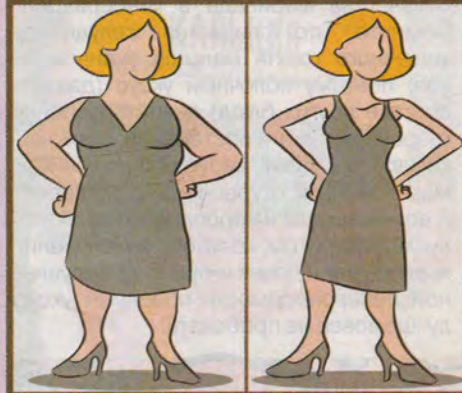
Внимание! Оригинальный Cafe Minceur Forte («Кофе Минсер Форте») отличается:

- расфасован в пакетики по 2 грамма;
- на коробке изображены мужчина и женщина с чашкой кофе в руке;
- производится и упаковывается только под техническим контролем.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПРИОБРЕТАЕТЕ ОРИГИНАЛ!



Перед этим удивительным опытом с моими 167 см я весила 71 кг. Я знала, что это больше, чем надо, но после того, как мои попытки похудеть по различным методам не увенчались успехом, я потеряла всякую надежду. Теперь мне никогда не придется отказывать себе в том, что я люблю! Я люблю побаловать себя чашкой восхитительного ароматного кофе, люблю вкусно поесть, готовить и говорить со своими детьми. Мой муж до сих пор не верит: безо всяких мучений я похудела на 19 килограммов! Теперь я убеждена, что могу начать жить с начала. А моя маленькая племянница подарила мне этот рисунок.



*Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-УА.АГ78.В.14537 от 04.09.2014. РЕКЛАМА.

Вопрос —
ответ

А детям можно?

Читала, что столовый уксус — продукт малополезный, а вот натуральный яблочный многие специалисты хвалят и даже советуют его в небольшом количестве как лечебное средство. Хотелось бы знать, так ли это, чем конкретно полезен яблочный уксус и можно ли давать заготовки, сделанные с ним, на пробу 5-летнему внуку?

Анна ДЕМИНА, г. Псков

На вопрос читательницы отвечает педиатр Елена ЧУРСИНА, г. Запорожье.

Яблочный уксус — это натуральный продукт брожения яблочной мякоти с участием уксусных бактерий и кислорода. При этом никакие химические добавки не должны применяться. Если хотите купить настоящий уксус, обратите внимание на этикетку: в составе не должно быть консервантов и эмульгаторов.

Уксус из яблок богат кальцием, калием, железом, фосфором, медью, цинком, пектином, селеном, яблочной кислотой, витаминами С, А, Е и группы В, различными ферментами, бета-каротином. Такая полезная добавка эффективна при лечении многих болезней, а также в косметологии и диетологии. Яблочный уксус благоприятно влияет на сердечную мышцу и работу желудочно-кишечного тракта, повышает жизненный тонус, укрепляет нервную систему, кости и зубы.

Продукт хорош как добавка в салаты и в качестве маринада в консервации. Помните, что слизистая желудочно-кишечного тракта малыша очень нежная, поэтому яблочный уксус (даже в составе других блюд) давайте ребенку старше трех лет и постепенно: несколько капель в салат, пару-тройку кусочков маринованных огурцов или помидоров. А вот малышам и взрослым с язвой желудка, гастритом, колитом, заболеваниями печени и почек и при индивидуальной непереносимости яблочный уксус лучше вовсе не пробовать.

Сделать гуцце

Когда нужно загустить готовый соус, на помощь мне приходит крахмал. На 1 ст. соуса добавляю 1 ст.л. крахмала, но обязательно заранее развожу его в таком же количестве холодной воды. Ни в коем случае не загущайте мукой! У нее слишком насыщенный вкус. Важно: загущая соус непосредственно перед едой, не для хранения.

Марина КОЖЕМЯКИНА,
г. Подольск

Без горчицы у меня не обходится ни один обед. А жгучую приправу готовлю сам из горчичного порошка. Поделюсь секретом: для пикантного вкуса добавляю в нее любые молотые обжаренные орехи. Ну просто пальчики оближешь!



Аджика «Белорусская»

2 кг помидоров • 1 кг яблок (антоновка)
• 1 кг моркови • 1-2 стручка острого
перца • чеснок — по вкусу • 1 ст. рас-
тительного масла • 1 ст. сахара • 100 г
соли • 100 мл 9%-ного уксуса.

Все подготовленные овощи пропу-
скаю через мясорубку. Складываю в
кастрюлю, тушу 40 мин., всыпав са-
хар и соль. За 5 мин. до готовности
добавляю уксус, в самом конце — из-
мельченный чеснок. Горячую массу
раскладываю в стерилизованные
банки, закатываю.

Ольга ШКИРАНДА,

аг. Стаи Витебской обл.

Фото Ирины ПЕРМИНОВОЙ

Яблочный уксус на меду

Если приготовите уксус сами, что абсолютно не хлопотно, будете уверены в том, что у вас действительно натуральный и качественный продукт. Полезный во всех отношениях.

♦ 5 кг зеленых зрелых яблок
♦ 400 г сахара ♦ мед ♦ вода.

Яблоки нарезаю на четвертинки, удаляю сердцевинки, натираю на крупной терке (комбайном лучше не пользоваться, потому что будет много кашицы, а значит, выпадет много осадка). Кладу в 10-литровую банку. Часть воды нагреваю до теплого состояния и растворяю в ней сахар, затем смешиваю с водой комнатной температуры и выливаю в банку, не доходя 10 см до верха. Оставляю в теплом месте на 10 дней, но не на солнце, завязав горлышко марлей. Периодически перемешиваю. Затем процеживаю через несколько слоев марли, яблочную массу хорошо отжимаю. На каждый литр сока добавляю 50 г меда. Завязываю горлышко



Слаще!

Когда готовлю яблочный уксус, беру плоды сладких сортов. Чем больше сладости, тем выше содержание спирта в продукте, а значит, процесс образования уксусной кислоты будет проходить куда проще.

Роман ПЕТРОВ, г. Киев

марлей и ставлю в темное место на 40 дней. Сверху должна появиться толстая беловатая пленка — уксусная матка. Когда уксус посветлеет, а матка начнет опускаться на дно, готово.

Аккуратно переливаю уксус в стеклянные бутылки и укупуриваю. Чем дольше будет стоять уксус, тем больше он будет светлеть. На поверхности будет образовываться уксусная матка, а в осадок станут выпадать хлопья. Это знак качества вашего продукта. Просто когда будете открывать каждую следующую бутылку, удаляйте матку и процеживайте уксус от осадка.

Елена КОВАЧ,

г. Никополь. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Уксус можно готовить не только из яблочной кашицы, но и из отжатого яблочного сока. Процесс тот же самый. Приготовление уксуса происходит за счет деятельности дрожжей и уксусно-кислых бактерий. Результат брожения должен быть виден уже на третий день, но порой «дикие» дрожжи, содержащиеся в самих яблоках, работают плохо. Приходится ускорять процесс дополнительным добавлением дрожжей. Только ни в коем случае не используйте хлебопекарные! Винные или сидровые дрожжи можно приобрести в винодельческих магазинах.

Лариса ЮРКОВА, шеф-повар, г. Санкт-Петербург



Сушеный чеснок

Очень ароматная приправа, но в ней нет той жгучести, которая свойственна свежему чесноку. Подходит для рыбы, плова. Добавляю ее и в заготовки: вяленые помидоры, сливы, баклажаны, перцы. А в фарше такой чеснок не перебивает вкус мяса.

Чеснок чищу и нарезаю пластинами. Выкладываю на пергамент или сетчатый лист для запекания. Высушиваю в духовке при 60 град. 7 часов. Сушеный чеснок измельчаю в кофемолке и просеиваю через сито. Храню в герметичных контейнерах или стеклянных банках с крышкой в темном сухом месте.

Альбина КУЗНЕЦОВА, г. Королев. Фото автора

Чатни

Даю пропорции на небольшую баночку, так сказать, на пробу. Понравится — увеличивайте количество ингредиентов. Но слишком много готовить все же не советую — приправа не для супердолгого хранения.

• 2 некрупных зеленых кислых яблока • 3 стл. воды • 1 стл. сливочного масла • 0,5-1 чл. меда • 0,5 чл. корня имбиря (тертого свежего или молотого сушеного) • 1-2 звездочки аниса • 0,5 чл. куркумы • 1-2 палочки корицы • кусочек стручка острого перца • 2 бутона гвоздики • щепотка соли.

Яблоки мою, чищу от кожуры и сердцевин и нарезаю мелкими кубиками. В сковороде нагреваю масло, как запенится, всыпаю имбирь, корицу, анис, острый перец, гвозди-

ку и, постоянно помешивая, обжариваю 30-60 сек. Затем добавляю куркуму, яблоки и уменьшаю огонь. Готовлю, помешивая, пока яблоки не зарумянятся. Вливаю воду и варю под крышкой около 10-15 мин. до мягкости фруктов. Кладу мед, соль, перемешиваю и через минуту снимаю с огня. Вынимаю анис, корицу и гвоздику, выкладываю чатни в баночку, закрываю и храню в холодильнике.

Екатерина СЕМИБРАТОВА, г. Ставрополь

Пряное масло

Отлично подходит для завтрака на бутерброды или на ужин для стейков: перед тем как жарить мясо, смажьте его этим маслом — результат вас не разочарует.

• 250 г качественного сливочного масла • 6 зубчиков чеснока • 1 стл. растительного масла • по горсти свежей зелени базилика и петрушки • соль — по вкусу.

Кладу чеснок в пергамент, поливаю растительным маслом и запекаю при 200 град. 30 мин. Остужаю 30 мин. Сливочное масло комнатной температуры взбиваю, добавляю толченый чеснок, рубленую зелень, соль и перемешиваю. Храню в холодильнике в герметичном контейнере.

Екатерина ЛУЦКАЯ, г. Москва. Фото автора



КАЛЬЦИЙ В КОСТЯХ, А НЕ В СОСУДАХ

Кальций относится к важнейшим элементам, отвечающим за огромное количество процессов в нашем организме. При его активном участии происходит внутриклеточный обмен, сокращение мышечных волокон, поддерживается нормальная вязкость крови. Именно кальций делает кости крепче, осанку красивее, а человека сильнее.

В организме кальций не вырабатывается. Поэтому мы вынуждены постоянно принимать его извне. Для этого покупаем в аптеке кальцийсодержащие средства, едим продукты, богатые этим макроэлементом. А кто-то по старинке употребляет яичную скорлупу с лимонным соком или мел.

Какой бы источник кальция вы ни выбрали, не стоит забывать, что его неправильный метаболизм в организме может привести к образованию камней в почках, мочевом и желчном пузыре, спровоцировать проблемы с суставами. Лишний кальций может оседать на стенках кровеносных сосудов, вызывая развитие сердечно-сосудистых патологий.

Для того чтобы кальций усваивался правильно — в нужном месте и в нужном количестве — принимайте в комплексе с любым источником кальция новое средство «Трансактиватор кальция Леколайк».



Дополнительная информация по телефону: **8-999-767-9040**
www.lekolike.ru

Спрашивайте «Трансактиватор кальция Леколайк» в аптеках города.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Аджика «Спасибо подружке»

На конкурс

В моей семье особенно любят аджику из сладкого перца. Рецепт, привезенный из солнечной Армении, со мной поделилась близкая подруга, когда я пришла к ней в гости и сразу же отметила дивный аромат, исходящий от огромной кастрюли на плите. «Ум отъешь!» — заинтриговала хозяйка, протягивая мне на пробу ложечку с очень ярким содержимым. Это был кулинарный шедевр! Я тут же записала рецепт и в точности повторила его на своей кухне. И без ложной скромности отмечу, мою аджику гости сметают со стола первой, а я с удовольствием дарю свои многочисленные баночки с яркой заготовкой. А с читателями поделюсь любимым рецептом.

