

16+

Сваты

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толчок

№ 7 (27), июль 2017 г.

**ВНИМАНИЕ!
КОНКУРС**

стр.3

ХИТ СЕЗОНА:
аджика на любой вкус**ЭКСКЛЮЗИВ:**
турша по армянскому
рецепту**НОВИНКА:**
конфитюр из...
баклажанов**НЕОЖИДАННО:**
хвойные огурчики**БЕЗ УКСУСА:**
квашеные помидоры**Подпишитесь!**

До конца августа
вы можете досрочно
выписать «Сваты. Заготовки»
на первое полугодие 2018 г.
по старым ценам!

Наши подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

71234 «Пресса России»

П1214 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2411-0787

17007>



9 772411 078008

Овощи впрок — в ваш погребок

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

Здравствуйте, дорогие!

Прежде всего хотим поблагодарить вас, дорогие читатели, за поддержку, которую вы оказали нам, Сватам, а также нашему изданию в период подписной кампании. Конечно же, мы понимаем, что сейчас ох как непросто выкроить из семейного бюджета даже скромную сумму на маленькие радости, но, знаете, практика показывает: заплатив раз в полгода за подписку, вы потом сэкономите куда больше. Обещаем: вы внакладе не останетесь. А еще спешим поделиться приятной новостью для тех, кто считает деньги и ищет выгоду: **до конца августа вы можете досрочно выписать «Сваты. Заготовки» на первое полугодие 2018 г. по старым ценам.**

Опять призываем всех хозяюшек к участию в нашем конкурсе (все подробности на соседней странице). Знаем, что для вас сейчас горячая пора, каждая минутка на счету. Но найдите все же время и возможность сфотографироваться со своими баночками с запасами либо сфотографировать близких, друзей. И кто знает, может, именно огурчики, закрытые по семейному рецепту, или особо вкусное варенье помогут вам выиграть вполне ощутимую сумму — хорошее подспорье для семейного бюджета.

Кроме того, уже сейчас мы думаем, чем порадовать читателей осенью. А значит, вновь не обойтись без ваших советов, рецептов, предложений. Поверьте, только вместе, толокой, помогая и поддерживая друг друга, мы сможем сделать «Сваты. Заготовки» лучше, интереснее, познавательнее. Пишите нам, ведь мы вас считаем родными людьми и очень-очень ждем весточки от каждого.



Чета Шевченко:

Любовь Сергеевна (можно — Любаша) и Михал Михалыч



И их сваты Богатыревы:

Маргарита Петровна (Марго) и Анатолий Степаныч.



Некоторые хозяйки часто задаются вопросом: сначала перебирать ягоды или мыть их? Давайте подключим логику! Если снять с веточек, а потом помыть нежные красную и белую смородину, чернику, малину, ежевику и др., велика вероятность, что они разползутся в кашу. Поэтому мой вердикт такой: сначала аккуратно моем, потом удаляем веточки!



Начинка из варенья

Какое лето без ягодных и фруктовых пирогов? В качестве начинки беру как свежие плоды, так и остатки варенья, не вошедшие в банку. Правда, не всегда варенье получается нужной густоты. Тогда добавляю в него немного манной крупы или панировочных сухарей — такая начинка никогда не вытекает при выпечке.



Дорогие наши, в который раз повторяюсь: если в рецепте указаны пропорции продуктов в стаканах, столовых или чайных ложках, отмеряйте «без верха» (или, как говорят некоторые хозяйки, «без горки»). Потому как излишек, конечно же, влияет на вкус заготовок! Если продукта нужно чуть больше, мы и авторы рецепта обязательно это указываем.

Сохранить пользу

Чтобы по максимуму сохранить полезные свойства малины, собираю ягоды в погожий денек и не мою, только чищу от мусора. Засыпаю сахаром в равных пропорциях, разминаю и даю настояться, периодически помешивая. Часов через 8 добавляю в лакомство чуть-чуть водки и разливаю в стерилизованные баночки. Храню в холодильнике.

Как заядлый рыбак, обязательно часть улова копчу. При этом мелкую рыбешку, а также карпов и лещей до 700-750 г не потрошу, просто заранее просаливаю. Рыбу весом 1-3 кг потрошу, но от чешуи не чищу и оставляю голову. А вот крупный улов обязательно и потрошу, и пластую, то есть разрезаю вдоль пополам.



Грибные правила

Когда приношу грибочки из леса, стараюсь сразу пустить в дело, чтобы не испортились. А вот самые молоденькие можно хранить и подольше — до 3-х суток. Очищаю их от лесного мусора и кладу в посуду с соленой водой, чтобы удалить насекомых. Выкладываю на бумажное полотенце. Если есть поврежденные или потемневшие места, срезаю. Обсушенные грибы складываю в миску, накрываю салфеткой и держу в холодильнике. Ни в коем случае не храню грибы в полиэтиленовом пакете — там они быстро заплесневеют.

А вы пробовали домашние колбаски с вялеными помидорами? Вкуснотища! На 0,5 кг куриного фарша беру несколько вяленых плодов, добавляю немного сала и молока для нежности, пряности и специй — по вкусу. Получается очень пикантно!

Целебные чаи

Все лето собираю целебные растения и, конечно же, угощаю родню и соседей витаминными чаями. Но чтобы напиток принес пользу, его нужно правильно заварить. Смесь измельченных сухих растений заливаю кипятком в фарфоровом чайнике. Свежие ягоды перед заваркой разминаю; сухие — дроблю; корни, стебли и грубые части растений мелко нарезаю.



ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

«Моя лучшая заготовка»

Дорогие наши! Напоминаем, что конкурс для запасливых хозяюшек в самом разгаре, и у вас есть шанс не только прославиться, но 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 солений и маринадов 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 расказами, 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 можете высылать нам способы заготовки кабачков или яблок — издания-то мы готовим за несколько месяцев до выхода!), 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.

Организатором акции выступает ООО «Издательский дом «Толка» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишовой, д. 44, ИНН: 6730043328, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

«Дуэт томатов и яблок»

И яблочки, и помидорки в этой заготовке получаются просто замечательными — у нас все расходуется без остатка, даже маринад выпиваем. На дно трехлитровой банки кладу очищенный от семян и нарезанный полосками стручок **сладкого перца**. Плотно заполняю банку **помидорами** и дольками любых **яблок**, по бокам выкладываю 2 веточки **петрушки**. Заливаю в банку крутой кипятком на 5 мин., сливаю в кастрюлю, всыпаю 1 ст.л. без верха **соли** и 5 ст.л. с верхом **сахара**, вливаю 4 ст.л. **6%-ного уксуса** (предпочитаю яблочный). Кипячу, вливаю маринад в банку, закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Анна ВОСКОВЫХ,
г. Поворино. На фото — автор



На конкурс

«Царское» варенье

У 1 кг зеленого крупного **крыжовника** обрезаю хвостики, срезаю донышко, шпилькой или булавкой осторожно вынимаю мякоть с семенами. Ядра **грецких орехов** (беру обычно 5-6 целых орехов, из которых достаю сердцевину) обдаю кипятком, даю обсохнуть, измельчаю. **Лимон** вместе с цедрой мелко нарезаю. Пустые «коробочки» крыжовника начиняю поочередно кусочками ореха и лимона, складываю в миску. Мякоть крыжовника перемешиваю с 2 ст. **сахара** и довожу до кипения. Снимаю пену, протираю через сито, заливаю крыжовник, заполненный орехами и лимоном, и оставляю на 3-4 часа. Затем жидкость сливаю, снова довожу до кипения и заливаю ягоды. Так повторяю 5 раз. Затем ягоды (без сиропа!) кладу в небольшие стерилизованные банки, а в сироп добавляю по 2-3 **листка вишни** и **смородины**, кипячу, достаю листья и заливаю ягоды крыжовника кипящей жидкостью. Храню в прохладном месте.

Наталья ЯКОВЛЕВА, г. Витебск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В процессе приготовления идет многократная термическая обработка: при охлаждении сироп проникает в «коробочки» крыжовника, благодаря этому ягоды остаются плотными, варенье красиво смотрится. Сироп, в котором кипятили листья смородины и вишни, обладает антисептическими свойствами, помогающими сохранить заготовку. Кроме того, листья вишни придают сиропу аромат... миндаля. Варить варенье нужно из слегка недозрелого крыжовника, чтобы он максимально сохранил свою форму.

Светлана УСТИНОВА, преподаватель Молодежного государственного политехнического колледжа УО РИПО

Как снять крышку

Если не получается снять с банки с домашним вареньем или соленьем полиэтиленовую крышку, ставлю на нее небольшую миску или сотейник с горячей водой. Уже через минуту крышка становится мягкой, и снимаю ее без особых усилий.

Светлана ГРАДОВИЧ,
г. Борисов

Напиток «С колючих кустов»

На трехлитровую банку:

- 250 г крыжовника • 250 г малины
- 0,5 ч.л. лимонной кислоты • 250 г сахара • вода.

Крыжовник перебираю и мою, а вот малину, собранную на своем участке, не мою. Засыпаю ягоды в стерилизованную банку, заливаю на 20-30 мин кипятком. Остывшую воду сливаю, добавляю еще немного и повторно кипячу. В банку всыпаю сахар и лимонку, заливаю кипящей водой, чтобы она переливалась через край. Закатываю стерилизованной крышкой. Укутываю на сутки.

Екатерина ШИШКИНА,
г. Харьков. Фото автора



Вопрос — ответ

Что добавить?

Часто в рецептах маринованных огурчиков встречаются добавки в виде листьев смородины, вишни, хрена, коры дуба. На ваш взгляд, оправданы ли эти добавки и как они влияют на вкус огурчиков?

Наталья ЕРМИЛОВА, г. Ставрополь
На вопрос читательницы отвечает шеф-повар Любовь СОТНИКОВА, г. Витебск.

— Классические добавки при мариновании огурцов — лук, чеснок и хрен: последний осветляет маринад и оказывает бактерицидное действие. Благодаря хрену маринованные огурчики становятся более острыми, остаются хрустящими и твердыми (впрочем, эти показатели в данном случае больше зависят от сорта овоща). Такие добавки как лист смородины, вишни, кора дуба — дело вкуса, потому что именно они как раз меняют вкусовые качества маринованных огурцов. Кора дуба с ее дубильными веществами обладает антисептическими свойствами, и этим, скорее всего, объясняется ее добавление в заготовки. Но я рекомендую вместо коры все же класть хрен с его более выраженным бактерицидным действием.

Расскажу о своем способе закладки огурцов в кадушки и банки. Дно устилаю травами и пряностями, а на них выкладываю самые крупные плоды. Если уж очень большие, то и вовсе ставлю их вертикально. Сверху распределяю «малышню» — огурчики поменьше, переслаивая все теми же травками-приправками. Причем плоды кладу как можно плотнее друг к другу.



С ароматом хвои

Когда-то давно пробовала маринованные огурцы с хвоей и прекрасно помню, что они мне очень понравились — были вкусные, хрустящие, с запахом леса. Правда, в ту пору консервированием я не интересовалась и рецепт не записала. Зато недавно, когда нашла похожий, решила обязательно приготовить. Всей семье огурчики пришлись по душе. Единственное, заливка показалась мне более сладкой, чем хотелось, поэтому впредь буду добавлять меньше сахара. Вы же решайте на свое усмотрение — даю оригинал рецепта.

♦ Огурцы ♦ веточка сосны (молоденькая, первого года, кончик длиной 7-10 см).

На 1 л яблочного сока:

♦ 40 г сахара ♦ 40 г соли.

Стерилизованную банку заполняю веточками сосны и огурцами. Довожу до кипения сок с солью и сахаром, заливаю огурцы, оставляю на 10 мин. Заливку кипящим со-



ком повторяю еще дважды. В третий раз банку закатываю, переворачиваю и остужаю. Храню в прохладном темном месте.

Мой совет

Яблочный сок беру только домашнего приготовления и без сахара.

Татьяна СТЕЦЕНКО, г. Киев. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Интересный и необычный рецепт. Гурманам обязательно стоит попробовать! Кроме особого вкуса в такой заготовке есть и польза. Яблочный сок сохраняет достаточно много витаминов и полезен при малокровии, заболеваниях почек и мочевого пузыря, подходит для профилактики запоров. Хвоя обладает противомикробным, противовоспалительным, обезболивающим, потогонным, желчегонным и мочегонным свойствами, регулирует обмен веществ. А вот количество сахара лучше уменьшить, так как яблочный сок дает определенную сладость. Но, несмотря на пользу, не стоит забывать о противопоказаниях. Исключить из рациона эту заготовку придется людям с язвой желудка, холециститом, панкреатитом, гепатитом, диабетом, гастритом и заболеваниями ЖКТ.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

Без уксуса



Соленые

На дно чистой трехлитровой банки кладу **зелень укропа, зубчики чеснока, листья смородины и хрена**. Плотно заполняю **огурцами**, заливаю холодной **водой** и всыпаю 100 г **соли**. Банку встряхиваю, чтобы соль растворилась. Закрываю крышкой и оставляю на 2-3 дня. Затем снимаю пену, рассол сливаю и кипячу, горячим заливаю огурцы. Сверху насыпаю 2 ст.л. **порошка горчицы**, опять хорошо встряхиваю банку и закатываю или закрываю плотной полиэтиленовой крышкой. Храню в прохладном месте. Получаются вкусные, хрустящие огурчики.

Наталья ЛОНЫ, г. Санкт-Петербург. На фото — автор

Сводкой

У этих огурцов два недостатка: во-первых, съесть их можно ох как много — очень уж вкусные, а во-вторых, хранить заготовку нужно только в прохладном месте. Лет 10 назад нашла этот рецепт и закрывала две маленькие баночки с корнишонами на пробу. Они оказались настолько потрясающими, что теперь каждый год закатываю несколько порций, для которых жертвую местом в холодильнике — держу для праздников. Огурчики получаются хрустящие, по вкусу напоминают малосольные.

♦ 2 л воды ♦ около 20 некрупных огурцов ♦ 100 г крупной нейодированной соли ♦ 50 мл уксуса (у меня — винный) ♦ 40 мл водки ♦ 6 листов черной смородины ♦ 2 листа хрена ♦ 4 зубчика чеснока ♦ 2 зонтика укропа.

Огурцы мою, складываю в стерилизованные банки вертикально, перекладывая чесноком и зеленью. Воду кипячу с солью, вливаю уксус, а в самом конце — водку. Горячим маринадом заливаю огурцы. Закрываю, переворачиваю, остужаю. Советую закрывать огурцы в тот же день, как их сняли. Храню в прохладном месте.

Светлана АВДЕЕВА, г. Москва. Фото автора



Нужные добавки

Чтобы сохранить натуральный цвет соленых огурцов и ускорить процесс брожения, перекладываю плоды в кадушке листьями белокачанной капусты либо добавляю в заготовку кусочки черного хлеба. Олег МАЛЫЦЕВ, г. Чернигов

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 находить 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*. Более точную информацию можно прочитать на сайте

www.ru.betaprotect.com

☐ 3-недельный курс (похудение на 10-15 кг, минус 3 размера) — 3 упаковки + 1 бесплатно
Код 462 05 07. Цена — 1190 руб.

☐ 2-недельный курс (похудение на 7-10 кг, минус 2 размера) — 2 упаковки + 1 бесплатно
Код 462 05 06. Цена — 990 руб.

☐ 1-недельный курс (похудение на 3-5 кг, минус 1 размер) — 1 упаковка + 1 бесплатно
Код 462 05 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 Рошинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-УА.АГ78.8.14537 от 04.09.2014. РЕКЛАМА.

6 Соленья и маринады: перец



Остро

«Бараний рог»

Люблю острый перец вприкуску с первыми блюдами, особенно с борщом. Кустик с маленькими острыми перчиками растет у меня на подоконнике. Всегда заготавливаю впрок разными способами, чтобы был по вкусу всем домочадцам. По этому рецепту перчик получается острым, но не жгучим.

На 2 пол-литровые банки:

• острый перец • 100 г меда • 50 мл 9%-ного уксуса • 2 ст.л. соли • 2 лавровых листа • 0,5 л воды.

Перец мою, отрезаю плодоножки, разрезаю поперек на 2-3 части и складываю в стерилизованные банки. В каждую банку кладу по лавровому листу. В сотейнике соединяю воду, соль, уксус и мед, довожу до кипения. Мед должен полностью раствориться. Горячим маринадом заливаю перец, стерилизую 15 мин. Закатываю стерилизованными крышками, переворачиваю и укутываю до остывания.

Мой совет

При работе с острым перцем лучше защитить руки резиновыми перчатками.

Оксана БАБЕНКО,
с. Радостное Днепропетровской обл.

На закуску

Четыре сладких перца чищу, разрезаю пополам и выкладываю на смазанный растительным маслом противень. Запекаю при 200 град., пока не начнет отделяться кожица. Остужаю, кожицу снимаю. Измельчаю в ступке по 1 ч.л. сушеного базилика, сахара, соли и 7 горошин черного перца. Добавляю 80 мл растительного масла, по 1 ст.л. винного уксуса и сока лимона. Перемешиваю. Слойми выкладываю перец, поливая маринадом. Посыпаю измельченным чесноком.

Оставляю под пленкой в холодильнике на 6 часов.

Виктория БОРИСОВА,
г. Киев

«Душистый»

Такой перчик подаю к мясу, гарниру или нарезаю в салаты, но обязательно даю стечь лишнему маслу.

На 2 пол-литровые банки:

• крупные сладкие перцы • 100 мл 9%-ного уксуса • 100 мл растительного масла • 100 мл воды • 1 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара • 6 горошин душистого перца.

Перец мою, чищу и нарезаю крупными кусочками. Для маринада в воде кипячу соль, сахар, растительное масло и уксус. Добавляю перец и кипячу 5 мин. В ошпаренные кипятком банки кладу по три горошины душистого перца, раскладываю перец, заливаю маринадом. Если планирую съесть в ближайшее время, просто закручиваю крышками. Для длительного хранения стерилизую банки 10 мин., закатываю и остужаю. Храню в холодильнике.



Татьяна ШОВДРА,
г. Олайне. Фото автора

Выгодное соседство

Как-то консервировала острый перец, а стручков, чтобы заполнить банку, не хватило... Не растерялась и добавила нарезанный крупными полосками очищенный сладкий перец. Получилась очень пикантная закуска! С некрупными томатами острый перчик тоже получается вкусным..

Ирина ДУБАЕВА,
г. Санкт-Петербург

По-венгерски

• 5 кг сладкого перца • 1,5 л натурального томатного сока (лучше — домашнего) • 0,5 ст. растительного масла • 0,5 ст. 9%-ного уксуса • 1 ст. сахара • 1 ст.л. соли.

Перец мою, чищу, нарезаю вдоль полосками. Томатный сок увариваю до 1 л, добавляю растительное масло, соль, сахар, уксус и довожу до кипения. Кладу в маринад перец. Когда овощи станут мягкими и полностью погрузятся в томатную массу, кипячу 5 мин. и снимаю с огня. Выкладываю перец с маринадом в стерилизованные литровые банки и закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания. Выход — 5-6 литровых баночек

Виктория ПИСКУНОВА,
г. Запорожье. Фото автора

С чесночной начинкой

• 2 кг сладкого перца • крупный пучок зелени укропа • 2-3 крупные головки чеснока • 50 г соли.

Для маринада на 1 л воды:

• 1 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара • 0,5 ст. 9%-ного уксуса • 0,5 ст. растительного масла.

Укроп мелко нарезаю, смешиваю с измельченным чесноком и солью. Перец очищаю от плодоножек и семян, бланширую и наполняю чесночной смесью. Выкладываю в глубокую миску или контейнер. Кипячу маринад, заливаю перец, ставлю гнет и оставляю в холодильнике. Через сутки можно пробовать. Храню в холодильнике, но не очень долго.

Ольга АБРАМОВА,
ст. Терновская
Краснодарского края





«Закусочный баклажан»

Тем, кто любит закуски по-острее, рекомендую уменьшить количество сахара и добавить больше соли и уксуса. Пробуйте маринад и регулируйте его под свой вкус. Эти баклажаны прекрасно хранятся в холодильнике или другом холодном месте.

• 1 кг баклажанов • 150 мл растительного масла • 100 мл 9%-ного уксуса • 100 г сахара • 100 мл воды • 1 ст.л. с горкой соли • чеснок (по вкусу) • зелень петрушки.

Баклажаны мою и нарезаю вдоль на 4-8 частей. Каждую часть нарезаю поперек. Для маринада кипячу воду с солью, сахаром и маслом, кладу в него баклажаны и варю. Через 8-10 мин. достаю. Смешиваю измельченные зелень и чеснок. Выкладываю в банки слоями баклажаны и зелень с чесноком. Заливаю горячим маринадом, закрываю полиэтиленовой крышкой. Пробовать можно через сутки. Если хотите сохранить заготовку на зиму, простерилизуйте банки 20-40 мин. в зависимости от размера и закатайте.

Наталья ГАВРИЛЕНКО,
г. Носовка. Фото автора



Подарили нам недавно пароварку, так Любаша этот чудо-прибор активно использует в горячий сезон заготовок. Дождается, когда вода закипит, ставит на каждый уровень баночки горлышками вниз и стерилизует паром — просто и быстро.

Квашеная ботва свеклы

С листьями молоденькой свеклы приготовила пирог, а нежные стебельки было жаль выбрасывать — вот и заквасила их привычным способом.

• Около 1 кг стеблей свеклы • головка чеснока • черный перец горошком. На литровую банку: • 1 ст.л. соли • 2 лавровых листа.

Стебли свеклы мою, нарезаю кусочками 5-7 см, крупные зубчики чеснока — пластинами, мелкие оставляю целыми.

Укладываю стебли в чистые банки, прослаивая чесноком, перцем, лавровым листом. Сверху всыпаю соль, заливаю холодной водой и закрываю крышками. Оставляю при комнатной температуре на день, а затем ставлю в холод.

Мой совет

Если стебли жестковаты, бланширую их: кладу в кипятком и довожу до кипения, затем воду сливаю и промываю холодной (стебли не должны быть слишком мягкими).

Сусанна АРУСТАМЯН, г. Невинномысск. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Ботву, даже молодую и сочную, все же советую предварительно обдать кипятком — он продезинфицирует ее и уберет специфический привкус. Готовое блюдо подойдет для приготовления диетических салатов и начинки для пирогов. А еще свекольная ботва прекрасно сочетается со всеми сезонными овощами.

Наталья СИДОРЕНКО,
инженер-технолог,
г. Мозилев

Грибы растут... на дереве

На конкурс

Эта забавная история случилась в 2007 году на Урале. К нам в гости из Казахстана приехали родственники мужа — тетя Валя с внуками Денисом и Павлом. Все достопримечательности города мы им показали, и муж решил отвезти их полюбоваться красотами уральского леса.

Тетя Валя ходила по лесу, дышала воздухом, любовалась природой... А вот ее внуки увидели грибы и бросились наперегонки собирать. Принесли полные пригоршни и кричат: «Смотрите, сколько грибов мы нашли!» Пришлось их огорчить — все грибы оказались несъедобными. Продолжили лесную прогулку, а дети все подбегали с каждым очередным найденным грибом со словами: «А этот нормальный, его можно есть?» Я поняла, что так будет бесконечно, и говорю: «А вы ищите грибы, которые на деревьях растут. Найдите поваленное дерево, внимательно осмотрите, может, и наберете грибов». Они обиделись и ушли, думали, что я пошутила... Прошло около 15 минут, слышу — кричат: «Ура! На дереве! Грибы реально растут на дереве!» Мы поспешили на их голоса, подошли поближе. Столько опять я давно не видела! Нарезали 4 корзины, 3 пакета и еще пришлось снимать ветровки и в них укладывать.

Привезли мы эту знатную находку домой, заполнили половину ванны. Потом впятером до полуночи их мыли. Часть заморозили, а самые красивые замариновали по проверенному рецепту. Как говорил мой папа, заядлый грибник, чем проще, тем лучше. Две баночки потом отправили в Казахстан в качестве гостинца.

Внимание: рецепт!

Грибы перебираю и промываю. Ножи срезаю (оставляю 1-2 см ниже шляпки). Заливаю холодной водой и варю, снимая пену, 10-15 мин. Воду сливаю, заливаю свежей и варю еще 15 мин. Грибы вынимаю шумовкой и перекладываю в чистые банки, заполняя на 2/3 объема, прикрываю крышками. Для маринада на 1 л воды беру 2 ст.л. крупной соли, 1 ст.л. сахара, 3-5 горошин черного перца, 3-5 бутонов гвоздики, щепотку семян укропа, все смешиваю и довожу до кипения. В конце добавляю 3 ст.л. 9%-ного уксуса, заливаю грибы. Закрываю полиэтиленовыми крышками, храню в холодильнике.

Светлана ИСТОМИНА,
с. Бессоновка Пензенской обл.
На фото — муж Юрий



Вопрос — ответ

Не перегрейте!

Люблю крепкие и острые маринованные помидорки, а у меня в заготовках они почему-то расползаются чуть ли не в кашу. Как исправить ситуацию?

Юлия САВЧЕНКО, г. Луцк

На вопрос читательницы отвечает шеф-повар Любовь СОТНИКОВА, г. Витебск.

— Скорее всего, в процессе заготовки вы перевариваете помидоры: может быть, много раз заливаете горячей водой, или долго стерилизуете, или укутываете банки на слишком большой срок. Я заливаю подготовленные помидоры кипятком и даю постоять им под крышкой всего 5 мин. Затем воду сливаю, добавляю соль и сахар, довожу до кипения, снова заливаю и закатываю. Поскольку вы любите острые помидоры, при мариновании добавьте в них уксус под крышку — непосредственно перед тем как закатать банку.

С медом и виноградом

Помидоры закатываю в медовом маринаде с виноградом. На трехлитровую банку беру 20 ягод любого сорта. На дно кладу стандартные добавки: нарезанный чеснок (пару зубчиков), стручок острого перца, лавровый лист, перец горошком, затем плотно заполняю помидорами и виноградом, вливаю 1 ч.л. 9%-ного уксуса и кипяток доверху. Через 15 мин. воду сливаю, добавляю в нее по 1 ст.л. соли и уксуса, 2 ст.л. меда, кипячу, заливаю в банку и закатываю. Переворачиваю, укутываю до остывания.

Наталья ГОЛУБКОВА, г. Киев



С сельдереем

На трехлитровую банку:

- помидоры сорта «Сливка» • веточка сельдерея • 2-3 веточки петрушки • 1/4 луковички • зубчик чеснока • острый перец (по вкусу) • лавровый лист • бутон гвоздики • щепотка смеси перцев горошком.

Для маринада на 1,4 л воды:

- 9 ч.л. сахара • 4 ч.л. соли • 11 ч.л. 9%-ного уксуса.

На дно банки кладу лук, чеснок и пряности. Накрываю сельдереем и зеленью петрушки, затем выкладываю помидоры. Заливаю кипятком, накрываю крышкой и оставляю на 15 мин. Воду сливаю в кастрюлю, добавляю соль, сахар и уксус. Кипящий маринад вливаю в банку, чтобы немного перелился через край. Закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ, г. Одесса. Фото автора

Солёные

Давно хотела засолить на зиму помидоры без уксуса. Если действовать по всем правилам, их надо заготавливать в бочках. Но так как живу в квартире, такой возможности нет. Нашла альтернативные рецепты засолки, одним из наиболее удачных делюсь.

• Помидоры разной степени зрелости
Для рассола на трехлитровую банку:

- 1,2 л воды • 30-50 г корня хрена
- 20-30 г чеснока • зонтик укропа
- луковица • стручок острого перца • листья вишни и черной смородины • 3 ст.л. соли
- 2 ст.л. сахара • 1 ст.л. порошка горчицы.

В кипящую воду кладу часть листьев вишни и смородины, кипячу 5-10 мин., процеживаю, всыпаю соль и сахар. На дно стерилизо-

ванной банки укладываю оставшиеся промытые листья, нарезанные корень хрена, лук, чеснок, укроп. Плотно заполняю банку помидорами, наколол каждый у плодоножки зубочисткой. Заливаю на 20 мин. кипящей водой, оливаю, сразу же заливаю подготовленным кипящим рассолом до верха, всыпаю горчицу, закатываю стерилизованными крышками. Укутываю до остывания.

Анна БАБЕНКО,

г. Харьков. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Помидоры богаты железом, фосфором, кальцием, натрием, калием, магнием и целой группой витаминов В. Справиться с инфекциями, например, помогает организму витамин С. Полезно есть солёные помидоры вместе с кожицей, ведь именно она стимулирует работу кишечника, улучшает его перистальтику, что является естественной профилактикой запоров. Главное помнить, что не стоит слишком увлекаться консервированными помидорами — это может навредить даже самому здоровому человеку.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

Квашеные «От мамы»

В каждом номере нахожу все больше и больше интересных, необычных, порой смелых рецептов. Среди всего многообразия у меня есть свои фавориты: помидоры с алычой без уксуса, с виноградом, с морковной ботвой и особенно — с сельдереем. Этот рецепт достался мне от мамы. Она квасила такие помидорки в эмалированных кастрюлях. И на мое удивленное: «Не много ли?» — отвечала: «Уходят быстрее других». А все благодаря «содружеству» чеснока и сельдерея.

- 3 кг помидоров • 3-4 головки чеснока
- 3 пучка зелени сельдерея • 1 л кипятка
- 130-140 г нейодированной соли.

В кипятке растворяю соль. Горячий раствор заливаю равномерно в банки и укладываю в них помидоры вместе с сельдереем и зубчиками чеснока (их не чищу, а раздавливаю ножом). Довожу в банки холодную воду до самого верха и

закрываю полиэтиленовыми крышками. Слегка прокатываю банки, чтобы соль разошлась по всему объему, и оставляю в солнечной комнате на 3 дня. За это время рассол начнет бродить. Затем банки ставлю в холодное место. Через 2 недели можно снимать первую пробу.

Зоя ВОЙЦЕХОВСКАЯ,

г. Хмельницкий. На фото — автор

На конкурс



Когда вялю томаты в духовке, периодически проверяю степень их готовности. Размер и содержание воды у плодов разные, а значит, и сушатся они по-разному. Поэтому полностью готовые вынимаю из духовки, а остальные досушиваю. Рецепты вяленых томатов — в следующем номере.



Без уксуса

«Бальзам для души»

Именно под таким названием мне повстречался рецепт этих помидорок. В нем не было абсолютно никаких пряностей. Я попробовала заготовить томаты и новым способом, и по-своему — с любимой зеленью.

Для маринада на трехлитровую банку:

♦ 2 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты.

Крепкие мясистые помидоры мою, плотно укладываю в банки, заливаю до верха кипятком на 15 мин. Воду сливаю. Заливаю повторно свежим кипятком на 15 мин. Затем на его основе готовлю маринад: всыпаю соль и сахар, доведу до кипения и добавляю лимонку. Кипящим маринадом заливаю помидоры, закатываю, укутываю до полного остывания.

Мой совет

Если хотите приготовить помидоры с зеленью и пряностями, то, как и я, можете положить на дно каждой литровой банки зонтик укропа, лист хрена, зубчик чеснока, лавровый лист и 2 горошины черного перца.

Ольга МАЛИЧ,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



Половинки в масле

Этим рецептом со мной поделилась соседка, закатываю так помидоры уже третий год. Вкуснее всего заготовка получается с томатами сорта «Сливка» или «Дамские пальчики».

Для маринада на 4 литровые банки:

♦ 6 ст. воды ♦ 6 ст.л. сахара ♦ 2 ст.л. соли
♦ 4 лавровых листа ♦ 6 горошин душистого перца.