Беру 3 кг толстостенного **сладкого перца**, про который в народе говорят «мясистый». Предупреждаю сразу: выбирайте только сочные, ярко-красные, крупные стручки — это залог будущего успеха. Из тощих стручков, а тем более из перца, купленного в супермаркете, вряд ли получите насыщенный цвет, волшебный вкус и головокружительный аромат заготовки. Овощ мою, чищу от хвостиков и семян, пропускаю через мясорубку вместе с **острым перцем**, очищенным от хвостиков, но с семенами. Его количество — на любителя, в зависимости от ваших предпочтений. Кладу эту массу в кастрюлю и на малом огне, помешивая, выпариваю лишнюю жидкость. После чего добавляю 0,5 л качественной **томатной пасты**. И варю еще немного, внимательно следя, чтобы мое армянское совершенство не превратилось в классическую размазну. В самом конце варки добавляю по вкусу **соль**, измельченные **чеснок** и **зелень петрушки**. Впрочем, частенько петрушку заменяю **кинзой** — с ней мне заготовка нравится больше. Можно наш шедевр разложить горячим в стерилизованные баночки и тут же закатать, но я всегда дополнительно стерилизую заготовку, прикрыв стерилизованными крышками: для 0,5-литровой банки достаточно 20 мин. Закатываю, укутываю на ночь, храню в прохладном месте.

Мой совет

Кстати, если вы добавите в аджику зерна молодого кориандра, особенно выращенного на своем участке, и немножечко хмели-сунели, заготовка только выиграет.

Лариса КОРНИЛОВА,
п. Калининцев Московской обл.



Чтобы комнатные растения радовали красотой и активным ростом, нужно их хорошо кормить, защищать от стрессов, вредителей, болезней. А для этого у каждого цветовода должна быть своеобразная аптечка. О том, какие инструменты, препараты и иные приспособления должны быть под рукой и как правильно ими пользоваться, вы узнаете в издании «Домашние цветы. Спецвыпуск» № 4 — «Аптека для цветов».



Без уксуса



Соленые помидоры «От бабушки Кати»

Несмотря на далеко не юный возраст (бабушке 85 лет), в нашей семье соленьями и вареньями занимается наша любимая Екатерина Афанасьевна, утверждая, что нет ничего хуже безделья. А я всегда на подхвате, вот и усвоил кое-какие несложные рецепты.

- 0,5-0,6 кг помидоров • лавровый лист
- несколько горошин душистого перца
- 0,5 л воды • 1 стл. соли.

Для соления подходят красные, розовые и зеленые помидоры. Овощи укладываю в банки, добавляю лавровый лист, перец и заливаю водой, в которой

Лечо — в жаркое

Когда закатываю в баночки лечо, обязательно оставляю немного для своего суперблюда. В форму для запекания выкладываю нарезанное тонкими ломтиками сало, на него — свиные отбивные и накрываю их еще одним слоем сала. А заливаю все готовым лечо. Сверху по желанию посыпаю тертым сыром. 45 мин. в духовке под крышкой и еще 15 без нее — и вкусное сытное блюдо готово!

Нина ТИШКО,
г. Коростень

заранее полностью растворяю соль. Накрываю банки крышками. Выдерживаю около 12 дней. Затем доливаю рассол такой же концентрации и закатываю банки крышками.

Владимир ЯКУШЕВ, г. Курган.
На фото — моя бабушка

Пастила из кабачков

- Кабачки • любые ягоды или фрукты
- сахар • растительное масло.

Мякоть кабачка натираю на крупной терке, хорошо отжимаю сок. Ягоды и фрукты измельчаю блендером. Все смешиваю, добавляю сахар по вкусу (помните, после сушки сладость усиливается). По желанию и вкусу можно добавить молотую корицу, лимон или ванилин. Смазываю поддон электросушилки маслом, выкладываю кабачково-ягодную массу, разравниваю ложкой (чем толще слой, тем дольше будет сушиться). Включаю сушилку. Проверяю готовность, надавив пастилу пальцем: если она упругая и не рвется, значит готова. Снимают с поддона, пока еще теплая, скручиваю трубочкой. Храню в рулетиках, плотно завернув их в пищевую пленку, или в стеклянных банках.



Техника в помощь

Наталья КАРГИНА, г. Витебск.
Фото Ирины ПЕРМИНОВОЙ

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Этот исконно русский десерт — источник витаминов и минералов, которые сохраняются и под воздействием температуры, а к тому же это отличная альтернатива конфетам. Главное, чтобы сахара в нем было немного или не было вовсе. Данный ингредиент можно заменить рапсовым медом либо сушеными финиками, бананами. Для усиления вкуса советую добавить мяту и иссоп, что сделает пастилу еще более полезной.

Зоя БОГДАНОВА, врач-диетолог, г. Витебск

«Баклажанка» по-армянски

Главная изюминка армянской икры в том, что все овощи для нее готовят на открытом огне — это обязательное условие! Нет, их, конечно, можно и жарить, и парить, и запекать в духовке, но это уже будет совершенно другая икра. А эта — очень вкусная, маслянисто-шелковистая по структуре, с привкусом дымка, насыщенного цвета. Эту заготовку я делаю каждый год уже больше 20 лет.

На 5-6 л икры:

- ♦ 5 кг баклажанов ♦ 1,5 кг сладкого красного перца (не зеленого!)
- ♦ 3-4 стручка острого перца (можно и красного, и зеленого) ♦ 4 кг помидоров ♦ 2 кг лука ♦ 4 головки чеснока
- ♦ большой пучок разной зелени (петрушка, кинза, укроп, фиолетовый базилик, чабер и пр.) ♦ 2,5-3 ст.л. соли
- ♦ 1 л растительного масла.

Этап 1: запекание

Вспоминаем свое дикое прошлое и разжигаем огонь. Нам нужен именно огонь, а не чуть тлеющие угольки, как для мяса. Второе необходимое условие — шампуры. Никаких железных листов и поддонов, на них овощи будут запечены почти как в духовке, а это уже совсем не то. Баклажаны насаживаю на шампуры, причем советую нанизывать один овощ сразу на пару шампуров — тогда никаких проблем с переворачиванием не будет. Зеленые листики на хвостиках баклажанов лучше оторвать, но сам хвостик не трогать. Когда огонь начнет уже немного спадать, кладу на мангал баклажаны, полностью запекаю одну сторону и только потом переворачиваю. Крутить их туда-сюда, как картошку, уж точно не стоит. Запекаю до готовности вторую сторону. Что значит до готовности? — До угольной черноты! Когда кожица уже не мягкая и сморщенная, а сухая и обгоревшая. Аккуратно снимаю баклажаны с шампуров и выкладываю в один слой, чтобы не примять и не превратить в кашу, даю остыть 5-10 мин. и чищу обгорелую кожицу. Сами плоды складываю в



миску и закрываю крышкой, чтобы не остывали.

А далее на чуть притухшем огне обжариваю до черноты уже перцы. Причем стручки острого нанизываю на шампур отдельно и снимаю первыми — они запекаются быстрее. Готовые перцы накрываю полиэтиленовым пакетом на 10 мин., а затем снимаю кожицу. Но надо еще и семена достать! Разрезаю стручки, вырезаю семенную чашечку, соскабливаю семена.

Наконец, запекаю помидоры, причем в отличие от баклажанов и перцев делаю это уже на углях, чтобы не сгорели. Затем и их сразу же чищу от кожицы. По-

делюсь секретом: для икры запекаю не все помидоры, примерно 1/3 или 1/4 оставляю свежими. Почему? Запеченные помидоры менее сочные, поэтому икра может получиться густоватой.

Этап 2: собственно икра

Лук крупно нарезаю и обжариваю на растительном масле до золотистого цвета. Делаю это порциями или сразу на двух-трех сковородках. Масло лью щедро, не жалею. Пропускаю через мясорубку баклажаны, сладкий и острый перец, жареный лук, запеченные помидоры... Вливаю масло из сковородок, в которых жарил лук, и доливаю оставшееся. Добавляю пропущенные через мясорубку свежие помидоры (кожицу заранее снимаю). Перемешиваю и довожу до кипения под крышкой. Кастрюлю беру побольше, потому что масса будет брызгать. В процессе варки часто помешиваю икру. Через час солю и продолжаю варить еще часа 1,5-2, не забывая помешивать. За полчаса до окончания приготовления всыпаю измельченную зелень (разную и много!), а еще через 15 мин. — мелко нарезанный чеснок. Пробую и, если надо, еще солю. Разливаю икру в горячие сухие стерилизованные банки, прикрываю крышками и обязательно стерилизую литровые банки час, пол-литровые — 30 мин. Достаю, стараясь не сдвинуть крышки, и сразу закатываю. Переворачиваю и укутываю до полного остывания. Храню икру в прохладном месте.

Ева ГЮЛЬНАЗАРЯН, г. Ереван



АКУЛЬ СИЛА®

Акулий жир — для здоровья эликсир!

ЗАЩИТИТ СУСТАВЫ ОТ БОЛИ И РАЗРУШЕНИЯ!

Крем «Акулий жир с муравьиной кислотой и сабельником» — Отличное приобретение для поднятия настроения.

ОТ БОЛИ ИЗБАВЛЕНИЕ И ОТ СУДОРГ СПАСЕНИЕ!

Крем «Акулий жир и имбирь»
С невралгией справится, очень вам понравится.

ПОМОЖЕТ ВАШИМ НОЖКАМ!

Крем «Акулий жир и лесной орех»
Все сосуды укрепит, никакого варикоза
Вашим венам не грозит!



ЕАЭС № RU Д-РУ.ПК08.В.05854 | ЕАЭС № RU Д-РУ.ПК08.В.06218 Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!
Заказывайте на сайте apteka.ru

Тел.: 8-800-200-40-13
Сайт: www.luchiks.ru

Советует специалист

Конфитюр, варенье, джем...

В чем отличие сладких заготовок друг от друга и что полезнее, рассказывает шеф-повар Ольга АРГУНОВА, г. Витебск.

Варенье

Ягоды или кусочки плодов в этом лакомстве остаются целыми — это неременное условие. Готовят их в концентрированном сахарном сиропе (содержание сахара — 65-70%, иначе лакомство не будет храниться). Обычно продукт варят в несколько приемов, каждый раз давая ему остыть. Это позволяет сохранить вкус, форму и аромат ингредиентов, но в целом продолжительность варки должна быть не менее 40 мин.

Джем

Плоды или ягоды, из которых варят джем, должны полностью развариться до однородной массы. Желеобразная консистенция получается из зрелых или слегка недозрелых плодов и ягод, а вот перезревшие и мягкие не подходят: в них мало пектина и они не будут желировать. Для джема обычно берут фрукты и ягоды с большим содержанием пектина: яблоки, айву, черную смородину.

Конфитюр

Его называют французским «братом» джема — консистенция более плотная, опять-таки желеобразная с целыми ягодами и плодами или их кусочками. Иногда в конфитюр добавляют сок вишни, смородины.

Повидло

Это лакомство получают, уваривая плодовое пюре с сахаром. Вначале ягоды и фрукты готовят в небольшом количестве воды, потом протирают через сито и варят до готовности, всыпая сахар в конце. В повидло можно добавлять пряности по вкусу: корицу, лимонную кислоту, гвоздику.

Что полезнее?

Наиболее полезным из перечисленных лакомств считается варенье, особенно, если это так называемая пятиминутка. А вообще самый полезный десерт — это замороженные ягоды и плоды, а также протертые с сахаром, но без термической обработки.

Записала Нина ПИСАРЕНКО

С маком
В грушевое варенье люблю добавлять мак — буквально 3 ст.л. на 1,5 кг фруктов. Варю лакомство, как правило, в мультиварке, для кислинки вливаю чуток сока лимона. А за 10-15 мин. до готовности варенья всыпаю подсушенный на сухой сковороде мак. Вкус получается невероятный, слегка ореховый!

Галина БЕЗРУКОВА, г. Димитровград

Груши в сахарном сиропе

Отличные груши получаются, пеку с ними пироги и пончики!

♦ Около 5 кг груш ♦ 1 кг сахара ♦ 200 мл воды ♦ 200 мл яблочного уксуса.

Груши мою, срезаю верхнюю часть с хвостиком. Крупные разрезаю пополам, мелкие оставляю целыми. Из сахара и воды варю сироп. Когда начнет закипать, вливаю уксус, аккуратно добавляю груши и варю до мягкости. Шумовкой выкладываю фрукты в стерилизованные банки, заливаю сиропом, в котором варились, закатываю стерилизованными крышками. Банки переворачиваю, укутываю до полного остывания.

Вера ГУРУЛЕВА, г. Сморгонь.
На фото — моя внучка Милана

На конкурс



Варенье «Для всей семьи»

Очень люблю заниматься заготовками, и каждый год открываю для себя новые рецепты. Многие приживаются в нашей семье надолго, но есть и такие, к которым мы остаемся равнодушными. К варенью по данному рецепту это не относится!

♦ 5 кг груш ♦ 5,5 кг сахара ♦ 1 л воды.