В стерилизованные литровые банки кладу по зубчику чеснока, 2-3 веточки укропа и петрушки и половинки помидоров срезами вниз. В каждую банку вливаю по 1 ст.л. растительного масла без запаха и 1 ч.л. уксусной эссенции. Заливаю маринадом, стерилизую 10 мин. Закатываю.

Наталья ЛЕОНОВА,

г. Обнинск. Фото автора



Бабушкины приметы

Делаю заготовки, как учила бабушка: на молодой месяц, причем важно, чтобы в этот день хозяйке не принесли вестей о чьих-либо похоронах. Перекрестясь, читаю молитву: «На моем столе лежат хлеб, соль. Жду в гости Христа и Матушку Богородицу, чем есть угощу, а их попрошу: «Дайте благословения для моего соленья, для моего квашения, для ягодного варенья. Господи, благослови, мне в труде помоги. Аминь». И затем приступаю к работе.

Лариса М., г. Чернигов

АКУЛЬЕ МАСЛО ДЛЯ ЛИЦА ПРЕКРАСНО!

И ВАМ ОПЯТЬ 25!

Крем «Акулье масло с витаминами» Сотворит чудеса: кожу разгладит, Подтянет и от морщин избавит. И будут говорить о Вас всегда: — Как эта женщина красива, Как бесконечно молода!

И СНОВА МОЛОДОСТЬ, МОРЩИНЫ ТОЛЬКО СНЯТСЯ!

На любой вкус и капризы — Маска «Акулье масло и пептиды»! Морщины уберет, подтянет кожу, Омолодит лицо, и декольте, и шею тоже!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ТС № RU Д-РУ.ПКО8.В.04539, ТС № RU Д-РУ.ПКО8.В.04539.Реклама



Тел.: 8-800-200-40-13 (звонок по РФ бесплатный)

Сайт: акулье-масло.рф

Вопрос — ответ

Суп из банки

Можно ли давать детям первые блюда, в частности, рассольник, борщ и другие, в основе которых полуфабрикаты из баночек — домашние заготовки?

Илона МАКАРОВА, г. Коломна

Наш консультант — врач-педиатр Елена ЧУРСИНА, г. Запорожье.

❖ Если малышу не склонен к аллергии, то с 9 месяцев можно предлагать ему, начиная с 1-2 ч.л., попробовать борщ из свежих овощей, но без добавления готовой заправки, в которой много соли, специй и уксуса. Этот полуфабрикат можно добавлять в блюда для детей старше 3-х лет. Но и тут важно найти разумный компромисс. Например, вместо готовой томатной пасты дополните борщ свежим помидором или томатным соком, заготовленным без специй и соли.

❖ Не советую добавлять консервированную фасоль в блюда детей до 5 лет. Она трудно переваривается и приводит к газообразованию в кишечнике.

❖ А до 12 лет под запретом любые грибные, мясные и рыбные консервы, не предназначенные для детского питания: промышленного производства — из-за своего совсем не детского состава; домашнего — из-за возможного нарушения технологии приготовления и риска заболеть ботулизмом.

❖ Рассольник лучше не предлагать детям до 3-х лет, потому что в рецепте используются соленые огурцы и рассол. Из-за уксуса или лимонной кислоты, большого количества соли и пряностей идет огромная нагрузка на почки, задержка воды. Детский организм к такому совсем не готов, иногда даже и взрослые почки не справляются должным образом.

❖ А вот лучшие варианты домашних заготовок для здоровых детей старше года — замороженные и сушеные овощи, зелень (в идеале со своего огорода) без химии.

Когда в заготовки нужно много чеснока, просто морока его чистить! А меня научили такой хитрости. Неочищенные зубчики чеснока заворачиваю в хлопчатобумажное полотенце или ткань, кладу в холодильник на 30-40 мин., затем достаю «кулечек» и 2-3 мин. интенсивно стучу им по столу. Разворачиваю — и о чудо: зубчики без шелухи!



Икра «Баклажанка»

Это наш семейный опробованный рецепт. Запекать баклажаны не надо, что значительно упрощает процесс. Впервые приготовила блюдо на обед — всем понравилось. Попробовала закатать — получилось. Икра отлично хранится при комнатной температуре, хотя уксус не добавляю.

- 1 кг баклажанов • 0,5 кг помидоров
- 4-5 стручков сладкого перца • стручок острого перца (по желанию) • 2 крупные луковицы • 2 моркови • 1 ст.л. с верхом сахара • 1 ст.л. соли • 6-7 зубчиков чеснока • по 1 ч.л. молотого кориандра и зиры • 150 мл растительного масла.

Баклажаны нарезаю вдоль четвертинками, затем — поперек кусочками, щедро солю, оставляю на 1-2 часа, чтобы ушла горечь. Морковь, помидоры, перец и отжатые баклажаны по отдельности измельчаю в кухонном комбайне или пропускаю через мясорубку.

Помидоры тушу с перцем 30 мин., всыпаю соль, сахар, измельченный чеснок, пряности и готовлю еще 5 мин. Отдельно в глубокой сковороде на масле обжариваю нарезанный лук до золотистого цвета, до-



На конкурс

бавляю морковь, затем — баклажаны, готовлю их до мягкости, вливаю томатную смесь и тушу 20-30 мин. Раскладываю икру в подготовленные пол-литровые банки, стерилизую 30 мин. Закатываю.

Валентина БЕЛЯЯ, г. Слуцк. Фото автора

Ассорти «Душа поет»

Это проверенный рецепт. Готовлю такое ассорти каждый год. Когда спрашиваю родных, что подать к столу, то часто просят именно эти соленья.

- Огурцы • помидоры • сладкий перец • чеснок • укроп • перец черный и душистый горошком.
- Для маринада на трехлитровую банку: • 2 ст.л. с верхом соли • 3,5 ст.л. сахара • 1 ст.л. уксусной эссенции.

Подготовленными овощами, чесноком, зеленью и перцем по вкусу заполняю банки (их не стерилизую, просто хорошо мою, а вот крышки кипячу).



Заливаю кипятком на 7-10 мин. Жидкость сливаю, банки прикрываю крышками, а слитую воду довожу до кипения с солью и сахаром. Опять заливаю на 7-10 мин. Сливаю в третий раз, кипячу, добавляю эссенцию. Вливаю маринад в банки, закатываю, укутываю на 2 часа. Храню при комнатной температуре.

Елена КУЗНЕЦОВА, г. Богучар. Фото автора

Банки — в печьку

Банки для заготовок приносивались стерилизовать в микроволновке. Мою их, не вытираю (даже немного воды оставляю на дне), ставлю в СВЧ-печь, включаю на полную мощность на 3-4 мин. За это время они станут сухими и хорошо прогреются. Достаю аккуратно — горячие.

Елена КАТКОСИЛТ, г. Рапла, Эстония

Салат «По-корейски»

Ох и вкусный салатик! Если вы собрались с компанией на шашлычок, советую взять с собой баночку такой заготовки в качестве закуски к мясу.

- 3 кг огурцов • 3 моркови • 3-4 зубчика чеснока • 1,5 ст.л. соли • 0,5 ст. сахара • 200 мл 9%-ного уксуса • 100 мл растительного масла • 20-25 г готовой смеси пряностей для моркови по-корейски.

Огурцы на пару часов замачиваю в холодной воде, срезаю кончики, нарезаю вдоль на 4-8 частей. Морковь натираю на терке для моркови по-корейски. Чеснок пропускаю через чесночницу. Все ингредиенты смешиваю. Ставлю в холодильник на 6-8 часов, а лучше — на ночь. Раскладываю смесь в пол-литровые банки, заливаю выделившимся соком, чтобы покрыл овощи (если его мало, доливаю холодную кипяченую воду). Ставлю в кастрюлю, дно которой застилаю тканевой салфеткой, заливаю водой по плечики и довожу ее до кипения. Стерилизую после закипания 15 мин. Закатываю, укутываю. Выход — 7-8 пол-литровых баночек.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка Запорожской обл. Фото автора



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 устанут 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 незастетичные 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.



Реклама

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 боли 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. ВООБЩЕ, 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!

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

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

МАКСИМАЛЬНАЯ ЛЕТНЯЯ СКИДКА!

Мы можем предложить VALGUS PRO по фиксированной цене

350 руб. (550 руб. - 200 руб. скидка)

2 шт. - **650 руб.** (1100 руб. - 450 руб. скидка) + почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу 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. Акция действует до 30 июня 2017.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Синьор Помидор»

Если хотите удивить друзей, пригласите их на чай с... томатным вареньем.

- 0,5 кг помидоров черри • 1 кг лимонов
- 1,5 кг сахара • лайм (если есть) • 40 г свежего корня имбиря • молотая корица.

С цитрусовых снимаю цедру (белые пленки удаляю) и измельчаю вместе с мякотью в блендере. Добавляю натертый на мелкой терке имбирь и 1/3 сахара. Все перемешиваю, на умеренном огне довожу до кипения, постепенно подсыпая оставшийся сахар, варю 15 мин., снимая пену. Помидоры разрезаю пополам, плоды покрупнее нарезаю дольками, добавляю в имбирно-цитрусовую смесь и, аккуратно помешивая, варю еще 10-15 мин. Остужаю несколько часов, а лучше — ночь. Затем опять довожу до кипения и оставляю на три часа. Разливаю в стерилизованные банки.

Мой совет

Поделюсь секретом, как я сохраняю варенье. Вырезаю из пергаментя кружок по размеру горлышка банки, смачиваю алкоголем (ромом, коньяком, водкой) и кладу поверх варенья. После этого банку плотно укупориваю. Так варенье прекрасно хранится при комнатной температуре.

Светлана КЛИНОВА,
г. Санкт-Петербург

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Автор варит лакомство в два коротких этапа. При такой обработке максимально сохраняются полезные качества и цвет продуктов. Сочетание лимона с имбирем придает варенью пикантный вкус и особый пряный аромат. Хранится лакомство благодаря консервирующему действию алкоголя, а кружок пергаментя не дает возможности развиваться микроорганизмам.

Светлана УСТИНОВА, преподаватель
Молодечненского государственного
политехнического колледжа УО РИПО

Ягодные секреты

Малину для варенья собираю только утром или вечером, когда прохладно. Собранная во время дневного зноя ягода быстрее пустит сок и раскиснет.

Нежную малину мою особым способом: кладу часть ягод в дуршлаг, опускаю в кастрюлю с водой и прополаскиваю. Даю жидкости стечь. Если в ягоде замечаю червячков, опускаю ее в «ванну» из 1 л воды и 1 ч.л. с горкой соли.

Как только «живность» всплывет, удаляю ложкой или шумовкой.

Ольга ГАРЧУК,
г. Омск

... КАК ЧТО ДЕЛАТЬ? ЕСЛИ ЭТО ЛЕТО — ЧИСТИТЬ ЯГОДЫ И ВАРИТЬ ВАРЕНЬЕ; ЕСЛИ ЗИМА — ПИТЬ С ЭТИМ ВАРЕНЬЕМ ЧАЙ.

Василий РОЗАНОВ, философ, публицист и критик

На конкурс



«Изумрудное»

- 0,7 кг зеленого крыжовника • 3 киви
- 0,5 кг сахара • 3-5 листиков свежей мяты • пакетик «Желфикса» (2:1).

Крыжовник мою, срезаю хвостики. Киви чищу. Мята промываю. Пропускаю ягоды, киви и мяту через мясорубку. На 1 кг массы отмеряю 0,5 кг сахара (как в составе). Из этого количества сахара беру 2 ст.л., смешиваю с «Желфиксом», добавляю в ягодную массу, постоянно помешивая, довожу до кипения. Затем всыпаю оставшийся сахар и, не переставая помешивать, опять довожу до кипения. Варю 3 мин., разливаю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю до полного остывания.

Ландыш ЗАРИПОВА, г. Набережные Челны.
На фото — моя мама Гульсиня Абдулловна

Перед тем как готовить смородиновое варенье, ягоды опускаю на несколько минут в кипящую воду, а затем откидываю на дуршлаг. Благодаря такому нехитрому секрету они не сморщатся, когда будут вариться в сиропе.

Смородиновая «пятиминутка»

С детства люблю мамино варенье из смородины! В это лакомство добавляю еще и мой любимый имбирь. Горячим оно льется в банки, как компот. Но потом застывает и становится желеобразным.

- 0,5 кг черной смородины • 0,75 кг сахара • 370 мл воды • 0,5 ст.л. тертого корня имбиря.

Собранные ягоды мою и обсушиваю бумажным полотенцем. Кладу в дуршлаг и ошпариваю кипятком. Воду с сахаром довожу до кипения, добавляю ягоды и натертый на мелкой терке имбирь. Варю 5-7 мин., разливаю в банки и сразу закатываю. Храню в прохладном месте.



Жанна ТИХОНОВА,
г. Кострома. Фото автора



«Для морса»

Мой сынок любит есть такую смородину с кашами, а еще разбавляю ее водой и готовлю морсы. Если заморозить заготовку в формочках, то получится очень вкусное мороженое.

• 1 кг черной смородины • 1 кг сахара. Смородину мою, обсушиваю и пропускаю через мясорубку. Всыпаю сахар и перемешиваю. Прогреваю массу до растворения сахара, но не кипячу. Снимаю с огня и сразу разливаю в стерилизованные банки, закрываю крышками. Переворачиваю до полного остывания. Если хотите, чтобы смородина была похожа на желе, оставьте ее на несколько дней при комнатной температуре. Храню в холодильнике.

Елена КОНСТАНТИНОВА,
г. Киев. Фото автора



«Ванильный крыжовник»

Получается сладкое варенье с приятной кислинкой.

♦ 1 кг крыжовника ♦ 2 лимона ♦ 1 кг сахара ♦ ванилин.

Лимоны мою, нарезаю на 4 части, косточки удаляю. Крыжовник мою, обрываю стебельки и «хвостики». Все пропускаю через мясорубку, добавляю сахар и ванилин, хорошо перемешиваю. Варю на среднем огне 10 мин., снимая пену и постоянно помешивая. Снимаю с огня, накрываю крышкой и оставляю на 4-5 часов. Затем варю еще 10 мин., помешивая. Раскладываю в стерилизованные банки и закрываю крышками.

Валентина ФЕДОТОВА,
г. Нижний Новгород. Фото автора

Смородина + курага

Курага добавляет новый вкус смородине. Готовить просто!

♦ 0,8 кг черной смородины ♦ 1,2 кг сахара ♦ 100 г кураги.

Подготовленную смородину (промытую, снятую с веточек) порциями пропускаю через мясорубку, в конце добавляю распаренную курагу. Засыпаю все сахаром и хорошо перемешиваю, растирая. Раскладываю в баночки, закрываю крышками и храню в холодильнике.

Татьяна ШОВДРА,
г. Олайне. Фото автора



Сам себе желфикс

В варенье из крыжовника «Желфикс» не добавляю. Эта ягода сама прекрасно желируется, особенно если не совсем зрелая.

Лариса КУРИЛОВИЧ, г. Москва

«Елизавета»

Об этом варенье рассказала свекровь. У меня был знатный урожай крыжовника, но я не любитель такой ягоды, вот она и поделилась рецептом. Лакомство получается очень душистым! Вкусы тонко переплетаются: аромат вишни едва уловимый.

1 кг спелого крыжовника промываю, обрезаю веточки и «хвостики», каждую ягоду прокалываю иголкой. 20-30 вишневых листьев кладу в 1 л кипящей воды на 5 мин., затем даю отвару настояться около часа. Остужаю и процеживаю. На 1 ст. отвара всыпаю 1,3 кг сахара и готовлю сироп (для 1 кг ягод понадобится 1 л сиропа). Горячим заливаю ягоды на 6-7 часов, можно оставить на ночь. Затем варю варенье на малом огне 7 мин. и остужаю. Варку повторяю дважды. В третий раз увариваю подольше (я варила 10 мин.) Остужаю, раскладываю



в стерилизованные банки и плотно закрываю крышками.