Груши мою, некрупные оставляю целыми, крупные нарезаю дольками. Из воды и сахара варю сироп, заливаю им груши на 5 часов. Варю три раза по 15 мин., оставляя остывать после первой варки 12 часов, после второй — 6, а после третьей сразу раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Алла ДАВЫДОВА, г. Дергачи.
Фото автора



Пюре «От бабушки»

Такое пюре идеально для детского прикорма. Несмотря на небольшое количество сахара, оно получается сладким, с карамельным привкусом. Добавляю его в творожок — внучата едят с удовольствием.

♦ 1,4 кг сладких яблок ♦ 0,3 л воды ♦ 2 ч.л. сахара.

Яблоки чищу от кожуры и сердцевин, нарезаю небольшими кусочками, добавляю воду и сахар, перемешиваю. Готовлю в мультиварке в режиме «Выпечка» 40 мин. Переливаю массу в кастрюлю, взбиваю блендером, затем наливаю обратно в чашу мультиварки и готовлю еще 20 мин. в том же режиме. Разливаю в стерилизованные баночки, закрываю крышками. Храню в прохладном месте.

Людмила ДЕНИСЕНКО, п. Краснооктябрьский,

Марий Эл.
Фото автора



Без сахара

С возрастом в крови стал повышаться сахар, и я теперь делаю некоторые заготовки на зиму без него. Сливы мою, разрезаю вдоль и удаляю косточки. Половинки плотно укладываю в литровые стерилизованные банки, заливаю кипящей водой, накрываю крышками и стерилизую 10 мин., закатываю. Зимой ем такие фрукты с медом, добавляю в начинку для пирогов.

Надежда БАРАНОВСКАЯ, г. Витебск

Когда варю повидло из слив или алычи, сначала фруктовое пюре увариваю без сахара — так оно меньше пригорает. Затем на 1 кг массы добавляю 0,5 кг сахара. Повидло готово, если капелька лакомства не растекается на блюде.



«Ореховая айва»

Ароматное варенье янтарного цвета с легкой кислинкой и восхитительным послевкусием. Рецепт проверен временем и благодарными почитателями.

♦ 2,5 кг очищенной японской айвы ♦ 2 кг сахара ♦ лимон ♦ 200 г грецких орехов.

Айву мою, чищу, насухо вытираю, нарезаю дольками, семенные коробочки вырезаю. Выкладываю в таз или кастрюлю слоями, пересыпая сахаром (его беру не больше половины от общего объема). Поливаю соком половины лимона, перемешиваю. Прикрываю посуду полотенцем и оставляю на 3-4 часа. Если сока выделилось достаточно (1,5-2 см выше плодов), начинаю варить. Если сока мало, доливаю немного сахарного сиропа (готовлю из воды и сахара, взятых в равных пропорциях) и довожу айву на малом огне до кипения, всыпаю оставшийся сахар, варю 10 мин., постоянно помешивая. Оставляю на 12 часов, прикрыв полотенцем. Варю еще дважды по 10 мин., остужая по 12 часов. Во время четвертой 10-минутной варки добавляю расколотые на 4-6 частей ядра орехов, сок половины лимона. Разливаю варенье в стерилизованные банки, закрываю винтовыми крышками или закатываю.



Мой совет

Попробуйте варенье после второй варки: если вам покажется, что оно почти готово, добавляйте при третьей варке сок лимона и орехи и разливайте в банки.

Павел ХАНМУРЗИН, г. Москва

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Айва японская среди семечковых культур занимает одно из первых мест по содержанию биологически активных веществ, а по содержанию железа она и вовсе рекордсмен: в 100 г айвы — его суточная доза. Недаром этот фрукт в сыром виде советуют есть для лечения железодефицитной анемии.

Являясь природным антиоксидантом, айва помогает бороться со стрессами и препятствует преждевременному старению. Обладая противовирусным действием, эффективна при лечении гриппа и простудных заболеваний. Наиболее полезная заготовка из нее — так называемое сырое варенье. Для его приготовления 1 кг свежих плодов помойте, очистите от сердцевин и пропустите через мясорубку. Смешайте с 1 кг сахара и дайте постоять при комнатной температуре до его растворения. Разложите в сухие банки, закройте крышками и храните в холодильнике. А в сезон полезно лакомиться запеченной айвой. Разрежьте плоды пополам и очистите от сердцевин. Противень смажьте сливочным маслом и слегка посыпьте сахаром. Выложите половинки айвы, в каждую положите по кусочку сливочного масла и чуть-чуть сахара, запекайте 20-30 мин.

Леонид АЧИНОВИЧ, врач-диетолог, г. Витебск

«Ванильный томат»

♦ 0,6 кг желтых помидоров ♦ 200 мл сока лимона ♦ 300 г сахара ♦ ванилин.

Помидоры обдаю кипятком, снимаю кожицу. Плоды нарезаю пополам, удаляю семена, а мякоть нарезаю кусочками. Сахар нагреваю с соком лимона, чтобы полностью растворился, всыпаю помидоры, довожу до кипения. Варю 10 мин., снимая пену. Остужаю 12 часов. Варю, добавив ванилин, 30 мин. на малом огне. Как только варенье загустеет, разливаю в баночки и закрываю.

Ольга СМЕРНОВА,

г. Новосибирск. Фото автора



Неожиданно

Вопрос — ответ

Если мало сахара

Перепутала пропорции в варенье из слив: на 4 кг плодов всыпала всего 1 кг сахара. Будет ли такое лакомство храниться? Как исправить ситуацию?

Наталья СОЛОВЬЕВА, г. Новолукомль
Отвечает шеф-повар Любовь ИВАНОВА, г. Витебск.

— Здесь ответ однозначный: если хотите сохранить варенье, его надо повторно переварить. Соотношение плодов и сахара в данном случае советую выбирать равное, то есть 1:1. Разложите в стерилизованные банки и укутайте.

Яблочное желе

Прозрачное и ароматное желе-мarmелад нравится мне тем, что для его приготовления подходят любые яблоки: мелкие, кислые и даже... очистки от них.

Яблоки мою, нарезаю четвертинками, семена не чищу, заливаю водой (ее количество — половина от объема яблок). Варю 30 мин. под крышкой. Дуршлаг застилаю марлей, перекладываю в него яблочную массу, оставляю на 2 часа. Мезгу выбрасываю. Измеряю количество яблочного отвара, всыпаю сахар из расчета 1 кг на 1,5 л. На большом огне довожу до кипения, снимая пену, и увариваю на среднем огне (около часа). Желе готово, если сильно пенится и стекает с ложки не струйкой, а каплями. Кипящее желе разливаю в чистые сухие банки и укупываю. Не переворачиваю.

Инесе НИКИТИНА,
г. Питерборо. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Запасаемся сладкими заготовками для вечерних чаепитий. Варенья, джемы, цукаты, пастила — всего и не перечислить! Поделитесь своими рецептами и секретами с читателями, а уж мы в долгу не останемся. Как всегда, авторов опубликованных рецептов ждет денежное вознаграждение.

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты. Заготовки».
E-mail: sz@toloka.com

**Вопрос
— ответ****Угощаем малышей**

Подскажите, как правильно разводить домашний яблочный сок, чтобы можно было угощать им ребенка? В пакетиках ну очень уж прозрачные напитки, а мой в банке — насыщенного цвета и вкуса.

Ирина ПРОТАС, г. Докшицы

На вопрос читательницы отвечает педиатр Марина АКСЕНЧИК, г. Минск.

Магазинными соками, предназначенными специально для детей определенного возраста, мамы начинают угощать малышей с 6-7 месяцев. Но некоторые родители стремятся заменить промышленный продукт домашним свежевыжатым. Такие соки повышают кислотность желудочного содержимого, раздражают нежную стенку желудочно-кишечного тракта ребенка и способны стать причиной аллергических реакций и нарушений пищеварения у малыша. То же можно сказать и о концентрированных баночных соках. Лучше дать ребенку свежий фрукт или приготовить из него пюре, в котором будут все витамины и клетчатка, полезная для кишечника. А если решили все же начинать с сока, то лучше с осветленного яблочного.

Соки — не основной источник витаминов и минералов, но они способны улучшить моторику кишечника, да и в качестве перекуса хороши. Но не стоит давать малышу напитки перед основной едой, это перебьет аппетит, не нужно утолять ими и жажду.

Разводите концентрированные домашние соки для маленьких детей в пропорции не меньшей 1:5 и внимательно следите за реакцией организма. Нарушение стула, вздутие живота, колики, аллергические реакции — повод отменить угощение. Для дошкольников напитки можно разбавлять в пропорции 1:3.

Остатки — сладки

Я хозяйка экономная и не выбрасываю даже остатки яблок в соковарке. Массу измельчаю в блендере, добавляю по вкусу сахар, изюм, корицу — получается вкуснейшая начинка для закрытого пирога. Детям очень нравится!

Наталья ГАПЕЕНКО, г. Винница

Яблочный сок в соковарке

Уже давно предпочитаю такой способ заготовки сока всем остальным и считаю соковарку одним из самых выгодных приобретений. В отличие от той же соковыжималки она оставляет меньше отходов, сам процесс максимально прост и экономит время, не надо постоянно контролировать ситуацию: заложила плоды, включила плиту — и свободна.



Любые **яблоки** (подойдут даже слегка битые и «некрасивые», но, желательно, сочные) мою, каждое разрезаю на шесть частей, вырезаю сердцевину и подпорченные места. Кожуру не снимаю. Закладываю яблоки в соковарку по уровню в верхней кастрюле. Плотно накрываю крышкой и ставлю на огонь. Через час перемешиваю массу, а затем подставляю к кранику соковарки кастрюлю и сливаю сок. Добавляю **сахар** по вкусу (если яблоки сладкие, то совсем чуть-чуть, а можно и вовсе обойтись без него). Разливаю напиток в стерилизованные банки и закатываю. Сок получается довольно концентрированным, поэтому, открыв, развожу его водой в соотношении 1:2, а то и 1:3.

МОИ СОВЕТЫ

По желанию добавляю к яблокам 1-2 горсти замороженных с лета ягод черной и красной смородины, малины, а также кусочки груш и половинки слив. Таким же образом готовлю сок из других плодов. На мой вкус, самые удачные — грушевый и сливовый.

Елена ГРИНКЕВИЧ, г. Могилев. Фото Ирины САВОСИНОЙ

**Виноградный нектар**

Очень простой рецепт, а напиток получается вкусным.

На литровую банку:

♦ **виноград** ♦ 1/3 ст. **сахара** ♦ **лимонная кислота** на кончике ножа.

В стерилизованные банки раскладываю тщательно промытый виноград с веточками. Банки заполняю чуть менее половины. Всыпаю сахар, лимонку. Заливаю крутой кипяток до самого верха и сразу же закатываю. Несколько раз банки переворачиваю, чтобы сахар растворился. Укутываю до полного остывания.

Ксения ГРИШИНА, Красноярский край. Фото автора

«Грушевый аромат»

Чтобы **груши** в компоте оставались красивыми и крепкими, перед консервированием их бланширую: кладу в металлический дуршлаг или сетку-пароварку и на несколько минут опускаю в кипящую воду, а затем остужаю водой из-под крана. Мой рецепт сиропа для заливки компота очень прост. В кипятке развожу столько **сахара**, чтобы на вкус было, как сладкий чай. Грушу (а мне еще нравится добавлять в заготовку и **алычу** — получается вкуснее и насыщеннее) раскладываю в стерилизованные банки (количество плодов — на ваше усмотрение) и заливаю сиропом. Стерилизую литровые банки 20 мин., трехлитровые — 35 мин. Закатываю стерилизованными крышками.

Зоя ВОЙЦЕХОВСКАЯ, г. Хмельницкий

«Боярышник на пользу»

Ягоды **боярышника** перебираю, обрываю хвостики, мою. Всыпаю в трехлитровую банку (количество произвольное, в зависимости от того, насколько насыщенный вкус желаю получить), заливаю кипятком на 30 мин. Воду сливаю, всыпаю 1,5 ст. **сахара** и **лимонную кислоту** по вкусу, кипячу. Сироп вливаю в банку, закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания.



Александра ШЕЙЧУК, г. Бобров. Фото автора

ОРЕХОВЫЙ САД



А какие наливочки можно приготовить из орехов, причем из собственного сада? Как вырастить деревья и получить большие урожаи, выбрать саженец и какие подготовительные работы провести? Все секреты от посадки до сбора урожая, а также кулинарные и целебные рецепты с орехами раскроет издание «Усадьба» №4 — «Ореховый сад». Уже в продаже!