Кристина ПУЗИНА,
г. Тольятти. Фото автора

Конфитюр из баклажанов

♦ 1 кг баклажанов ♦ 0,8 кг сахара ♦ 0,3 л воды ♦ 250 г черного шоколада (75% какао) ♦ 50 г свежего корня имбиря ♦ сок крупного лимона.

Баклажаны чищу от кожуры, мякоть нарезаю кубиками. Имбирь натираю на терке. В чашу мультиварки вливаю воду, добавляю сахар, включаю режим «Тушение». Как закипит, кладу баклажаны и имбирь. Тушу час. Вливаю лимонный сок и перемешиваю. Всы-



паю мелко рубленный шоколад и перемешиваю, пока он не растает. Массу блендером измельчаю в пюре. Раскладываю конфитюр в баночки 0,75 л и 1 л, плотно закрываю крышками. Стерилизую 15 мин.

Анна СУРКОВА,
г. Волгоград. Фото автора

Техника в помощь

«Краски лета»

Открываем баночку этого лакомства в холодный зимний вечер — и в тот же миг окунаемся в лето, теплое и ароматное... Такое варенье любят и взрослые, и дети.

♦ 1 кг вишни ♦ 1 кг винограда ♦ 2 кг сахара ♦ 0,5 л воды.

Вишню и виноград мою, аккуратно достаю косточки. Сахар растворяю в горячей воде, довожу до кипения, варю, помешивая, 3 мин. Ягоды заливаю кипящим сиропом, накрываю крышкой и оставляю на 5 часов. Затем варю 15 мин. на малом огне и оставляю до полного остывания. Варю еще дважды, последний раз — 20 мин. Горячее варенье раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в прохладном месте.



На конкурс

Оксана БАБЕНКО,
с. Радостное Днепропетровской обл.
На фото — старшая дочь Кира

Чайник в помощь

Некоторые соусы закатывают в маленькие баночки. Стерилизую их на чайнике. Когда в нем закипает вода, просто вешаю баночки по очереди на носик, а затем снимаю с помощью прихватки или полотенца.

Елена ГУСАРЦЕВА,
г. Нижний Новгород



«Спелая вишня»

Этот ароматный кетчуп отлично дополняет блюда из птицы и мяса (особенно нравится мне с уткой и свининой).

• 1 кг вишни • 2 луковицы • 4 см свежего корня имбиря • 2-3 зубчика чеснока • 3 ст.л. растительного масла • 2 ст.л. бальзамического уксуса (если нет, можно заменить красным винным) • соль • сахар • пряности — по вкусу.

Промытую вишню тушу под крышкой на малом огне, протираю через сито, удалив косточки. На растительном масле обжариваю измельченные лук и чеснок. Когда лук начнет золотиться, добавляю вишню, натертый на мелкой терке имбирь и сахар. Варю на малом огне до необходимой густоты. В конце приготовления всыпаю пряности, соль, вливаю уксус. Варю еще 5 мин. и раскладываю в баночки. Храню в холодильнике. Такой соус можно закатать и на зиму.

Ирина НАГОРНАЯ,
г. Таганрог. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Наконец-то дождалась сезона томатов! Ну как упустить возможность заготовить на зиму изумительные домашние кетчупы? Не забудем о зелени, сладких перцах, яблоках и других овощах, фруктах и ягодах... С нетерпением ждем писем с вашими рецептами соусов и приправ. От нас — гонорар за каждый опубликованный совет или рецепт.

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

«Чесночная улада»

Готовлю впрок универсальный чесночный соус: и в суп его добавляю, и в салат, а то и просто на хлебушек намазываю. 4-5 крупных зубчиков чеснока перетираю в однородную массу с 150 мл растительного масла, солью и черным молотым перцем. Кладу в баночку и храню в холодильнике до недели. Для разнообразия люблю добавлять рубленые орехи или зелень.

Татьяна МИРИНА, г. Киев



Томатный соус-джем

Хотела запастись соус на зиму, но он оказался таким вкусным, что слопали все за два дня. Пришлось готовить еще раз. Слегка сладковатый, в меру острый — просто бесподобный! Хорош к мясу и птице. Готовьте, пока есть помидоры.

• 0,7 кг спелых помидоров • 6 зубчиков чеснока • 1 ст. сахара • 0,5 ст. яблочного уксуса • 1 ч.л. соли • по 0,5 ч.л. красного острого молотого и черного молотого перцев • 6 горошин душистого перца • 1/4 ч.л. семян горчицы.

Перец горошком, красный перец, чеснок и семена горчицы заворачиваю в марлю и завязываю белой ниткой. На помидорах делаю крестообразные надрезы и опускаю в кипяток на 30 сек. Сразу перекладываю в холодную воду, очищаю от

кожицы и нарезаю на четыре части. Кладу в кастрюлю с толстым дном, добавляю сахар, уксус, соль и черный молотый перец. Опускаю мешочек с пряностями, оставив конец веревочки свисать из кастрюли. Довожу до кипения, затем варю на малом огне 30 мин., периодически помешивая. Снимаю с огня, достаю марлевый мешочек, отжимаю его в томатную массу. Соус перекладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Светлана АВДЕЕВА, г. Москва. Фото автора

Соусов всегда запасая много — уж очень их любим, особенно томатные! Поделюсь вариантами лучших, на мой взгляд, сочетаний соусов и блюд: острый хорош к запеченным мясу и рыбе, с кислинкой идеален к овощам и супам, а сладковатый, как бы это неожиданно ни звучало, прекрасно подчеркнет вкус печеной картошечки. Экспериментируйте в свое удовольствие!



«Баклажанка»

Простой рецепт вкусного соуса-закуски из запеченных овощей. Он подойдет и к овощам, и к мясу. А можно просто намазывать на хлеб. Даю небольшие пропорции продуктов на пробу, но, как правило, закрываю куда больше.

• Баклажан • стручок сладкого красного перца • луковица • 2 ст.л. измельченного чеснока • 1 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. белого винного уксуса • 1 ст.л. карри • 0,5 ч.л. соли • 1/4 ч.л. сладкой паприки • молотый острый перец и лимонный сок — по вкусу • зелень петрушки.

Баклажан нарезаю вдоль пополам, сбрызгиваю растительным маслом, рядом выкладываю очищенный перец и запекаю при 200 град. около 40 мин. Остужаю и снимаю кожицу. Измельченные лук и чеснок обжариваю на растительном масле до мягкости 2 мин. Овощи и зелень кладу в чашу блендера, добавляю



соль, пряности, лимонный сок и уксус. Взбиваю до однородной пасты и раскладываю в баночки. Храню в холодильнике.

Екатерина ЛУЦКАЯ,
г. Москва. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такой соус, скорее, можно назвать домашней овощной икрой. Это отличная закуска и к зимнему столу, и к летнему пикнику. Чтобы легче снять кожицу с перцев, положите их после запекания в миску, накройте пищевой пленкой и через несколько минут очистите. У баклажанов просто высокните мякоть ложкой. Шелковистая текстура и нежный вкус заготовки гарантированы! Экспериментируйте с пряностями: к примеру, зира (кумин) и кинза придадут икре аромат восточных блюд.

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

С грушами

Аджика получается очень нежная, с особым фруктовым привкусом.

- 1 кг помидоров • 1 кг сладкого перца • 1 кг моркови
- 1 кг сладких груш с кожей • 1 кг лука • стручок острого перца • 1 ст. растительного масла • 3 ст.л. соли
- 3 ст.л. сахара • 100 г измельченного чеснока
- 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

Помидоры ошпариваю кипятком, снимаю кожицу. У сладкого перца вырезаю плодоножки. Все овощи и груши пропускаю через мясорубку. Добавляю растительное масло, соль, сахар. Довожу массу до кипения и варю на малом огне около часа, периодически помешивая. В конце приготовления пробую: при необходимости всыпаю еще соль или сахар. Добавляю измельченный чеснок и уксус, варю еще 5 мин. и сразу же разливаю аджику в стерилизованные банки. Закаты-



На конкурс

ваю, укутываю до полного остывания.

Елена КАЛЕНСКАЯ,
г. Коростень.
На фото — автор

Аджика с кабачками

Самую вкусную аджику я пробовала у подруги в Грузии. Там у каждой хозяйки есть свой фирменный рецепт — вариантов этой приправы великое множество. Со мной поделились самым универсальным и простым, популярным еще со времен СССР.

- 3 кг кабачков (уже очищенных) • 7 стручков сладкого перца • 6 стручков острого перца • 6 головок чеснока • 1 ст. растительного масла • 1 ст. сахара • 2 ст.л. соли • 350 г томатной пасты • 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

Овощи чищу, пропускаю через мясорубку, добавляю соль, сахар, масло и томатную пасту. Варю 40 мин., периодически помешивая. За 10 мин. до конца варки вливаю уксус. Горячую аджику раскладываю в стерилизованные банки, закрываю, переворачиваю до остывания.

Инна КЛЕВЦОВА, г. Можайск

Кетчуп «Классический»

Этот кетчуп хорошо подходит к любому гарниру: макаронам, рису, картофельному пюре и др.

- 2 кг помидоров • 0,5 кг лука • 0,5 кг сладкого перца • 1 ст. сахара • 1 ст. растительного масла • 0,5 ст.л. красного молотого перца • 1 ст.л. порошка горчицы • соль — по вкусу.

Овощи мою, лук и перец чищу, у помидоров снимаю кожицу. Пропускаю овощи через мясорубку, добавляю остальные ингредиенты и варю на малом огне 2 часа, периодически помешивая. Горячий кетчуп разливаю в стерилизованные банки, закрываю крышками.

Валентина ФЕДотова,
г. Нижний Новгород.

Фото автора



САША И МАША

Толки

1000 ПРИКЛЮЧЕНИЙ



Журнал
«Саша и Маша:
1000 приключений»

загадки

увлекательные
приключения

ответы
для

фокусы

почемучек

лабиринты

веселые
комиксы

Выпишите
детям
классный
журнал!



С журналом
«Саша и Маша»
весело расти!

04383
«КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ
ПРЕССЫ»

P1220
«Подписные издания»
Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

71218
«Пресса России»



Ягодный
квасок

«Мятная черника»

Отличный напиток — то, что нужно в летнюю жару!

- 250 г черники • лимон • 2 л воды
- 150 г сахара • 0,5 ч.л. сухих дрожжей
- 5-6 изюминок • 3-4 листа смородины
- 2-3 веточки мяты.



Из лимона выжимаю сок. Кипячу воду с кожурой лимона и листьями смородины. Ягоды разминаю, добавляю мяту и заливаю горячим процеженным отваром. Остужаю. Всыпаю сахар, дрожжи, перемешиваю и ставлю в теплое место на сутки. Настой процеживаю, добавляю сок лимона и промытый изюм, взбалтываю. Выливаю квас в банку, закрываю крышкой и оставляю на 1-2 дня настояться. Храню в холодильнике.

Мария АЗАРКИНА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Смородиновый микс»

- 0,5 кг ягод черной и красной смородины (летом готовлю со свежими, зимой — с замороженными) • 5 л воды • 300-350 г сахара • 1 ч.л. сухих дрожжей
- лимонная кислота или сок — по вкусу.



Ягоды разминаю толкушкой или измельчаю в блендере. Пюре заливаю крутым кипятком, накрываю крышкой и оставляю на 12 часов. Настой процеживаю, добавляю сахар, лимонную кислоту (сок) и дрожжи. Перемешиваю, накрываю тканевой салфеткой или полотенцем и оставляю в теплом месте еще на 6-8 часов. Если планирую хранить квас долго, разливаю в банки с закручивающимися крышками или бутылки с плотными пробками, не доходя до верха 4-5 см, и храню в прохладном месте. В холодильнике квас можно держать 3-5 дней.

Наталья БАРКАЛОВА,
г. Воронеж. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Сейчас самое время для лимонада и кваса. Не забудем и о компотах, соках, сиропах впрок, ведь так приятно зимой насладиться вкусом лета!

А какие напитки готовите вы? Ждем писем с лучшими проверенными рецептами!

От нас — гонорар.

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



В морозилку

Томатный сок с мякотью замораживаю. Помидоры, в том числе те, что теряют товарный вид, измельчаю в блендере или мясорубке. Массу наливаю в полиэтиленовые пакеты порциями чуть больше 1 ст. — этого хватает, чтобы сварить для семьи борщ, потушить картошку или приготовить соус.

Хорошо заворачиваю и отправляю в морозилку.

Татьяна СТЕЦЕНКО,
г. Киев

Томатный сок без соковыжималки

Моя семья любит томатный сок. Раньше его покупали в магазине, но зачем тратить на то, что можно приготовить дома? Предлагаю простой рецепт, который подойдет всем, у кого нет соковыжималки. Отлично хранится в условиях городской квартиры.

На 1 л сока беру 1,2-1,5 кг помидоров (выбираю спелые ярко-красные), мою, если томаты крупные, разрезаю на четыре части. Пропускаю помидоры через мясорубку. Если в жмыхе осталось много сока, повторяю еще раз. Полученную массу протираю через сито, чтобы удалить семечки и остатки кожуры. Сок выливаю в кастрюлю, довожу до кипения. Всыпаю соль и сахар по вкусу, варю на малом огне 10 мин. Пену не снимаю, в процессе приготовления она пропадет. Готовый сок разливаю в стерилизованные банки и сразу закатываю стерилизованными крышками. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Инна КОНДРАШОВА, г. Запорожье

«Вишневый сад»

На 1,5-литровую банку:

- 250 г вишни • 250 г сахара • 4 листа мяты.

Выкладываю подготовленные вишню и мяту в стерилизованную банку. Заливаю до верха горячей водой, прикрываю стерилизованными крышками и оставляю на 10-15 мин. Воду сливаю в кастрюлю, довожу до кипения. В банки всыпаю сахар, заливаю кипятком и закатываю. Несколько раз переворачиваю банки, чтобы сахар растворился. Ставлю вверх дном и укутываю до полного остывания. Храню в темном месте. Перед тем как пить, компот можно разбавить кипяченой водой по вкусу.

Елена КАЛУГИНА, г. Остров. Фото автора



«Ягодное ассорти»

В этом рецепте ягоды проходят минимальную тепловую обработку, поэтому сохраняют максимум пользы. Напиток получается очень насыщенным, перед тем как пить, разбавляю его водой.

Малину, чернику и черную смородину перебираю, мою и обсушиваю. Наполняю стерилизованные трехлитровые банки ягодами на 1/3. Варю сироп (на 1 л воды — 300-350 г сахара) и горячим вливаю в банки до самого верха. Сразу закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в прохладном месте.

Ярослава ЗЮЗИНА, г. Саянск. Фото автора





Уже 25 июля выходит спецвыпуск «Нашей кухни» «Домашний бар: настойки, наливки, ликеры, вина». В нем собран уникальный опыт домашних виноделов и специалистов, все лучшие и проверенные рецепты от наших читателей.



Просто

Вишневка

Ликер вкуснейший: насыщенный, ароматный и простой в приготовлении.

- ♦ 2 кг вишни с косточками • 1 кг сахара
- ♦ 0,5 л водки • 6-7 бутонов гвоздики
- ♦ щепотка ванилина или стручок ванили • палочка корицы или 1 ч.л. молотой мускатный орех.

Вишню мою. Каждую ягоду раздавливаю пальцами, заполняю банку не до самого верха. Посыпаю гвоздикой, корицей, ванилином, расколотым на части мускатным орехом и сахаром. Перемешиваю, завязываю горлышко марлей и ставлю на подоконник с солнечной стороны 8-10 дней. Периодически банку взбалтываю — вишня пустит сок и появится легкий запах брожения. Затем добавляю водку и снова завязываю горлышко или закрываю крышкой. Ставлю в темное место на 4-5 недель. Процеживаю, разливаю в бутылки. Храню в темном месте, причем довольно долго. Выход — 2-2,5 л.