«Ягодка моя»

♦ Трехлитровая банка свежих ягод брусники ♦ 0,3 кг сахара ♦ 0,7 л водки.

Бруснику мою, засыпаю сахаром и оставляю в закрытой банке при комнатной температуре, чтобы он полностью растворился. Этот процесс займет примерно 14-16 дней. Потом заливаю в банку водку и настаиваю еще 2 дня в тех же условиях. После этого массу как следует отжимаю через марлю, жидкость процеживаю, переливаю в подходящую посуду. Настойка готова!

Ольга ЦИВАТАЯ, г. Москва

Наливка «4х4»

Хороша та хозяйка, которая может удивить гостей разносолами. Бабушка моего мужа по части кухонной магии — непревзойденная мастерица! У нее и учусь понемногу премудростям.

Сколько застолий мне пришлось посетить, но такого высокоградусного разнообразия, как в ее доме, еще нигде не встречала. Теперь и в нашем с мужем домашнем баре широкий выбор эксклюзивной алкогольной продукции — ни в одном магазине не купишь ничего похожего. Открою секрет: и вам такое мастерство под силу, ведь все гениальное — просто, а в нашем случае — еще и экономно! Готовить наливки можно в любой сезон, главное, чтобы под рукой была свежая ягода. Если прозевали, подойдет и замороженная из домашних запасов либо магазинная. Когда бабуля гостит в Кургане у сестры, обязательно привозит домой рябиновую наливку, сладкую, тягучую, томную...

Внимание: рецепт!

Схема приготовления напитка проста. Я называю ее «четыре на четыре», ведь требуется по 4 ст. сахара, воды, любых ягод и водки. В трехлитровой банке заливаю теплой кипяченой водой сахар, чтобы он не осел на дно, а разошелся равномерно. Затем засыпаю промытые и обсушенные ягоды целиком, не разминая. Фейхоа — единственный плод, который нарезаю половинками, а если попадаются крупные экземпляры, то и четвертинками. Теперь остается добавить водку, закрыть банку полиэтиленовой крышкой, поставить в темное место и запастись терпением. Силу воли тренируем 10 дней, не меньше. А лучше — 2 недели. За это время плоды поделаются с жидкостью цветом, ароматом, соками и осядут на дно.



Осторожно, чтобы не потревожить осадок, сливаю прозрачную, как родниковая вода, наливку в другую посуду, в идеале стеклянную — пузатые бутылки с массивными притертыми крышками окажутся как нельзя кстати. В конечном итоге крепость у такой наливки будет в пределах 18-22 град. в зависимости от ягод. Рябиновая — мягче получится, вишневая с косточкой — крепче. Кстати, если любите напитки «погорячее», можете вместо водки добавлять спирт или хорошо очищенный домашний самогон. Порции должны остаться теми же, но градус заметно поползет вверх. Такую наливочку в любой компании на ура примут, а главное — сколько бы ни выпил, наутро свеж, как огурчик.

Анна МАРТЫНОВА, г. Сочи



Вино из шиповника

Любителям кулинарных экспериментов предлагаю приготовить вино из шиповника с неповторимым ароматом и потрясающим вкусом. Все, кто пробовал напиток, так и не угадали, из чего он приготовлен.

♦ 1 кг свежих ягод шиповника (желательно собранных после первого мороза) ♦ 7,5 л воды ♦ 4 кг сахара ♦ 100 г свежих дрожжей ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты.

Из воды и сахара варю сироп, остужаю до комнатной температуры, всыпаю лимонку, растворяю дрожжи. Промытые ягоды засыпаю в большую бутылку (у меня — 20-литровая), заливаю сиропом и ставлю водяной затвор. Важно: бутылку нельзя двигать с места на место. Настаиваю 3 месяца. Сначала напиток будет блеклый, но постепенно начнет становиться ярче — коньячно-го оттенка. Аккуратно сливаю будущее вино через резиновую трубку, разливаю по бутылкам и даю настояться еще минимум 1-2 недели. Чем дольше стоит, тем ярче и ароматнее становится. Крепость у него — не меньше 20 град.

Галина СКЛЯРЕНКО, с. Радостное Запорожской обл. Фото автора

Лучше — в бочке

Предпочтительнее всего настаивать домашние крепкие алкогольные напитки (реже — вино) в деревянной бочке. Но не у всех есть возможность создать условия для выдержки или приобрести саму бочку. Имитировать выдержку можно путем настаивания алкоголя на щепе. Это чуть хуже бочки, но при правильном подходе получаются отличные результаты. Самый плохой вариант — кора, поскольку она содержит слишком много дубильных веществ.

Юрий ПЕТРОВИЧ, создатель сайта ценителей алкогольных напитков, г. Киев

Экспресс-рецепт с сельдереем

С годами приловчилась и готовлю на глаз, но в первый раз лучше пропорции соблюдать.

♦ 1 кг капусты ♦ стручок сладкого перца ♦ крупная морковь ♦ пучок зелени сельдерея или петрушки.

Для маринада:

♦ стручок острого перца ♦ не крупная головка чеснока ♦ 0,4 л воды ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1/4 ст.л. растительного масла ♦ 1 ч.л. с горкой соли ♦ 1 ч.л. уксусной эссенции.

Сладкий перец и морковь чищу, шинкую вместе с капустой. Зелень измельчаю. Все смешиваю.

Для маринада в слегка остывшую кипяченую воду добавляю измельченный перец, сахар, соль, масло и эссенцию. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, перемешиваю и оставляю на 5 мин. Вливаю маринад через сито к овощам. Перемешиваю и оставляю при комнатной температуре на 2 часа. Затем выдерживаю некоторое время в холодильнике и можно пробовать.



Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ, г. Волгоград

Чтобы квашенка получилась отменной, выбираю правильную капусту. Кочанчики должны быть поздних сортов, слегка сплюснутыми, белыми на разрезе, на вкус — сладковатыми, обязательно без горечи! И помните — квасить нужно только в эмалированной (без сколов), стеклянной, керамической, а лучше деревянной посуде.



Без уксуса

Квашенка «Раз — и готово!»



♦ 2 кг капусты ♦ 2 средние моркови ♦ 5 ч.л. соли ♦ 1 ч.л. семян укропа.

Снимаю с капусты верхние поврежденные листья, несколько целых оставляю. Кочан шинкую. Выкладываю капусту в эмалированный таз или кастрюлю, солю и перетираю руками. Добавляю натертую на крупной терке морковь и семена укропа, которые предварительно перетираю руками. Все перемешиваю. Перекладываю в посуду для квашения, уминаю смесь, чтобы пустила сок. Накрываю целыми капустными листьями и ставлю гнет (не металлический!) Оставляю при комнатной температуре на 2-3 дня.

Анастасия АРЕХОВА,
ст. Отрядная Краснодарского края

Без уксуса

«Пикантная»

Спасибо за интересное издание! Спешу поделиться с читателями рецептом очень вкусной хрустящей капусты.

♦ Средний кочан капусты ♦ 2 средние моркови

♦ по щепотке тмина и семян укропа ♦ 3 лавровых листа.

Для рассола: ♦ 0,8 л воды

♦ 1 ст.л. крупной соли

♦ 1 ст.л. сахара.

Капусту тонко шинкую, добавляю натертую на крупной терке морковь и пряности, перемешиваю. Смесь выкладываю в банку, хорошо утрамбовывая деревянной скалкой. Для рассола в



слегка теплой кипяченой воде растворяю соль и сахар. Заливаю капусту и оставляю при комнатной температуре на 3 дня, накрыв блюдцем. В течение этого времени трижды в день протыкаю капусту и хорошо приминаю. Когда капуста станет ядреной, ставлю в холодильник. Подаю с растительным маслом, луком, клюквой.

Людмила ДЕНИСЕНКО,
пос. Краснооктябрьский,
Республика Марий Эл.
Фото автора

По-армянски

Без уксуса

♦ 2,5 кг капусты (некрупные кочаны) ♦ 200 г моркови ♦ 50 г свеклы ♦ 50 г чеснока ♦ 2 стручка острого перца ♦ 100 г корня сельдерея и петрушки ♦ небольшой пучок кинзы.

Для рассола:

♦ 3 л воды ♦ 160 г соли

♦ 8-10 горошин черного перца ♦ 2-3 лавровых листа ♦ полпалочки корицы.

С капусты снимаю верхние листья, кочаны нарезаю на 4 части. Морковь нарезаю кружочками, свеклу — тонкими пластинами. У перца отрезаю плодоножки. Коренья нарезаю вдоль на



2-4 части. Для рассола кипячу воду, добавляю пряности, соль и остужаю. На дно посуды для квашения выкладываю капустные листья, затем плотными рядами капусту. Ряды перекладываю остальными овощами, кореньями и зеленью. Заливаю рассолом на 5 см выше уровня овощей. Накрываю капустными листьями, плоской тарелкой и ставлю гнет. Около 5 суток выдерживаю при комнатной температуре, затем переносу в холод.

Венера ОСЕПЧУК,
г. Орехово-Зуево

С карри

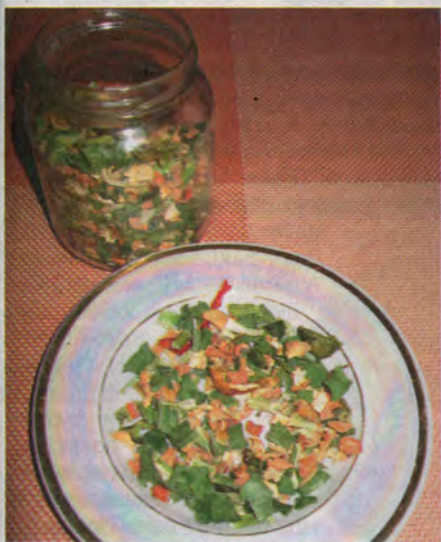
Предлагаю праздничный вариант закуски из капусты!

♦ 1 кг капусты ♦ 50 мл 9%-ного уксуса ♦ 50 мл растительного масла

♦ 1 ст.л. сахара ♦ 3 ч.л. соли ♦ 2 ч.л. карри ♦ черный молотый перец — по вкусу.

Капусту нарезаю небольшими кубиками, посыпаю солью, сахаром, перцем и карри. Перемешиваю и оставляю на час, чтобы пустила сок. Затем поливаю уксусом и маслом, перекладываю в посуду для маринования, накрываю блюдцем и ставлю гнет. Первые сутки мариную при комнатной температуре, еще 4 дня — в холодильнике. Храню там же.

Светлана АНИКАНОВА,
г. Константиновка



Овощная смесь

С глубокой осени до поздней весны пользуюсь овощной смесью, которую заготавливаю сама.

Измельчаю **репчатый лук**, нарезаю кубиками **морковь** и **корень сельдерея**, **сладкий перец** — соломкой. Нарезаю **зеленый лук**, **черешки сельдерея** и **стрелки чеснока**, **укроп** и **петрушку**. Все ингредиенты по отдельности сушу в сушилке для овощей, а затем раскладываю в отдельные стеклянные банки. Храню в сухом прохладном месте.

При необходимости готовлю ароматную смесь: беру примерно одинаковое количество всех сушеных овощей и зелени, перемешиваю и складываю в банку. Добавляю в борщи, супы, соусы. Очень вкусная и натуральная добавка к блюдам!

Наталья ИВАНОВА, г. Лепель.

Фото Нины ПИСАРЕНКО

Совет от Сватов

Если у вас нет сушилки для овощей, высушить ингредиенты можно в духовке при невысокой температуре и с приоткрытой дверцей.

Сушеные яблоки

Когда сушатся яблоки — аромат стоит на всю квартиру! Не только варю из вкусных ломтиков компот, но и так хрумкаю, как чипсы. Я сушила яблоки разными способами: на солнце, в духовке, в специальной сушилке, микроволновке и даже в аэрогриле. Поделюсь наиболее простыми и доступными вариантами.

Выбираю плоды зимних или осенних сортов и обязательно спелые — в них количество витаминов зашкаливает. В сушеном виде мне больше нравятся кислые или кисло-сладенькие яблочки. Сразу предупреждаю: в процессе сушки плодов становится меньше в 6-7 раз, например, из 1 кг свежих фруктов получается около 150 г «чипсов».

Яблоки нарезаю дольками 1 см, не более. Кожуру не чищу — в ней больше всего витаминов и других полезных веществ. Многие нарезают яблоки кружочками. Это красиво, но сушить в домашних условиях их придется дольше.

Очень важный совет: чтобы готовые сухофрукты были приятного белого цвета, на пару минут опускаю дольки в слабый солевой раствор (на 3 л воды 50 г соли), затем ополаскиваю и просушиваю.