Ольга МАЛИЧ,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



Для мохито

Оставались у меня три лайма и целый букет мяты. Вот я и придумала, как их сохранить с пользой.

- ♦ 2-3 лайма • большой пучок свежей мяты • около 0,5 ст. коричневого сахара.



С мяты обрываю листочки и нарезаю. Лайм с кожурой, но без косточек нарезаю кусочками, измельчаю в блендере, кухонном комбайне или мясорубке вместе с сахаром и мятой. Перекладываю в сухую чистую баночку. Храню в холодильнике.

Такую смесь добавляю не только в знаменитый алкогольный коктейль, но и в чай, газированную воду, домашние компоты.

Светлана ЛАНИТА,
Испания. Фото автора



С ароматом мяты

Душистый мятный ликер добавляю в коктейли, выпечку, десерты.

- ♦ 3 веточки мяты • 0,3 л качественной водки • 1 ст. сахара • 0,5 ст. воды.

В банку кладу листочки мяты или веточки целиком, заливаю водкой, настаиваю в темном месте неделю. Сначала водка будет прозрачной, потом пожелтеет, а если передержите, станет почти коричневой. Настой процеживаю. Из воды и сахара варю сироп, нагревая около 10 мин., чтобы загустел. Остужаю, добавляю в мятный настой, процеживаю. Даю настояться в темном месте еще месяц.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ,
г. Киров. Фото автора

Советы случайного винодела-2

В прошлом номере, если помните, мы начали изучать кропотливый, но увлекательный процесс домашнего виноделия и поставили сусло на брожение. Продолжим? Как раз прошел месяц, необходимый для выдержки...

Однако сначала лирическое отступление. Говорят, что у домашнего вина есть одно качество, которое существенно отличает его от всех прочих продуктов подобного рода. Суть в том, что порою оно не успевает достояться до полной готовности. А еще бывает весьма обманчиво, особенно сливовое. Иной лихач увлекается легкостью напитка, а потом, неожиданно для себя, оказывается на диване, а то и под столом... Но вернемся к работе.

Серьезный подход

Итак, наш водяной затвор в бутылках булькать перестал. Начинается следующий важный этап в приготовлении домашнего вина. Приступаем к процессу снятия напитка с дрожжевого осадка. Именно для этого я и предлагал ставить бутылки на возвышении, чтобы можно было переливать, не двигая емкости с места на место. При помощи полихлорвиниловой трубочки диаметром 10 мм переливаю полуфабрикат в другую чистую 20-литровую бутылку. Естественно, перед этим советую оценить степень сладости напитка. Если чувствуете недостаток сахара, добавьте. В таком случае бутылку заполняю винным полуфабрикатом примерно до половины, размешиваю сахар, а затем уже доливаю под горлышко и плотно закрываю

крышкой. Дополнительную герметичность можно обеспечить все тем же пластилином.

И опять ждем...

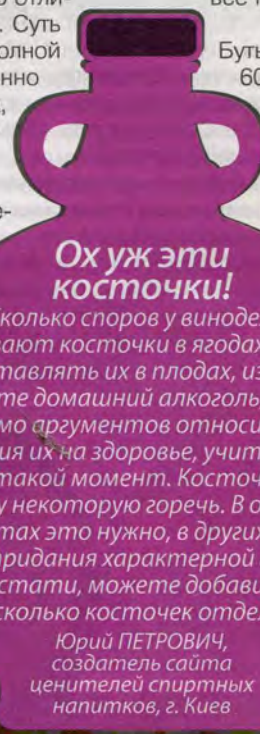
Бутылки ставлю на том же возвышенном темном месте на 60 дней, можно чуть больше. За это время вино окончательно осветляется и радует глаз игривой прозрачностью. Пора разливать его по бутылкам!

Для этой цели подбираю посуду темного стекла с плотными пробками. Наполняю почти полностью с помощью все той же трубочки, дабы не «зацепить» имеющийся осадок, закупориваю и отправляю на хранение.

Хранить плодово-ягодное вино лучше в подвале. Говорят, что нельзя его держать больше трех лет. Вполне вероятно, хотя у меня имелись случаи и более длительного хранения без ущерба для качества продукта. А вот хранить вино в полиэтиленовой таре категорически не рекомендую: это может привести не только к существенным потерям качества, но и нанести вред здоровью — из-за мономера, который выделяется под воздействием света.

Не угрожайте своему здоровью!

Валерий ШТОРМ,
г. Павлоград



Ох уж эти косточки!

Сколько споров у виноделов вызывают косточки в ягодах и фруктах: оставлять их в плодах, из которых готовите домашний алкоголь, или нет? Помимо аргументов относительно влияния их на здоровье, учитывайте еще и такой момент. Косточки дают напитку некоторую горечь. В отдельных рецептах это нужно, в других — нет. Для придания характерной горечи, кстати, можете добавить несколько косточек отдельно.

Юрий ПЕТРОВИЧ,
создатель сайта
читателей спиртных
напитков, г. Киев

Для супа

Рецепт этой заправки я придумала сама, чтобы с пользой применить зелень, которую собираю при про-реживании загущенных посевов моркови, петрушки, укропа.

• 800 г щавеля • по 50 г побегов моркови, зелени петрушки, молодых стеблей и листьев свеклы • 2 стл. соли • 1 ст. воды.

Зелень хорошо промываю холодной водой, мелко нарезаю, кладу в эмалированную кастрюлю, добавляю соль и воду. Довожу до кипения и варю 5 мин. Сразу же распределяю в стерилизованные банки и закатываю стерилизованными крышками. Переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Анна СУРКОВА, г. Волгоград. Фото автора

**Ягодный уксус**

0,5 кг свежесорванных ягод (земляники садовой или малины) не мою, обтираю салфеткой, складываю в банку, добавляю по 5-6 листиков мяты и шалфея. Заливаю 0,5 л винного уксуса и плотно закрываю. Ставлю на солнечный подоконник на 3 недели. Раз в неделю взбалтываю. Храню до двух лет в темном прохладном месте.

Наталья БАЙРЛЕ,
г. Вильгельмсхафен

«Аромат смородины»

Чтобы сохранить яркость лета, мариную ягоды смородины — получается необычно и вкусно. Такими ягодками люблю украшать разные блюда.

На две банки по 450 мл:

• 350 г красной смородины • 2 стрелки чеснока • 4 веточки укропа • 4 веточки петрушки • веточка базилика (можно сушеный).

Для маринада:

• 50 мл 9%-ного уксуса • 0,5 л воды • 8 стл. сахара • 1 ч.л. молотой корицы • 2 бутона гвоздики • 6 горошин душистого перца.

Ягоды с веточками промываю и обсушиваю. Зелень и стрелки мою, кладу в стерилизованные банки. Выкладываю ягоды, заливаю кипящей водой. Накрываю стерилизованными крышками и оставляю на 8-10 мин. Сливаю жидкость в кастрюлю, добавляю сахар, гвоздику, корицу, душистый перец. Довожу до кипения, чтобы сахар растворился. В конце вливаю уксус, опять довожу до кипения и заливаю смородину. Закатываю, остужаю. Храню в прохладном темном месте.

Татьяна ХОЛОД, г. Минск

**Турша по армянскому рецепту**

Вспоминаю армянскую супружескую пару, жившую в моем далеком детстве недалеко от нас, — Серож и Жанеф. Они готовили цистерны турши. Не смейтесь, именно цистерны. Давным-давно весьма пред-приимчивый Серожик надывал (как он сам изящно выразился) некие глиняные сосуды. А точнее, обменял на них приличный виртуозно сшитый другом-евреем к девяностолетнему юбилею бабушки чесучевый костюм. Ну не коров же пасти в этом франтоватом наряде цвета слоновой кости?

Зато большие горшки, сходу прозванные Жанеф цистернами, очень даже пригодились в хозяйстве. Покладистая и скромная (как и положено женщине из древнего трапезундского рода), она слыла к тому же отменной мастерицей по изготовлению знаменитых армянских солений. Цицак, турша, фаршированные квашеные баклажаны не переводились в холодном погребе никогда. Ее практичный, деятельный сквернослов-муж (как и положено мужчине, предки которого веками жили в Орду) обожал закинуть горсть острейшей турши в рот после рюмочки ледяной сливовой ракии.

Серож даже глазом не моргнул, когда случайно узнал, что его любимые цистерны на самом деле являются древними амфорами. Он с присущей ему деловитостью стал продавать туршу курортникам на рынке прямо из своих драгоценных емкостей. Желавшие отведать фасоль, заквашенную в амфорах «времен Трапезундской империи», ни свет ни заря выстраивались в длинную терпеливую очередь.

Внимание: рецепт!

Вот и я попробовала воссоздать вкус той самой турши. Рецепт получился весьма простым. Самое трудное — найти подходящую «туршовую», как говорили у нас в Сочи, фасоль. Она должна быть широкой и плоской.

• 1 кг зеленой или желтой стручковой фасоли с широкими створками в стадии молочно-восковой зрелости • 4 стручка сладкого перца • 4 молодых баклажана (желательно без семян) • крупный стручок острого перца • 6-8 зубчиков чеснока • зелень укропа • листья фиолетового базилика • 0,3 л воды • 30 г соли.

По отдельности варю фасоль, перец и баклажаны, но без фанатизма, чтобы они оставались упругими. Складываю в эмалированную или керамическую посуду овощи, добавляю очищенный чеснок, острый перец, сверху раскладываю зе-

лень. Солю, заливаю холодной водой, накрываю подходящей по размеру тарелкой и ставлю гнет. Оставляю кваситься в комнате 3-4 дня. Подаю туршу без рассола, с растительным маслом. По желанию добавляю нарезанный тонкими колечками репчатый лук. А храню готовую закуску в холодильнике или холодном подвале.

Мой совет

А если нужно сохранить закуску на зиму, поступаю так. Готовую туршу отжимаю от рассола, плотно укладываю в литровые банки, накрываю стерилизованными крышками и стерилизую с момента закипания 30 мин. Закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания. Для такой заготовки стручковую фасоль не варю, а лишь бланширую.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ,
г. Берегово.
Фото автора





В прошлом году наша дружная команда Сватов впервые попала на традиционный кулинарный фестиваль «Гаспадарчы сыр» в белорусском Славгороде. Ох и душевная же там компания сыроваров подобралась! А потому в этом году мы ну никак не могли пропустить данное событие. Съездили, знатных сыров откушали и, конечно же, специально для вас, наши дорогие, разузнали эксклюзивные рецепты деликатесов от белорусских хозяюшек.



«Адыгейский»

• 3 л молока • 1 дес.л. сахара • 2 ст.л. соли • 0,5 ч.л. лимонной кислоты.

Молоко нагреваю почти до кипения, но не кипячу. Всыпаю лимонную кислоту, соль. Когда молоко свернется, получившийся сгусток увариваю 3 мин., затем откидываю на дуршлаг, а после перекладываю в форму, застеленную несколькими слоями марли. Верх накрываю концами марли, ставлю гнет и — на 2 часа в холодильник. Храню сыр там же. Вкуснее всего он получается, когда созреет дней 10.



Мой совет

Такой же сыр готовлю с разными добавками: сушеной измельченной зеленью укропа, сушеным чесноком и пр. А детки очень любят сладкий сырок с ванилином, цукатами, изюмом.

Елена ВОРОБЬЕВА, д. Рудня Могилевской обл. На фото — автор

Вопрос — ответ

Сыр для крохи

Иногда в рецептах домашних сыров есть такая добавка, как пепсин (авторы советуют покупать его в аптеках). Хотелось бы узнать, можно ли давать продукты с этой добавкой детям?

Владимир ПОТАПОВ, г. Пермь

На вопрос читателя отвечает врач-педиатр Марина АКСЕНЧИК, г. Минск.

Пепсин пищевой — это фермент, который используют для приготовления домашних сыров (брынзы, сулугуни, адыгейского, моцареллы и др.) Он может быть животного, растительного и химического происхождения. Приготовленный с его помощью сыр не уступает по вкусовым качествам магазинному продукту. Но у вещества есть недостатки: он плохо растворяется в воде, поэтому усложняет процесс приготовления; время сворачивания молока будет дольше, чем при использовании специализированных ферментов; у него небольшой срок хранения, и он требователен к условиям хранения; по себестоимости аптечный пепсин гораздо дороже.

Сыр — отличный источник кальция для малыша, но не стоит давать его ребенку раньше 1-1,5 года и предлагать в меню каждый день: он очень богат белками, что может перегрузить детские почки. Норма после 1,5 года — до 10-15 г в сутки, после 2 лет — до 20 г. Детям подходят не все виды сыров. Сразу откажитесь от мягких с плесенью, сулугуни и брынзы, копченых. Остальные виды твердых сыров можно постепенно предлагать крохе, в том числе и продукт, приготовленный с добавлением пепсина.

Сырница «Старинная»

Рецептом со мной поделилась бабушка. Она рассказывала, что во времена ее молодости, когда домашнего молока хозяйки получали от коров много, а сохранить его, особенно летом, было непросто, в деревнях готовили сырницу. Ее хранили в подвале до самой зимы.

Домашний **творог солю** по вкусу, вбиваю **яйцо**, перемешиваю, формую небольшие лепешки и высушиваю в печке несколько часов. Складываю в подходящую емкость, заливаю растопленным **сливочным маслом** и укупываю. Очень вкусно с чаем, а еще сырницей сдабриваю картофельное пюре.

Наталья КОВАЛЕВА, аг. Лопатицы Могилевской обл.

«Классический»

Когда жила в городе, сыроварением не интересовалась. Но вот переехали в деревню, появилось молоко от своей коровки, а на глаза как-то случайно попала книжечка с рецептами домашних сыров — так и заинтересовалась. И вот уже года 3-4 варю сыры сама, экспериментирую с базовым рецептом и различными добавками. У нас в семье сыр долго не залеживается, расходуется очень быстро.

Молоко подогреваю до 40 град., солю по вкусу и добавляю специальную **закваску для сыра**, которую покупаю или заказываю в магазине для сыроваров (1 г на 10 л молока). Оставляю на 20 мин. до появления сырного сгустка, разбиваю его и оставляю еще на 20 мин., чтобы отделилась сыворотка. Сыворотку сливаю, сырную массу (в нее на этом этапе можно добавить **зелень, пряности** и т.д.) откидываю на марлю и ставлю под пресс. Свежий сыр получается белым и нежным, но постепенно, уже через сутки, начинает желтеть и становится более плотным.

Елена ПАЛХОВСКАЯ, д. Ходорово Могилевской обл. На фото — автор



Фото Натальи ГОРВЦОВОЙ

О заквасках

Давно увлекаюсь сыроварением и по поводу заквасок для сыров скажу следующее. Помимо специализированных заквасок, которые продают в магазинах, в домашних условиях можно пользоваться и более доступными: натуральным йогуртом, сметаной, пахтой, кефиром. Одно условие — все они должны быть натуральными и свежими.

Надежда ЗЯБРИКОВА, г. Тула

«Мясной пир»



Домашняя колбаса не может сравниться ни с какими другими мясными деликатесами — это неповторимые вкус и аромат!

- 1 кг свиного окорока • 200 г сала
- 1,5 некрупной головки чеснока
- 1 ч.л. черного перца горошком
- лавровый лист • черный и красный молотый перец • соль • щепотка мускатного ореха • растительное масло
- 1 м свиной черевы.

Сало пропускаю через мясорубку. Перец горошком кладу между двумя листами бумаги и прокатываю несколько раз скалкой. Мясо нарезаю кубиками 1х1 см. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, сало, соль, весь перец, мускатный орех и 100 мл ледяной воды. Хорошо перемешиваю, пока смесь не станет вязкой. Наполняю фаршем череву. Готовую колбасу слегка сплюсываю. Завязываю концы, прокалываю через каждые 3-4 см иглой, особенно в местах скопления воздуха. В кастрюлю наливаю 3 л воды, солю, добавляю лавровый лист и варю колбасу на малом огне час. Вынимаю, обсушиваю бумажным полотенцем, смазываю растительным маслом и запекаю при 180 град. по 20 мин. с обеих сторон. Для долгого хранения колбасу замораживаю.