В духовке

Раскладываю яблоки на решетке. Можно и на противне, но тогда в процессе сушки периодически их переворачиваю. Оптимальная температура — 50-60 град. На мой взгляд, это наиболее щадящий режим: при более высокой температуре могут разрушиться витамины, хотя времени на сушку уйдет немного меньше. И обязательно немного приоткрываю дверцу духовки. Если



«Жировая» защита

Чтобы надрезанная луковичка не высыхала, смазываю место среза жиром или растительным маслом и храню в холодильнике. Так же поступаю и с колбасой.

Валерия МЕЛЕШИНА, г. Пермь

есть функция «конвекция», дверцу приоткрывать не нужно.

Когда дольки немного подвялятся, температуру слегка снижаю. Обязательно слежу, чтобы все ломтики были досушены, иначе есть риск, что заготовка начнет портиться и плесневеть.

В микроволновке

Этот способ позволяет сэкономить кучу времени и сохранить максимум витаминов. Тарелку, подходящую для микроволновки, застилаю тонкой тканью, в один слой выкладываю яблочные дольки, накрываю такой же тканью. Ставлю в СВЧ-печь при 200 Вт на 3-4 мин. При необходимости — повторяю процесс несколько раз.

Галина НЕКРАСОВА,

г. Светлый

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, ну очень нужны ваши советы, как сохранить выращенный урожай! Столько трудов потрачено на дачных сотках — и будет обидно, если собранные овощи и фрукты не долежат до весны. Поделитесь своим опытом — он пригодится и нам, Сватам, и другим читателям.

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты. Заготовки».
E-mail: sz@toloka.com

СРОКИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ В МОРОЗИЛКЕ



КУРИЦА И ДРУГАЯ ПТИЦА:

кусками — 9 мес., целиком — до года.

ГОВЯДИНА, СВИНИНА: 4-6 мес.

РЫБА: жирная — 2-3 мес.,

вся остальная — 6 мес.

МОРЕПРОДУКТЫ: 3-4 мес.

ПОЛУФАБРИКАТЫ: пельмени, вареники, котлеты, блины, голубцы, фарш и др. — 3-4 мес. (но подробную информацию ищите на упаковке).

ГОТОВЫЕ БЛЮДА: бульоны и супы, соусы, котлеты и др. — 2-3 мес.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ: до года (кроме бахчевых, огурцов, капусты, салата, сельдерея и редиса).

ГРИБЫ: вареные — до года, сырые — 8 мес.

Помощь желудку

Этот рецепт эффективен при воспалении слизистой желудка, эрозивном гастрите. Он не раз проверен на практике в нашей семье. Смешиваю по 5 ст.л. свежего облепихового сока и оливкового масла и настаиваю смесь три дня. Принимаю по 1 ч.л. натощак. Курс — две-три недели.

Нина ПАНИЧ,
с. Песчаное
Черкасской обл.



Успокаивающий чай

- 50 г сушеного корня валерианы
- 50 г сушеной травы пустырника
- 50 г сушеной мяты.

Залейте 1 ст.л. смеси 1 ст. кипятка, настаивайте 20 мин., процедите. Пейте по 1 ст.л. 3 раза в день до еды. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов, беременность. Мелисса к тому же снижает артериальное давление. Пустырник под запретом при артериальной гипотензии, брадикардии, язве желудка и эрозивном гастрите. Препараты на основе валерианы с особой осторожностью следует принимать при повышенной сонливости и болях в печени.

Татьяна СМОЛЯНАЯ, травница,
д. Домжерицы Витебской обл.
Фото Ирины ПЕРМИНОВОЙ

Напиток в сезон простуд

Обязательно сушу на зиму ягоды малины и плоды шиповника. Осенью, в сезон простуд они очень кстати. Готовлю из них настой, который пью месяц. 1 ст.л. смеси сушеной малины и шиповника заливаю 1 ст. кипятка, варю 10 мин., настаиваю три часа, процеживаю. Пью по 1/3 ст. трижды в день.

Тамара ВИНОГРАДОВА,
г. Старица

Санберри: и вкусно, и полезно

Возможно, сейчас не сезон для ягод санберри, но очень бы хотелось узнать побольше об этой культуре, чтобы уже в следующий дачный сезон приобрести полезное сокровище для себя. Признаюсь, в этом году попробовала санберри впервые — в конце лета коллега принесла на работу немного ягод, а по осени и баночку варенья презентовала. Очень хвалила санберри за целебные свойства, вот мне и захотелось узнать побольше...

Ирина ПЕРМЯКОВА, г. Волжский

❖ Для очищения организма, нормализации работы кишечника и снижения давления полезно ежедневно съедать 5 ст.л. варенья из ягод санберри.

❖ При ранах и фурункулах делают примочки из свежих ягод (их нужно немного раздавить, чтобы пустили сок). Процедуру выполняют два-три раза в день до полного заживления.

❖ При ангине, воспалении голосовых связок, гингивитах и стоматитах эффективно полоскать горло соком ягод санберри, разведенным в равных частях водой. Полоскания нужно выполнять как можно чаще до улучшения состояния.

Александра КОРОТАЕВА,
травница, г. Подольск



Это растение семейства пасленовых еще называют черникой-форте, вороняшкой. В последние годы оно стало очень популярным у дачников. Но многие не знают, что делать с его плодами, похожими на крупную чернику, — на вкус они довольно специфичны. Однако не за вкус их ценят, а за пользу для здоровья.

❖ Ягоды санберри являются сильным антиоксидантом и обладают омолаживающими свойствами. Они содержат селен, замедляющий процессы старения и предупреждающий рак; вещества, улучшающие состав крови; пектины, выводящие из организма яды и шлаки; а еще много других полезных микроэлементов и витаминов.

Парад заготовок

Варенье

- 1 кг ягод санберри • 0,8 кг сахара
- 150 мл воды • лимон • апельсин.

Из сахара и воды готовлю сироп, опускаю в него ошпаренные ягоды. Варю 5 мин. с момента закипания, остужаю 5 часов. Еще дважды варю. В конце третьей варки добавляю сок из апельсина и лимона, немного цедры лимона. Готовлю еще 2-3 мин. Горячим раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Сяблоками

- 1 кг ягод санберри • 0,7 кг сахара
- 0,5 кг яблок • лимон.

Ягоды обдаю кипятком. Яблоки нарежаю дольками и растираю с сахаром до выделения сока, довожу до кипения и готовлю 5 мин. Всыпаю ягоды и варю еще 5 мин. Остужаю 5 часов. Еще дважды варю. Во время третьего раза добавляю измельченную цедру лимона, а в самом конце — сок лимона. Закатываю.

Джем

- 2 кг ягод санберри • 1,5 кг сахара
- лимон • горсть листьев мяты.

Ягоды обдаю кипятком, вместе с лимоном и мятой пропускаю через мясорубку, добавляю сахар, перемешиваю

и варю в один прием 15-20 мин. после закипания. Сразу раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Нина ПИСАРЕНКО,
г. Витебск

Живые витамины из облепихи

Осенью и зимой организм особенно нуждается в витаминах. Запаситесь ими можно сейчас, когда созревает облепиха. Вот что советует врач-диетолог Леонид АЧИНОВИЧ, г. Витебск.

В полезных свойствах облепихи никого убеждать не надо. Эта ягода богата флавоноидами, антиоксидантами, витаминами и минералами. А главное — в сыром варенье (облепихе, протертой с сахаром) сохраняется максимум полезных веществ. Ягоды облепихи промойте, обсушите, измельчите в блендере или пропустите через мясорубку, а лучше — растолочь деревянным пестиком. Добавь-

те сахар: 1-1,5 кг на 1 кг ягод. Размешайте до растворения сахара и разложите в сухие банки. Храните в холодильнике.

Для приготовления целебного напитка 1-2 ст.л. сырого варенья растворите в 1 л кипяченой охлажденной воды, добавьте по вкусу мед, свежевыжатый апельсиновый сок или корицу. Пейте в течение дня. В межсезонье такой напиток укрепит иммунитет и поможет избежать простуды.



Дорогие наши!
Хочу вам напомнить,
что все мы разные,
организм каждого человека
индивидуален. Веками доказано:
народная медицина эффективна,
но лекарства надо уметь правильно
выбирать и дозировать. Поэтому
мой вам совет: отметив для
себя тот или иной рецепт,
обсудите его со своим врачом,
заручившись рекомендацией
специалиста.

Ягоды с пользой

На нашей даче растет калина, правда заготовить ее в промышленных масштабах не получается. Обычно весь урожай съедаем в процессе созревания.



Но моя свекровь — женщина неугомонная, она если готовит что-то, то от души и... много. Каждую осень, уезжая погостить к подруге Лиле в Красную Поляну, свекровь привозит домой килограмма четыре, а то и пять калины из Лилиного сада. Но как осилить такое количество ягод? Самое простое — заморозить. Мою калину теплой водой, потом обсушиваю на полотенце и раскладываю в полиэтиленовые пакеты грозди по четыре, чтобы разморозить и сразу съесть. Но у этого способа есть большой минус: мороженая калина занимает все место в морозильной камере.

Любимое повидло моего мужа

А потому запасаю любимое лакомство моего мужа — повидло. Готовить его муторно, но результат того стоит. 3 кг ягод **калины** снимаю с веточек и складываю в посуду, в которой буду варить повидло. У меня для этих целей служит настоящий медный таз, но и простой эмалированный подойдет или даже вместительная кастрюля. Заливаю ягоды водой, чтобы лишь чуть их покрывала, и ставлю на огонь.

Варю до мягкости. Следующую процедуру, чтобы не испачкать руки, можно делать в перчатках, но мне так неудобно. А кожу, ставшую коричневой, оттираю лимонным соком или кожурой сочного помидора. В особо сложных местах помогает пемза. Остывшую калину вместе с водой, в которой она варилась, пропускаю через сито. Подойдут также дуршлаг или марля, а кому-то, возможно, будет удобно использовать капроновый чулок. Процедура долгая, жмыхов получается больше, чем необходимого пюре. Но в итоге должно получиться некое количество сока с мякотью. В него добавляю **сахар** — 1,5–2 кг, смотря насколько сладкое хотите повидло, размешиваю и ставлю на огонь. Варю 5 мин. после закипания и выключаю. Разливаю массу в стерилизованные банки, можно с закручивающимися крышками. Калина хорошо желируется, поэтому банки советую брать небольшие — 0,3–0,4 л, чтобы было удобно лакомиться повидлом.

Анна МАРТЫНОВА,
г. Сочи

Советы специалиста

Калина красная



Про целебные свойства калины нашим читателям рассказывает травница Елена МАЛОВА из Подольска, а также делится проверенными рецептами снадобий из этой ягоды.

❖ В калине целебно все: кора, цветы, ягоды и даже сушеные косточки. Ни в одном дереве так не объединяются красота и польза! Если перечислять все болезни, которые лечат калиной, пришлось бы назвать почти все органы: мозг, сердце, желудок, печень, половые органы, легкие, сосуды — от аллергии до злокачественных опухолей.

❖ Ягоды калины, сваренные с медом, полезны при простуде, кашле, хрипоте, удушье, при поносах, болезнях печени, желтухе. Плоды калины применяют в качестве потогонного, слабительного и рвотного средства, а также при язве и других заболеваниях желудка.

❖ Эта ягода понижает уровень холестерина в крови, поэтому очень полезна для лечения атеросклероза.

❖ Если круглый год есть по 1 ч.л. ягод калины с медом каждый вечер, это оградит вас от проблем с высоким давлением и послужит отличной профилактикой болезней желудка и опухолей.

❖ Отвар коры калины помогает при носовых кровотечениях (применять нужно наружно).

В меду

Калину промываю, ошпариваю, тщательно протираю через сито. Пюре перемешиваю с **медом** в одинаковых пропорциях, перекладываю в стеклянную банку, настаиваю неделю. Полученное средство храню в холодильнике, ем каждый день по 1 ч.л. во время чаепития. Такое лекарство помогает восстановить организм после простуды, придает бодрости и энергию, укрепляет иммунитет на всю зиму. Попутно снижает высокое давление у гипертоников. Этот рецепт эффективен и при профилактике простуд.

В сахаре

❖ 0,5 кг ягод **калины** (без веточек) ❖ 0,5 кг сахара.
Ягоды измельчаю деревянной

толкушкой, добавляю сахар и продолжаю толочь. Оставляю массу на некоторое время при комнатной температуре, чтобы растворился сахар. Затем раскладываю в стерилизованные банки и закрываю стерилизованными крышками. Храню в холодильнике или подвале.