Тамара АГАПИТОВА, г. Львов

Концы наполненной фаршем черевы завязываю особым, максимально надежным способом. Тонкий шпагат связываю петлей, фарш в оболочке поджигаю и затягиваю на ней петлю. На расстоянии в 0,5 см перевязываю еще.



Куриные колбаски для гриля

- 1 кг куриного филе • 200 г сыра
- 150 г зелени укропа • луковица
- 3 зубчика чеснока • 30 г сливочного масла • черный молотый перец
- соль • свиная черева.

Лук мелко нарезаю, пассерую на сливочном масле, но не пережариваю. Вместе с филе пропускаю через мясорубку. Укроп и чеснок измельчаю. Сыр нарезаю мелкими кубиками. Все добавляю в фарш, солю, перчу. Вливаю 1 ст. ледяной воды и перемешиваю. Наполняю подготовленную свиную череву, завязываю концы и сворачиваю колбасу улиткой. Кладу на горячий гриль и обжариваю на умеренном огне, периодически переворачивая. Готовые колбаски складываю в глубокую посуду (кастрюлю, утятницу, казан) и прогреваю



под крышкой. Подаю с запеченными овощами. Если нет гриля, такие колбаски можно запечь в духовке.

Ирина НАГОРНАЯ,
г. Таганрог. Фото автора

Сочное дополнение

В куриную колбасу люблю добавлять красный сладкий перец. На 0,5 кг филе беру половину крупного стручка и измельчаю все в блендере. Колбаса с такой добавкой получается красивого цвета и более сочной.

Юлия ГОРОДЕЦКАЯ,
г. Саянск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Довольно часто укроп в сочетании с курицей придает ей рыбный аромат, поэтому я бы заменила его петрушкой или базиликом. Приготовить такие колбаски можно разными способами. Предлагаю два. Первый: варите колбаски 5-6 мин. в подсоленной воде с пряностями (лавровый лист, перец), а затем обжарьте на гриле с двух сторон до золотисто-коричневой корочки. Второй: на гриль поставьте алюминиевый поддон с мелко нарезанными и посыпанными пряностями овощами (лук, сладкий перец, томаты). Выложите на них колбаски и потушите на малом огне 10 мин., а затем обжарьте на открытом гриле с двух сторон. Тушеные овощи к тому же отлично дополняют основное блюдо.

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

Мясо «Удачный экспромт»

Рецепт родился в результате обобщающего опыта: опробовала много способов вяления мяса, из каждого взяла что-то свое. Поэтому считаю, что имею полное право назвать данный рецепт авторским.

- 0,8 кг свинины • 4 ст.л. соли • 1 ч.л. сахара • пучок кинзы
- зелень петрушки • 3 лавровых листа • 5 горошин душистого перца • 2 бутона гвоздики • 1 л воды.

- Для чамана: • 0,5 л воды • 2 головки чеснока • 3 ст.л. сладкой паприки • 1 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара • 1 ст.л. молотых семян пажитника • 1 ст.л. черного молотого перца • 3 лавровых листа • 5 горошин душистого перца • 1 ч.л. зиры.



Для рассола кипячу воду, всыпаю соль, сахар, добавляю лавровый лист, душистый перец и гвоздику. Довожу до кипения, снимаю с огня и остужаю. Процеживаю, выливаю в глубокую посуду, кладу мясо, чтобы полностью покрылось жидкостью. Ставлю в холодильник на два дня. Каждый день по 2-3 раза переворачиваю. Затем вынимаю, хорошо промываю, обсушиваю бумажным полотенцем и ставлю под гнет в холодильник. Для чамана кипячу воду с лавровым листом и душистым перцем, слегка остужаю. Отдельно смешиваю пажитник, сахар, соль, перец, паприку, зиру и пропущенный через чесночницу чеснок. Подливаю пряный отвар, доводя смесь до консистенции густой сметаны. Даю полностью остыть и ставлю в холодильник на сутки. Мясо обвязываю шпагатом и густо смазываю чаманом. Зелень рублю не слишком мелко и обваливаю в ней мясо. Заворачиваю в бумажное полотенце, кладу в контейнер и оставляю до утра в холодильнике. Полотенце заменяю новым, кладу мясо в холщовый мешочек и подвешиваю на застекленном балконе. Если на улице жарко, кладу мясо на день в холодильник, а на ночь вывешиваю на балкон. Я вялила две недели, можно дольше.

Елена КОВАЧ, г. Никополь. Фото автора

По семейному рецепту

Примерно так готовила рыбку мама. Скумбрия получалась настолько вкусной, что оторваться от нее было невозможно! В детстве на нашем столе была простая еда: овощи и фрукты со своего огорода, картошка, которую сажали на выделенном от предпринятия поле... Так вот эта рыбка да под горячую свойскую картошечку — вкусоутища!

• 2 свежемороженые скумбрии • 2 луковицы • 4 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 3 лавровых листа • соль • сахар • смесь молотых перцев.

Скумбрию размораживаю, потрошу, отрезаю головы. Хорошо промываю, особенно внутри. Отделяю филе и нарезаю кусочками. Лук нарезаю кольцами. В банку выкладываю плотными слоями рыбу и лук, поливая каждый смесью масла и уксуса, посыпая солью и перцем, перекладывая лавровым листом. Закрываю крышкой и ставлю в холодильник на 15-20 часов. Подаю с лимоном, посыпав рубленой зеленью.



Мой совет

Как говорила мама, рыбу не стоит до конца размораживать перед разделкой. Тогда кусочки будут аккуратными, красивыми.

Наталья МАСЛОВА, г. Москва. Фото автора

Скумбрия в томате

Получается рыба слабого соления с пикантным вкусом, нежная. Лук, который маринуется в этом же рассоле, тоже очень вкусный.

• 2 свежемороженые скумбрии • 2 луковицы • 250 мл томатного соуса • 200 мл воды • 80 мл растительного масла • 1-2 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ст.л. без верха соли • 1 ст.л. с верхом сахара • 10 горошин черного перца • 2-3 бутона гвоздики • 3 лавровых листа • черный молотый перец.

Наливаю в кастрюлю воду, всыпаю соль, сахар, немного молотого черного перца, гвоздику, перец горошком и лавровый лист. Кипячу несколько минут (сахар и соль должны полностью раствориться). Затем вливаю томатный соус, после закипания — уксус. Кипячу на среднем огне 2 мин., вливаю масло и варю еще 2 мин. Лук нарезаю полукольцами. У рыбы обрезаю плавники, хвост, снимаю кожу. Нарезаю кусочками, каждый разрезаю пополам, вынимаю косточки и внутренности. В контейнер кладу по-

ловину лука, выкладываю рыбу, посыпаю оставшимся луком. Заливаю чуть теплым маринадом. Оставляю под крышкой минимум на 6 часов, а лучше на ночь. Перед подачей перемешиваю.

Юлия ШУЛЯК,
г. Москва

Под имбирным маринадом

Слабосоленую селедочку мариную очень быстро. Ночь в холодильнике — и готово! Все дело в маринаде: смешиваю 10 см тертого свежего корня имбиря, 2 ч.л. горчицы в зернах, 2 ст.л. растительного масла и 1 ч.л. сахара. Этого количества хватает на 2 средние рыбки.

Жанна ТИХОНОВА,
г. Кострома

«ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ»

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ:

Аднексит • Бартолинит
Зуд половых органов
Киста яичника • Климакс
Бесплодие • Мастит
Мастопатия • Молочница
Опущение матки
Фибромиома • Эндометриоз
Эрозия шейки матки



«СВЯТЫЕ, КОТОРЫЕ НАС ЛЕЧАТ»

МОЛИТВЫ И ИКОНЫ:

Николай Чудотворец
Святой Пантелеимон
Иоанн Кронштадтский
Серафим Саровский
Ксения Петербургская
Афанасий Афонский
Евфросиния Полоцкая
и мн. др.

«АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД»

Заинтересовались данным выпуском о лечебных свойствах трав? Найдете ли вы их для лечения? Будьте уверены — найдете. Лекарственные растения, о которых идет речь, у многих есть на дачных и приусадебных участках. Узнайте подробнее о подножном лекарстве!

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **67 рублей** (стоимость 1 экз.), на адрес:

ООО «Толока в России».

Р/с 40702810859020005990,

Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.

К/с 30101810000000000632, ИНН 6729013577,

КПП 672901001, БИК 046614632.

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название выбранного журнала, а также полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок 8-4812-64-75-65



Кальциевая вода для здоровья

Опасаться остеопороза стала сразу, как только перешла порог климакса. С возрастом набрала лишний вес, ходить стало тяжело, больше всего боялась упасть и сломать шейку бедра. Поэтому решила не ждать, пока болезнь нагрянет, а своевременно пополнять запасы кальция в организме. Самый простой рецепт — пить кальциевую воду.

Для ее приготовления 2-

3 вареных яйца чищу,

удаляю со скорлупы пленочку. Скорлупу

измельчаю и заливаю в трехлитровой

банке доверху очищенной водой из

фильтра (знакомая кладет скорлупу прямо в емкость само-

го кувшина-фильтра).

В течение трех-четырех

дней пью эту воду, готовлю

на ней чай, супы, компоты. Затем меняю скорлупу на свежую и

заливаю ее отфильтрованной водой.

Кстати, уже после того как «подсе-

ла» на кальциевую воду, услышала в

одной телепередаче, что, кроме

источника кальция, это еще и эффективное средство для выведения из

организма радионуклидов.

Галина КОРОЛЕВА, г. Могилев

Маска для роста волос

С теми, кто хочет отрастить густые и здоровые волосы, поделюсь рецептом весьма действенной маски.

♦ По 2 ст.л. горчичного порошка, оливкового, репейного или другого косметического масла и горячей воды ♦ сырой желток ♦ 2 ч.л. сахара.

Все ингредиенты смешиваю, волосы делю на проборы и наношу маску. Важно, чтобы она касалась именно кожи головы и корней волос, при этом не попадала на кончики. Одеваю шапочку для душа, укутываю голову махровым полотенцем или платком. Держу маску от 15 мин. до 1 часа, смотря как сильно «припекает». Если терпеть можно, то

лучше поддержать час. Делать такую маску советую раз в неделю. Если ваши волосы очень жирные, то можно и дважды в неделю. А общий курс — хотя бы месяц.

Мои советы

Первый раз обязательно нужно продержаться хотя бы 15 мин., даже если кажется, что на голове все горит. Постепенно кожа привыкнет — и время можно увеличить. Кончики волос лучше смазать маслом, так как маска может их высушить.

Галина УШАКОВА, г. Могилев

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Данная маска обладает раздражающим действием, благодаря чему хорошо стимулирует рост волос. Чтобы было ее более удобно наносить и выдерживать, советую заменить сахар медом, лучше гречишным или акациевым. Кроме того, такая замена может уменьшить жжение и будет способствовать питанию корней волос, ведь мед богат различными микроэлементами.

Но применяя данную маску, важно помнить: если кожа головы чувствительная или есть какие-то заболевания волосистой части (псориаз, себорейный дерматит и др.), то маска может спровоцировать обострение заболевания, покраснение и шелушение кожи.

Мария КОЛБИНА, трихолог, г. Москва

Настойка для глаз

250 г очищенного чеснока залейте 1 л водки и настаивайте 14 дней в закрытой банке, взбалтывая несколько раз в день. Процедите и пейте по 10-15 капель перед едой трижды в день 2 месяца. После 10-дневного перерыва повторите курс. Настойка помогает укрепить сетчатку глаз, но противопоказана при болезнях почек, обострениях заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Сергей КИСЕЛЕВ, фитотерапевт, г. Минск

Заготовки без уксуса

Чаще всего в заготовки хозяйки добавляют уксус или уксусную эссенцию, но ведь такие деликатесы не всем полезны. Детям, людям с повышенной кислотностью желудочного сока, да и по другим заболеваниям заготовки с уксусом вообще противопоказаны. Потому его можно смело заменить, например, лимонной кислотой. Не стоит

забывать о квашении и солении — это отличная альтернатива маринованию. Только подумайте, сколько всего вкусного можно приготовить, не используя этой острой специи: баклажаны медовые, песто из черемши, варенье из моркови, опята в томате, огурцы на минералке в листьях хрена, мятно-лимонные, с водочкой, бочковые с перцем, помидоры с виноградом и многое другое!

Выпуск «Самобранки» уже в продаже!



Березовая чага — нам во благо

Гриб чагу вы сможете найти только на старых березах, на молодых деревьях он не развивается. Обратите внимание на круглый или овальный нарост — снаружи черный, внутри темно-коричневый или бурый, покрытый множеством трещин, с желтоватыми прожилками у основания.

Секретами лечения с нами поделилась травница Елена МАЛОВА из г. Подольска.

Целебный настой

Настой чаги березовой помогает при простуде, повышает иммунитет, очищает печень и понижает артериальное давление. Порубите трутовик на мелкие части, залейте охлажденной кипяченой водой и настаивайте 7-8 часов. Размякший гриб отожмите и

измельчите блендером или в мясорубке. Оставшийся после заливки настой прогрейте до 40-45 град. и залейте грибную массу (пропорция 5:1). Настаивайте 2 дня в прохладном темном месте, ни в коем случае не в металлической посуде. Выпейте его за 3-4 дня. Если увеличите количество грибной массы в 2-3 раза, получите экстракт, на основе которого можно готовить мази и растирки.



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.

Против герпеса

Мне помогает настойка **индийского лука**. Измельчаю луковицу, заливаю **водкой** 1:10, настаиваю 2 недели в темном месте, процеживаю. Несколько раз в день смачиваю настойкой ватный тампон и прикладываю к высыпаниям. Жжет, но терпеть можно. Зато через три дня — от герпеса никаких следов.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ, г. Светлогорск



Для здоровья сосудов

Известно, что оливковое масло и чеснок помогают разжижать кровь. С этой целью раз в год готовлю чесночное масло.

Очищаю большую головку **чеснока**, толчу в кашицу, заливаю 1 ст. **оливкового масла** класса «Экстра» (первый холодный отжим). Принимаю утром и вечером по 1 ч.л. с ломтиком лимона или 1 ч.л. лимонного сока.

Как только допиваю чесночное масло, чищу сосуды (тоже раз в год). Полстакана семян укропа и 1 дес.л. корня валерианы заливаю 1 л кипятка. Настаиваю сутки, процеживаю и добавляю 200 г меда, тщательно размешиваю. Храню в холодильнике. Пью по 1 ст.л. утром и вечером перед едой (можно и три раза в день). Этого объема хватает почти на месяц.

Летом каждое утро пью растворимый напиток с цикорием. Он не только заменяет мне по вкусу кофе, но и очень полезен — способствует выведению холестерина, обладает мочегонным действием. Днем пью травяные чаи с травой календулы, мяты, цветками или плодами боярышника, шиповника.

Людмила ЧУРКИНА, г. Харьков



Спиртовая настойка

Это хорошее лекарство при хроническом гастрите, болезнях ЖКТ и онкозаболеваниях.

Гриб измельчите и положите в бутылку, заполнив половину объема. Влейте водку или разбавленный медицинский спирт до горлышка. Настаивайте 2 недели в достаточно теплом темном месте, периодически встряхивая бутылку. Лечение проводите под наблюдением врача.

Мазь и растирка

Помогают при артритах, открытых ранах, язвах. Концентрированный экстракт

чаги смешайте с очищенным перетопленным нутряным жиром в пропорциях от 1:1 до 1:4. Храните в прохладном месте. Мазь хороша также при лечении гайморитов, герпеса слизистой рта, конъюнктивитах.

Отвар

Его советую для понижения давления и выведения радионуклидов: 1 ст.л. измельченного гриба залейте 2 ст. воды, выдержав около часа на водяной бане. Процедите, отожмите и долейте кипяченой водой до первоначального объема. Пейте в течение дня.