И другие рецепты

❖ 1 ст. измельченной **коры калины** залейте 0,5 л **водки**, настаивайте 7 дней. Принимайте по 1 ч.л., растворив в 1/4 ст. воды, 2–3 раза в день до еды. Средство лечит фибромиому, болезненные менструации, аменорею.

❖ При кожной аллергии принимайте ванны с калиной: 250 г **веточек** залейте 4–5 л крутого **кипятка**, дайте настояться, процедите и вылейте в ванну с температурой воды 36–37 град.

❖ Калина прекрасно лечит кисту яичников. **Сок калины** смешайте с таким же количеством **цветочного меда**. Принимайте 4 недели по такой схеме: в первую неделю ешьте утром натощак смесь на кончике чайной ложки; во вторую неделю — так же утром натощак по 1/3 ч.л.; в третью неделю — утром и вечером по 1 ч.л.; в четвертую — утром и вечером по 1 ст.л. Сделайте перерыв на месяц. Второй курс проводите по убывающей, то есть в первую неделю принимайте по 1 ст.л. утром и вечером, во вторую — по 1 ч.л. и т.д.



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие читатели, ведь есть же среди вас те, кто не один год успешно готовит молочные продукты? Будем рады, если поделитесь рецептами творожка, сыра, сметаны или йогурта. Ваш опыт обязательно пригодится другим хозяйшкам. От нас — традиционно гонорар!

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты. Заготовки».
E-mail: sz@toloka.com

Как спасти молоко

Техника в помощь

Купила молоко, а оно скисло... Выливать не стала, приготовила из него вкусный творожок. Много раз готовила

творог на плите, а тут рискнула в микроволновке. В СВЧ-печи он получается идеальный: его не передержишь, поэтому консистенция просто великолепная, продукт нежнейший.

Наливаю скисшее **молоко** в стеклянную кастрюлю, которая подходит для микроволновки, ставлю в печь и выставляю мощность 400 Вт, не больше, иначе можно испортить текстуру будущего творога. Готовлю 10 мин. После сигнала массу немного остужаю и переливаю в сито. Оставляю примерно на час, чтобы стекла сыворотка.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ, г. Волгоград

Сыр «Тминный»

- 2 л цельного молока • 1 кг домашнего творога
- 100 г сметаны • 100 г сливочного масла
- 2 яйца • 1 ст.л. тмина • щепотка соли.

В кастрюле с толстым дном кипячу молоко, добавляю творог и варю на малом огне, постоянно помешивая. Как только молоко свернется и выделится сыворотка (у меня на это уходит 10 мин.), выключаю огонь. Тмин заливаю кипятком. Выкладываю творожный сгусток в застеленный марлей дуршлаг и даю стечь сыворотке в отдельную посуду — обычно 30–40 мин. Сметану, растопленное сливочное масло и слегка взбитые яйца смешиваю с сырной массой и протираю через сито (можно измельчить блендером).

Добавляю отжатый тмин и хорошо перемешиваю. В кастрюле с тол-

стым дном растапливаю немного сливочного масла, выкладываю сыр и, непрерывно помешивая, нагреваю. Как только смесь расплавится, кладу ее в тканевый мешочек или марлю и оставляю под прессом на ночь. Затем окунаю сверток в сыворотку и достаю сыр.

Виктория МАСЛОВА,
г. Полтава. Фото автора

Сливки «Бюджетные»

Сливки — весьма недешевый продукт, да и очень сложно найти качественные. Жирные сливки, которые подходят для взбивания, у нас вообще купить невозможно, поэтому я всегда готовлю их сама. Жирность сливок можно менять в зависимости от пропорций молока и масла. Процесс приготовления проще простого.

Для 33%-ных сливок: • 200 мл молока (жирность любая) • 200 г сливочного масла (жирность не менее 72%).

Для 20–25%-ных сливок: • 200 мл молока • 130 г сливочного масла.

Для 10–15%-ных сливок: • 200 мл молока • 60 г сливочного масла.

В кастрюлю наливаю молоко, добавляю масло. Как только масло растопится, снимаю с огня (не кипятчу!) Горячую смесь переливаю в блендер и взбиваю 7–10 мин. до однородности. Готовые сливки вливаю в банку и ставлю в холодильник на 6–10 часов.



Хранить такой продукт можно не более 3–4 дней в холодильнике.

Елена КАЛНИНА, г. Тара. Фото автора

Сгущенка «Как в магазине»

По вкусу и цвету такая сгущенка очень похожа на магазинную. Учтите, что именно от качества сухого молока зависит результат. Количество ингредиентов рассчитано на 0,5 л готового продукта.

- 360 мл цельного молока • 280 г сахара • 100 г сухого молока.

Смешиваю сахар и сухое молоко, растираю. Вливаю часть молока и размешиваю до однородности. Доливаю остаток молока и ставлю кастрюлю на водяную баню. Нагреваю час, периодически помешивая, не слишком интенсивно, лишь для того, чтобы масса не налипала на стенки посуды. Налипшую смесь счищать обратно в молоко не нужно, иначе будут комочки. Пену в процессе приготовления снимать не нужно, лишь в самом конце. Готовую сгущенку переливаю в банку и остужаю до комнатной температуры. Храню в холодильнике.

Наталья ГАВРИЛЕНКО, г. Носовка

Ярко

Когда готовлю сыр, добавляю в молоко куркуму. Получается продукт приятного желтого цвета и по консистенции более рассыпчатый. Если хочу получить сыр плотнее, выдерживаю его под гнетом.

Татьяна СКОБИНА,
г. Москва

Сметана на сливках

Для приготовления сметаны беру сливки не менее 10%-ной жирности. В 0,5 л добавляю 2 ст.л. готовой сметаны, перемешиваю и оставляю на 36 часов при комнатной температуре. Затем выдерживаю 2–3 часа в холодильнике — и можно пробовать.

Маргарита ДРОЗДОВА,
г. Королев



Плавленый сырок

Этот сыр не только на бутерброды намазываю, но и, нагрев, подаю как соус к макаронам или овощным запеканкам.

- 0,5 кг 9%-ного творога • 100 г сливочного масла
- яйцо • 1 ч.л. без горки соды • соль — по вкусу.

Все продукты смешиваю и взбиваю погружным блендером до однородности. Ставлю на водяную баню и варю, помешивая, пока масса не расплавится, 10–15 мин. Снимаю с огня и добавляю по вкусу нарезанные **оливки**, молотую сладкую **паприку**, обжаренные **грибы**, **бекон**, **чеснок** или **зелень**. Раскладываю в баночки или контейнеры, полностью остужаю и храню в холодильнике.

Виктория ПИСКУНОВА, г. Запорожье. Фото автора

Опираясь на свой богатый «колбасный» опыт, могу дать несколько советов. В фарш для куриных колбасок лучше всего добавлять сливки, мускатный орех, сыр и свиное сало. В печеночной колбасе уместны поджарка из моркови и лука, белое вино, сливки и опять же сало.



Колбаса «Сочная»

- ♦ 1,5 кг свинины ♦ 150 г мягкого плавленого сыра ♦ 150 мл сливок ♦ 1 ч.л. соли
- ♦ 1 ч.л. молотого кориандра ♦ 1 ч.л. молотой сладкой паприки ♦ 0,5 ч.л. черного молотого перца ♦ молотый мускатный орех на кончике ножа ♦ 2 звездочки аниса (бадьяна звездчатого) ♦ 2 бутона гвоздики ♦ свиная черева.

Свинину пропускаю через мясорубку с мелкой решеткой, добавляю мускатный орех, кориандр, паприку, перец, соль, сливки и сыр. Хорошо вымешиваю. Начиняю фаршем подготовленную череву, концы завязываю. Кладу колбаски в холодильник минимум на 12 часов. Для хранения замораживаю.



Мой совет

Поделюсь вкуснейшим рецептом с такими колбасками. 1-2 кисло-сладких яблока мою, удаляю сердцевину. Колбаски немного сплюсываю, накалываю иголкой. Перекалываю их свежим розмарином, посыпаю тимьяном. Выкладываю с нарезанными яблоками и измельченной луковичей в форму, сбрызгиваю растительным маслом. Яблоки чуть солю и перчу. Запекаю при 190 град. 30 мин. Подаю с горчицей.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ, г. Одесса. Фото автора

Мясо в водке

Отличная закуска, которая долго хранится. Чем дольше лежит в холодильнике, тем вкуснее.

- ♦ 0,5 кг говядины ♦ 125 мл водки
- ♦ 50 г крупной соли ♦ 50 г сахара
- ♦ 1,5 ст.л. растительного масла
- ♦ 0,5 ст.л. черного перца горошком.

Мясо нарезаю порционными кусками среднего размера, промываю и обсушиваю бумажным полотенцем. В керамическую или стеклянную форму кладу пищевую полиэтиленовый пакет, наливаю в него водку, масло, всыпаю сахар, соль и перец. Все хорошо смешиваю, выкладываю мясо и пакет завязываю. Оставляю в холодильнике на 3 дня. Ежедневно, не развязывая, переворачиваю пакет 2-3 раза. Готовое мясо вынимаю, стряхиваю с него перец и обсушиваю на бумажном полотенце. Храню в холодильнике, ничем не накрывая, прямо на доске или в керамической, стеклянной посуде.



Мой совет

Точно так же можно мариновать мясо индейки. А вот куриную грудку готовить таким способом не очень понравилось — слишком волокнистой получается.

Наталья КУРНИКОВА, г. Муром

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Маринованное мясо вполне может стать альтернативой карбонату и другим мясным продуктам, в которых много различных добавок. Говядина является источником цинка — весьма необходимого элемента для организма, однако при повышенном уровне мочевой кислоты в организме и, в частности, при подагре есть ее не рекомендую. Что касается водки, замечу, что это источник калия, в очень разумных дозах даже приносящий пользу. Так что смело ешьте маринованное таким способом мясо, но, конечно же, соблюдая меру.

Зоя БОГДАНОВА, врач-диетолог, г. Витебск

Рыбные угощения

Пряная хамса

Для этого рецепта подойдет любая мелкая морская рыбешка: хамса, тюлька, килька... Приготовление настолько простое, что справится даже начинающая хозяйка. А уж до чего хороша такая рыба с картошечкой!

- ♦ 0,8 кг замороженной хамсы ♦ 3 ст.л. соли ♦ 1 ст.л. сахара ♦ душистый перец горошком ♦ семена кориандра ♦ бутончики гвоздики ♦ лавровый лист.

Рыбу размораживаю, промываю, голову и внутренности удаляю. Складываю тушки в миску, добавляю соль, сахар, пряности и перемешиваю. Накрываю деревянным или пластмассовым кругом (можно миской) и ставлю гнет. Оставляю на ночь при комнатной температуре. С утра можно попробовать. Храню в холодильнике.

Виктория ЗАМАЛИНА,
г. Днепр. Фото автора



«Золотая»

Предлагаю рецепт домашней копченой рыбки. Аромат от нее чем-то напоминает пряную выпечку, наверное, из-за корицы. По вкусу похожа на рыбу горячего копчения.

- ♦ 2 любые рыбы ♦ 100 г риса ♦ 30 г черного листового чая ♦ 4 ст.л. соевого соуса ♦ 2 ст.л. сахара ♦ пол-лимона ♦ 1 ч.л. молотой корицы ♦ розмарин ♦ тимьян.

Рыбу потрошу, удаляю жабры, хорошо промываю и обсушиваю бумажным полотенцем. Обильно смачиваю соевым соусом внутри и снаружи. Накрываю пищевой пленкой и оставляю в холодильнике не менее чем на час. Обсушиваю бумажным полотенцем и кладу в брюшко дольки лимона, розмарин и тимьян по вкусу. Готовлю смесь для копчения: смешиваю рис, сахар, чай и корицу.

В глубокую сковороду кладу лист фольги, насыпаю смесь и укладываю сверху решетку. Устанавливаю конструкцию на огонь и сильно нагреваю около 5 мин., пока не появится приятный аромат. Кладу на решетку рыбу, уменьшаю огонь до среднего и готовлю 25-30 мин. Примерно через 15 мин. переворачиваю рыбу на другую сторону.

Лариса ДЕРИЙ,
г. Подольск. Фото автора





Баклажановый пащтет

- 2 средних баклажана • 2-3 зубчика чеснока • горсть ядер грецких орехов
- 1-2 ст.л. растительного масла • соль
- черный молотый перец • сок лимона
- зелень петрушки.