Чтобы руки не немели

Знакомая как-то пожаловалась, что у нее с возрастом стали часто неметь руки, иногда и ноги. А кончики пальцев всегда были холодными. Врач сказал ей, что это происходит из-за плохого кровообращения в конечностях. Чуть позже она нашла рецепт, который помог вернуть чувствительность рукам и ногам.

Измельчила в стеклянной посуде 3 средних **соленых (не маринованных!)** огурца и 3 стручка **острого перца**. Смешала и залила 0,5 л **водки**. Настояла неделю в темном месте, периодически встряхивала, процедила. Легкими массирующими движениями втирала снадобье в руки и ноги ежедневно на ночь. Курс — до полного исчезновения симптомов. «После растирания кожа слегка горела, — рассказывала знакомая, — но это очень приятное чувство, как будто по телу разливается тепло, и сразу начинаешь ощущать каждый пальчик».

Николай СИЗЫХ, г. Мозырь



Лед красоты

Расскажу, как переросшие огурцы использую во имя красоты. Овощи мою, пропускаю через мясорубку, массу отжимаю через марлю. Получившийся сок разливаю в формочки для льда, замораживаю. Протираю таким льдом лицо после умывания, даю подсохнуть и наношу крем на чуть влажную кожу.

Вера ГУРУЛЕВА,
г. Сморгонь

Порошок для очищения поджелудочной железы

Перетрите высушенную чагу в порошок и съдайте примерно по 0,3 ч.л. дважды в день до еды при воспалении поджелудочной железы, запивая стаканом теплой воды.

Крапивная подкормка

Из крапивы готовлю не только супы и салаты, но и полезное удобрение для огорода: растения после такой подкормки растут, как на дрожжах. Крапиву измельчаю, складываю в ведро, заливаю водой, прикрываю крышкой и оставляю бродить на 10 дней. При брожении объем жидкости увеличивается, поэтому ведро заполняю не до самого верха. Хотя бы раз в день перемешиваю смесь. Сильный неприятный запах от удобрения можно приглушить, если добавить немного экстракта листьев валерианы. Но я предпочитаю ставить ведро с бродящей крапивой в теплицу для привлечения насекомых-опылителей. Для обычных подкормок массу не процеживаю, но разбавляю водой 1:10 и поливаю растения раз в неделю, а для внекорневых опрыскиваний смесь процеживаю, разбавляю водой 1:20 и поливаю раз в месяц. Подкармливаю огурцы, помидоры и другие овощи. Нельзя вносить крапивное удобрение под бобовые, горох, фасоль, лук и чеснок.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

Прочь, фитофтора!

Начиная с середины июля, обрабатываю томаты, чтобы защитить их от злобной фитофторы.

Обработку провожу каждые 2 недели: 10 г 1%-ного раствора бордоской смеси размешиваю в 1 л воды. Опрыскивание продолжаю весь август.

Также слежу за нижними листьями на картофеле. Если они стали бурными, удаляю без жалости, иначе фитофторой заразятся и томаты. Именно по этой причине опытные огородники не советуют сажать их рядом с картофелем. Если листочки на томатах начали скручиваться, обрабатываю их таким раствором: 2 г борной кислоты размешиваю в 10 л воды и поливаю под каждый куст по 1 л. А еще для профилактики фитофторы лучше выращивать ранние и суперранние сорта томатов, которые успевают созревать до поражения болезнью. Вот мои любимые сорта: «Бета», «Бони-М», «Снегурочка», «Люяна», «Розовая Ляна», «Ливерпуль F1», «Краковяк F1», «Ямал», «Крайний север».

Светлана ИСТОМИНА,
с. Бессоновка Пензенской обл.

Фото автора



Тля, пропади!

200 г измельченных зубчиков чеснока заливаю 1 л воды и настаиваю в закрытой посуде 5 дней. Процеживаю, развожу водой в соотношении на 300 мл настоя — 10 л воды. А вот сильно пораженные листья и ветви вырезаю и сжигаю.

Петр КОНДРАТЮК,
г. Ужгород

От медведек

Вкапываю на грядках в междурядья до краев пластиковые бутылки со срезанным дном (на уровне поверхности земли) закрученными горлышками вниз. Наливаю в них смесь меда (1 ст.л.), молотого перца (20 г) и горячей воды (1 л). Медведка, привлеченная запахом, забирается в бутылку, а вылезти обратно уже не может.

Александр МАКАРЕНКО,
с. Александровка
Белгородской обл.



Сажаем грибы в огороде

Выращиваю вешенки уже более 15 лет. Пробовала растить их в мешках, но больше понравилось на чурбаках. Место им выделила в углу за теплицей, под вишней — грибы любят тень. Там все равно бы ничего не росло, а так польза есть. Существует 3 способа заражения пней грибами: грунтовый, дисковый и межторцевой. Я использую первых два.

Грунтовый. Ствол осины распиливаю на пеньки длиной 20-30 см и диаметром 18-20 см. Когда температура воздуха прогреется до 20-25 град., выкапываю лунки под диаметр пеньков. Дно посыпаю влажными опилками и уплотняю. Затем вношу мицелий, ставлю на дно каждого пенек и прикапываю землей. За лето грибница прорастает в древесине, и к началу осени появляются грибы.

Дисковый. Отпиливаю с каждого пенька диск толщиной 4-5 см. В нижней его части просверливаю 4-8 отверстий диаметром 2 см и заполняю грибницей. На верхнюю торцевую поверхность пенька тоже помещаю грибницу и прибиваю к нему диск двумя гвоздями.

Оба этих способа хороши — вешенок вырастает много, особенно на второй

год. Причем появляются они в три этапа: в мае, августе-сентябре и в октябре. А бывало, выскакивали даже зимой в оттепель! Пеньки должны быть всегда влажными, в жару их надо поливать. На зиму ничем не укрываю — достаточно осыпавшейся с вишни листвы. До 60-70 грибов может вырасти на одном пне. А их у меня уже 25! Вешенки растут на них четыре-пять лет, а когда «отплодоносят», выбрасываю. На их месте выращиваю новые.

Мой совет

Покупать мицелий предпочитаю в магазине. Хороший — это зерновая белая масса, проросшая белыми нитями, с приятным грибным запахом.

Надежда СТРАХ,
г. Светлогорск. Фото автора



Дорогие читатели, внимание! Скоро в продаже «Лунный календарь садовода и огородника на 2018 год». Даже профессиональные специалисты-практики подтверждают: хороший урожай зависит не только от усердного труда и заботы о растениях, но и от понимания природных ритмов, в частности, смен лунных фаз, которые во многом определяют качество и количество урожая. Вся самая полная и полезная информация на эту тему собрана в «Луннике».



Дядины секреты

Прошлый июль провел на даче у дяди. Набрался ума-разума в плане ведения садово-огородничества, особенно в борьбе с вредителями народными методами. С удовольствием поделюсь секретами моего дяди с читателями.

- ❖ От морковной мухи дядя спасается таким способом: смешивает по 2 ст. золы и табачной пыли с порошком горчицы и молотым перцем — по 1 ст.л. — и рассыпает в междурядья грядок.
- ❖ Помидоры, баклажаны и перцы подкармливает раствором коровяка или травяного настоя с добавлением золы (на 1 л — 1 ст.). Добавляет в эту смесь вытяжку из суперфосфата, заливает 1 л горячей воды, настаивает 12 часов, сливает с осадка и разбавляет водой до 10 литров.
- ❖ Семечковые и косточковые растения опрыскивает хвойным концентратом: 2 ст.л. на 10 литров воды.

Владимир ЯКУШЕВ, г. Курган

ЗВЕЗДЫ ПРИНОСЯТ УДАЧУ!

Да! Это правда!

**Мы вручаем 7 призов по 20 000 рублей
и один ПРИЗ – 1 000 000 РУБЛЕЙ!**

ЗАДАНИЕ

НА 20 000 РУБЛЕЙ*

**НАЙДИТЕ НАЗВАНИЯ
5 ЗНАКОВ ЗОДИАКА**

Как только Вы их найдете,
немедленно звоните
и регистрируйте участие в акции!

**7 СЧАСТЛИВЧИКОВ ПОЛУЧАТ
ПО 20 000 РУБЛЕЙ!**

В	А	Р	О	Д	Е
Щ	Я	Ч	Р	А	К
Т	Т	Е	Л	Е	Ц
Н	Ф	Ы	В	Л	Г
Ф	В	Д	Ж	Е	Х
И	Х	Ж	Д	В	Ц
М	В	В	Е	С	Ы
Ч	И	П	В	Т	Н
С	М	Д	А	Б	О
М	Т	Т	Ж	П	Р
О	Д	Р	Ю	У	Н

ЗАДАНИЕ

НА 1 000 000 РУБЛЕЙ*

**ИЗ 4 БУКВ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ
ПО УГЛАМ, СОСТАВЬТЕ
НАЗВАНИЕ ЕЩЕ ОДНОГО
ЗНАКА ЗОДИАКА**

и сообщите его нам!

**ОДИН СЧАСТЛИВЧИК
ПОЛУЧИТ 1 000 000 РУБЛЕЙ!**

ЗВОНИТЕ И РЕГИСТРИРУЙТЕ ВАШЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ!

Призеры будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).

8-800-775-00-44

Имена призеров будут опубликованы на сайте www.nadom-info.ru

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ ПО ВСЕЙ РОССИИ.

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Золотова А.А. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Поленок А.Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
- Афонин П.В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.

- Топоровский Д.В. (Краснодарский кр.) – 20 000 р.
- Бухонина С.В. (г. Пенза) – 20 000 р.
- Ушакова Л.М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
- Швычкова М.А. (Пензенская обл.) – 20 000 р.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит маркетинговые акции: в срок с 01.07.2017 по 31.10.2017 с вручением приза 1 000 000 рублей, участие в акции регистрируется до 26.10.2017; в срок с 01.06.2017 по 31.08.2017 с вручением 7 (семи) призов по 20 000 рублей каждый, участие в акции регистрируется до 26.08.2017. Призовой фонд маркетинговых акций сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанные акции не являются игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящие акции действуют только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акций. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции случайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = $k \cdot n/3$, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/3$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. 7 (семь) получателей призов по 20 000 рублей (призеры) будут определены в финале акции случайным образом специальной комиссией из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: призер = $k \cdot n/7$, где k – число от 1 до 7, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/7$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

«Витаминная бомба»

Солить и перчить салат не нужно — все вкусы достаточно сбалансированы.

- Листовой салат
- шпинат • руккола
- зеленый лук
- стебли сельдерея
- огурец • очищенные семена подсолнечника и тыквы
- сок грейпфрута
- растительное масло.

Семена измельчаю в ступке, смешиваю с растительным маслом и грейпфрутовым соком. Огурец, лук и всю остальную зелень крупно нарезаю. Заливаю заправкой и аккуратно перемешиваю.



На здоровье

Наиле МОСИАШВИЛИ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Хрустящий завтрак»

Бутерброды получают вкусными и сытными, с неповторимым ароматом свежей зелени.



- 4 ломтика белого хлеба • 2 яйца
 - 2-3 ст.л. овсяных хлопьев • кусочек сыра • по небольшому пучку шпината и кинзы • соль • растительное масло.
- Яйцо слегка солю и взбиваю вилкой, обмакиваю в него хлеб. На один кусочек выкладываю тертый сыр, листья шпината и кинзу, накрываю вторым кусочком. Хорошо придавливаю. Повторяю с оставшимися продуктами. Бутерброды обваливаю в овсяных хлопьях. Обжариваю с двух сторон до золотистого цвета. Подаю горячими.

Ольга КИБЕЦ,
г. Новороссийск. Фото автора

Все лето у нас на столе любимое блюдо — фаршированные перцы. Даю несколько советов, чтобы они получились выше всяких похвал! Выбираю плоды примерно одного размера: так они равномерно и хорошо протушатся. Если кладу полностью сырой фарш, плотно им перцы не набиваю, чтобы не полопались.



Просто

«Зеленый» пирог

Сейчас сезон зелени. Как же можно не приготовить с ней что-то вкусное? Пирог хорош теплым со стаканчиком молока, да и в холодном виде на завтрак тоже порадует.

Для теста: • 400 г муки • яйцо • 190 г маргарина • щепотка соли • растительное масло.

Для начинки: • 400 г творога • 2 яйца • по крупному пучку щавеля, петрушки и укропа • 1 ч.л. сока лимона • черный молотый перец • соль.

Высыпаю муку горкой, делаю углубление. Вбиваю яйцо, всыпаю соль и натертый на терке маргарин, замешиваю тесто. Скатываю в шар, оборачиваю пищевой пленкой и кладу на 30 мин. в

холодильник. Зелень измельчаю. Творог растираю с яйцами, добавляю лимонный сок, соль и перец. Творожную массу смешиваю с зеленью. Тесто раскатываю в тонкий пласт и выкладываю в смазанную растительным маслом форму, формируя бортики. Прокалываю в нескольких местах вилкой. Выкладываю начинку, разравниваю. Бортики заворачиваю внутрь. Выпекаю при 175 град. до готовности.

Мария БУЛАТОВА, г. Псков

Пирожки с зеленым луком

Для теста: • 4 ст. муки • 1 ст. молока • яйцо • 3 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. сахара • 1 ч.л. соли • пакетик сухих дрожжей (11 г).

Для начинки: • 1 ст. вареного риса • 4 вареных яйца и 1 сырое для смазывания • 100 г зеленого лука • черный молотый перец • соль.

В теплом молоке развожу дрожжи, добавляю яйцо, сахар, соль, масло и перемешиваю. Всыпаю муку и замешиваю тесто. Оставляю в тепле на час. Затем делю на равные части и формирую небольшие лепешки. Зеленый лук и яйца мелко нарезаю, добавляю рис, соль и перец, перемешиваю. Выкладываю на тесто. Защипываю, формирую



Дешево

пирожки. Смазываю яйцом и выпекаю в духовке около 20-30 мин.

Юлия КУДЕЛИНА,
г. Орехово-Зуево. Фото автора

Салат «Семейный»

Очень вкусный салат. Не совсем бюджетный, но на семейном совете мы решили, что на праздничном столе ему быть!

- 200 г кочанного салата • 150 г сыра моцареллы • помидор • средний огурец • авокадо • 4 ст.л. оливкового масла • 1,5 ст.л. меда • лимон • соль.

Моцареллу, помидор, очищенные от кожуры огурец и авокадо нарезаю небольшими кубиками. Салат (а зимой пекинскую капусту) измельчаю. Все смешиваю, заправляю смесью из меда, растворенного в лимонном соке, и масла, солю.

Елена ПОЧЕБУТОВА, д. Большие Лепесы
Брестской обл. На фото — автор



Пирамидки из баклажанов

- Средний баклажан • 3 некрупных помидора • ржаной хлеб • 4 стл. сметаны • растительное масло • 1 стл. горчицы • 2 зубчика чеснока • соль • зелень петрушки.
- Для лезона: яйцо • 2 стл. молока • соль • мука.

Яйцо взбиваю, добавляю молоко и соль, опять взбиваю. Баклажан нарезаю кружочками, посыпаю солью и даю постоять, чтобы ушла горечь, выделившийся сок сливаю. Каждый кружок баклажана обмакиваю сначала в лезон, затем обваливаю в муке и обжариваю до золотистого цвета с двух сторон. Выкладываю на салфетку, чтобы убрать лишнее масло. Помидоры нарезаю тонкими кружочками. В отдельной посуде смешиваю сметану, горчицу и пропущенный через чесночницу чеснок. На тонкие ломтики



хлеба намазываю чесночную смесь, кладу кружок баклажана, опять чесночную смесь, кружок помидора. Затем наношу несколько капель чесночной смеси и посыпаю рубленой зеленью.

Екатерина СКОБЕЛЕВА,
г. Сызрань. Фото автора

Кукурузу — в духовку

В нашей семье все любят кукурузу. Нашла способ, как упростить процесс ее приготовления. Выбираю зрелые початки, неочищенными кладу на противень и запекаю час при 200 град. Из таких початков можно вынуть зерна, сложить в пакет и заморозить. Зимой — отличная замена консервированной кукурузе.

Наталья ГОФАРОВА,
пос. Любохна
Брянской обл.

«Шакишка»

Очень популярное блюдо в Израиле. Основные ингредиенты — яйца и помидоры.

- 4 яйца • 400 г помидоров в собственном соку • стручок сладкого перца • 2-3 зубчика чеснока • луковица • молотые сладкая паприка, орегано и черный перец • растительное масло • соль • зелень.

Лук и чеснок измельчаю, сладкий перец нарезаю небольшими кубиками. Лук обжариваю на масле до золотистого цвета. Добавляю сладкий перец, затем — чеснок. Кладу помидоры, пряности и соль. Тушу, помешивая, около 5-6 мин. В смеси делаю небольшие углубления и аккуратно вбиваю в них по яйцу. Готовлю, пока не схватится белок, желток должен остаться жидким. Снимаю с огня, перед подачей блюдо посыпаю рубленой зеленью.

Екатерина КАРЧЕВСКАЯ,
г. Подольск

Просто



Суп

«Курочка в томате»

- 2 куриных бедра • 1,5 л куриного бульона • 0,5 ст. фасоли • 2 помидора • луковица • 2 молодые картофелины • 2 стл. растительного масла • 1 стл. томатной пасты • 6-8 горошин черного перца • лавровый лист • зелень.

Фасоль замачиваю на ночь. Куриные бедра варю до готовности, затем достаю, бульон процеживаю. Добавляю в него фасоль и варю примерно час. Помидоры окунаю в кипящую воду и снимаю кожицу, нарезаю небольшими кубиками. В сотейнике с разогретым растительным маслом обжариваю измельченный лук. Кладу помидоры и томатную пасту, тушу под крышкой. К фасоли добавляю нарезанный кубиками картофель и луковую зажарку. Варю до готовности картофеля. Кладу лавровый лист и перец горошком. Через пару минут снимаю с огня. В тарелки раскладываю снятое с костей куриное мясо, наливаю суп, перчу по желанию и посыпаю рубленой зеленью.

Наталья КУРНИКОВА,
г. Муром. Фото автора

Котлеты «Витаминка»

Если запекаете сладкий перец для овощной икры, положите в духовку несколько лишних стручков — пригодятся для вкуснейших котлет. Они получатся сочными и румяными, с приятным привкусом брынзы и печеного перца. Мои мальчишки умяли все, а еще сказали, что и в холодном виде котлетки аппетитные.

- 3 куриных филе • крупный стручок сладкого перца (лучше красного) • 200 г брынзы • луковица • яйцо • 4 зубчика чеснока • 2 стебля сельдерея (если есть) • 1 стл. молотой сладкой паприки • черный молотый перец • панировочные сухари.

Перец целиком запекаю в духовке или микроволновке. Кожицу не чищу, удаляю только плодоножку и семена. Если брынза слишком соленая, немного вымачиваю в воде. Дважды пропускаю через мясорубку филе, перец, лук, брынзу, чеснок и сельдерей. Посыпаю молотым перцем, паприкой, вбиваю яйцо и хорошо перемешиваю. Не солю. Влажными руками формую котлеты, обваливаю в панировочных сухарях и обжариваю на растительном масле с двух сторон.



Мои советы

Если филе слишком «мокрое» после разморозки, пропустите через мясорубку вместе с остальными продуктами четыре высушенных ломтика пшеничного хлеба — они впитают влагу. Такие котлеты можно выложить в форму и запечь в духовке.

Оксана ГОРШКОВА, г. Чита. Фото автора

Жарим правильно

Если пересолила грибы при жарке, добавляю к ним сметану, чуть воды или лимонной кислоты. Идеальный вариант — солить

блюдо в конце приготовления. Сметану советую добавлять после того, как хорошенько прожарите грибы, иначе они получатся, как вареные.

Антонина ГОРШКОВА,
г. Санкт-Петербург



Сотни советов дачникам и огородникам, в том числе по хранению урожая, вы найдете в «Сватах на даче». На страницах издания своим опытом делятся не только читатели, но и профессионалы, причем все рассказывают подробно и без утайки. Подписные индексы: 04091 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41597 «Пресса России», П1211 «Подписные издания» официальный каталог ФГУП «Почта России».



Компетентно

Ягоды в морозилке

Подскажите, в какой таре лучше всего хранить в морозилке ягоды и фрукты, протертые с сахаром?

Наталья АВДЕЕНКО, г. Сызрань

На вопрос отвечает шеф-повар Любовь СОТНИКОВА, г. Витебск.

— Идеально подходят для замораживания ягод и фруктов, протертых с сахаром, одноразовые коррексы — упаковки от шоколадных конфет с ячейками. Хороши для этих целей и пластиковые контейнеры, и бутылки, и даже полиэтиленовые пакеты, но предназначенные исключительно для пищевых целей. Пакеты, правда, требуют некоторой осторожности, так как легко рвутся.

Правильное положение

Самое нежное и слабое место у помидоров — вокруг плодоножки.

Поэтому на хранение кладу помидорки веточкой вверх — так они дольше и лучше сохраняются.

Нина СМОЛЯКОВА, г. Несвиж



Жарю и замораживаю

Мы очень любим баклажаны. На зиму обычно замораживаю запеченные и измельченные — они всегда вкусные. Но одной икры нам мало. Пробовала морозить свежие, но оказались горькими и безвкусными. Вот и рискнула сначала пожарить, а уж потом заморозить. Через неделю сняла пробу — отлично! По вкусу напоминали пожаренные накануне вечером и простоявшие в холодильнике ночь. Хороший способ разнообразить свое меню зимой.

Баклажаны чищу и произвольно нарезаю. Заливаю соленой водой и оставляю на 2 часа. Затем воду сливаю, овощи промываю. Обсушиваю и обжариваю небольшими порциями в малом количестве растительного масла. Выкладываю на салфетку, чтобы убрать лишний жир. Складываю баклажаны в пакет и кладу в морозильник.

Анна ГУМЕНЮК, г. Одесса

Мята для аромата

Когда у меня появился небольшой огорожок, стала выращивать ароматные травы, в том числе мяту, причем сразу восемь сортов! Заготавливаю ее, чтобы осенью, зимой и весной наслаждаться чудесными натуральными чаями: как исключительно мятными, так и в составе смесей с черным или иван-чаем.

Мяту собираю с июня по август в сухую солнечную погоду, отрезая стебли с листьями или с листьями и цветами длиной 15-20 см. Нежелательно, но иногда приходится промывать мяту от земли и обсушивать полотенцем. Каждый вид связываю в небольшие пучки по 10 веточек и скрепляю попарно.

Сушу в сухом проветриваемом месте, где нет прямых солнечных лучей. Подвешиваю на расстоянии друг от друга срезами вверх — так в листьях лучше сохраняются эфирные масла. В среднем, сушу 5-6 дней.



Не раз попадалась рекомендация, что сухую мяту нужно измельчить и разложить в банки. Не советую так делать, при перетирании улетучивается аромат растения. Хранить пучки предлагают в стеклянных банках под крышкой или в льняных мешочках. Я мяту раскладываю по застеленным пергаментом обувным коробкам.

Кстати, некоторые сорта этого душистого растения для сушки не годятся — их замораживаю.

Нина МИНИНА-

РОССИНСКАЯ,

г. Киров. Фото автора

Травки-муравки: личный опыт

Постоянно провожу ревизию своих травяных, ягодных и цветочных сборов и хочу поделиться опытом. Обычно заготавливаю все с небольшим избытком, и за год что-то оказывается более востребованным, что-то менее, но все равно зимой очень выручает.

Луговая земляника пучками.

Собираю, высушиваю на веранде, потом режу пучок на несколько частей и добавляю в травяные чаи.



Зверобой. Добавляю в чай, настаиваю на нем растительное масло — очень полезно.

Душица.

Добавляю в чай и к мясным блюдам. Попытки вырастить на огороде ни к чему не привели, собираю в лесу.



Эстрагон. Добавляю в бульоны, супы, мясные блюда, заготовки. Без этой травы не признаю соленных помидоров, огурцов, маринованного перца.



Бasilik.

В продаже всегда есть пакетированный, но засушенный с грядки целыми кустами — гораздо ароматнее и более удобен в применении. Например, такую веточку можно практически полностью достать из блюда после приготовления. Из фиолетового готовлю вкуснейший напиток: в кипятке кладу пару веточек базилика, сок лимона и сахар, завариваю как чай.



Листья и побеги смородины.

Листья добавляю в чай — вкусно, но побеги куда полезнее и ароматнее. Весной стараюсь не упустить момент и засушить молодые почки, из них же делаю настойку на водке.



Андрей МАНАКОВ, г. Воронеж

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, по-прежнему ждем дельных подсказок, как сохранить выращенный урожай. Что делать, чтобы ягодки и фрукты радовали ароматом, а овощи оставались свежими до весны? Пишите нам! Автора каждого опубликованного совета ждет денежное вознаграждение.

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



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

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

ПО ВЕРТИКАЛИ: Тепло. Ларго. Гости. Мультиварка. Сорт. Клобук. Лье. Карат. Сура. Тартар. Гофр. Орск. Луго. Блиц. Икар. Агта. Напуск. Тыва. Вано. Вдавлина. Паприка. Имя. Август. Вес. Ржа. Коала. Ауце. Сонет. Скат. Пинк. Евро. Кар. Ква. Ила. Асс.

Заготовки по Луне в 2017 году

Благоприятные дни

15-18 июля, 28-29 июля,
1-5 августа

Неблагоприятные дни

13-14 июля, 21-27 июля,
6-8 августа

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Спасибо

Делала по рецептам из прошлых номеров и заготовки, и обычные блюда — все понравилось. Особенно икра за 15 мин. (в № 9, 2016 г. она была опубликована под названием «Ленивая». — Сваты) и крекеры «Сырный восторг». Спасибо Светлане ДАВЫДОВОЙ из Зеленограда и Юлии ШУЛЯ из Москвы за эти рецепты.

Людмила ЧЕРДАНЦЕВА,
с. Солоновка Алтайского края

Моя благодарность не знает границ! В №8 за прошлый год была опубликована подборка рецептов вяленых помидоров. Особенно понравился способ в микроволновке — это ж какая экономия времени и газа. Эльвира ЩЕРБАКОВА из г. Красный Луч, спасибо! Буду благодарна и за новые рецепты вяленых томатов.

Наталья МОРГУНОВА, г. Воронеж
(Не пропустите следующий номер, в котором наши читатели поделятся разными способами вяления. — Сваты).

Подскажите

Моя бабушка просто виртуозно солила рыжики — вся деревня их нахваливала. К сожалению, оригинальный рецепт уже не достать, поэтому обращаюсь за помощью к читателям «Сваты. Заготовки».

Игорь БАРАНОВ, Пермский край

Хозяюшки, что вы готовите из так называемых летних груш — вкусных, очень

сочных, но долго не хранящихся даже в холодильнике? Ждем большой урожай, хотелось бы с толком его заготовить.

Ольга КРАВЧЕНКО, г. Мозырь

Ищу рецепты заготовок с овощным физалисом. Обычно выращиваю ягодный, но в этом году ошиблась с покупкой семян.

Надежда РЯЗАНОВА, г. Коломна

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

«Лечебный цветник»

Как сделать свой сад не только красивым, но и лечебным? Посадить среди растений, просто радующих глаз и поднимающих жизненный тонус своим привлекательным видом, лекарственных кустарники и цветы. Какие именно выбрать? Как за ними ухаживать? И как потом готовить растительные целебные снадобы? Обо всем расскажут наши специалисты и опытные цветоводы. Читайте новый выпуск «Школы цветовода» и применяйте полезные советы на практике. Уже в продаже!



«Секреты клубничного изобилия»

Дорогие садоводы! Урожай клубники в этом году уже собран. Наверняка, многие из вас довольны результатом — и свежей ягоды поели вдоволь, и сделали вкусные и полезные заготовки на зиму. Но, как показывает практика, немало и тех дачников, кому не удалось вкусить «клубничного счастья». А иных неудачи преследуют из года в год. Почему так? А потому, что важен грамотный и правильный подход, начиная с самой посадки. Время для нее как раз вот-вот наступит — в августе-сентябре. Как выбрать грядку и ухаживать за растениями, чтобы они одарили щедрым урожаем ароматной клубники, читайте в спецвыпуске «Садовода и огородника» «Секреты клубничного изобилия».



Следующий номер выйдет 8 августа. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 7 (27), 11 июля 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 28.06.2017 г. в 20.00

Тираж 312 300 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 «Толоки»

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 произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

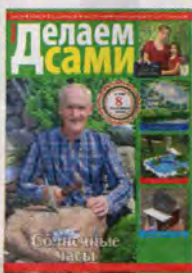
Использованы фото shutterstock.com и 123rf.com

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Зак. №0205

Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Санта Барбара. Здоровье», «Санта Барбара. Кухня», «Санта Барбара. Советы и секреты», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Наша кухня», «Сваты», «Домашний», «Домашние цветы», «Кухонька Михалыча», «Лечитесь с нами», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Санта Барбара. Дача», «Секреты клубничного изобилия», «Лечебный цветник», «Заготовки без уксуса».



~~899.-~~
699.-

9
многоцветных
крышек
+ насос

Вакуумная система хранения
«Вакс», 010-094
Крышки и вакуумный насос для
банок с Ø горловины 82 мм. **699.-**

~~1099.-~~
899.-

Универсальный
набор
для домашнего
консервирования

КОЛЛЕКЦИОННЫЕ
винтовые
крышки в
комплекте!

Набор для консервирования «Москвичка», 002-466-746
В наборе: крышки «Коллекционные»; супер-ключ (открывает
7 типов крышек!); крышки ПЭТ; крышка для стерилизации;
крышка для слива; захват для банок. **899.-**

~~899.-~~
699.-

Ягоды не теряют
сок и не мнутся

Устройство для удаления
косточек «Вишенка», 103-856
Быстро и легко отделит ягоды
от косточек. **699.-**

Ваш подарок

Серебряная цепочка в подарок за заказ!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
от телеканала **Shop&Show**

Ведущие телеканала Shop&Show
Олег Сотников и Ольга Гридунова
проверяют товары **в прямом эфире!**

*Все для
домашних
заготовок*

Скидки на товары
специально для Вас!

от ~~1399.-~~
от 999.-

Стекло-
крышка
в комплекте!

Мраморное
антипригарное
покрытие
с рельефом

Сковорода, 003-000-505
Крышка в комплекте,
антипригарное покрытие.
Ручка Soft Touch. Ø 24 см **999.-**
Ø 26 см **1199.-**

~~9499.-~~
6999.-

Срок службы 10 лет
Подходит для всех
видов плит
и мангалов
Идеальный вкус
готового продукта
без горечи

Вкусные
домашние
копчености!
Готовим их дома
на кухне или
на улице!

~~3999.-~~
2999.-

Коптильня HANHI
20 литров,
001-483-862
Для холодного
и горячего
копчения дома
(на любой плите)
или на улице (на
мангале). Нержавеющая
сталь, Гидрозамок против
дыма и запахов.
Дымоотвод. Книга
рецептов. **6999.-**

Кастрюля-соковарка
с крышкой,
002-561-732
Нержавеющая
сталь, Ø 25 см.
Паровая корзина,
8 л; кастрюля для
сбора сока с трубой,
2,9 л; нижняя
кастрюля, 3,3 л.
2999.-

8 (800) 775 90 40

Звоните и заказывайте круглосуточно!

Звонок бесплатный
по всей России!
shopandshow.ru

Промокод на скидку «СВАТЫ»

Назовите промокод оператору при заказе и получите скидку!