Баклажаны мою, обсушиваю, делаю в них небольшие надрезы и запекаю в духовке до мягкости. Чищу от кожицы. К мякоти добавляю ядра грецких орехов, чеснок, зелень, соль, перец, сок лимона по вкусу, масло и смешиваю в блендере до однородности. Подаю, намазав на ломтики подсушенного хлеба, украсив дольками помидора, кусочками ядрышек грецкого ореха и зеленью петрушки.

Юлия КИРИЛЬЧЕНКО,
г. Вишневог. Фото автора

Варим вкусный борщ

Когда варю борщ, всыпаю в кастрюлю 1 ч.л. сахара для приятного вкуса. Если хочу, чтобы борщ был погуще, добавляю картофельное пюре и перемешиваю.

Татьяна КОЛЫШЕВА,
г. Смоленск

Салат «Осенний»

- 50 г вареного риса • некрупный кабачок • 3 вареных яйца • 2 луковицы
- горсть ядер грецких орехов • 2 ст.л. растительного масла • 2 зубчика чеснока • соль • зелень петрушки.

Кабачок овощечисткой нарезаю тонкими ленточками, яйца — крупными дольками. Нарезанный полукольцами лук обжариваю на растительном масле до готовности

2-3 мин. Все продукты соединяю в салатнике, солю по вкусу, добавляю рубленую зелень и перемешиваю.

Инна ГРИЦИНА,
г. Екатеринбург.
Фото автора



Если вам попалась картошка, которая сильно разваривается, попробуйте исправить ситуацию так: через 15 мин. после закипания слейте воду и дальше готовьте картошечку под крышкой, залив небольшим количеством холодной воды. А еще помогает и такой способ: добавьте в кастрюлю при варке 1-2 ст.л. капустного или огуречного рассола.

Борщ «Калейдоскоп»

Впервые готовила борщ с таким количеством ингредиентов и, честно говоря, сомневалась, что все это будет сочетаться между собой должным образом, но получилось очень вкусно.

- Некрупная тушка курицы • некрупный кабачок • небольшой вилок капусты
- 2 картофелины • свекла • стручок сладкого перца • морковь • луковича
- горсть сушеных грибов • 6-7 шампиньонов • 1 ст. томатного сока • 100 г сметаны • растительное масло.

Для бульона: • лавровый лист • душистый перец горошком • морковь • луковича.

На малом огне варю бульон из курицы, моркови и лука, добавив пряности. У готовой курицы отделяю мясо от костей и возвращаю в кастрюлю. Добавляю нарезанный картофель и продолжаю томить на малом огне. Кладу тонко нашинкованную капусту. Сушеные грибы замачиваю в холодной воде на час. Овощи для борща (свеклу, сладкий перец, морковь, лук, кабачок) нарезаю. Лук обжариваю на растительном масле. Добавляю кабачок, затем измельченные шампиньоны. Сушеные грибы отжимаю (воду не выливаю), нарезаю и кладу в зажарку. Вливаю томатный сок и воду, где замачивались



грибы. Добавляю сметану и тушу на малом огне, периодически помешивая. Готовлю до того момента, когда почти вся жидкость выкипит и зажарку можно будет собрать горкой. Перекладываю все в куриный бульон, накрываю крышкой и томлю на малом огне 15 мин. Даю настояться под крышкой 2 часа. Подаю с рубленой зеленью, сметаной и бутербродом с домашним салцем.

Анастасия НИКОЛАЕВА,
г. Краснодар. Фото автора

Зразы по-киевски

Изюминка в виде укропного масла делает блюдо необыкновенно сочным и вкусным. К этим котлеткам хорошо подходит греческий соус цацики из натурального йогурта, чеснока и зелени.

- 0,6 кг вареного картофеля • луковича
- яйцо и 2 желтка • 80 г консервированных шампиньонов • 50 г сливочного масла • 2 ст.л. крахмала • 1 ст.л. муки
- зелень укропа • соль • панировочные сухари.

Лук и шампиньоны измельчаю и обжариваю на растительном масле, остужаю. Рубленый укроп смешиваю со сливочным маслом. Картофель разминаю в пюре, смешиваю с желтками, крахма-

лом и солью. На ладонь, смазанную растительным маслом, кладу немного картофельного пюре, на него — по ложечке грибной начинки и укропного масла. Прикрываю картофельным пюре и формирую котлету. Обваливаю в муке, окунаю в слегка взбитое яйцо и обваливаю в панировочных сухарях. Обжариваю на растительном масле.

Светлана КЛИНОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Дешево

Подписная акция «Больше — лучше»

Дорогие подписчики, и опять у нас приятная новость для вас!
Спешим порадовать каждого,

**кто оформит подписку
на 1-ое полугодие 2018 г.**

на «СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» и «СВАТЫ НА ДАЧЕ»,
а также на одно (любое, на ваш выбор) из новых изданий —
«СУПЕРКУХНЯ» или «СУПЕРДАЧА». На сей раз вас

ждет эксклюзивный подарок —

настольный красочный календарь на 2018 год для кулинаров ИЛИ дачников (НА ВЫБОР один из двух) с полезной информацией (для кулинаров — таблицы замены и разведения уксуса в заготовках, для дачников — таблица совместимости культур при посевах и посадках). Обязательно укажите в письме, какой именно календарь желаете получить. Более того, он заряжен экстрасенсом Марианной АБРАВИТОВОЙ на здоровье, успех, хорошие урожаи и удачные (вкусные) заготовки.

Выполните всего два простых условия:

1 Оформите подписку на первое полугодие 2018 г.
на ТРИ издания: «Сваты. Заготовки» + «Сваты на даче» +
«Суперкухня» или «Супердача».

2 Вышлите на адрес редакции ксерокопии ТРЕХ подписных
полугодичных абонементов и маркированный конверт с
вашим обратным адресом (желательно формата А4,
чтобы ваш календарь не помялся) не позднее 1 января 2018 г.
(дата отправки по почтовому штемпелю).

Срок рассылки подарков — до 15 марта.

**ПИСЬМА
присылайте
на адрес: 214000,
г. Смоленск,
главпочтамт,
а/я 200,
с пометкой
«Больше —
лучше»**



Наши подписные индексы:

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

71234 «Пресса России»,

П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»

04091 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41597 «Пресса России»,

П1211 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СУПЕРКУХНЯ»

16647 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

70011 «Пресса России»,

П3481 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СУПЕРДАЧА»

16649 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

70033 «Пресса России»,

П3483 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока»
(ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329), 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а.
Тел. для справок: (8-4812) 64-75-65.

Наша справка

В отличие от большинства экстрасенсов, ясновидящая и таролог Марианна Абрамитова может похвастаться не только врожденными способностями, но и базовыми знаниями в области психологии и психотерапии. Экстрасенсорные способности у нее проявились еще в детстве, а с 19 лет Марианна гадала уже профессионально. «Карты Таро для меня — это часть тела. Мощнейшая энергия. Некие ключи, чтобы войти и посмотреть ответ на любой вопрос», — признается ясновидящая. Убедиться в ее способностях можете и вы, дорогие подписчики!





Уход за грушей круглый год

Мы очень любим груши и стараемся правильно заботиться о деревьях.

❖ После сбора урожая делаю предзимний влагозарядный полив и укорачиваю ветви однолетнего прироста на половину длины. Раз в два года, осенью, под груши в радиусе кроны закладываю по ведру доломитовой муки с добавлением литровой банки золы — плоды от этого становятся слаще, деревья меньше болеют. На зиму стволы белю, укрываю лапником для защиты от грызунов.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково

Керосин отпугнет грызунов

Для отпугивания мышей и зайцев поздней осенью в приствольные круги деревьев можно насыпать опилки, золу или торф, пропитанные керосином. С наступлением устойчивых холодов, но до выпадения снега, разложите в саду приманки из пропаренного зерна. Также обязательно убирайте с участка хворост и сучья, чтобы не привлекать мышей на зимовку.

Раиса МАТВЕЕВА,
кандидат биологических наук, г. Минск

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, расскажите, как вы подготавливаете сад и огород к зимовке, спасаете от нашествия грызунов и первых заморозков? Поверьте, ваш опыт может стать бесценным! Автора каждого опубликованного совета поощрим денежным вознаграждением.

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты. Заготовки».
E-mail: sz@toloka.com

Хотите вырастить урожай всем на загляденье, а себе на радость? Выписывайте «Садовод и огородник» на первое полугодие 2018 г. Только дельные советы, проверенные методы и самые сокровенные секреты профессионалов и любителей в одном издании. Выгодные подписные индексы: **24972** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **П1208** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России», **46357** «Пресса России».



Если взошел озимый чеснок

Все огородники знают, что озимый чеснок должен быть высажен в такие сроки, чтобы успел укорениться, а прорасти только следующей весной. Оптимальное время посадки для средней полосы — середина и вторая половина октября. Кроме того, важна глубина заделки зубков в почву (около 5-7 см). Но если осень оказалась теплой и затяжной и зубки дали всходы, не расстраивайтесь. Замульчируйте грядку на 2-3 см опилками или льяной костью, скрыв проростки. Если зима будет снежной, без глобальных оттепелей, чеснок перезимует без особых проблем. Хуже, когда ударят сильные морозы в бесснежный период. В этом случае только весной мы узнаем, ожидать ли урожай чеснока.

Валерий КАЖАРСКИЙ,
кандидат сельскохозяйственных наук, г. Горки

На хранение

Снимите зрелые тыквы и кабачки вместе с плодоножками. Плоды для хранения просушите неделю на солнце, укрывая на ночь ветошью. При необходимости уберите и неспелые овощи, отнесите их в сарай для дозревания.

Сергей БАРСУКОВ, кандидат
сельскохозяйственных наук

Зимуй, яблонька!

Ухаживаю за яблонями осенью и уверена — они смогут перенести зиму без каких-либо печальных последствий и дадут новый богатый урожай.

❖ Если долгое время стоит сухая погода, поливаю почву вокруг яблонь по всему диаметру кроны. Глубина увлажнения — не менее метра. Количество воды — от 5 до 15 ведер в зависимости от размера кроны. Если дереву не будет хватать полива, оно может вымерзнуть.

❖ Подкормку яблонь провожу фосфорно-калийными удобрениями. Причем совмещаю ее с поливом — в жидком виде удобрения лучше усваиваются. Развожу в 10 л воды 1 ст.л. калия и 2 ст.л. гранулированного суперфосфата. Раствор выливаю под яблоню (10 л на 1 кв.м).

❖ Осенью ни в коем случае не подкармливаю яблони удобрениями, содержащими азот, так как они снижают морозо-

стойкости! Завершаю подкормку мульчированием почвы скошенной травой.

❖ Снимаю и сжигаю ловчие пояса. Деревянным или пластиковым скребком удаляю застарелую кору и лишайник и тоже сжигаю.

❖ Если после чистки на стволе остались раны, обрабатываю их зеленкой или перекисью водорода. Делаю это сразу же, чтобы в трещины не проникли возбудители различных заболеваний.

❖ Белю стволы в конце октября в сухую погоду. Это убережет дерево от мороза и солнечных ожогов. В 10 л воды растворяю 2,5 кг извести и добавляю 0,5 кг медного купороса. Чтобы раствор лучше прилипал к дереву, вливаю 200 г столярного клея. Можно плотно обвязать ствол мешковиной или газетой для лучшей защиты.

❖ После опадения листьев яблоню опрыскиваю железным купоросом. Подойдет и мочевины (1 ч.л. на 200 г воды) или раствор соли (1 кг на 10 л воды).

Светлана ИСТОМИНА,
с. Бессоновка Пензенской обл.
На фото — автор с урожаем



У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, так как они стесняются внешнего вида своих ступней. Каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?

На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.

При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!



КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении фиксатор Valgus Pro исправляет деформацию – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают! Эффект подтвержден клинически.

Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, и не дает развиваться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – исчезают боли не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. «Косточка» вправляется и больше не сдавливается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!

Для большинства людей этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих «косточек» на ногах!

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются неэстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.



СКИДКА ДО 50%!

- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.
- За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Юлия, 30 лет – Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоком каблуке **ВООООЩЕ**, стеснялась своих ног: казалось, все смотрят на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

Валентина, 64 года – Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

Ирина, 37 лет – С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не смогла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!

ПОВЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ТОЛЬКО ДО КОНЦА ОСЕНИ!

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ **350 руб.**

2 шт. – **650 руб.** 4 шт. – **1100 руб.**

+ почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продажу ООО «Лучшее решение» - 214030 г. Смоленск Краснинское шоссе 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком. Результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**Мой рецепт
или совет
в «Сваты. Заготовки»:**



Сегодня
главный герой нашей
«вопросительной» рубрики
— баклажан! Для Галины
ВОЛКОВОЙ из г. Омска предлагаем
очередной способ засолки этого
овоща, но необычный, с орехами.
А для Елизаветы МОИСЕЕВОЙ из
г. Краснодара — рецепт салата
с баклажаном и фасолью.
Надеемся, что его вкус
окажется тем самым, из
Вашей, Елизавета,
молодости.

Остро

Макдус

Конечно, в наше время понятие сезонности овощей размыто: круглый год в магазинах продают перцы, баклажаны, помидоры... Но никогда они не будут вкуснее, чем в разгар сезона, поэтому всегда стараюсь запастись все овощи в срок. Квашеные баклажаны — очень вкусная закуска, у нас, в Краснодарском крае, ее готовят в больших количествах. У каждой хозяйки есть свой любимый рецепт, свои секреты приготовления. А я хочу поделиться арабским вариантом квашения баклажанов. Советую попробовать всем любителям синеньких.

- ♦ 1 кг мелких баклажанов (я называю их «пальчиковые») ♦ крупная головка чеснока ♦ крупный стручок красного сладкого перца ♦ стручок острого красного перца ♦ 100 г ядер грецких орехов
- ♦ 1 ст.л. молотой корицы ♦ 1 ч.л. молотой сладкой паприки ♦ 1,5 ст.л. соли ♦ растительное масло.

Баклажаны мою, опускаю в кипящую воду и варю около 5 мин. Важно не переварить их: баклажаны не должны быть сильно мягкими. Затем отвар сливаю, заливаю овощи холодной водой на 5 мин., удаляю плодоножку и делаю сбоку надрез. Место плодоножки и получившийся «кармашек» натираю со-

лью. Складываю баклажаны в дуршлаг, ставлю нетяжелый гнет на ночь, чтобы стекла лишняя жидкость.

Для начинки мелко нарезаю очищенные сладкий и острый перцы, чеснок. Не очень мелко рублю орехи. Смешиваю перцы, чеснок, орехи, добавляю корицу и паприку, слегка солю. Начиняю баклажаны, складываю их в стеклянную банку и заливаю маслом (в идеале, конечно, оливковым) на 1 см выше баклажанов. Прикрываю крышкой и оставляю при комнатной температуре на 3 дня. Затем переставляю в холодильник. Там же храню.

Светлана ТАРХОВА, пос. Черноморский
Краснодарского края. Фото автора

«Фасоль и овощи»

Салат получается сытным. Едим его как закуску или гарнир, а также готовлю с ним супы, вторые блюда.

- ♦ 1 кг баклажанов ♦ 800 г помидоров
- ♦ 250 г фасоли ♦ 250 г моркови ♦ 250 г сладкого перца ♦ 100 г чеснока ♦ 3 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 50 мл 9%-ного уксуса ♦ 170 мл растительного масла ♦ 0,5 л воды.

Фасоль варю и оставляю в отваре (если слить воду, фасоль сморщится). Баклажаны чищу, нарезаю соломкой, заливаю 0,5 л воды с 2 ст.л. соли на 30 мин. Перец и морковь нарезаю соломкой. Помидоры и чеснок измельчаю в блендере или пропускаю через мясорубку, довожу до кипения, добавляю 1 ст.л. соли, сахар, растительное масло, перец и морковь. Хорошо перемешиваю и варю после закипания 30 мин. Всыпаю промытые баклажаны и фасоль,



Дешево

варю еще 20 мин. За 5 мин. до конца приготовления вливаю уксус. Разливаю салат в стерилизованные банки, закрываю, укутываю до остывания. Выход — около 2,5 л.

Татьяна СТЕЦЕНКО, г. Киев. Фото автора

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или на e-mail: sz@toloka.com

Присылая рецепт в редакцию, обязательно укажите данные для получения гонорара: полные ФИО, адрес, паспортные данные (серию, номер, кем и когда выдан), дату рождения, ИНН, № страхового свидетельства по пенсионному фонду.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИНН НУЖНО
УКАЗЫВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ
УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

Заготовки по Луне в 2017 году

Благоприятные дни

13-17 октября
23-27 октября
1-2 ноября

Неблагоприятные дни

11-12 октября
20-22 октября
30-31 октября
7-9 ноября

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Подскажите

Квасила капусту с яблоками, ягодами, а говорят, можно еще и с грибами. Правда, экспериментировать вслепую и надеяться на авось опасаясь — жалко будет продуктов, если заготовка не получится. Хозяйшки, если у вас есть удачный опыт заквашивания капусты с грибами, поделитесь, пожалуйста.

Ольга ГУРЧЕНКО, г. Томск

Осенью и зимой даем бой вирусам с помощью цитрусовых — они в доме не переводятся, особенно грейпфруты. Из корочек апельсина уже готовила цукаты, а вот из грейпфрутовых — из-за их характерной горечи — не рисковала. Может, кто-то знает способы, как избавиться от горечи и приготовить действительно удачные цукаты?

Наталья ЕРЕМЕНКО, г. Минск

Часто пеку, поэтому постоянно приходится покупать разрыхлитель теста. Но читала, что данный ингредиент можно приготовить дома. Может, хозяйшки подскажут состав и верные пропорции продуктов?

Ирина КАЛИНИНА, г. Курчатова

НЕ ПРОПУСТИТЕ В 2018 ГОДУ

Уже совсем скоро можно будет выпустить издание «Самобранка» на первое полугодие 2018 г. А какие темы вас ждут? Что ни выпуск — то «сундук с сокровищами» для молодых и бывалых хозяйшек!



«Ароматная выпечка»

Аппетитные пироги со всевозможными начинками: повидлом, ягодами, вареньем, зеленью, творогом, мясом, рыбой, картошечкой с салом; самые воздушные пирожки: слоеные, дрожжевые, постные и на сдобном тесте; секреты идеального бисквита от именитого кондитера и проверенные рецепты домашнего печенья и хлеба. С этим изданием вам захочется каждый день баловать семью самой свежей выпечкой.

Выйдет 23 января 2018 года.

«Салаты: на каждый день и на праздники»

Мы предлагаем вам отведать лучшие салаты от наших хозяйшек: сложные слоеные, с хитрой идеей подачи, постные, украшенные к детскому торжеству и будничные — экономные и быстрые в приготовлении.

Выйдет 24 апреля 2018 года.

Подписные индексы: 12666 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2382 «Подписные издания «Официальный каталог ФГУП «Почта России»».

Тост

Хочу я за здоровье выпить!
Казалось бы, избитый тост.
Как важно лук нам есть при гриппе
И строго соблюдать всем пост!
Но от волнения, недуга
Так близких трудно уберечь.
Поэтому давайте вместе,
Любя, друг друга мы беречь!



Следующий номер выйдет 8 ноября. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 10 (30), 10 октября 2017 г.

Издается с мая 2015 г. Выходит 1 раз в месяц 16+

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

Редактор Наталья Михайловна ГОРОВОЦОВА

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свид-во о регистрации СМИ ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г.

Адрес редакции, юридический адрес:

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а

Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

E-mail: ru@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск,

главпочтамт, а/я 200. E-mail: sz@toloka.com

Номер подписан в печать 27.09.2017 г. в 20.00

Тираж 286 500 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8 499) 253-44-28, (8 903) 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8-4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 71234 «Пресса России»,

П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и

призы вы сможете получить только при указании ФИО (полностью), но-

мера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения,

паспортных данных, адреса прописки.

Цена свободная

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ.

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы.

Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей.

Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведений в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

В номере использованы фото shutterstock.com, depositphotos.com, nusmadiabank.ru.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Зак. №03195

Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Суперсовет. Мое здоровье», «Суперсовет», «Суперкухня», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Наша кухня», «Сваты», «Домашний», «Кухонька Михалыча», «Домашние цветы», «Лечитесь с нами», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Супердача», «Рецепты XXI века для микроволновки, мультиварки, хлебопечки», «Ореховый сад», «Аджика, лечо и икра впрок», «Аптека для цветов».



veropharm

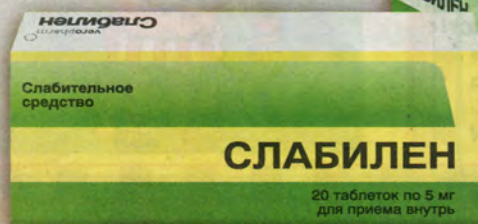
СЛАБИЛЕН® — со стулом нет проблем!

- Выбор № 1 среди препаратов пикосульфата натрия в России*
- Можно давать детям (по назначению врача)
- Прогнозируемый эффект — через 10-12 часов после приема

* по данным IMS Health за 2016 г. (в упаковках).

15 лет в России

Пикосульфат натрия



Слабилен — за комфортные решения!

Торговое название препарата: СЛАБИЛЕН.

МНН: Натрия пикосульфат.

Показания к применению: Запоры, обусловленные гипотонией и вялой перистальтикой толстой кишки. Регулирование стула при геморрое, проктите, трещинах ануса. Подготовка к хирургическим операциям, инструментальным и рентгенологическим исследованиям.

Противопоказания: Повышенная чувствительность к любому из компонентов препарата; кишечная непроходимость; ущемленная грыжа; острые воспалительные заболевания органов брюшной полости; перитонит; абдоминальная боль (неясного генеза); кровотечения из желудочно-кишечного тракта; метроррагия; цистит; выраженная дегидратация; спастический запор; беременность (I триместр), детский возраст до 4 лет; для таблеток — дополнительно: детский возраст до 10 лет, дефицит лактазы, непереносимость лактозы, глюкозо-галактозная мальабсорбция.

Способ применения и дозы: капли и таблетки (не разламывая) принимаются внутрь с небольшим количеством воды, перед сном. В зависимости от полученного эффекта дозу при последующих приемах увеличивают или уменьшают.

Для таблеток: для взрослых и детей старше 10 лет начальная доза — 5 мг (1 таблетка по 5 мг) 1 раз в сутки, при стойких запорах — до 10 мг (2 таблетки по 5 мг) 1 раз в сутки. Максимальная суточная доза — 15 мг (3 таблетки по 5 мг).

Для капель: Взрослые: начальная доза — 10-20 капель, при стойких запорах — до 30 капель. Для детей старше 4 лет начальная доза — 5-8 капель. Максимальная суточная доза для взрослых — 30 капель; для детей — 15 капель. Побочные эффекты: диарея, абдоминальная боль, обезвоживание, нарушение водно-электролитного баланса, слабость, судороги, снижение артериального давления.

Передозировка: Симптомы: диарея, обезвоживание, снижение артериального давления, нарушения водно-электролитного баланса, судороги. При хронической передозировке возможны ишемия слизистой оболочки толстой кишки, вторичный гиперальдостеронизм, мочекаменная болезнь, поражение почечных канальцев. Лечение: промывание желудка, коррекция нарушений водно-электролитного баланса, спазмолитические средства.

Взаимодействие с другими лекарственными препаратами: Возможно повышение чувствительности к сердечным гликозидам. Глюкокортикостероиды, диуретики, увеличивают риск развития электролитных нарушений. Антибактериальные препараты широкого спектра действия снижают эффективность натрия пикосульфата. Особые указания: Не следует применять ежедневно без врачебного контроля более 10 дней. У детей следует применять только по назначению врача.

С осторожностью (только по назначению врача): II и III триместры беременности, период лактации.

Применение во время беременности или в период лактации: Данные о достоверных и хорошо контролируемых исследованиях у беременных женщин отсутствуют. Длительный опыт применения не выявил отрицательного влияния пикосульфата натрия на беременность. Активный метаболит и его глюкурониды не выделяются с грудным молоком. Таким образом, препарат может быть использован в период грудного вскармливания.

Полная информация представлена в инструкции по медицинскому применению от 11.01.2017 (таблетки) и от 29.07.2016 (капли)

АО «ВЕРОФАРМ», 107023 Россия, Москва, Барабанный пер., 3. Тел.: (495) 792-53-30, факс: (495) 792-53-28, E-mail: info@veropharm.ru
www.veropharm.ru РУ №: ЛП-002500 (таблетки), РУ №002911/01 (капли). На правах рекламы. VERSLA170228 от 13.03.2017



Ответы:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фактор. Всклип. Омск. Суп. Эзотерика. Гай. Век. Перл. Сорт.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Отвес. Лаз. Хна. Огр. Фал. Тал. Иней. Купол. Месиво. Снукер. Риск. Пакт.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА