

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВКУСНОЙ ЖИЗНИ

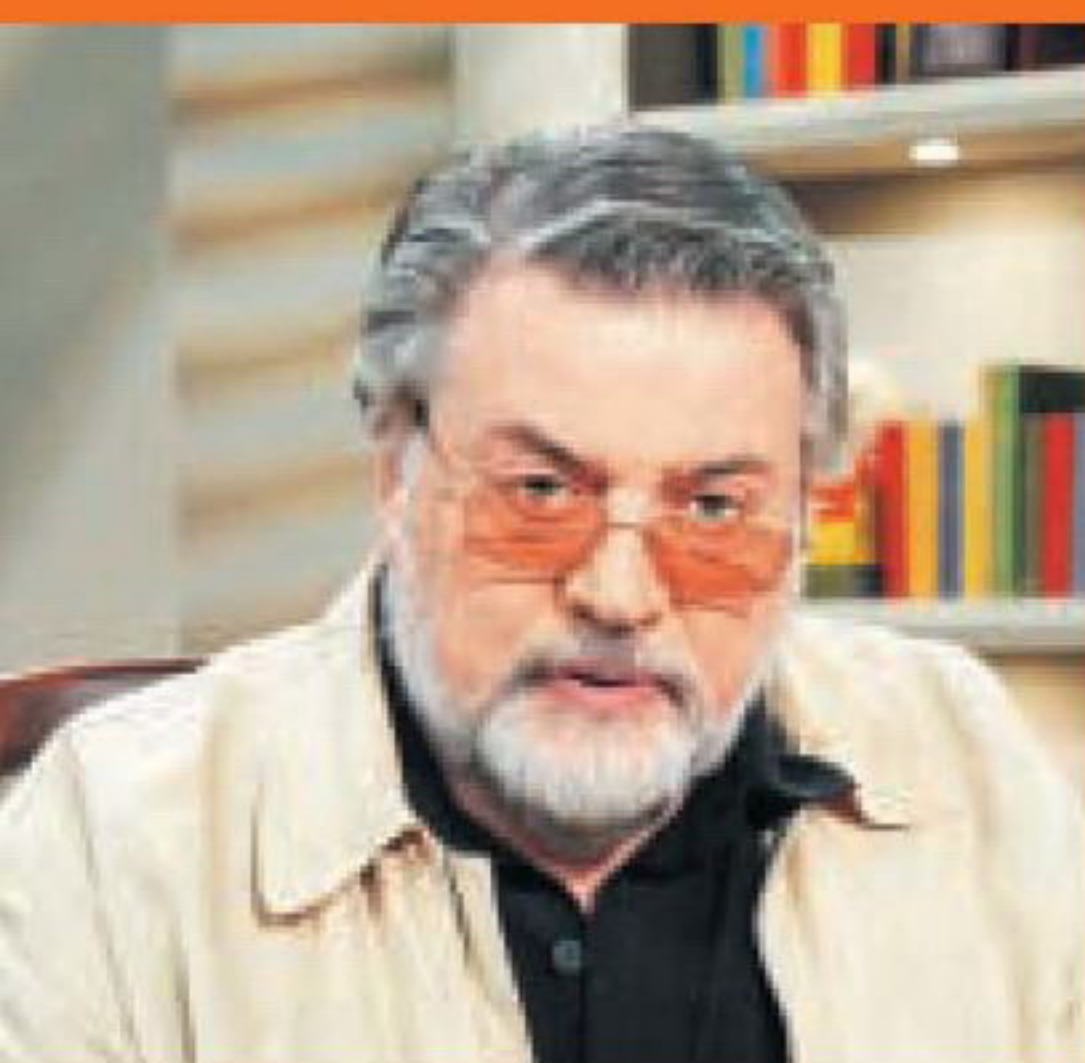
ПРО КУХНЮ

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ

№1-2 (100) ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2017

100

СОВЕТОВ
от поваров
и экспертов



СЕКРЕТЫ ЗАСТОЛЬЯ

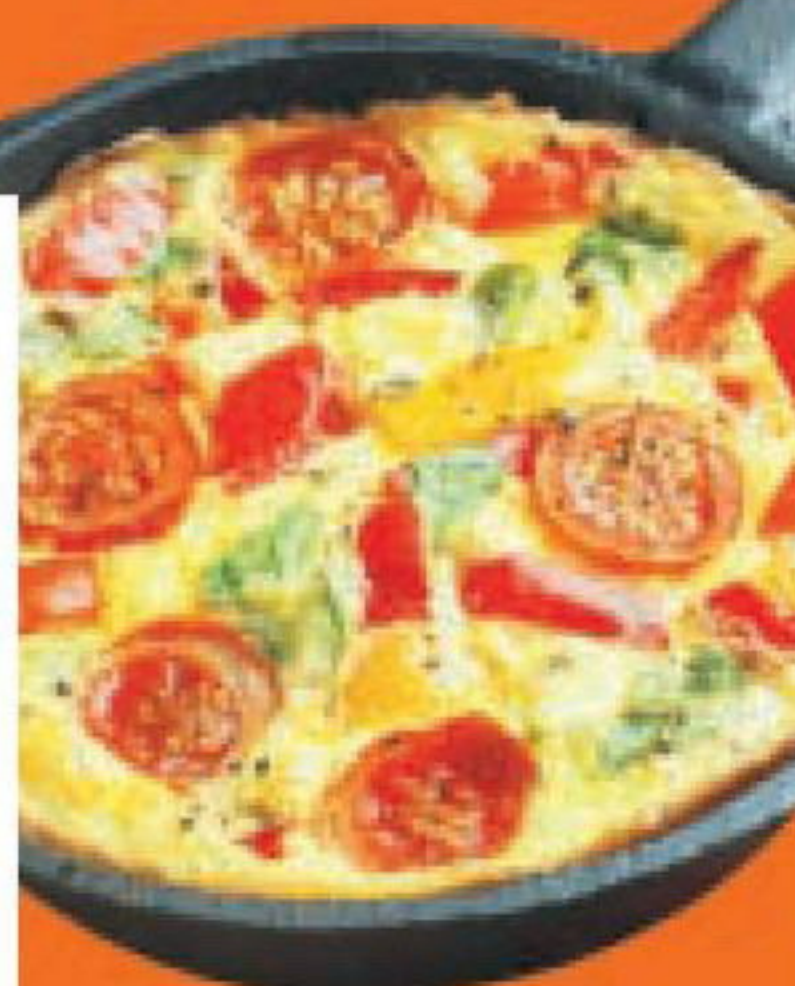
В СЕМЬЕ
АЛЕКСАНДРА
ШИРВИНДТА

ХОЛОСТЯК- МЕНЮ

ДОЛОЙ БУТЕРБРОДЫ,
ВПЕРЕД К КУЛИНАРНЫМ
СТРАСТЯМ!



РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКА



ГОРОСКОП + СКАНВОРД



Julia
VYSOTSKAYA

CANDY

LIMITED EDITION 2016-2017

АВТОРСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ ОТ ЮЛИИ ВЫСОЦКОЙ



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

www.candy.ru/jv.asp

1-2 (100) январь-февраль 2017



**Советы
от экспертов**

Тема номера - праздничный стол

с. 8-16 У кого какой праздник: сочельник и Рождество, старый Новый год или день рождения. Мы подобрали рецепты-украшения и рецепты-наслаждения!

Звезда на кухне

с. 20-23 На этой кухне вообще можно не смотреть на стол, а только на лица тех, кто туда приходил. Об этом нам и рассказывает знаменитый сын Михаил Ширвиндт знаменитого отца Александра Ширвиндта. Но и стол у них не подкачал.

Советы от экспертов

с. 24-25, 31, 56-57 Этот номер у нас юбилейный, сотый. Он может заменить вам поваренную книгу. Как сделать эластичное тесто? А как хрустящую картошку? А что подать к рыбе?

О ЧЁМ РАССКАЖЕТ РЕЦЕПТ

... Время приготовления
(в часах и минутах)

... Количество
порций

... Калорийность
на 100 г

... Сложность
приготов-
ления:

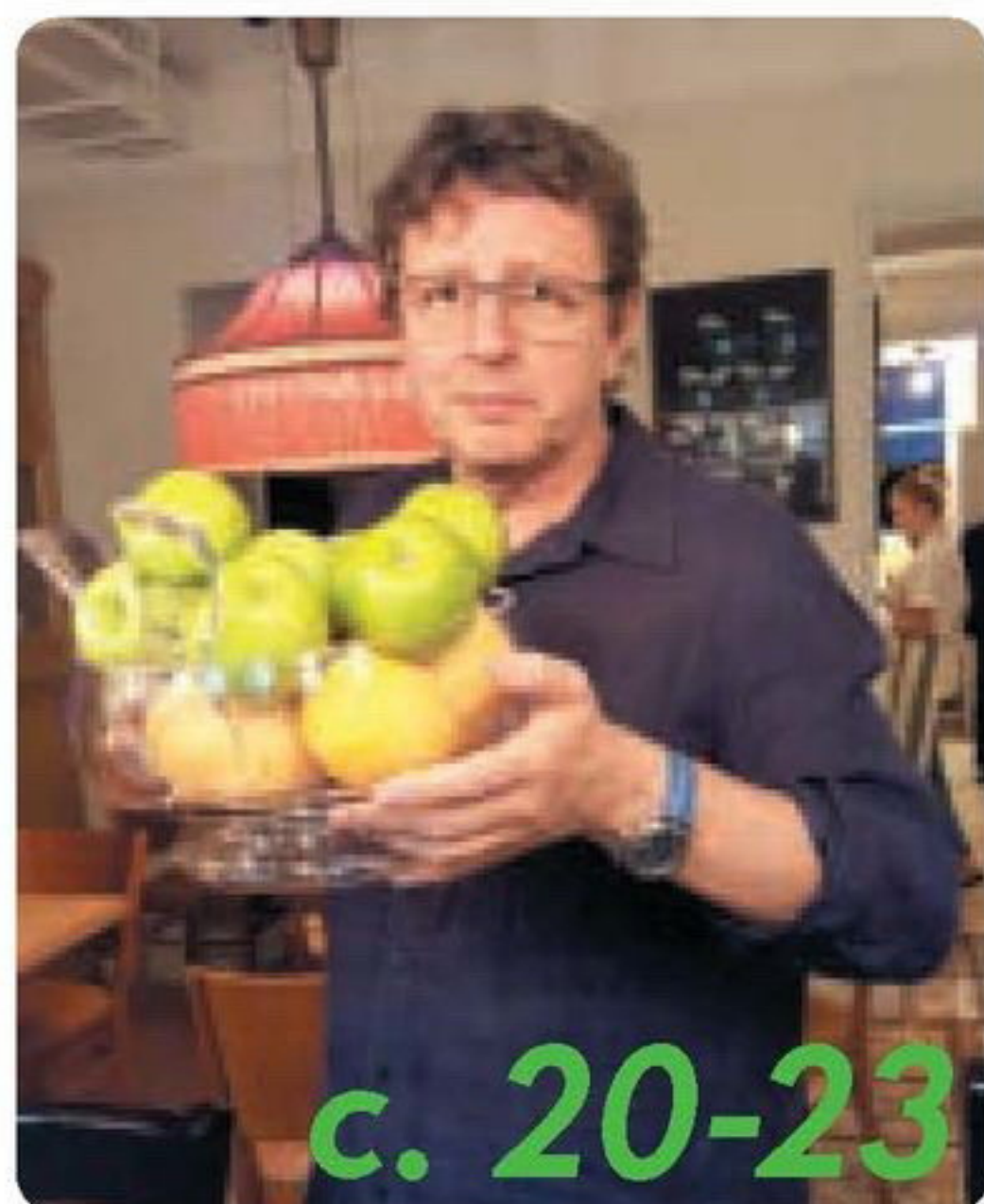
★ - просто
★★ - требует
усилий
★★★ - сложно
пригото-
вить

50
мин.

4
пор.

340
ккал

★



с. 20-23

Здоровое питание

с. 32-33 Клюква - это не только морс, но и мусс, и салат, и просто здоровье и красота! Так считают и народная мудрость, и эксперты. А вот как готовить и как сохранить?

Мужское дело

с. 36-43 Одиночество - не повод жить невкусно и ограничиваться только яичницей. Во-первых, и яичница бывает разной. А во-вторых, не бойтесь экспериментов.

Рецепты от гениев

с. 46-49 Каков он, царский стол сто и двести лет назад? Почти не отличается от современного. Вот смотрите: оливье - это почти... А дальше - в статье!

На досуге

с. 62 Гороскоп
с. 63 Сканворд

САЛАТЫ

с. 12, 13, 14, 30, 60



ЗАКУСКИ

с. 34, 41, 60



СУПЫ И БОРЩИ

с. 28, 43, 58



ПОСТНЫЕ БЛЮДА

с. 33



ДЛЯ ДЕТЕЙ

с. 30, 41, 42, 59



МЯСО

с. 15, 40, 49, 53



ПТИЦА

с. 13, 23, 30, 55



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

с. 12, 28, 43



ВЫПЕЧКА

с. 16, 19, 29



ДЕСЕРТЫ

с. 16, 29



НАПИТКИ

с. 14, 33, 43, 59



СВЕЖЕСТЬ НАДОЛГО

Бренд Raslan представляет универсальную пищевую плёнку для хранения продуктов. Она хорошо растягивается и прилипает ко всем видам посуды, делая упаковку герметичной, сохраняя свежесть и увеличивая сроки хранения блюд. Одновременно плёнка защищает продукты и блюда от посторонних запахов. Выбрать новинку можно в двух размерах: 30 и 50 м.



ДЛЯ ЛЮБИМЫХ БЛЮД

VITEK представляет миксер VT-1415 BK с технологией 3DMix, которая позволяет вращать чашу, насадку и миксер одновременно и смешивать продукты интенсивнее и быстрее. У новинки пять скоростей, а функция турборежима позволит с лёгкостью приготовить нежное и воздушное тесто. В комплект входят чаша объёмом 2,8 л, лопатка для сбора прилипшего теста, 2 стальных венчика для взбивания и 2 стальные насадки для замеса.

КАК У ШЕФ-ПОВАРА

Hotpoint представляет микроволновую печь Chef Plus с уникальной технологией Multiwave. Новинка обладает двумя источниками излучения: распределяет волны по всему пространству печи, воздействуя на блюдо изнутри, и точно направляет волны в специальную тарелку Crisp, нагревая его до максимальной температуры. То есть с Chef Plus можно готовить блюда с хрустящей корочкой или поджаривать их с обеих сторон, сохраняя превосходный вкус, запах, консистенцию и полезные свойства еды.



БЕРЕЖНЫЙ УХОД - НЕ ТОЛЬКО В САЛОНЕ

Компания POLARIS представила фен PHD 2251 TDi с системой ионизации. Она защищает волосы от пересушивания и перегрева, снимает электростатическое напряжение, и волосы не деформируются, не секутся, легко расчёсываются и укладываются. Подобную технологию используют в профессиональном оборудовании, теперь она доступна и дома. Модель имеет три температурных и два скоростных режима для разных типов волос.



«АНДЕРСОН» ЗНАЕТ, ЧТО ПОДАРИТЬ

В семейных кафе и кондитерских «АндерСон» можно найти оригинальные сладкие подарки к Новому году для детей, друзей и коллег. Это забавные печенья, кейк-попсы - закреплённые на палочке тортики из песочного теста с шоколадом, орехами и глазурью и огромные пряники «Джинджер» и «Ёлка». Медово-коричневые фигурки, пряничный домик и леденцы-игрушки станут главным украшением новогодней ёлки или интерьера и обязательно порадуют гостей.

СПОРТ В НАРОД

В Москве состоялась презентация проекта Алексея Воробьёва «Спорт в народ». На площадке прошли открытые тренировки с профессиональными спортсменами, которые вдохновили участников программы «Спорт в народ» на новые свершения. Далее состоялось награждение победителей первой смены проекта «Спорт в народ». Проект является абсолютно бесплатным для людей с ограниченными возможностями. 29 параспортсменов - участников первой смены получают в качестве награды сертификаты на путешествие для всей семьи. 25 ноября началась вторая смена проекта. Следить за жизнью проекта «Спорт в народ» можно в социальных сетях.



ПОЧУВСТВУЙ ЧАЙ

Россия не зря считается чайной страной. Ведь среди водоворота событий в жизни современного человека всегда найдётся место чаю. Особенно такому, как чай NIKTEA. Многогранность его вкусов и восхитительный дизайн упаковки не оставляют равнодушными никого, кто хоть раз его попробовал. Сочетая в себе безупречные качества для истинных ценителей чая, NIKTEA приносит удовольствие от чаепития в любой момент времени.

И это не просто чай, который можно приготовить любым удобным для вас традиционным способом. Это целая культура - культура чайной миксологии, которая может быть доступна каждому, и неважно, любитель вы или профессиональный кулинар. Ведь каждая упаковка пакетированного чая NIKTEA содержит в себе рецепт приготовления чайного коктейля на основе выбранного вами чая. И вот вы уже не просто завариваете чай, а наслаждаетесь любимым вкусом чая в новой аранжировке! NIKTEA - почувствуй чай - проNIKнись разнообразием!

ИЗ ИСПАНИИ - К СТОЛУ

Бренд IDEAL выпустил новый продукт - испанские оливки. Они выращены под ярким солнцем Севильи и обладают насыщенным и терпким вкусом и ценными питательными свойствами. В линейке представлены наиболее популярные виды: чёрные и зелёные без косточки и чёрные с косточкой. Из отборных испанских оливок производят и оливковое масло IDEAL с насыщенным вкусом.



НОВАЯ ФОРМУЛА КРАСОТЫ ВОЛОС

Шампунь Head&Shoulders с новой формулой 3ActionFormula и технологией Micro Zinc Technology содержит уменьшенные частицы цинка, необходимые для устранения перхоти, сокращает потерю влаги, поддерживает кожу увлажнённой и упругой, обеспечивая микроминералами, действует в течение долгого времени, активно восстанавливая защитные функции кожи головы. Формула подходит для ежедневного использования и рекомендована для всех типов волос, в том числе окрашенных. Эффективность формулы подтверждена независимой международной научной организацией Skin Health Alliance.



ЗА ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Российское кардиологическое общество, ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России и концерн Bayer запустили проект «Пульс жизни. Моё сердце» для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Его частью стали видеообращения российских звёзд с призывом сделать шаг навстречу здоровому сердцу и долгой счастливой жизни. Авторы проекта надеются, что он поможет привлечь внимание к важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и увеличит число сторонников здорового образа жизни.

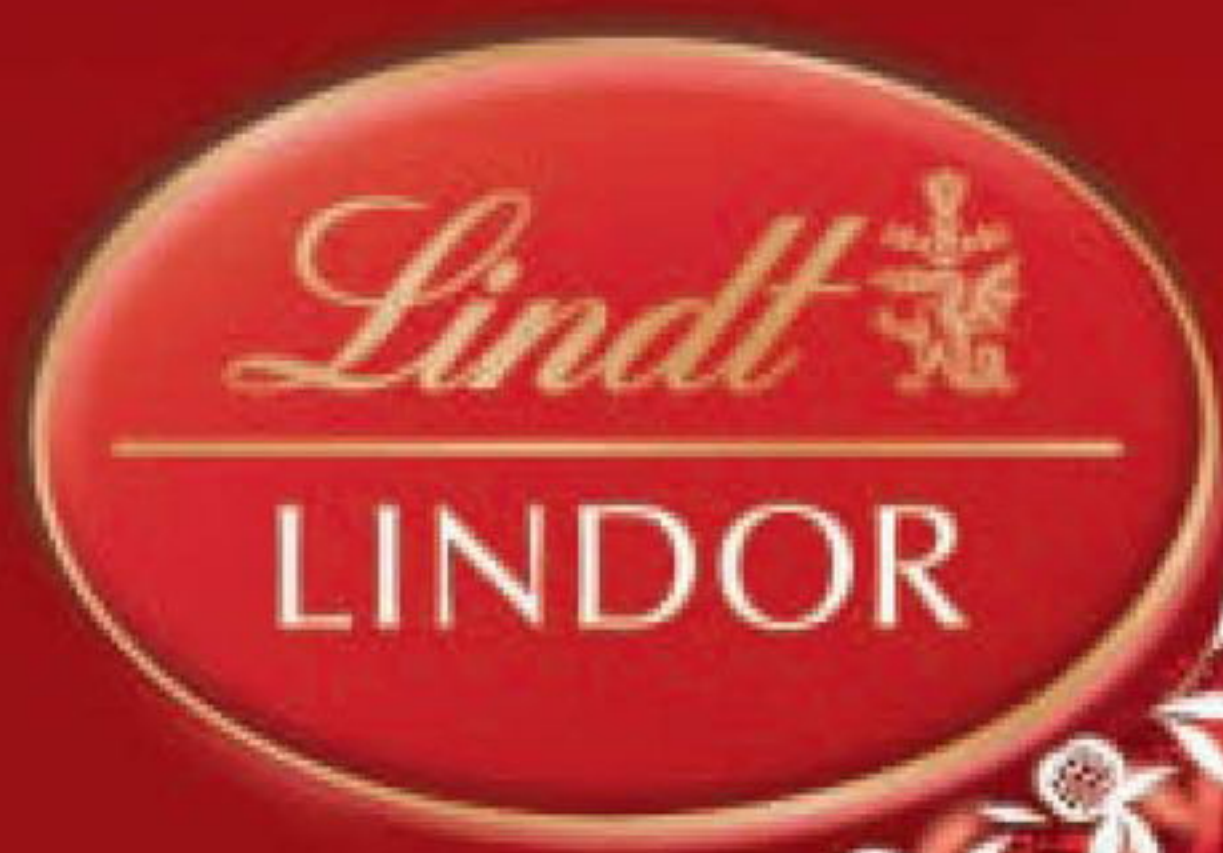
ЗВЁЗДЫ ТЕАТРА - ДЕТЯМ

На Большой сцене Театра Наций состоялся заключительный в этом году благотворительный спектакль «СтихоВаренье», в котором в качестве приглашённых звёзд безвозмездно участвуют известные актёры. Инициатором проекта стал фонд «Галчонок», а зрителями - подопечные фондов «Галчонок», «Подари жизнь», Фонда Константина Хабенского, Даунсайд Ап и других. В заключительном спектакле сыграла народная артистка РФ Евгения Симонова. На собранные за год средства от проекта - 4,9 млн рублей - фонд уже оплатил реабилитацию 30 детей.

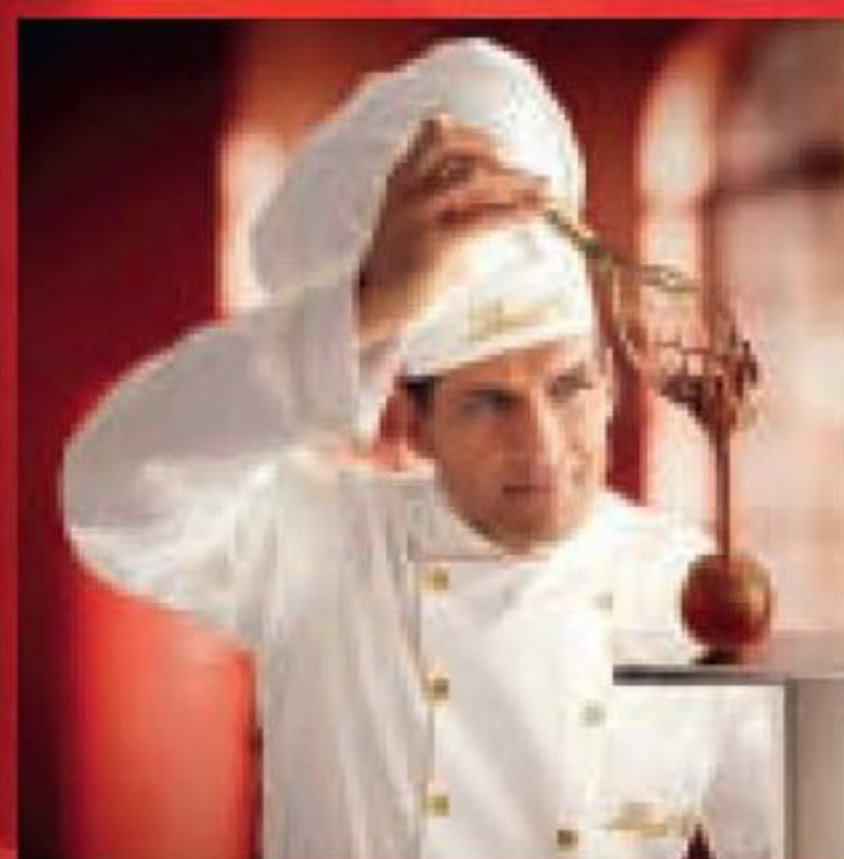


ПОКЕМОНЫ В KFC

KFC представляет новинку - «Покебаскет» по мотивам серии видеоигр от Nintendo. До 16 января в любом ресторане KFC в России с сочными кусочками курицы и хрустящим картофелем можно получить в подарок коллекционные карты из игры Pokémon. Набор включает три карты, поэтому для активных игроков и увлечённых коллекционеров собрать колоду несложно. При этом цена «Покебаскета» приятно удивит: всего 199 рублей. Правила коллекционной карточной игры Pokémon - на сайте www.kfc.ru.

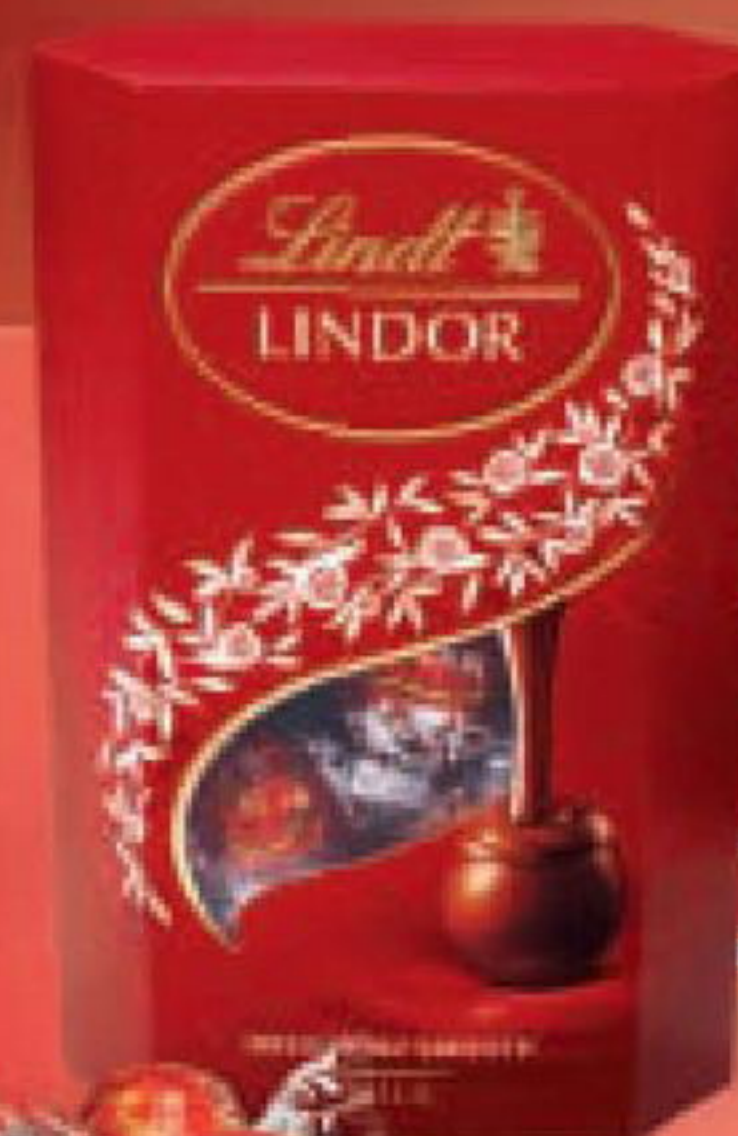


*Невероятно нежный,
тающий*



Празднуйте Новый год с Lindor,
изысканными шоколадными
конфетами с невероятно
нежной тающей начинкой!

Создается Швейцарскими
Мэтрами Шоколатье
со страстью и любовью
к шоколаду с 1845 года.



Реклама
• Линдт, Линдор

www.lindt.ru

  /LindtRussia

ЧТОБЫ ХОЗЯЙКЕ НЕ ТОМИТЬСЯ

Бренд встраиваемой бытовой техники Körting представляет линейку чугунной посуды из четырёх предметов: кастрюля с крышкой, сковорода гриль, сковорода вок и компактная сковорода. Они упростят процесс приготовления любого блюда за счёт быстрого и равномерного прогрева дна и способности чугуна долго сохранять тепло: блюдо будет томиться даже после завершения процесса. При этом посуда позволяет сэкономить до 40% тепловой энергии и подходит для всех типов плит, в том числе индукционных.

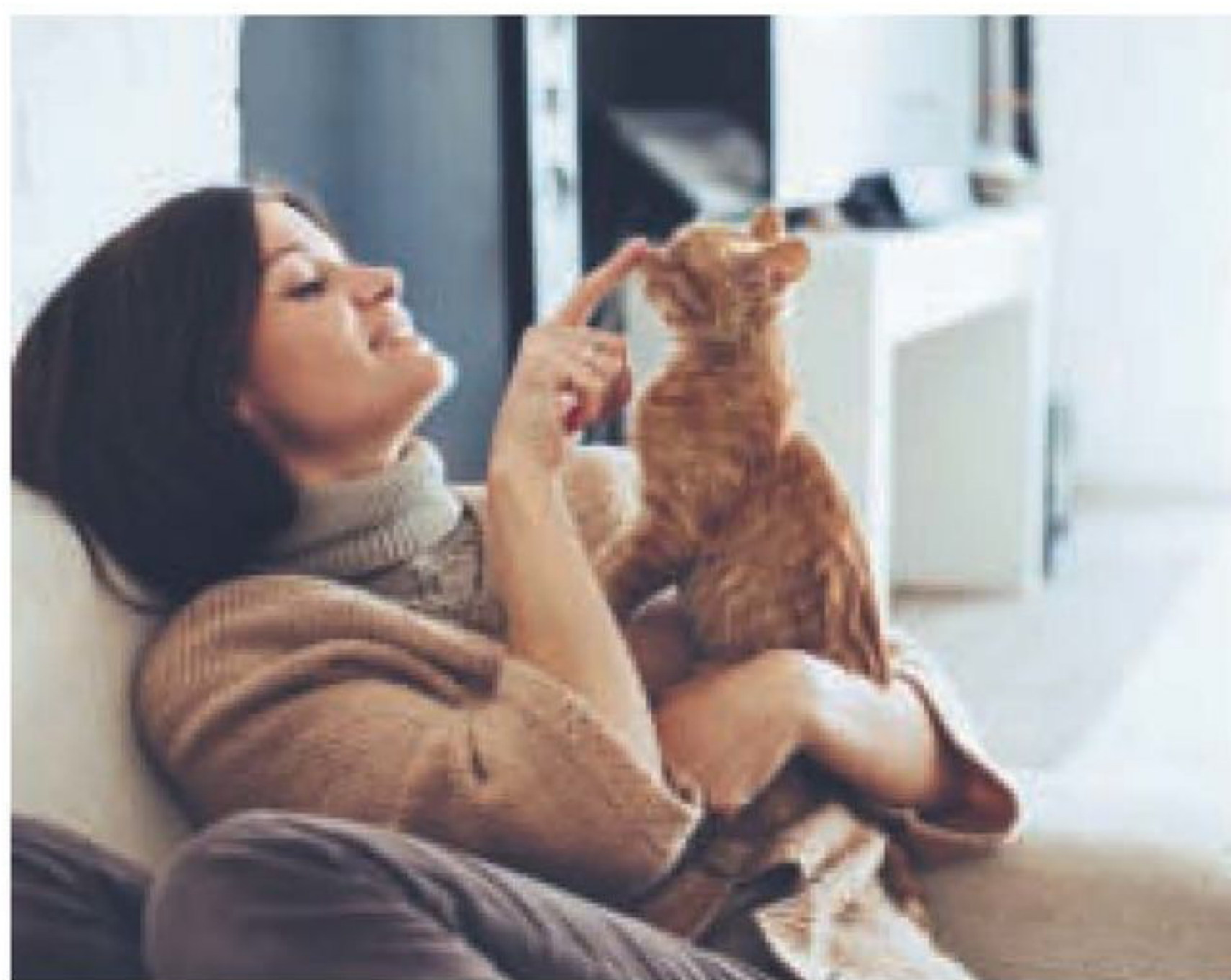


РАСКРОЙТЕ ЕСТЕСТВЕННУЮ КРАСОТУ

Бренд Dove представляет свои варианты новогодних сюрпризов - коллекцию из семи мужских и женских наборов. Они подарят заботу и мягкий уход коже и волосам и приятные моменты нежности и удовольствия. Набор Dove Men+Care поможет мужчине проявить внутреннюю энергию. Премиальная коллекция Dove Advanced Hair Series станет прекрасным подарком для тех, кто хочет обеспечить волосам особенный экспертный уход. Коллекция Dove «Моменты наслаждения» - это особенно необходимый зимой бережный уход за кожей.

С ПИТОМЦАМИ ЛУЧШЕ

Кошки и собаки делают жизнь более счастливой, считают 96% жителей России, по результатам опроса ВЦИОМ. Данные опроса представили на форуме «С питомцами лучше», организованном брендом кормов для домашних животных PURINA как часть социальной инициативы бренда «Пурина в обществе». Она включает десять обязательств - помощь в поиске хозяев для бездомных животных, образовательные программы для детей, продвижение инициативы «Животные на рабочем месте», научные исследования в области здоровья домашних животных.



«СПОРТИВНЫЙ ОЛИМП» С LG ELECTRONICS

Компания LG Electronics стала партнёром кубка ГТО проекта «Спортивный Олимп». В командном турнире по функциональному многоборью встретились представители 16 команд ведущих спортивных клубов страны и ближайшего зарубежья. Соревнования стали частью социальной платформы «LG. Заботясь о каждом». Она ориентирована на продвижение идей здорового образа жизни, а специально созданные для занятий спортом технологии LG Electronics помогают заниматься спортом и демонстрировать достижения.

Испанское солнце на вашем столе

Оливки с недавних пор стали популярным продуктом на новогоднем столе в нашей стране: в морозную зиму так хочется добавить немного яркого испанского солнца в рацион и в настроение! Испания - мировой лидер в производстве и импорте оливок. Климатические условия страны позволяют выращивать всё разнообразие столовых оливок, не имеющих аналогов в мире. Как же выбрать оливки для праздничного стола?

Из великого множества оливок Испании большинство используют для производства масла, и лишь немногие сорта пригодны для подачи на стол. Это зависит от содержания жиров, размера косточки и лёгкости её отделения, характеристики кожицы. Столовые оливки должны иметь среднее содержание жира, маленькую мягкую косточку, которая легко отделяется, нежную, но вкусную и упругую мякоть и отличную кожицу. Это оливки таких сортов, как Мансанилья (Manzanilla), Гордаль (Gordal), Охибланка (Hojoblanca), Касеренья (Caserena). Также оливки делятся на разновидности в зависимости от стадии созревания, на которой их собирают, а определяют степень созревания по цвету.

Зелёные оливки

Урожай собирают в оптимальный период созревания. Цвет колеблется от зелёного до соломенного. Широко используют в разных блюдах, например в салате с инжиром.

Полуспелые оливки

Розоватые, цвета красного вина или каштанового. Их собирают до того, как они полностью созрели.

Спелые оливки

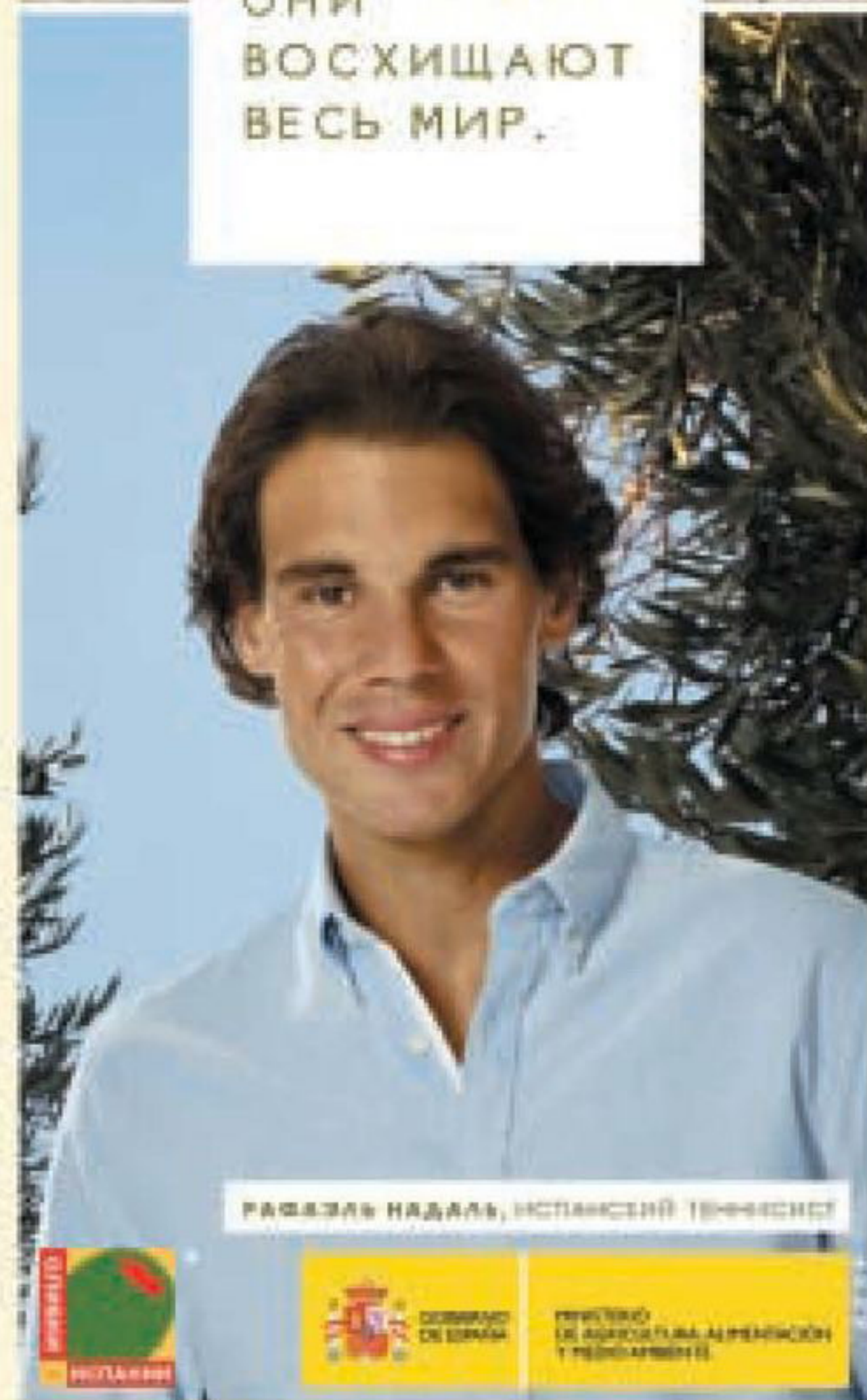
Плоды собирают до того, как они окончательно поспели. Цвет зависит от области и периода сбора: оливки могут быть красно-чёрные, пурпурно-чёрные, пурпурные, чёрно-зелёные или тёмно-каштановые.

Чёрные оливки

Некоторые сорта оливок собирают ещё до того, как они окончательно поспели. Чёрный цвет появляется после дополнительной обработки, которая ускоряет созревание плодов, устраняет горечь и изменяет их цвет. Чёрные оливки богаты антоцианами - красящими веществами, укрепляющими иммунитет. Это отличное натуральное средство для профилактики простуды, что зимой особенно актуально.



РОЖДЕННЫЕ
В ИСПАНИИ,
ОНИ
ВОСХИЩАЮТ
ВСЬ МИР.



РАФАЭЛЬ НАДАЛЬ, ИСПАНСКИЙ ТЕННИСИСТ



www.spanisholives.ru

Оливки из Испании



*Оливки консервированные с добавлением уксуса или уксусной кислоты, готовые к употреблению. **Европейский Союз: Европейский региональный фонд развития. ***Правительство Андалусии. ****Правительство Испании. Министерство сельского хозяйства, продовольствия и окружающей среды. *****Андалусия движется вперед с Европой.

Чем порадовать в праздник?



У меня в январе сплошные праздники - Новый год, Рождество, день рождения сына, потом день свадьбы... Ума не приложу, что готовить!

Елена Сумарокова, Челябинск

 Автор Татьяна Богданова

Рождество по-русски



- Я считаю, Рождество надо отмечать, следуя традициям, - говорит **Максим СЫРНИКОВ, шеф-повар, автор книг**

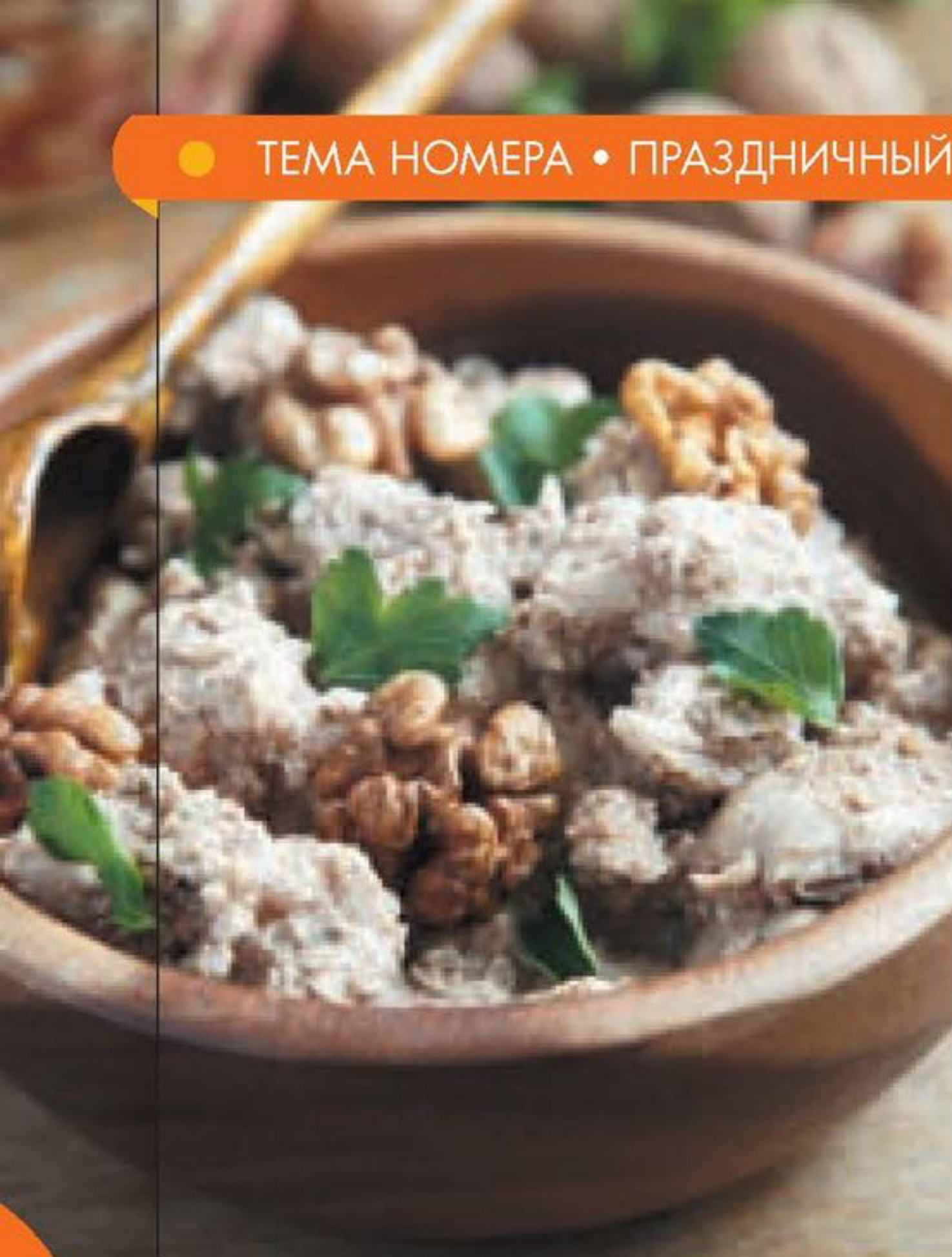
по русской кухне. - После длинного Рождественского поста на Руси традиционно готовили птицу (гуси, утки), колбасу, кесарийского поросёнка. Необязательно запекать целого поросёнка, можно приготовить, например, буженину. Рекомендую такой маринад: перекисший (не сильно, в пределах разумного) белый квас, половина стакана мёда, тмин, чёрный перец, лавровый лист. Варим всё несколько минут, затем заливаем свиной окорок с вырезанной костью и выдерживаем в течение суток. Потом шпигуем замаринованное мясо чесноком и кусочками сала, натираем солью, обвязываем шпагатом и запекаем в духовке до полной готовности. На сладкое можно сделать поморские

козули или святочные новгородские коровки из пресного теста. Кстати, в Центральной России была традиция приготовления различных блюд из овса - пирогов, киселей, блинов. Построждественские святочные дни так и называли - овсяницы. Вы тоже можете устроить себе овсяные дни, приготовив овсяные блины. На 1 л молока надо взять 2 желтка, 1 целое яйцо и муку для блинного теста - поровну пшеничную и овсяную (купить её сейчас можно во многих магазинах). Попробуйте - у вас получатся вкусные и необычные блины.

Праздник по-грузински

- Предлагаю приготовить на праздник сациви. В грузинской кухне это главное праздничное блюдо, причём готовится оно не из курицы, а обязательно из индейки, - советует **Нана ЧЕЧЕЛАШВИЛИ, шеф-повар кафе тбилисской кухни «Батони».** - Возьмите индейку и отварите её, но не разваривайте. В бульон для вкуса и аромата положите целую луковицу репчатого лука, несколько зубчиков чеснока, красный перец и немного соли. Потом мясо надо достать, остудить и положить в духовку, чтобы оно немного обжарилось. Бульон процедить, а в блендере приготовить соус - измельчить 1,5 кг грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 30 г аджики, чайную ложку приправы уцхо-сунели и на кончике чайной ложки сухой кинзы. Развести смесь бульоном, чтобы получилась





однородная густая масса, похожая по консистенции на сметану, и посолить по вкусу. Обжаренную индейку надо разрезать на куски, залить получившимся соусом и оставить минимум на полчаса, чтобы мясо птицы впитало в себя этот вкусный ореховый соус. Как видите, сациви готовится довольно просто.

Могу предложить ещё одно блюдо - аджарский салат. Берёте баклажаны и сладкий перец, нарежете их кружочками (на 1 порцию - по 3 кружка) и обжариваете. Потом добавляете к ним свежие красные помидоры и красный лук, также нарезанные кружками. Приправляете салат свежей кинзой, орегано, тархуном, всё перемешиваете, солите, заправляете уксусом (винным, яблочным - каким хотите) и украшаете блюдо базиликом. Получается отличный салат! Вкусный, лёгкий, свежий.

На сладкое можно приготовить домашние козинаки. Для этого в сковородку положите 3 столовые ложки мёда и, когда он закипит, добавьте 100 г сахара и 1 кг обжаренных и измельчённых грецких орехов. Держите на огне около 10-15 минут, пока масса не станет коричневого цвета. Потом дайте ей немного остыть и выложите в формочки или скатайте руками (их надо смачивать) маленькие шарики. Через 20 минут козинаками уже можно наслаждаться.

Рыба на столе



- Если любите рыбу, предлагаю свой фирменный рецепт приготовления сибаса, - говорит **шеф-повар из Италии Андреа ГАЛЛИ**.

- У цельной рыбы удалите жабры и внутренности, посолите её, поперчите, смажьте оливковым маслом с розмарином и заверните в тесто, как для пиццы (мука, вода, дрожжи, соль и перец). Потом сверху смажьте тесто маслом, посыпьте орегано и запекайте 20 минут при 180 °С. После вскрытия «конверта» сибас получится сочным, а тесто пропитается рыбным соком и травами. Другой итальянец, **шеф-повар Валентино БОНТЕМПИ**, предлагает ещё один рыбный рецепт.



- По этой технологии можно приготовить любую белую рыбу, - говорит шеф. - Возьмите филе, посолите его, попер-

чите, сбрызните оливковым маслом и сверните кулёчком. Затем приготовьте его на пару вместе с овощами (морковь, цукини), для красоты вырезанными французской ложкой в виде шариков. Потом заполните ими готовый кулёчек и полейте соусом из шафрана. Для этого сварите 2-3 стакана рыбного бульона и добавьте в него 100 мл 35%-ных сливок,



разведённых с большой щепоткой шафрана. Держите соус на огне до тех пор, пока он не уменьшится в объёме на одну треть.

Баранина с гранатом



- Поклонникам баранины хочу предложить приготовить для праздничного обеда бараньи рёбрышки в гранатовом соусе, - говорит **шеф-повар Сергей ЛИ ШУ ХВА**.

- Для этого рёбра надо нарезать и обжарить на сковороде гриль с 2 сторон до образования румяной корочки. Затем посолить и поперчить. Для соуса разогреть 60 г полусладкого вина, ввести 80 г мёда, 50 г соевого соуса, 80 г сока лимона, щепотку тимьяна, пару горошин

душистого чёрного перца, по щепотке корицы и гвоздики. Довести соус до кипения, влить туда 200 г соуса наршараб и проварить на большом огне 5 минут.

В сотейник выложить подготовленные рёбра, залить их соусом, закрыть крышкой и томить при минимальном нагреве 2 часа. Готовые рёбра достать из соуса, соус процедить и уваривать до загустения 25-30 минут. Рёбра выложить на блюдо, полить соусом и украсить зеленью.

Кому оленину?



- Если привычное мясо надоело, можно пойти дальше и сделать на праздник нечто более оригинальное, например

оленину. Её сегодня без проблем можно купить, правда, стоит она недёшево, - говорит **Николай САРЫЧЕВ, бренд-шеф кулинарной студии.**

- Возьмите корейку или лопатку, замаринуйте её в масле и травах (тимьян, розмарин) и обжарьте, а на гарнир подайте печёную картошку. Картошку я отвариваю, разрезаю пополам, посыпаю паприкой, копчёной солью, поливаю топлёным маслом и запекаю. Мясо, обложенное печёной картошкой, смотрится аппетитно и празднично.

Главное - создать атмосферу!

- Блюда для праздника могут быть самыми простыми. Главное - празднично их подать, - считает **Леонид ГЕЛИБТЕРМАН, президент**



Международного эногастрономического центра. - Высший пилотаж - это карвинг (от англ. carving - «вырезание»), когда из овощей и фруктов

вырезают потрясающей красоты съедобные украшения. Впрочем, при желании можно научиться делать простые, но эффектные вещи из привычных продуктов - огурцов, помидоров, тыквы и др. На оформление стола и антураж квартиры тоже стоит обратить внимание. Положите красивые салфетки, скатерть, посуду, придумайте дизайн стола (на Новый год и Рождество не обойтись без еловых веточек), украсьте блюда, и тогда даже самые незамысловатые угощения будут выглядеть празднично. Ведь главное - не поразить гостей стоимостью блюд, а создать атмосферу веселья, праздника и счастья.



КАК ВЫБРАТЬ КРАСНУЮ СОЛЁНУЮ РЫБУ?

- По рецепту приготовления сёмга может быть слабосолёной (или малосолёной - это одно и то же), подкопчённой, солёной, с приправами и без. Чем больше список ингредиентов на упаковке, тем больше химии в продукте.
- Вся сёмга и форель, которые продаются у нас солёными в

вакуумных упаковках, - искусственно выращены на комбикормах, чаще с антибиотиками.

- Если хотите питаться натуральной морской рыбой, покупайте диких дальневосточных лососёвых - горбушу, кету, нерку, кижуч или чавычу - и сами их засаливайте. Они продаются в замороженном виде.

- Для засолки возьмите размороженный стейк или филе, посолите крупной солью со всех сторон, положите в герметичную тару и уберите в холодильник. Через сутки слабосолёная рыба будет готова. Если хранить её в целлофане в морозилке при -18 °С, она пролежит до 2 недель.

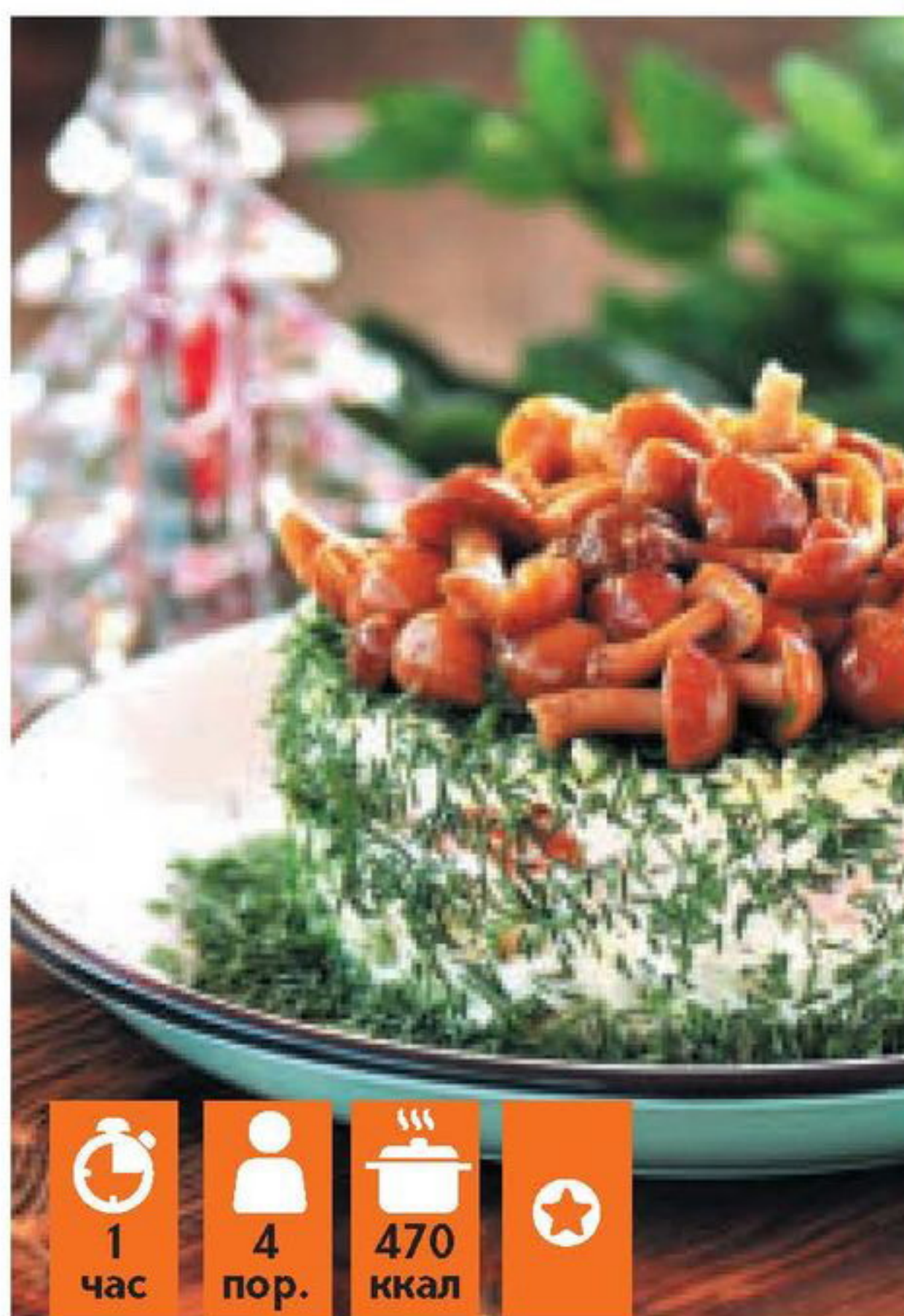
САЛАТ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Маринованные опята - 1 банка
- Зелёный лук - 1 пучок
- Картофель - 3 шт.
- Ветчина - 300 г
- Яйцо куриное - 3 шт.
- Майонез - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Взять тарелку и положить на неё кольцо для сервировки салатов (его можно заменить консервной банкой, у которой убраны дно и крышечка).
2. Уложить салат слоями. 1-й слой - маринованные грибы; 2-й слой - зелёный лук; 3-й слой - мелко порезанная ветчина; 4-й слой - натёртый отварной картофель; 5-й слой - мелко порезанные варёные яйца. Все слои смазать майонезом.



1 час



4 пор.



470 ккал



3. Обмазать салат со всех сторон майонезом, посыпать нашинкованным укропом и выложить наверху

маринованные грибочки. То же самое можно сделать не порционно, а в большом салатнике.

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
В салате надо соблюдать 3 правила: грамотно сочетать продукты, подобрать идеальную заправку и создать яркую композицию. Классика - зелёный, красный и жёлтый цвета.

ФОРЕЛЬ, ФАРШИРОВАННАЯ ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель свежая потрошёная - 350-400 г
- Лимон - 100 г
- Сыр - 30 г
- Орехи грецкие (или другие) - 40 г
- Лук репчатый - 30 г
- Масло растительное - 30 мл
- Масло сливочное - 30 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Укроп - 1 пучок
- Розмарин, тимьян - по небольшому пучку
- Соль, перец - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Орехи обжарить.
2. Чеснок измельчить, укроп порубить, сыр натереть на тёрке.
3. Лук нашинковать и обжарить. Добавить орехи, чеснок, укроп,



40 мин.



1 пор.



350 ккал



4. Лимон нарезать кружочками.
5. Потрошёную форель промыть, вытереть, натереть солью с внешней и внутренней стороны и фаршировать начинкой. Также

6. Рыбу смазать оливковым маслом и запечь на решётке или противне при 180 °C в течение 15-20 минут до образования золотистой корочки.

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:

Если беспокоитесь о том, что начинка в процессе запекания фаршированной рыбы может выпасть, перевяжите её нитью или скрепите брюшко зубочистками.

ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ

2
часа6
пор.430
ккал★
★

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе - 300 г
- Репчатый лук - 150 г
- Картофель - 200 г
- Свёкла - 300 г
- Яйца - 5 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Гранат - 1-2 шт.
- Соль, майонез - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Куриное филе отварить до готовности, остудить и мелко нарезать. Добавить мелко нарезанный обжаренный лук.
2. Картофель отварить и натереть на мелкой тёрке.
3. Свёклу отварить и натереть на тёрке.
4. Яйца отварить, разделить желтки от белков и натереть на мелкой тёрке.
5. Морковь отварить и натереть на тёрке.
6. Гранат почистить, зёрна отделить.
7. В центр большого блюда поставить стакан. Вокруг него выложить картофель, смазать майонезом. На картофель выложить курицу с луком, затем морковь и смазать майонезом.
8. На филе выложить свёклу, смазать майонезом. Сверху - тёртый белок, затем желток.
9. Выложить на салат зёрна граната и аккуратно убрать стакан.

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:

Свёкла варится почти 1 час, белокожанная капуста - 30-50 мин., целая картошка - 25-30 мин., морковь - 20-30 мин., цветная капуста и брокколи - 15-20 мин., щавель и шпинат - 10 мин.



МЯТНЫЙ ДЖУЛЕП

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Виски - 50 мл
- Сахарный сироп - 20 мл
- Мята - 3-4 побега
- Лёд - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. На дно бокала положить несколько листочков мяты, дроблёный лёд и влить сироп.
2. Разболтать содержимое, пока не помнутся листики мяты. Влить виски.
3. Одну-две веточки мяты поставить в бокал и наполнить его дроблёным льдом.

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Для сахарного сиропа потребуется 600 г сахара и 400 мл воды. Сахар растворить в горячей воде и варить при слабом кипении 5 минут, снимая пену.



САЛАТ С ГРУШЕЙ, ГОЛУБЫМ СЫРОМ И ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Груши - 1 шт.
- Сыр с голубой плесенью - 25 г
- Грецкие орехи - горсть
- Листья салата - 50 г
- Сахар - 1 ст. л.
- Сливочное масло - 1 ст. л.
- Бальзамический уксус - 2 ст. л.
- Кунжутные семечки - 0,5 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Растопить в сковородке масло, сахар, добавить бальзамический уксус и карамелизировать нарезанную грушу в течение пары минут. Груша должна стать мягкой, но держать форму.
2. Грецкие орехи поломать и слегка обжарить.
3. Выложить в тарелку салатные листья, затем карамелизованную грушу. Добавить нарезанный сыр с плесенью, грецкие орехи. Посыпать кунжутными семечками и приправить оставшейся карамелью.

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
В салат для большей сытности можно положить отварное или обжаренное куриное филе. Оно будет хорошо сочетаться как с грушей, так и с сыром.



*СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Для запекания, стейков
и жарки надо покупать
вырезку или спинку -
центральная часть до
«плечей» называется
толстым краем, ближе
к пояснице - тонким.*

БИФ ВЕЛЛИНГТОН

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) - 1 кг
- Шампиньоны - 200 г
- Бекон - 300 г
- Слоёное тесто - 350 г
- Сухое белое вино - 100 мл
- Желтки - 2 шт.
- Вода - 1 ч. л.
- Соль, перец - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Филе говядины смазать оливковым маслом и обжарить на сковороде по паре минут с каждой стороны. Затем выложить на противень и запечь в течение 20 минут при 220 °С. Мясо остудить и обмазать горчицей.

2. Грибы измельчить в блендере и обжарить на оливковом масле с веточкой тимьяна около 10 минут. Добавить вино и выпарить его. Посолить, поперчить и остудить.

3. На разделочную доску постелить пищевую плёнку, выложить внахлест полоски бекона. Затем нанести слой грибной смеси. Выложить филе, которое сверху покрыть грибами и беконом. И завернуть в рулет - мясо должно быть полностью завернуто в бекон. Охладить в холодильнике 10 минут.

4. Слоёное тесто немного раскатать и выложить на него рулет из мяса. Завернуть его в тесто и выложить на противень швом вниз.

5. Смазать тесто желтком, взбитым с водой, и сделать поперечные надрезы, не разрезая тесто до конца.

6. Выпекать при 200 °С 20-40 минут в зависимости от желаемой степени прожарки. Перед подачей дать постоять несколько минут. Готовое мясо нарезать ломтиками.



2
часа



6
пор.



435
ккал



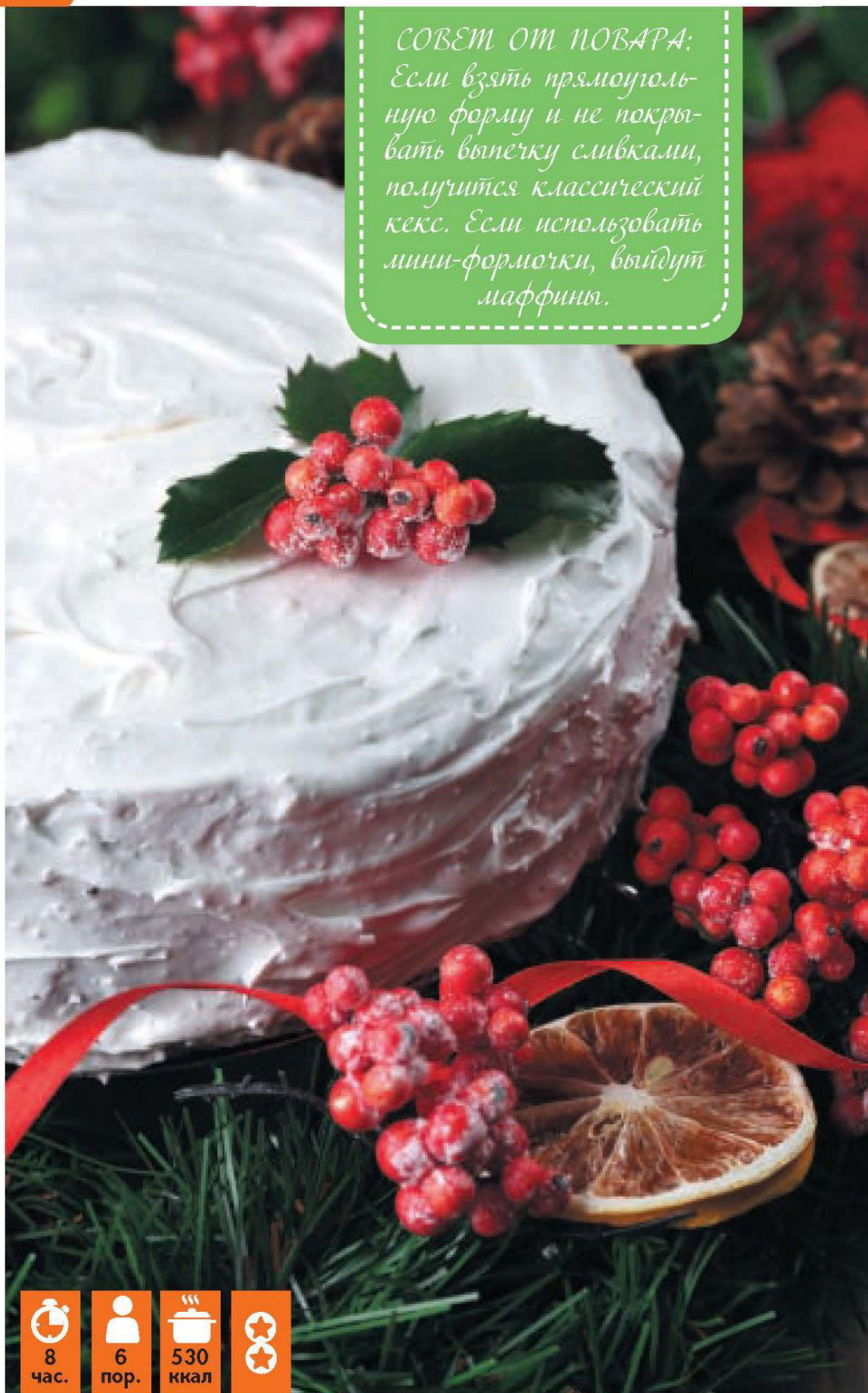
РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КЕКС ПОД САХАРНОЙ КРЫШЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука - 2,5 стакана
- Смесь любых орехов (миндаль, фундук, кедровые, грецкие, макадамия, кешью) - 2 стакана
- Смесь цукатов из citrusовых - большая горсть
- Тёмный изюм без косточек - большая горсть
- Масло сливочное - 120 г
- Свежие яичные желтки - 6 шт.
- Дрожжи сухие - 15 г
- Молоко - 1/2 стакана
- Масло сливочное - для смазывания
- Коричневый сахар демерара - 3 ст. л.
- Ром тёмный или ликёр (Куантро) - 1/2 стакана
- Цедра лимона - 1 лимон
- Сахар - 1 ч. л.
- Ваниль - половина стручка
- Мука - для присыпки
- Соль - 1 ч. л.
- Сливки 35% - 200 г
- Сахарная пудра - 100 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Положите изюм, цукаты и смесь орехов в миску, залейте ромом и оставьте на 4-6 часов. Затем откиньте на дуршлаг, обсушите (жидкость от замачивания больше не понадобится) и обваляйте в муке.
2. Для теста в глубокой миске молоко смешайте с обычным сахаром, всыпьте дрожжи и 5 ст. л. просеянной муки; вымесите опару до однородности. Накройте плёнкой и оставьте в тёплом месте на 20 минут.
3. Лимонную цедру измельчите. Ванильный стручок разрежьте вдоль, выскребите семена и смешайте с размягчённым маслом. Добавьте в опару оставшуюся муку, коричневый сахар, ванильное масло и желтки; вымесите гладкое тесто. Добавьте подготовленную смесь цукатов, фруктов и орехов, цедру и соль. Вымесите на посыпанной



СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Если взять прямоугольную форму и не покрывать выпечку сливками, получится классический кекс. Если использовать мини-формочки, выйдут маффины.



4. Поднявшееся тесто выложите и разровняйте в форме, смазанной маслом, накройте полотенцем и оставьте в тёплом месте на 1 час.

5. Выпекайте кекс в разогретой до 170-180°C духовке до готовности около 1 часа. Через 40 минут можно накрыть выпечку фольгой, чтобы она не подгорела.
6. Сливки взбить с сахарной пудрой и смазать остывший кекс со всех сторон.

Научный взгляд

на напиток с тысячелетней историей

В мире есть растения, которые стали знаковыми в культуре и традициях разных стран. Например, в Китае и Корее уверены, что женьшень продлевает жизнь. А южноамериканские индейцы возвели в культ целебные свойства плодов какао.

 **Автор Сергей Агапкин**

Но мало кто знает, что и у русских был свой традиционный напиток, который любили и употребляли на протяжении многих столетий, - цикорий. Почему же это растение так ценилось?

Дело в том, что в течение не просто сотен, а даже тысяч лет цикорий использовался как лекарство. О нём упоминается ещё в древнеегипетском папирусе, старейших арабских прописях и трудах античных учёных. Новая волна интереса к цикорию буквально захлестнула Европу в позднем Средневековье, когда из этого растения научились готовить напиток с приятным вкусом. В ту пору его называли «кофе индийцев» или «кофе китайцев». Судя по этому, культура употребления цикория попала в средневековую Европу, вероятнее всего, из Индии и Китая через Россию. Уже в 1800 году крестьянин Золотухин, проживавший в Ярославской губернии, выращивал цикорий по-настоящему в промышленных масштабах. С тех пор до Первой мировой войны за границу из России каждый год экспортировалось до 400 000 пудов этого растения. А для продажи внутри державы цикория заготавливалось в разы больше. Но как к цикорию относится современная наука - как к лекарственному растению или как к просто приятному на вкус напитку? Исследования доказали, что в состав цикория входит целый комплекс полезных веществ: витамин С, витамины группы В, макро- и микроэлементы, пектин, каротин и другие.

Но главное - это одно из немногих растений, которое содержит уникальное по своим свойствам вещество инулин - полисахарид. Он снижает уровень сахара в крови и улучшает обмен веществ, что актуально для людей, страдающих от ожирения. Эта способность инулина помогает улучшить и состояние больных сахарным диабетом (инсулиннезависимого 2-го типа). Также инулин приводит к снижению уровня холестерина и, что ещё более важно, триглицеридов. Их повышенный уровень в крови во многом провоцирует старение сердечно-сосудистой системы. Сейчас их количество считается важнейшим показателем степени развития сахарного диабета, атеросклероза и метаболического синдрома. Но на этом действие инулина не заканчивается. Его уникальность состоит в том, что он усваивается не в желудке, а в кишечнике. Инулин нормализует микрофлору кишечника, так как им питаются полезные бифидобактерии.

Проходя через всю пищеварительную систему, инулин работает ещё и как губка. Он выводит тяжёлые металлы и часть токсичных веществ, которые могут попадать в организм с пищей. Возникает вопрос: а не выводятся ли вместе с инулином какие-либо полезные вещества? Во Франции, в Центре исследования питания человека, и в Институте здоровья в Великобритании были проведены эксперименты, которые

доказали, что инулин не ухудшает усвоение витаминов. Более того, во время приёма инулина кальций усваивается даже лучше.

В итоге цикорий сегодня является средством, эффективность которого доказана современной медициной. Но, естественно, цикорий может быть разного качества, и от этого напрямую зависят его ценные свойства. До недавнего времени весь растворимый цикорий, представленный в магазинах, был в виде порошка либо гранул. Его производят методом горячей сушки при температуре от 180 до 220°C, при этом большая часть полезных веществ разрушается. Однако жизнь не стоит на месте. Специалисты компании «Экологика» смогли внедрить новую технологию в переработку цикория - технологию мягкой сублимационной сушки. Благодаря данной технологии, исключая воздействие высоких температур, в сублимированном цикории сохраняются вкус, аромат и все

полезные свойства этого удивительного напитка. Действительно, получился на редкость полезный и удивительно вкусный цикорий! Стоит попробовать!



Смотрите видео, где Сергей АГАПКИН рассказывает всё о цикории:



Мультипекарь REDMOND -

лучший подарок на Новый год!

Мультипекарь REDMOND создал новый тренд в мультикулинарии: теперь одно устройство готовит десятки видов выпечки и жареных блюд.

Возможность развития без ограничений делает Мультипекарь универсальным подарком, который подойдёт каждому!

REDMOND разработал для Мультипекаря более 25 комплектов сменных панелей - каждый пользователь может дополнить прибор формами по своему выбору и превращать его в пончик-мейкер, вафельницу, бутербродницу, кексницу, контактный гриль и множество других специализированных устройств для выпечки и жарки.

Ассортимент сменных панелей будет расширяться! Новые выпускаемые панели позволят готовить всё новые и новые блюда для повседневного или праздничного стола,



Изготовлено в форме RAMB-14

завтраков и полдников, питания в путешествиях. Выпечка из Мультипекаря всегда будет вкусной и полезной, ведь она готовится из продуктов, которые вы выбрали сами. Если вы на диете, вы всегда сможете заменить белую муку овсяной, сахар - мёдом, добавить в тесто сухофрукты или орешки и сделать фитнес-печенье или диетические кексы.

Домашняя выпечка, пицца или бутерброды не только полезнее, но и экономичнее покупных! Порция печенья из Мультипекаря обойдётся вам в 3-5 раз дешевле аналогичной

порции фабричных сладостей, а приготовить её можно будет всего за 10-15 минут.

В грядущем году бренд планирует выпустить до 50 панелей для Мультипекаря - вы сможете готовить, не ограничивая себя в новых вариантах выпечки, приготовлении разнообразных блюд и кулинарных экспериментах вместе с REDMOND!

Более 25 сменных панелей для выпечки и жарки в ассортименте.

Панели, не входящие в комплект, приобретаются отдельно.



Мультипекарь REDMOND - дарите лучшее!

www.redmond.company • www.multivarka.pro



ВАФЕЛЬНЫЕ ТРУБОЧКИ С КРЕМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо - 100 г/2 шт.
- Молоко сгущённое - 360 г
- Масло сливочное - 200 г
- Крахмал картофельный - 150 г
- Мука пшеничная в/с - 120 г
- Разрыхлитель - 3 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Сливочное масло растопить. В отдельной ёмкости смешать яйца, сгущённое молоко и разрыхлитель. Затем добавить растопленное масло и, постоянно перемешивая миксером, ввести в смесь крахмал и муку. Вымесить тесто. Установить панели. Включить Мультипекарь, закрыть крышку. Когда загорится зелёный индикатор,

открыть крышку и выложить тесто в формы. Закрыть крышку. Готовые вафли начинить взбитыми сливками или любым другим кондитерским кремом по вкусу.

2. Готовьте вафли для трубочек в Мультипекаре REDMOND на панелях RAMB-19 (тонкие вафли) 3-4 минуты.

Какие застолья в знаменитых семьях?



Что на Новый год готовят в семьях знаменитостей? Небось одни деликатесы...
Мария Золотова, Курск

 Автор Ольга Шаблинская

Отвечает **Михаил ШИРВИНДТ, актёр, телеведущий, ресторатор:**

- Во мне две стопроцентные крови без какой-то капли примеси. Обычно каждый, кто рассказывает про своих предков, говорит: мой прапрапрадед был француз, прабабушка - татарка, дед - русский... У меня такого нет - всё предельно понятно. 100 процентов еврейской крови по папиной линии и 100 процентов русской по материнской линии. Машины предки были столбовые дворяне.

Так вот, есть знаменитая еврейская фаршированная рыба - гефилте фиш. Это знак любой еврейской бабушки. У каждой свой рецепт. И каждый, кто пробует рыбу, говорит: «Ничего так. Но моя бабушка готовит лучше». Это правило - человек обязан так сказать, он не может нарушить закон веков. Так



вот, моя русская мама готовит, на мой взгляд, самую вкусную фаршированную рыбу - карпа. Причём сама его не ест. Но делает просто волшебю.

Ещё у мамы есть фирменная грибная икра. Тоже сказка. Остальные праздничные блюда вполне традиционные. Всё это вкусно, но там же везде майонез... Вообще мамин застолье - это отдельная тема, на столе яблоку негде упасть. На дни рождения отца приходили Зиновий Гердт, Андрей Миронов, Михаил Державин и многие-многие другие. На столе - оливье, винегрет, селёдка под шубой, салат «Восток», «Мимоза»... Поэтому все с выпученными глазами смотрели, когда приносилась царица стола - курица. А все уже «полные». Курочка очень вкусная, но все уже не могут её есть.

Как было у Зиновия Гердта...

А дальше... Плох тот ученик, который не идёт дальше своего учителя. Я превзошёл родителей в кулинарном мастерстве благодаря своему другу Антону Табакову, который в смысле кулинарии действительно одарён от Бога. Я научился у него многому. Поэтому, когда приезжаю на дачу, уже я кормлю родителей. Думаю, не только у меня так, но и у всех. Современное поколение уже другие столы любит. Я, например, когда приезжаю к Антону Табакову на дачу, вижу: у него стол состоит из салата овощного, просто овощей, какая-то капуста... И мясо. Жареное мясо. Ты голодный и с удовольствием его ешь. И ты получаешь кайф именно от мяса. И это запомнится. Они - старое поколение - не понимают вот этих монозастольев. Когда им говоришь: «Давайте вкусно поедим мясо», - всегда следует ответ: «Нет, ну оливье и лобио мы всё равно приготовим». В этом смысле я уже махнул рукой. Это тоже традиция,



“ **НОВЫЙ ГОД БЕЗ ОЛИВЬЕ, СЕЛЁДКИ ПОД ШУБОЙ, МАНДАРИНОВ И КУРИЦЫ - ЭТО НЕ НОВЫЙ ГОД. А ПИРОГ С КАПУСТОЙ? РОДИНУ ОТДАМ ЗА МАМИН ПИРОГ!** ”

которую, наверное, и не надо отменять.

ПРО Приближается главный праздник страны, поэтому закономерный вопрос: а новогодние кулинарные традиции у вас в семье какие?

- Я мечтаю именно о таком Новом годе, который сейчас гневно осуждал. Потому что Новый год без оливье, селёдки под шубой, мандаринов и курицы - это не Новый год. А пирог с капустой? Родину отдам за мамин пирог с капустой! А сациви, лобио!.. Новый год должен быть именно таким - с этим набором на столе. А утром это всё какое вкусное! Оливье, из которого «воды отошли» - он становится такой правильный!.. И всё это с рюмочкой водки... *(Мечтательно.)* Эх, сказочное утро Нового года! Но для этого праздничный стол должен быть правильно организован, чтобы утром всего этого хотелось. А Новый год мы всегда справляли у Гердтов на даче в Красной Пахре в писательском посёлке. Там была у них Нюра из деревни - практически



«Новый год мы всегда справляли у Гердтов на даче в Красной Пахре»





За столом Александр Ширвиндт, Андрей Миронов и Михаил Державин.



«У нас в ресторане есть форшмак, рыбные котлетки... Мой папа сюда часто приходит».



«Ресторанный бизнес очень трудный. Я уже на этом деле обжигался».

член семьи, такая домоправительница. Она готовила та-а-кие пироги с капустой и индейку!.. Дочка Зиновия Гердта Катя - моя подруга с эмбрионального возраста. В новогоднюю ночь мы сидели с родителями до четверти первого, а дальше шастали с Каткой по посёлку. В семье Гердта отношение к детям всегда было удивительным - никогда никаких сюсюканий, они воспринимали человека любого возраста как личность. Помню одну забавную историю. Как-то мы отдыхали семьями в Сухуми на море. Родители наши сидели за столом, выпивали, а мы с Каткой Гердт пускали кораблики. И вдруг к нам подходит мальчик абхазский, что-то говорит на своём

“ У НАС С АНТОНОМ ТАБАКОВЫМ БЫЛ РЕСТОРАН... А ПОТОМ... НА НАС ПРОВЕРИЛИ, ЧТО ТАКОЕ РЕЙДЕРСТВО.

языке. Я говорю в нос: «Мальчик, мы тебя не понимаем». У меня был вечный насморк... Он повторяет свой вопрос. Я ему в который раз отвечаю, что мы не говорим на его языке. Он снова что-то спрашивает. В итоге я ему заявляю: «Мальчик, мы тебя не понимаем. Мы русские. Ыврей». Зиновию Гердту эта сцена очень понравилась - Зяма любил рассказывать эту «ыврейскую» историю на своих концертах.

«Моему папе нравится»

ПРО Михаил, недавно вы открыли кафе, в котором, судя по фотографиям в соцсетях, любит бывать Александр Ширвиндт. Но это же не первый ваш опыт, насколько я знаю...

- Так совпало, что кафе, которым я сейчас увлечён и которое мы называем «Семейное кафе Михаила Ширвиндта», оказалось на улице, на которой я живу, - на Малой Бронной. Ресторанный бизнес очень трудный.

Более того, я уже на этом деле обжигался. У нас с Антоном Табаковым был ресторан «Штольц». У Антона уже был ресторан «Обломов», а Штольц, как мы помним из романа Гончарова, - это анти-

теза ленивому Обломову. А потом... На нас проверили, что такое рейдерство. С тех пор я много лет даже не думал о новом ресторане. Но в одном из заведений, куда нам нравилось ходить, владелец всё время подходил и спрашивал: «А вы не хотите опять попробовать? Открыли бы маленькое уютное кафе». Я сначала отнекивался, а потом начал думать: почему бы и нет? А потом нашлось это место. Недавно мы снимали с папой передачу, где отец говорит: «Мог ли я подумать, что пройдёт какое-то время и я буду стоять на кухне своего сына во дворе театра, в котором работал с Эфросом!» Дело в том, что мы открыли кафе в том же здании, где находится Театр на Малой Бронной, в котором отец служил до Театра сатиры. Кухня у нас не кошерная и не еврейская, хотя уклон в Одессу, которая моя генетическая родина, существует. У нас есть форшмак, рыбные котлетки. Мой папа сюда приходит часто - уже значит, что я победил.

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:

Чтобы курица во время запекания не пригорела, её лучше прикрыть фольгой, которую надо убрать за 15-20 минут до конца готовки.



3 часа



4 пор.



390 ккал



КУРИЦА, ЗАПЕЧЁННАЯ С АПЕЛЬСИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица - 1 шт.
- Горчица - 4 ст. л.
- Апельсины - 2 шт.
- Сметана - 200 г
- Мёд - 2 ст. л.
- Соль, перец - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Для маринада смешать горчицу и мёд. Из апельсинов выжать сок и добавить в маринад.
2. Курицу положить в блюдо (можно сразу для запекания), нафаршировать её оставшейся мякотью апельсина и полить маринадом.
3. Прикрыть блюдо с замаринованной курицей и убрать в холодильник на пару часов.
4. Маринад слить. Добавить в него сметану, соль, перец и обмазать получившимся соусом всю курицу.
5. Запечь курицу при 180 °С в течение 1-1,5 часа.

Как вести себя за столом?

СОВЕТЫ

от Виктории Антроповой,
дизайнера, эксперта по этикету



Каков язык вилок и ножей?

- Если хотите показать официанту, что тарелку пора убирать, надо положить приборы параллельно друг другу так, чтобы ручки соответствовали стрелкам, указывающим на «полшестого». Лезвие ножа смотрит на едока, а зубцы вилки - вверх.
- Если хотите временно освободить руки, вилку следует положить слева, а нож - справа так, чтобы ручками они опирались на стол, а кончиками на тарелку.
- Для длительных пауз существуют свои сигналы. Приборы перекрещивают на тарелке, причём нож кладут остриём влево, а вилку зубцами вправо. Это будет знак официанту, что трапеза ещё не закончена и блюдо уносить не надо.
- После завершения супной трапезы принято вынимать ложку и класть её на нижнее блюдо. Прибор, оставленный в тарелке, будет расценен как знак, что гость хочет продолжить дегустацию.
- Если вы решили ненадолго отлучиться из-за стола, салфетку надо оставить на стуле, а вернувшись, опять аккуратно сложить вдвое и поместить на колени. Когда покидаете ресторан, следует положить салфетку использованной стороной внутрь слева от тарелки - тогда официант поймёт, что человек больше не придёт и его посуду можно убирать. Главное - никогда не кладите тканевые салфетки в посуду!



Как есть пасту и пиццу?

- Длинные спагетти принято есть так: немного приподнять вилок 2-3 макаронины, затем «воткнуть» зубчики в ложку (если её не подали - в бортик тарелки) и накрутить комочек.
- Бантики (фарфалле), ракушки (конкильоне) и трубочки (пенне) итальянцы едят вилок, а лазанью - вилок и ножом.
- Пиццу жители Апеннин предпочитают есть руками, немного сгибая кусок-треугольник вдвое. Итальянцы даже удивляются, почему американцы и русские едят пиццу вилок с ножом.

Что делать с яйцом?

- Яйца всмятку или в мешочек надо есть с помощью 3 приборов - подставки с углублением, чайной ложечки с расширенным концом и ножом.
- Сваренные вкрутую нельзя бить о краешек стола или тарелки. Надо взять яйцо в левую руку и ложкой (в правой руке) сделать несколько ударов по скорлупе. Затем очистить яйцо.
- Яичницу едят с помощью ножа и вилок, а вот для омлета придётся научиться пользоваться сразу двумя вилок. Ребром одной в правой руке надо отрезать небольшой кусок омлета, сдвинуть его на левую вилок и уже потом отправить в рот.

Как подать вино?

- Иногда щедрые хозяева стремятся налить вино «с горочкой». В бокале должно быть не более 1/3 вина!
- Бокал надо держать за ножку чуть ближе к её основанию кончиками 3, 4 или всех 5 пальцев (если он большой и тяжёлый). Не оттопыривайте мизинец и не касайтесь чаши, иначе на стекле останутся отпечатки пальцев.
- Пейте не спеша. Прежде чем сделать глоток, можно промокнуть губы салфеткой, тогда крошки или помада не прилипнут к стеклу.
- Для каждого вида алкоголя существуют свои бокалы.
- Белые сухие вина предлагают гостям охлаждёнными, а красные должны быть комнатной температуры или чуть прохладнее: +16...+18 °С. Красные и мощные белые вина декантируют,

то есть на 15-45 минут переливают в специальный графин-декантер с узким горлом и очень широким дном, чтобы осадок отделился, а напиток соприкоснулся с воздухом и раскрыл свой потенциал.

Что делать с рыбой?

- Рыбу едят особыми приборами. Зубцы у спецвилки чуть короче и шире, чем у обычной, а посередине есть прорезь, которая помогает удерживать самые крупные кости. Рыбный нож тоже мало похож на своего привычного собрата. Он скорее напоминает лопаточку, которой рыбу не режут, а разбирают на филе и кости, отодвигая съедобные части от скелета. Впрочем, вместо спецножа для разделки рыбы этикет позволяет воспользоваться второй вилок.
- Если вам подали целую рыбку, чуть придерживайте её вилок и осторожно снимите кожу ножом, двигаясь от хвоста к голове. Потом надрежьте тушку вдоль хребта и раскройте её, подобно книжке, на две половинки. Затем удалите скелет с самыми крупными костями и начинайте дегустацию.
- На торжественном приёме слева от тарелки вы найдёте маленькое блюдо, в которое и следует складывать кости. Если блюда нет, кладите их на дальнюю сторону своей тарелки.
- Если косточки слишком малы и их нельзя удалить вилок и ножом, уберите иголки пальцами.

Как устроить сырную дегустацию?

- Выбрав сыр на сырной тарелке, старайтесь отрезать ломтик через весь кусок, не выбирая самую привлекательную часть - у многих сыров корочка и сердцевинка отличаются по цвету и вкусу.
- Кусок с общей тарелки подцепляйте общим прибором. Если их несколько, не перепутайте, чтобы сырные ароматы не смешались.
- Сыр нельзя брать руками или есть с общего ножа. Деликатес едят с помощью вилок и ножа. В крайнем случае не возбраняется воспользоваться только вилок.





Страус вместо фастфуда

В Москве набирает популярность ресторан фермерской птицы

Ресторан *Chicken Run* открылся на Арбате только год назад, но уже успел не только стать популярным местом в российской столице, но и получил признание международного клуба профессионалов ресторанного бизнеса *Leaders Club International*, выиграв второе место на конкурсе «Пальмовая ветвь». О секретах успеха заведения рассказал его бренд-шеф Марк Стаценко.

ПРО Марк, *Chicken Run* называет себя гурмэ экспресс-кафе – что подразумевает эта концепция?

– Главная идея проекта – совместить доступность и качество. То есть мы готовим и подаём еду в режиме фастфуда – быстро и по доступным ценам, но при этом

она сохраняет вкус и пользу за счёт натуральных и экологических продуктов. Это мы и назвали концепцией гурмэ экспресс-кафе – авторской кухни по доступной цене. При этом мы одновременно сделали ставку на моноконцепцию и выбрали главным ингредиентом нашего

меню фермерскую курицу. Её нам поставляют с фермы «Белоусово» в Калужской области. Она находится на экологически чистой территории, которую никогда не обрабатывали химикатами. Птиц здесь выращивают на натуральных кормах, без химии и гормонов роста, докармливают пророщенным зерном и кукурузой – это придает мясу ореховый привкус и кремовый оттенок. Мы, конечно, понимали, что в сознании потребителей курица прочно ассоциируется с фастфудом, но решили показать, что этот продукт может быть вкусным и полезным, и, я думаю, постепенно курице удастся уйти от ассоциаций с фастфудом, а набирающая популярность культура здоровой еды в этом ей поможет. Словом, такой моноподход отлично себя оправдал, но со временем мы поняли, что будет интереснее расширить его, сохранив основной принцип – экологичность. Поэтому в прошедшем октябре в меню появились блюда с мясом

Дата рождения: 10.10.1986 г.

Место рождения: г. Гатчина (Ленинградская обл.).

Член Федерации профессиональных поваров и кондитеров России.

Бренд-шеф ресторанного холдинга Funny Family Group.

Марк Стаценко работает в ресторанном бизнесе с 2003 года. Известность шеф-повару принесла работа в ресторанах холдинга Ginza Project - Blackberry Cafe, «Река», «Курабье», «Вермишель», Cup&Cake Cafe by Alena Ahmadullkina, караоке «Джельсомино». Также Марк Стаценко был ведущим кулинарных программ «Лавка вкуса» («Домашний»), «Кино кухня» (Sony Pictures), A la carte («Телекафе») и преподавал в кулинарной школе Ask The Chef. В 2012 году принимал участие в открытии ресторана Jamie's Italian в Санкт-Петербурге и сотрудничал с журналом «Еда-Афиша» в рамках проекта «Белая дача».

В настоящее время является бренд-шефом ресторанного холдинга Funny Family Group (рестораны Funny Cabany, Chicken Run, Spices).

Кулинарный стиль Марка - это эксперименты с фермерскими продуктами (направления - country, funny, quality, casual) и ориентация на публику. Самый необычный ингредиент, который Марк использовал в приготовлении блюд, - сухая полынь. В свободное время Марк проводит время с семьёй, играет в футбол, обожает путешествовать. Любимые блюда Марка - паста, пицца, мясо на гриле. Из напитков предпочитает хорошее итальянское вино.

страуса, цесарки, перепелки и утки. И мы приложили максимум усилий, чтобы найти действительно качественное мясо. Страусов, например, нам поставляют из деревни Старые Кузьменки в Подмосковной области.

ПРО Сколько блюд из птицы в вашем меню и какую часть меню они составляют?

– Мы предлагаем гостям филе страуса, домашнюю лапшу с перепелкой, равиоли с уткой, сочный утка-бургер – они составляют половину меню. Остальная его часть – это блюда из курицы в различных вариациях: от подкопченных куриных крыльев до кебаба из цыпленка. Также можно заказать супы, салаты, гарниры, десерты. Супы в последнее стали заметно популярнее, и лидер здесь – суп Том-ям с цыплёнком. У нас очень широкая аудитория: к нам приходят и сотрудники ближайших офисов, и взрослые с детьми, и студенты, и люди старшего возраста, и в меню мы, конечно, учитывали возможные предпочтения и запросы гостей. У нас вкусные и плотные завтраки, например, овсяная каша с бананом и мороженым, необычные гарниры

к блюдам, интересные десерты. Но, стоит заметить, все наши гости всё чаще отдают предпочтение авторским блюдам и полезным твистам на фастфуд. Кстати, недавно мы представили и вегетарианское блюдо – киноа с жареными на воке овощами.

ПРО Курица считается диетическим продуктом – насколько меню вашего ресторана соответствует принципам здорового питания?

– Вегетарианская еда сегодня очень популярна, но тофу, орехи, сухофрукты, различные злаки – вовсе не диетические продукты. В орехах и крупах, например, много жиров, хотя и полезных. Еда в Chicken Run – не всегда диетическая, но неизменно качественная и полезная. У нас есть лёгкие блюда, есть сытные – ведь гостей у нас много, и вкусы у них разные.

ПРО Есть ли у вас детское меню?

– Специальное меню для детей мы сейчас разрабатываем. А по выходным проводим детские кулинарные мастер-классы, где ребята готовят мини-бургеры и забавные десерты. Дети, кстати, обычно в восторге

от нашей сервировки блюд и весёлого интерьера и всегда попробуют то, что лежит на тарелке, даже если есть им, как это часто бывает, не хочется.

ПРО Недавно у вас появилась концепция ресторанного обслуживания после 18.00 часов – в чём её необходимость?

– Да, каждый день с 18.00 часов наше кафе превращается в зал с ресторанным обслуживанием и гурме-меню. То есть самообслуживание прекращается, гости рассаживаются за столиками, официанты приносят им меню и помогают с выбором. В выходные этот формат обслуживания действует с самого утра – с 10.00 до 23.00 часов. Такая идея смены форматов оказалась довольно успешной и привлекла к нам новую аудиторию – молодых людей 25–35-ти лет, которые любят вечера после работы проводить в центре. Ведь это днём удобно забежать в кафе, перекусить, пока не закончился обеденный перерыв, и побегать по делам дальше. А вечером хочется поесть в спокойной, комфортной и приятной обстановке, с внимательным сервисом и широким выбором блюд. Но планов переходить на традиционный ресторанный тип обслуживания полностью у нас нет – нашим гостям удобнее, когда мы работаем в разных режимах.

ПРО А насколько сегодня востребована услуга доставки ваших блюд на дом?

– Сервис доставки был одним из приоритетных направлений бизнеса при создании проекта, ведь не секрет, что в условиях такого мегаполиса, как Москва, не у всех и не всегда есть время и возможность приехать в кафе или даже выйти на обед из офиса во время перерыва. Сегодня у нас действует личная доставка в пределах Садового кольца. Кроме того, мы работаем с партнерами, которые предоставляют сервис доставки наших блюд. Думаю, это весьма перспективное направление.



СУП ТОМ-ЯМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриный бульон - 140 мл
- Кокосовое молоко - 25 г
- Лист лайма - 3 г
- Лимонник - 4 мл
- Рыбный соус - 5 г
- Вёшенки - 20 г
- Грудка - 250 г
- Паста том-ям - 10 г
- Лайм - долька
- Сахарный песок - щепотка
- Растительное масло - по вкусу
- Кинза - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Мелко порезать лимонник и кинзу, растереть лист лайма.
2. Соединить в одну консистенцию пасту том-ям (5 г), сахар, рыбный соус, перемешать венчиком, добавить холодный куриный бульон, кокосовое молоко и перемешать.
3. Варить готовый бульон при температуре 85 градусов.
4. Куриную грудку приготовить в печи, а затем, смазав растительным маслом, обжарить на гриле с двух сторон в течение 2 минут до румяной корочки.
5. Готовую грудку нарезать соломкой.
6. Вёшенки обжарить на сковороде вок, добавив растительное масло.
7. В суповую тарелку выложить нарезанную куриную грудку, жареные грибы и налить бульон.
8. К супу в соуснике подать дольку лайма, пасту том-ям (5 г), кинзу.

ТОРТ-ХАЛВА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сливочное масло - 120 г
- Сгущённое молоко - 100 г
- Халва - 250 г
- Яичный желток - 50 г
- Молоко 3,5% - 0,5 л
- Сахарный песок - 70 г
- Кукурузный крахмал - 65 г
- Яичный белок - 2 шт.
- Сахарный песок - 300 г
- Вода - 100 г
- Шоколад - 100 г
- Жареные семечки подсолнечника - для украшения

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Халву измельчить.
2. Прогреть сахар с молоком и остудить, после соединить с желтком

и крахмалом и проварить на медленном огне, помешивая до образования густого крема.

3. Взбить в блендере мягкое сливочное масло до образования пышной массы.
4. В готовый крем добавить сгущённое молоко, измельчённую халву и сливочное масло.
5. Для коржей довести мёд с содой до кипения и остудить.
6. Взбить мягкое сливочное масло, сахар и яйцо в однородную массу, добавив мёд с содой, просеянную муку.
7. Тесто убрать в холодное место на 3 часа.
8. Раскатать тесто в тонкий пласт

и запекать 5 минут при температуре 175 °С.

9. Для шоколадной меренги в воду насыпать сахар и кипятить до температуры 120 °С.
10. Взбить белки до образования белой пены, добавить горячий сахарный сироп и шоколад.
11. Готовую консистенцию выложить в лоток и выпекать в духовке при температуре 120 °С в течение 45 минут.
12. Слойми выложить крем с коржами, разломать торт на кусочки и выложить их на тарелку, украсив блюдо жареными семечками подсолнечника и шоколадной меренгой.





САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ И ТОСТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная печень - 60 г
- Микс-салат - 50 г
- Горчичный соус - 40 г
- Помидоры черри - 10 г
- Редис - 5 г
- Зелёный лук - 5 г
- Чеснок - 15 г
- Тимьян - 7 г
- Дижонская горчица - 12 г
- Мёд - 50 г
- Красное вино - 300 мл
- Сахарный песок - щепотка
- Розмарин - щепотка
- Соль, перец - по вкусу
- Растительное масло - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Для соуса демиглас обжарить на растительном масле чеснок, розмарин, тимьян.
2. Добавив вино, выпаривать в течение 10 минут на среднем огне.
3. В сковородку выложить дижонскую горчицу, мёд, сахар, соль и перец, тщательно перемешав, варить в течение 2 минут.
4. Соединить две консистенции, перемешать и томить на медленном огне в течение 25-30 минут.
5. Готовый соус остудить и процедить через сито.
6. Для салата обжарить печень на сковороде.
7. В глубокую миску выложить микс-салат, порезанные на 4 части помидоры черри, слайсы редиса, готовую печень.
8. Готовое блюдо подать с охлаждённым соусом демиглас.



отходят, а формы с противнями после приготовления остаются почти чистыми.

- Чтобы выпечка с ягодами и фруктами (пироги, шарлотка) были не слишком мокрыми, плоды можно обваливать в крахмале или в сахарной массе - они заберут на себя лишнюю влагу. Кусочки яблок сбрызните лимонным соком - благодаря кислоте начинка не потемнеет.

- Правильное бисквитное тесто должно получиться пышным, воздушным и пористым. Поднимается оно не за счёт дрожжей или гашённой в уксусе соды, а благодаря взбитым яйцам или белкам, которые являются естественными разрыхлителями. Помимо них в бисквитное тесто также входят мука и сахар. Для создания воздушного бисквита главное - соблюсти пропорции продуктов и выдержать технологию замешивания.

- В отличие от бисквита в песочное тесто кладётся сливочное масло - именно оно делает плотный корж рассыпчатым и нежным. Из него готовят пироги, торты, пирожные, печенье. Иногда муку заменяют крахмалом, молотыми орешками, добавляют майонез, сметану, какао и другие ингредиенты.

- Слоёное тесто - самое трудоёмкое. Оно делается из муки, соли, воды, сливочного масла (или маргарина) и при выпекании должно разойтись минимум на 140 слоёв. Достигается это особым способом замешивания: сливочное масло «закапывают» слоями в основу из муки и воды, раскатывают, складывают, замораживают, чтобы слои не слипались, и повторяют операцию 4-5 раз.

- Кексовое тесто отличается от всех остальных тем, что в нём много сдобы - жиров, сахара и яиц. Кроме того, изделия довольно долго не черствеют, и в них можно добавлять всё что угодно - изюм, орешки, чернослив, цукаты, какао, шоколад.

СОВЕТЫ

от кондитера
Александра Селезнёва

- Чтобы готовый бисквит не опал, его не стоит выкладывать из формы в течение 20-30 минут после приготовления - просто выньте блюдо из духовки и дайте ему остыть.

- Песочное тесто перед раскаткой всегда выдерживайте в холодильнике в течение часа.

- Печенье и пирожки из песочного теста перед выпечкой лучше смазать яичным белком или молоком.

- Чтобы песочный торт с ягодами или фруктами не стал мокрым, тесто перед выпечкой надо смазать повидлом или джемом, посыпать крахмалом и только потом выкладывать свежие плоды.

- Слоёное тесто во время выпечки всегда уменьшается, поэтому старайтесь раскатывать пласты большего размера.

- Для тирамису бисквитные палочки нужно окунать в сироп лишь наполовину на 5 секунд, а выкладывать в форму намоченным краем вверх.

- Шоколад надо растапливать на водяной бане. Для этого нужно вскипятить воду, поставить на неё миску с разломанной плиткой или монетками и растопить сладость, постоянно помешивая её деревянной или пластмассовой ложкой. И помните: шоколад нельзя нагревать выше 50 °С. Также это можно сделать в микроволновке или пароварке.

- Чтобы приготовить домашнюю сгущёнку, смешайте стакан молока со стаканом сахара, добавьте 1 ст. л. крахмала и варите на медленном огне, помешивая, до загустения.

- Заварной крем нельзя хранить больше суток. Масляный, наоборот, держится до 5 дней.

- Чтобы тесто не прилипало к форме, противень лучше застелить пергаментом. Масло может гореть и выделять не слишком приятные ароматы, которыми пропитается ваша выпечка. Пергамент не пахнет, тесто на нём не пригорает, готовые коржи прекрасно





На вопросы
о самой полез-
ной российской
ягоде отвечает

**Михаил
СИЛАНТЬЕВ,**

член правления ягодного коопе-
ратива «Архангельская клюква»,
председатель региональной
ассоциации фермеров.

**Как правильно приготовить
клюквенный морс, чтобы
он был не только вкусным,
но и полезным?**

Инна Иванова, Сочи

Чтобы сохранить витамин С, ягоды
клюквы не стоит варить. Морс гото-
вится следующим способом. Из ягод
в отдельную ёмкость выдавите сок.
Оставшуюся мезгу долейте водой и
доведите до кипения. Когда этот от-
вар остынет, соедините его с сахаром
и клюквенным соком. Есть способ
ещё проще. Ягоды клюквы пропусти-
те через блендер. Для приготовления
морса возьмите несколько ложек
протёртой клюквы, залейте кипят-
ком и добавьте сахар.

**Слышала, что клюква чуть
ли не самая полезная ягода.
А от каких недугов она
помогает?**

Юлия Козлова, Белгород

Почему клюква - это почти виноград?

**У меня нет возможности
хранить ягоды на морозе.
Как обойтись без
морозильника?**

Вера Ряжская, Москва

Прекрасный способ сохранения ви-
таминов - перетереть ягоды. Клюква
отлично простоят зиму даже без
сахара. Можно хранить и сушёную
ягоду. Для этого перебранные и
промытые их нужно поместить на
1-2 минуты в кипящую воду. После
выложить на противень и сушить в
духовке при 60-70 °С 5 часов. Другой
способ: предварительно вымочив
клюкву в сахарном сиропе в течение
3 часов, отправить ягоды в разо-
гретую духовку. Когда кожица у них
треснет, надо убавить огонь и сушить
клюкву при 60-70 °С, время от време-
ни переворачивая ягоды.

**Готовлю из клюквы
только морс или пироги
с клюквенным вареньем. А что
ещё можно приготовить?**

Рита Кудрявцева, С.-Петербург

Клюкву можно использовать для
приготовления самых разных блюд.
В Швеции, например, очень попу-
лярен клюквенный соус. Его кисло-
сладкий вкус отлично сочетается
с мясом. Вот один из вариантов
его приготовления. 150 граммов
протёртой клюквы поместите в ка-
стрюльку. Добавьте немного воды
и доведите до кипения. К клюкве
добавьте немного протёртого
имбиря. Через пять минут - лимон-
ной цедры, столовую ложку сока
лимона и щепотку корицы. Варите
ещё пять минут. В готовый соус до-
бавьте ложку мёда.

Клюкву не зря называют болот-
ным виноградом. Пусть в ней
мало сахара, но много витамина С.
Именно поэтому клюква прежде
всего используется при простудах,
ослабленном иммунитете. Она не
только помогает бороться с раз-
личными инфекциями, но служит
также отличным жаропонижающим
средством, а также выводит из орга-
низма токсины, которые накопились
во время болезни. Однако это не
единственное свойство клюквы. В
ней также содержится ресвератрол -
вещество, которое борется с опу-
холями, снижает уровень плохого
холестерина, уменьшает воспаление.
Клюкву эффективно используют для
лечения и профилактики цистита. А
американские учёные (кстати, США
- главный производитель клюквы в
мире) недавно доказали, что клюква
снижает уровень сахара в крови, а
ещё защищает наш организм от пре-
ждевременного старения.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ С КЛЮКВОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста - 1 кг
- Клюква - 1 стакан
- Морковь - 4 шт.
- Сахар - 2 ст. л.
- Растительное масло - 2 ст. л.
- Соль - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Клюкву промыть, часть ягод пропустить через блендер.
2. Капусту нашинковать и немного помять руками, чтобы она пустила сок.
3. Натереть на тёрке морковь.
4. Перемешать капусту и морковь, добавить соль и масло.
5. Добавить в салат клюквенное пюре, перемешать, украсить целыми ягодами.

СОВЕТ ОТ ЭКСПЕРТА:
Клюква хорошо переносит холод. Поэтому хранить её можно на балконе при небольшой минусовой температуре или в холодильнике без специальной обработки. В таких ягодах сохранится максимум пользы.



30 мин.



6 пор.



86 ккал



КЛЮКВЕННЫЙ МУСС

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Клюква - 2 стакана
- Сахар - 2 стакана
- Манная крупа - 6 ст. л.
- Вода - 6,5 стакана

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Клюкву промыть, залить 0,5 стакана воды и взбить блендером. Из полученной массы с помощью сита отделить сок.
2. Жмых переложить в кастрюлю и залить 6 стаканами воды. Поставить на огонь и варить 5 минут.
3. Ещё раз процедить, жмых выкинуть, а в полученную жидкость добавить сахар и довести до кипения.
4. В кипящую массу всыпать манную крупу. Довести до кипения и варить ещё 20 минут.
5. Полученную массу остудить, добавить клюквенный сок и взбить блендером.
6. Разложить мусс по бокалам и оставить в холодильнике на пару часов.



25 мин.



6 пор.



160 ккал



СОВЕТ ОТ ЭКСПЕРТА:
Клюква - ингредиент салатов, супов. Кстати, как основа для фруктового супа подойдёт морс. А если в него добавить крахмал, получится кисель или желе.



ГРАТЕН

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель - 700 г
- Масло сливочное - 10 г
- Мускатный орех молотый - 1 ч. л.
- Перец чёрный молотый - щепотка
- Сливки - 500 мл
- Соль - щепотка
- Сыр твёрдый - 150 г
- Чеснок - 3 зубчика

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Чеснок очистите и нарежьте тонкими пластинками.
2. Сливки влейте в кастрюлю, добавьте порезанный чеснок, 1 чайную ложку мускатного ореха, соль и чёрный молотый перец по вкусу. Доведите до кипения и снимите с огня.
3. Картофель очистите, тщательно вымойте и порежьте тонкими пластинами.
4. Форму для запекания смажьте сливочным или оливковым маслом и выложите в неё слоями картофель, поливая каждый слой сливками. Можно чередовать картофель с цукини. Готовьте в разогретой до 180 °С духовке 35-45 минут.
5. Когда картофель будет почти готов, достаньте форму, посыпьте гратен мелко натёртым сыром и поставьте в духовку ещё на 5-10 минут при температуре 200 °С.

КРОК-МАДАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Полутвёрдый сыр - 4 тонких куска
- Сдобный белый хлеб - 4 куска
- Варёно-копчёный окорок или ветчина - 2 тонких куска
- Яйцо - 2 шт.
- Зелёный лук - несколько перьев
- Сливочное масло - 3-4 ст. л.
- Морская соль - щепотка

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Намажьте каждый кусок хлеба тонким слоем масла с одной стороны.
2. На два куса хлеба выложите по одному куску сыра, на него - кусок ветчины, сверху ещё один кусок сыра. Закройте оставшимся хлебом (маслом вниз) и слегка прижмите.
3. Положите получившиеся сэндвичи на противень и запекайте в разогретой до 220 °С духовке 7-10 минут, пока хлеб сверху не станет золотистым.



Переверните и запекайте ещё 3-4 минуты.

4. На оставшемся масле пожарьте

2 яичницы-глазуньи. Посолите их, выложите на сэндвичи и посыпьте измельчённым луком.

LE GRUYÈRE®

SWITZERLAND



Превосходство вкуса продукта в любом виде

Изысканный сыр из высококачественного свежего молока.



Своим изысканным вкусом Gruyère AOP обязан сырому коровьему молоку местных производителей. Коровы питаются только натуральными кормами, без добавок и силоса. Фермер дважды в день доставляет этот ценный продукт на «свою» сыроварню, расположенную на расстоянии не более 20 км. Это является гарантией того, что для изготовления Gruyère AOP отменного качества используется только самое свежее молоко.

Секрет привлекательности сыра Gruyère AOP всегда заключался в его великолепном вкусе, которому он прежде всего обязан высокому сорту молока. Благодаря своему нежному цветочному аромату, как у Gruyère AOP Classic или более интенсивному, как у Réserve, имеющего кристаллическую структуру, этот сыр всегда нравится, запоминается и находит своего потребителя.

Чтобы ознакомиться со изысканными рецептами и идеями сервировки, а также узнать много другой информации, заходите на наш сайт: gruyere.com

Gruyère AOP

Рожденный в Швейцарии в 1115 году.

#GruyereAOP



Абсолютно натуральный продукт, только из Швейцарии. Не содержит глютен и лактозу.

www.gruyere.com

AOP = Сертификат Защиты подлинности происхождения (с фр. Appellation d'Origine Protégée)



Швейцария. Натуральный продукт.



Сыры из Швейцарии.
www.cheesesfromswitzerland.com



Реклама 0+

Что на столе у холостяка?





Недавно съехал от родителей в свою квартиру, жены нет, а сам готовить толком не умею. Может, ваши повара посоветуют какие-то простые блюда для неопытного на кухне холостяка?

Сергей Ковалёв, Самара

 Автор Татьяна Богданова

Ленивая лазанья



- Давать рецепты каких-то сложных блюд я не буду. Советовать готовить стейки - тоже, потому что грамотно

приготовить мясо - это ох как не просто! А вот ленивая лазанья будет под силу любому холостяку, - говорит **Кирилл МАРТЫНЕНКО, шеф-повар и управляющий ресторанов «Торро гриль»**. - Для правильной классической лазаньи надо делать болоньезе, соус бешамель, потом замораживать, выкладывать слои... В ленивой всё предельно просто - обжариваете на сковороде нарезанный репчатый лук, потом бросаете туда любой мясной фарш, солите, перчите и добавляете помидоры в собственном соку (они продаются в магазинах в консервных банках, есть уже нарезанные). Всё это тушите 10 минут, а потом смешиваете с любыми отварными макаронами - рожками или трубочками. Можно

подлить немного жирных сливок. Выкладываете всё это в форму для запекания, посыпаете сверху

тёртым сыром и убираете в духовку на 10 минут при 160 °С. Получится незатейливое, но очень вкусное и сытное блюдо. Такой лазаньей-запеканкой можно и друзей угостить.



СОВЕТ ОТ ПОВАРА: Спагетти - это классические итальянские макароны диаметром до 2 мм и длиной больше 15 см. Более тонкие спагетти называются спагеттини, а те, что потолще, - спагеттони.

Паста для мужика

- Макароны, или паста, как говорят итальянцы, - действительно очень простое в приготовлении блюдо, которое любят многие русские мужчины, - считает и **повар Максим НОВИКОВ**. - Макароны можно смешать с готовым соусом, который сейчас продаётся в магазинах, с мясом, рыбой, морепродуктами - и каждый раз у вас будет получаться новое блюдо. Например, можете

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:

Если готовите пасту (макароны) в соусе, немного недоваривайте её, а готовьте аль-денте - «на зубок», как говорят итальянцы.



научиться готовить фарфалле (бантики) с лососем. Для этого обжарьте нашинкованную головку репчатого лука и нарезанную кубиками сёмгу холодного копчения. Через пару минут влейте в сковородку 2 ст. ложки белого сухого вина, дайте ему немного выпариться и добавьте 0,5 стакана жирных сливок, смешанных с 1 ст. ложкой тёртого пармезана. Когда масса станет густой и вязкой, вывалите в неё отваренные бантики и всё перемешайте. Готовую пасту можете подать с красной икрой и тёртым сыром.

Хачапури или чахохбили?



- Хотите научиться за несколько минут приготовить хачапури? Купите в магазине тонкий лаваш и сыр сулгуни.

Положите кусочки сыра на лаваш, заверните его и поджарьте на сковороде с двух сторон по 2-3 минуты. Сыр расплавится, лаваш подсушится и чуть-чуть подрумянится, и у вас получится великолепное хачапури из тонкого теста. Чем не блюдо для холостяка? - советует **Верико ЧИЧИНАДЗЕ, совладелица кафе «Батони»**. - А ещё в моей любимой грузинской кухне есть такое простое блюдо, как чахохбили. Делается оно легко и всем очень нравится. Если человек умеет нарезать лук с морковкой, значит, у него всё получится. Когда-то это простое деревенское блюдо делали из фазана. Сейчас чахохбили готовят в основном из курицы. Птичку надо порубить на куски (вместе с костями) и обжарить. Потом добавить туда лук, морковь, помидоры, специи (уцхо-сунели или



СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Кладите лавровый лист за 5-7 минут до окончания готовки, иначе он может сделать блюдо горьким.

хмели-сунели), соль с перцем. Всё это хорошо потушить до готовности мяса и в конце добавить свежую зелень - кинзу, петрушку, базилик. Прекрасное сытное блюдо для обеда или ужина. Курица получается в ароматном соусе, в который хорошо макать свежий хлеб.



СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Куриные грудки не стоит жарить на гриле - они могут получиться сухими. Белое мясо лучше варить или готовить с фаршировкой.

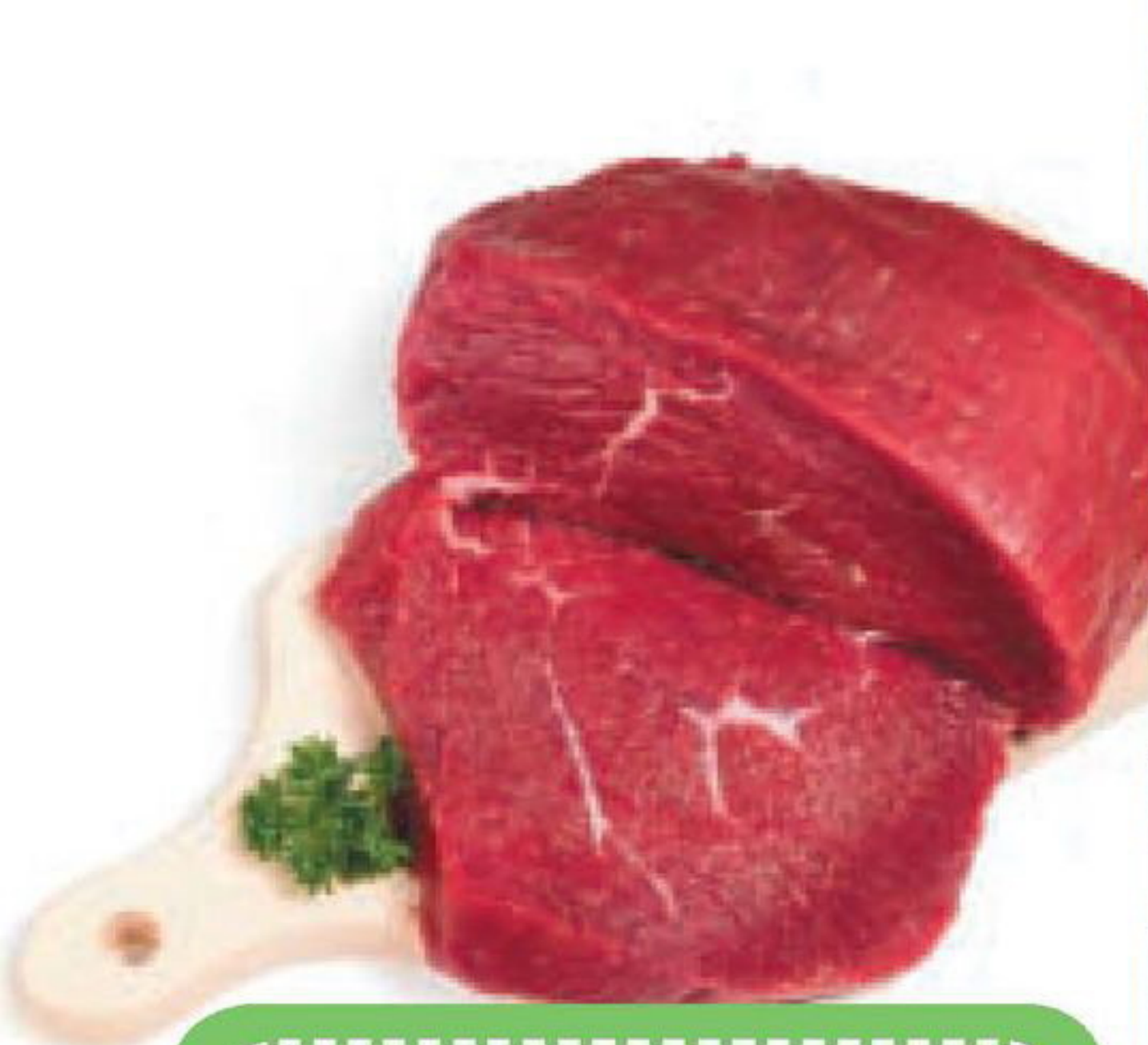
Утром яичница и днём яичница?



- Конечно, холостяк холостяку рознь. Кто-то способен только хлеб маслом намазать и сверху колбасу кинуть, а

кто-то и торт может испечь. Но точно все холостяки уважают блюда из яиц. Это быстро, сытно и полезно для мужчины - всё-таки в яйцах много белка, - говорит **шеф-повар Роман БУРЦЕВ**. - Скорее всего, яичницу с помидорами и сосисками может каждый приготовить. А вы попробуйте сделать классический европейский омлет. Яйца надо разбить, размешать





СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
 Каким бы жёстким ни было мясо, если его тушить-варить 4-5 часов, оно станет мягким. Процесс можно ускорить 2 приёмами - маринованием и отбиванием.

(но не взбивать!), посолить и добавить в них любые любимые продукты - можно ветчину, бекон, креветки, помидоры, зелень. Потом эту массу выложите на раскалённую сковородку, смазанную оливковым маслом, и некоторое время помешивайте вилкой. После этого посыпьте блюдо тёртым сыром, сверните полумесяцем и выложите на тарелку. Вообще из яиц можно приготовить много разных блюд.



СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
 Мясо в горшочке лучше готовить при 120 °С 2-3 часа. Тогда оно будет не тушиться, а томиться.



Шейка или горшок?



шеф-повар Евгений МИХАЙЛОВ. - Скажем, можно запечь свиную шейку - намажьте её горчицей, посыпьте солью, перцем, положите в рукав для запекания, уберите в разогретую до 180 °С духовку и забудьте о ней на 1 час. Потом достанете блюдо и сами себе удивитесь, какой вы знатный повар - так будет вкусно! Другой вариант простейшего мясного блюда для холостяка - жаркое в горшочке. Конечно, придётся купить комплект глиняных горшков, но покупка эта будет правильной - горшочки сослужат вам хорошую службу. Одну треть горшка заполните мясом, нарезанным кубиками. Тщательно его

- Мужчина должен есть мясо, а значит, ему нужен рецепт простого в приготовлении мясного блюда, - считает



СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
 Самое главное условие приготовления любого мяса - нарезать его поперёк волокон.

посолите, поперчите и затем сделайте слой тёртой морковки и репчатого лука (можно также положить бекон, сосиски, свиные копчёные рёбрышки и др.). Затем добавьте картошку, залейте всё это дело сметаной или сливками и небольшим количеством холодной кипячёной воды. Потом поставьте горшочки в духовку, установите температуру 160 °С и забудьте про них на пару-тройку часов. Таким блюдом не стыдно угостить любых гостей, в том числе заскочившую на огонёк любимую девушку.

*СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Из 1 кг свежего мяса
получается 600 г
варёного или 650 г
жареного.*



2
часа



5
пор.



460
ккал



ЗАПЕЧЁННАЯ СВИНАЯ ШЕЙКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиная шейка - 1 кг
- Чеснок - 3 зубчика
- Столовая горчица - 2 ч. л.
- Соль - 1 ч. л.
- Вода - 1 ч. л.
- Чёрный перец, паприка и другие специи - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Шейку вымыть, обсушить полотенцем. Сделать ножом дырочки в мясе и нашить его чесноком, нарезанным пластинками.
2. Соль растворить в тёплой воде, набрать раствор в шприц и с помощью иглы сделать инъекции солевого раствора в разные части мяса.
3. Смешать молотый чёрный перец, паприку, любые другие и горчицу. Натереть шейку этой смесью.
4. Завернуть кусок мяса в рукав для запекания, завязать его по краям. Если есть время, можно убрать в холодильник мариноваться на несколько часов.
5. Разогреть духовку до 200 °С. Положить рукав с шейкой на противень и запекать полчаса. Затем разрезать верхнюю часть рукава и готовить ещё около 40 минут.
6. Шейку вынуть из рукава и нарезать на куски.

ФРИТТАТА, ИЛИ ЯИЧНИЦА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца - 4 шт.
- Помидоры - 1 шт.
- Красный сладкий перец - 1 шт.
- Петрушка - 1 пучок
- Соль, перец - по вкусу
- Тёртый сыр пармезан - 50 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Репчатый лук - 1 шт.
- Оливковое масло - 2 ст. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Разбить яйца в миску, приправить солью и перцем, добавить пармезан, измельчённую петрушку и слегка взбить венчиком или вилкой.
2. Чеснок измельчить, лук нарезать кольцами, перец - некрупными кусочками, помидор мелко нарезать.
3. В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить чеснок, через минуту добавить лук, затем остальные овощи и обжаривать на среднем огне 5 минут.
4. Влить взбитые яйца и готовить, помешивая, пока у стенок яичная смесь не начнёт схватываться. Не снимать сковороду с плиты ещё несколько минут - середина должна оставаться жидкой, а затем довести до готовности в духовке при 180 °C примерно 15 минут.



1 час



2 пор.



450 ккал



СОВЕТ ОТ ПОВАРА:

Чтобы легко очистить помидоры, надрежьте кожицу, на 10 секунд положите в кипяток, а потом сразу в холодную воду.

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:

Пенне - это паста-трубочки с бороздками, фузилли - пружинки, а фарфалле - бабочки.



ПАСТА С КОЛБАСКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиные копчёные колбаски (или любые другие) - 400 г
- Консервированные помидоры - 300 г
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Репчатый лук - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Сливки - 0,5 стакана
- Паста пенне - 230 г
- Соль - 0,5 ч. л.
- Молотый чёрный перец - 0,5 ч. л.
- Зелёный лук, базилик - по вкусу
- Тёртый сыр - 200 г



50
мин.



4
пор.



420
ккал



КАК ГОТОВИТЬ:

1. Разогрейте оливковое масло, добавьте нашинкованный лук, затем нарезанные колбаски. Обжаривайте 5 минут. Затем добавьте чеснок и обжарьте ещё 30 секунд.
2. Добавьте помидоры, сливки,

отваренные макароны, соль и перец. Перемешайте, доведите до кипения, накройте сковороду и уменьшите огонь.

3. Тушите несколько минут, затем добавьте тёртый сыр. В конце - лук и базилик.

КОКТЕЙЛЬ ДЖЕЙМСА БОНДА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Водка (или джин) - 75 мл
- Вермут (мартини) - 15 г
- Зелёные оливки - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Налейте водку и вермут в стакан для смешивания коктейлей. При желании добавьте кубики льда.
2. Взболтайте в течение нескольких секунд. Взболтать, но не смешивать!
3. Вылейте тонкой струйкой в бокал для коктейля.
4. Украсьте коктейль оливками.

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Вместо оливок в коктейль можно положить лимон, цедру или даже... огулец.



5
мин.



1
пор.



110
ккал



БЫСТРЫЙ СУП ИЗ КОНСЕРВОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Горбуша консервированная - 2-3 банки
- Помидоры - 2 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Репчатый лук - 1-2 шт.
- Зелёный лук - пучок
- Картофель - 3-4 шт.
- Растительное масло - для жарки
- Лавровый лист, чёрный перец - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. В кастрюле на растительном масле обжарить нашинкованный репчатый лук. Добавить натёртую на тёрке морковь, затем - мелко нарезанные помидоры.
2. Выложить в кастрюлю нарезанный кубиками картофель, лавровый лист и горбушу из банки. Рыбу лучше очистить от костей и кожи.
3. Залить все 2-3 л воды, довести до кипения и варить до готовности картошки.
4. Посолить, поперчить, в конце добавить в суп свежий зелёный лук.



50
мин.



5
пор.



350
ккал



СОВЕТ ОТ ПОВАРА:

Прозрачность бульону придают корнеплоды - репчатый лук, морковь, корень петрушки. Когда варите бульон, не забудьте снимать пену и не закрывайте крышку.

ЧИСТАЯ ЕДА



Где найти натуральное сливочное масло?

На полках магазинов сегодня часто можно встретить продукты с пометкой «натуральное», «фермерское», «органическое». Цена таких продуктов, как правило, выше обычных, без пометки. Но всегда ли эти продукты на самом деле оправдывают название?

На здоровье не экономят

Аллергия, сахарный диабет, нарушение обмена веществ, ожирение - распространённые проблемы нашего времени. Специалисты связывают это с неправильным питанием, но всё чаще поясняют, что эти проблемы не всегда возникают из-за переедания и лишних калорий - зачастую это зависит от качества

продуктов. Ведь вместе с ними в организм могут попасть, например, антибиотики, которыми лечат животных, или химикаты, которыми удобряют почву. И, чтобы поставить на продукты пометку «органический» или «натуральный», производителям нужно выполнить целый ряд требований по их качеству.

- Сегодня рынок органической продукции в России работает стихийно, - говорит **Олег МИРОНЕНКО, исполнительный директор Национального органического союза.** - Единственное, что его регулирует, - это Санитарные правила 2001 года и дополнения к ним. По этому документу органическими могут считаться продукты, которые на всех этапах производят без применения пестицидов и других средств защиты растений, химических удобрений, стимуляторов роста и откорма животных, антибиотиков,





гормональных и ветеринарных препаратов, ГМО и ионизирующего излучения. На практике это означает, что для органического производства у компании должны быть чистая земля без химикатов, чистый воздух и вода, максимально естественные условия содержания животных. Как, например, у компании «АгриВолга», которой принадлежит бренд «Угличе Поле». Это предприятие использует технологию свободного выпаса коров на своих фермах, то есть у каждого животного есть чип с идентификационным номером. По нему компьютер постоянно отслеживает и местонахождение коровы и состояние её здоровья.

Хорошее дешёвым не бывает

Другой враг органических продуктов - подмена тех или иных ингредиентов, которые помогают снизить себестоимость продукции и сократить время на её производство. По словам специалистов, часто продукты делают из дешёвых ингредиентов, например пальмового масла, указывая на упаковке, что они натуральные. Другая распространённая



практика - замена молочного жира на растительный - тоже снижает себестоимость. Органические же продукты, как правило, производят по простым, понятным рецептам, часто старинным и традиционным. Как, например, фирменный продукт «Угличе Поле» - угурт, йогурт из натурального молока и закваски. Процесс его получения медленный и деликатный - после разлива по упаковкам он дозревает в специальных камерах. А, например, масло бренда делают по технологии, оставшейся от старшего брата знаменитого русского художника Верещагина, Николая. Выйдя в отставку после службы на флоте, он занялся переработкой молока и взбивал сливки механическим способом в маслобойке. Выполнение всех этих условий и может гарантировать натуральный продукт на прилавках магазинов. Возможно, в следующем году, говорят специалисты, в России появится закон об органической продукции, который поможет создать единую систему регулирования производства и оборота органической продукции. С ним, надеются производители, появится и национальный графический знак на продукции только тех компаний, которые прошли все этапы сертификации. Тогда, может быть, с полок магазинов исчезнут органик-фальсификаты. А пока потребителям остаётся внимательно читать этикетки и доверять только тем брендам, которые открыто рассказывают покупателям о каждом этапе своей работы.





**Что было на царском
столе в праздники?
И могу ли я сама что-то
из этого приготовить?**

*Марина Сокурова,
Москва*

Что подавали царям?



Автор Константин Кудряшов

Современный новогодний стол соответствует протоколу царского двора. Красивое прилагательное «царский» давно уже стало своеобразным знаком качества. Его лепят куда ни попадя, видимо, полагая, что это прибавит изысканности, пышности и богатства. И уж конечно, это прежде всего касается застолья. Особенно праздничного. Новогоднего.

Щедрее некуда...

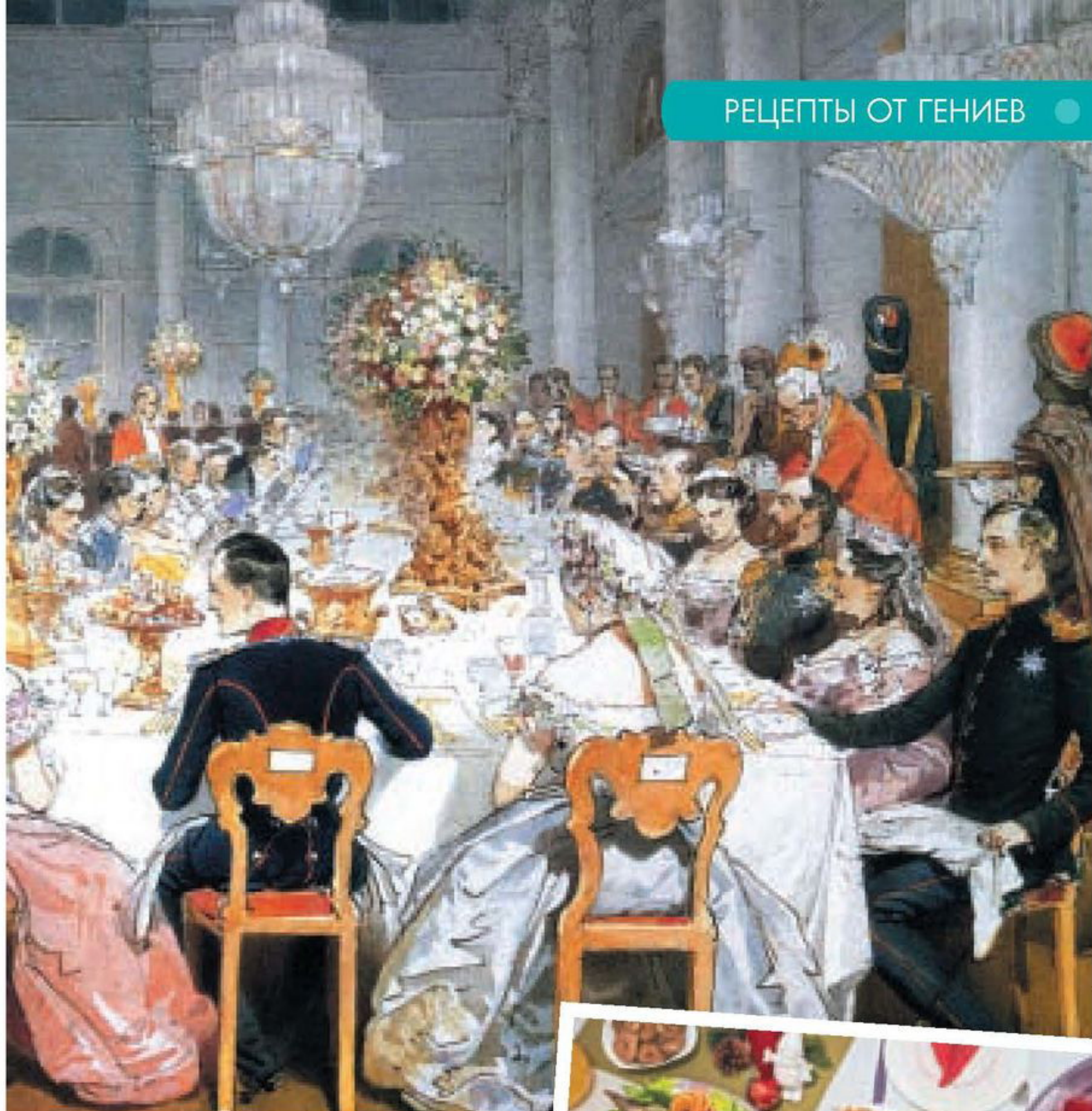
Даже самый беглый обзор того, чем отличается или отличался простой праздничный стол от царского, заставляет как следует задуматься. Вот для примера описание новогоднего приёма в Зимнем дворце середины XVIII столетия. На русском престоле тогда была императрица Елизавета Петровна. Её имя совершенно справедливо ассоциируется с эпохой самой безудержной роскоши, когда на устройство праздника могли уйти целые состояния.

24 салата на 24 часа

«На столах поставлено было великое множество пирамид с конфетами, а также холодное и горячее кушанье антрме. Было обоего полу до 1500 персон, которые все по желанию каждого разными водками и наилучшими виноградными винами, также кофеем, шоколадом, чаем, оршатом и лимонадом и прочими напитками довольствованы».

Размах впечатляет. Полторы тысячи человек - не шутка. На этом фоне как-то даже теряется угощение как таковое. Между тем здесь есть что перенять, особенно тем, кому надоело вечное и обязательное шампанское. Оршат, или, вернее, оршад - очень своеобразный и более чем достойный, хотя и безалкогольный напиток. Умеренно сладкая смесь миндального молока и померанцевой воды. Если учесть, что померанец - ближайший родственник мандарина, то аромат получается очень новогодний.

Процитированное описание - часть заметки из газеты «Петербургские ведомости» от 2 января 1751 г. Каких-то



особенных подробностей насчёт «холодного и горячего кушанья антрме» там не найти. Однако некоторые описания новогодних приёмов другой известной царственной дамы, Екатерины Великой, могут в этом деле помочь.

Вообще антрме - именно то, что, как ни странно, преобладает на новогоднем столе нашего современника. Вполне самостоятельное блюдо, но подаётся перед основным, однако закуской как таковой не является. В эту категорию отлично попадают тяжёлые салаты - оливье, селёдка под шубой, «Мимоза» и прочие, обре-



«Двадцать четыре больших антрме - террины с пюре зелёным, ветчина с языками копчёными, острые турты с жирным кремом, потруха по-королевски, сладкое мясо ягнячье с цветной капустой, маринад

из цыплят, окуни с ветчиной, двенадцать салатов и восемь соусов...»

После антрме наступала очередь основных блюд: «Сёмга глассированная, карп с приборами, торнбут глассированный с кулисом раковым,

курицы жирные с прибором,

пулярды с трюфелями, индейка с шио, рябчики с пармезаном и каштанами, филейка большая по-султански...»

Подробно разбираться во всём этом

**НА СТОЛАХ ПОСТАВЛЕНО
БЫЛО ВЕЛИКОЕ МНОЖЕСТВО
ПИРАМИД С КОНФЕКТАМИ,
А ТАКЖЕ КУШАНЬЕ
АНТРЕМЕ. БЫЛО ОБОЕГО
ПОЛУ ДО 1500 ПЕРСОН.**

менённые майонезом. Другое дело, что во времена Екатерины Великой новогодний набор антрме выглядел несколько иначе.



блеске и великолепии - задача как минимум монографии. Поэтому проясним лишь некоторые детали. Загадочный торнбут - это рыба, которая сейчас носит имя тюрбо, пулярдом называли откормленного грецкими орехами холощёного петуха, а острые турты - всего лишь торты, похожие на нынешние печёночные.

Суп на доньшке. Пирожок с орех?

Однако эти поистине царские блеск и великолепие иной раз могли служить отличной иллюстрацией к французской поговорке: «Можно съесть обед из пяти блюд и остаться голодным». Вот как об одном из новогодних приёмов, правда, времён не Екатерины II, а Александра I, отзывался знаменитый русский баснописец Иван Крылов. «Прежде думал - закормят во дворце. А вышло, что с обедов этих никогда

ПРЕЖДЕ ДУМАЛ - ЗАКОРМЯТ
ВО ДВОРЦЕ. А ВЫШЛО, ЧТО
С ОБЕДОВ ЭТИХ НИКОГДА
СЫТЫМ НЕ ВОЗВРАЩАЛСЯ.
СУП ПОДАЮТ - НА ДОНЬШКЕ
ЗЕЛЕНЬ КАКАЯ-ТО...

сытым не возвращался. Суп подают - на доньшке зелень какая-то, морковки фестономы вырезаны, а супу-то самого только лужица. Ей-богу, пять ложек всего набралось. А пирожки? Не больше грецкого ореха! Захватил я два, а уж камер-лакей удрать норовит... Потом пошли французские финтифлюшки. Как бы горшочек опрокинутый, студнем облицованный, а внутри и зелень, и дичи кусочки, и трюфелей обрезочки - всякие остаточки. На вкус недурно. Хочу второй горшочек взять, а блюдо-то уже далеко. Что же это, думаю, такое? Здесь только пробовать дают?! А сладкое! Стыдно сказать... Пол-апельсина! Нутро природное вынуто, а взамен желе с вареньем набито. Со злости с кожей я его и съел». Сарказм простителен, тем более что Иван Андреевич попал в точку. На царских новогодних приёмах действительно не принято было наесться до отвала. Блюда давали именно что попробовать - впереди был бал, развлечения, игры, флирт, маскарад, что с переполненным желудком не вяжется никак. Таковы были требования

придворного протокола. Но самое любопытное, что строгим требованиям подчинялся и стол как таковой. Протокол приёма у царствующих особ был достаточно жёстким, отступления не поощрялись. Вспомним, в какой очередности шли основные блюда на новогоднем столе Екатерины - рыба, птица, мясо. Это неспроста. На царском приёме в обязательном порядке должны были присутствовать блюда из животных, обитающих в трёх стихиях - в воде, в воздухе и на суше, что символизировало полную власть монарха. Кроме того,

опять-таки обязательно применялись три вида обработки - варка, жарение и запекание. Всё для того, чтобы достичь трёх видов консистенции продукта - мягкой или жидкой, умеренной и, наконец, ломкой, хрустящей.

Даже апельсин с «вынутым природным нутром», так разозливший Крылова, тоже жертва протокола. Согласно традиции в новогоднем варианте царского стола обязательно должны сохраняться два вида сладкого. Первое - «сочное», то есть свежие фрукты и ягоды. Второе - «сухое». Необязательно печенье. Сухое - значит, обработанное человеком. Так что злосчастный апельсин с вареньем и желе - попытка сочетать в одном блюде два принципа протокола. Если как следует подумать, то получится забавная штука. Современный новогодний стол рядового человека так или иначе соответствует протоколу царского приёма. Пусть даже в урезанном, самом примитивном варианте. Посудите сами. Икра и селёдка под шубой. Оливье и «Цезарь». Свиной окорок или запечённая говядина. Мандарины и торт с чаем. Как говорил жадный мужик из мультика «Падал прошлогодний снег»: «Кто тут в цари крайний? Никого? Тогда я первым буду!»

*СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Для приготовления
гарнира можно
использовать как белую,
так и красную фасоль.
Вместо томатной пасты
можно взять кон-
сервированные помидоры.*



БАРАНЬИ РЁБРЫШКИ С ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бараньи рёбра - 450 г
- Чеснок - 2 головки
- Розмарин - 1 ч. л.
- Оливковое масло - 3 ст. л.
- Тмин - 2 ч. л.
- Молотый чёрный перец - 0,5 ч. л.
- Соль - 0,5 ч. л.

ДЛЯ ГАРНИРА:

- Фасоль - 1 стакан
- Морковь - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Масло растительное - 3 ст. л.
- Паста томатная - 4 ст. л.
- Вода - 1 стакан
- Соль - 1 ч. л.
- Перец чёрный, паприка - по 1/2 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Мясо поперчить, посолить и обжарить со всех сторон на оливковом масле по 4-5 минут.
2. Чеснок растереть с солью, перцем и остальными приправами и 1 ст. л. оливкового масла.
3. Смазать обжаренное мясо чесночной смесью и запекать в разогретой до 200 °С духовке 20-25 минут.
4. Слегка прикрыть мясо и дать настояться 5-10 минут. Подавать с фасолью в томатном соусе, которую приготовить заранее.
5. Фасоль промыть, перебрать, залить водой и оставить на 12 часов (каждые 3-4 часа желательно менять воду). Перед готовкой слить

воду и сложить бобы в кастрюлю, вновь залив водой: на 1 стакан - 3 стакана жидкости.

6. Варить фасоль 50 минут. Посолить за 5 минут до готовности.
7. Чистую воду вскипятить и, слегка остудив, вылить в миску, добавить томатную пасту и смешать с другими ингредиентами.
8. Обжарить нашинкованный лук с морковью. Затем добавить томатный соус и тушить ещё 5-7 минут. В конце высыпать отваренную фасоль и продолжать готовить 5 минут. Накрыть сковороду крышкой, выключить огонь и дать блюду настояться перед подачей 5 минут.



Каждый год даю себе слово в следующий праздник приготовить не вечную курицу и салаты, а что-нибудь оригинальное. А вот что - никак не придумаю.

Валентина Пахомова, Омск

Как отметить праздник...

Автор Софья Раевская

...по-сибирски



«Так как мы живём в Сибири, то у нас на праздничном столе обязательно присутствует рыба в разных её

проявлениях, оленина, блюда с груздями и лисичками, брусничные десерты и соусы, мёд. Часто можно полакомиться жареной картошкой с грибами, малосольной нельмой, ростбифом из оленины с брусничным соусом, брусникой с мёдом и кедровыми орешками, из напитков - кедровой настойкой или хреновухой. Пожалуй, наш новогодний стол и правда отличается от привычного жителю европейской части России!» - рассказывает **шеф-повар Александр Лаевский**.

«Здесь во многих семьях принято ходить на рыбалку, и в моей это очень значимое событие! Я живу в центре Сибири, в городе Красноярске, который стоит на могучей реке Енисей. Испокон веков у нас было очень развито рыболовство. Поэтому в детстве мой дед часто брал меня на рыбалку. Под каждый Новый год мы ездили ловить сибирскую нельму. Поймать её мечтает каждый рыбак, ведь это по-настоящему царская рыба. Это стало уже новогодней традицией, ведь малосольная нельма - это отличная закуска на новогодний стол! Более того, нельма считается одной из самых деликатесных рыб, а также ценным пищевым продуктом. В ней содержится комплекс незаменимых аминокислот, витаминов и минералов. Главное - выбрать качественную рыбу! Ведь она не будет проходить никакой термической обработки при засоле. Советую не покупать нельму да и любую другую, выращенную искусственным способом. Рыба в естественных условиях обладает необычайно нежным вкусом».

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:

При подаче можно добавить щепотку мелко натёртого корня хрена, что придаст ей пикантный аромат.



НЕЛЬМА СЛАБОСОЛЁНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Нельма - 1 кг
- Пряности: белый перец, сахар, укроп - по вкусу
- Крупная нейодированная или морская соль - по вкусу (около 30 г)
- Сахар - 14 г
- Укроп - несколько веточек для украшения

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Филе нельмы без кожи и костей нарезать на части. Смешать пряности с солью. Натереть смесью каждый кусок и уложить в посуду.
2. Закрыть крышкой и оставить на три дня в холодильнике.
3. При подаче украсить укропом.



...по-армянски



Только в XVIII в. по календарю католика-са Симеона Ереванци (Симеона Ереванского) 1 января стало принято считать началом нового года. До этого (XXV в. до н. э.) наши предки Новый год встречали 21 марта. Также был второй новогодний праздник у армян - это Навасард, который отмечался 11 августа.

Традиция включать продукты, начинающиеся с буквы «Н», перешла из этого праздника и на 1 января:

Нур («гранат»), Нуш («миндаль») и др. Сейчас Новый год в Армении отмечают практически так же, как и во многих странах: с Дедом Морозом, Снегурочкой и другими атрибутами. Армяне с большим трепетом относятся к домашним хлопотам и украшению праздничного стола, будь то Новый год, свадьба или просто семейное застолье. Столы обычно ломятся от разнообразия блюд, домашних сладостей и вкуснейших напитков. Несмотря на все нововведения и модные кухонные тенденции, в армянской кулинарной традиции есть блюда, которые обязательно

должны присутствовать на новогоднем столе.

Например, свиной окорок - блюдо, которое готовится практически повсеместно. Несмотря на то что окорок не является традиционным армянским блюдом, к его приготовлению подходят со всей ответственностью. «Толма из виноградных листьев - второе в списке популярных праздничных блюд. Приготовление толмы - очень кропотливая работа. Подают толму обычно с соусом из мацуна и чеснока. Мы расскажем, как готовить толму с овощами», - говорит **бренд-шеф Гаяне Бреioва.**

ТОЛМА С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Листья виноградные - 40-50 шт.
- Говядина - 700 г
- Свинина - 300 г
- Репчатый лук - 100 г
- Рис - 300 г
- Сливочное масло - 100 г
- Зелень - 150 г (кинза, укроп, реган)

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Главный компонент - виноградные листья. Продукт летний и мало-доступный для Центральной и Северной России. Но в магазинах можно найти маринованные виноградные листья.
2. Настоящая толма не любит магазинного фарша. Мясо пропустить через мясорубку. Затем добавить мелко нарезанный лук, зелень и круглый рис. В связи с тем, что маринованные листья продаются уже подсоленными, важно не пересолить толму. На 500 г фарша рекомендуется 1 чайная ложка соли и пол чайной ложки свежемолотого перца.
3. Аккуратно выложить фарш на виноградный лист - примерно чайную ложку фарша на лист. Завернуть фарш в лист.
4. Выложить толму в глубокую кастрюлю плотно так, чтобы толма не раскрылась во время приготовления. Залить холодной водой так, чтобы уровень воды был чуть больше уровня толмы.
5. Для того чтобы толма не всплывала, сверху положить чистую тарелку. И не закрывать посуду крышкой. На среднем огне толма варится приблизительно 40 минут. Показателем готовности блюда является готовый рис в фарше. Перед подачей нужно дать блюду постоять несколько минут, не снимая тарелки, чтобы бульон впитался в толму.

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Фарш для толмы нужно тщательно перемешать руками, добавив небольшое количество тёплой воды. Тогда он лучше пропитается всеми компонентами.



1,5
часа

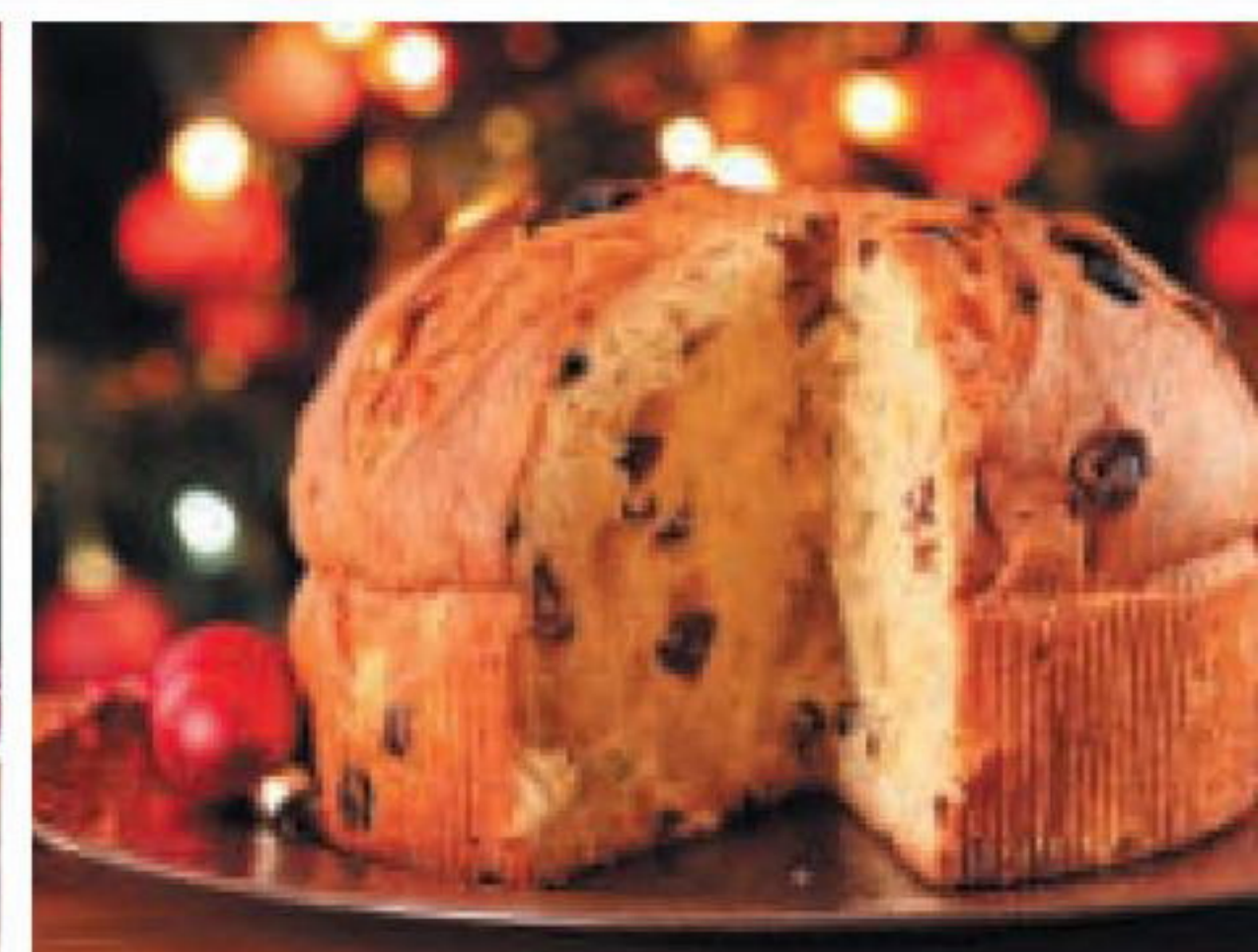


20
пор.



280
ккал





...по-перуански



«Сейчас у нас жара, так как Перу - это другое полушарие. А зима у нас в июле. Если честно, я всю жизнь мечтал встре-

чать Новый год, как показывали в кино, - со снеговиками и снегопадами... И вот моя мечта сбылась - я в Москве!» - восхищается **Орландо Бальдеон, шеф-повар перуанского ресторана.**

«До недавнего времени мне казалось, что наши традиции такие же, как и во всём мире. Хотя на самом

деле многое уже утеряно, и их в Перу осталось не так много. Однако некоторые очень сильно отличаются от ваших, например. Вряд ли вы делаете с индейкой то, что принято у нас, - нам необходимо её напоить вином, чтобы она «не стояла на ногах», прежде чем мы её забьём и приготовим. Ещё одна традиция - съесть 12 виноградин после боя часов. Здесь, как я слышал, если и есть такая традиция, то строго во время боя курантов. Иначе не сбудется, что, по-моему, довольно сурово. На новогоднем столе часто можно увидеть

панеттоне (panettone - итал.) - кулич, сделанный по итальянским рецептам, с горячим шоколадом внутри. А вне стола мне кажется вполне интересной традиция, связанная с новогодними куклами, называемыми тийесо айю. Недавно их запретили, однако это не мешает перуанцам «баловаться» на праздник. Для этого надо собрать старую одежду и сделать из неё куклу, затем положить её у дверей дома, а после 12 поджигать. Таким образом мы как бы провожаем старое и встречаем новое...»

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

ПО СЕМЕЙНОМУ РЕЦЕПТУ
ОРЛАНДО БАЛЬДЕОНА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

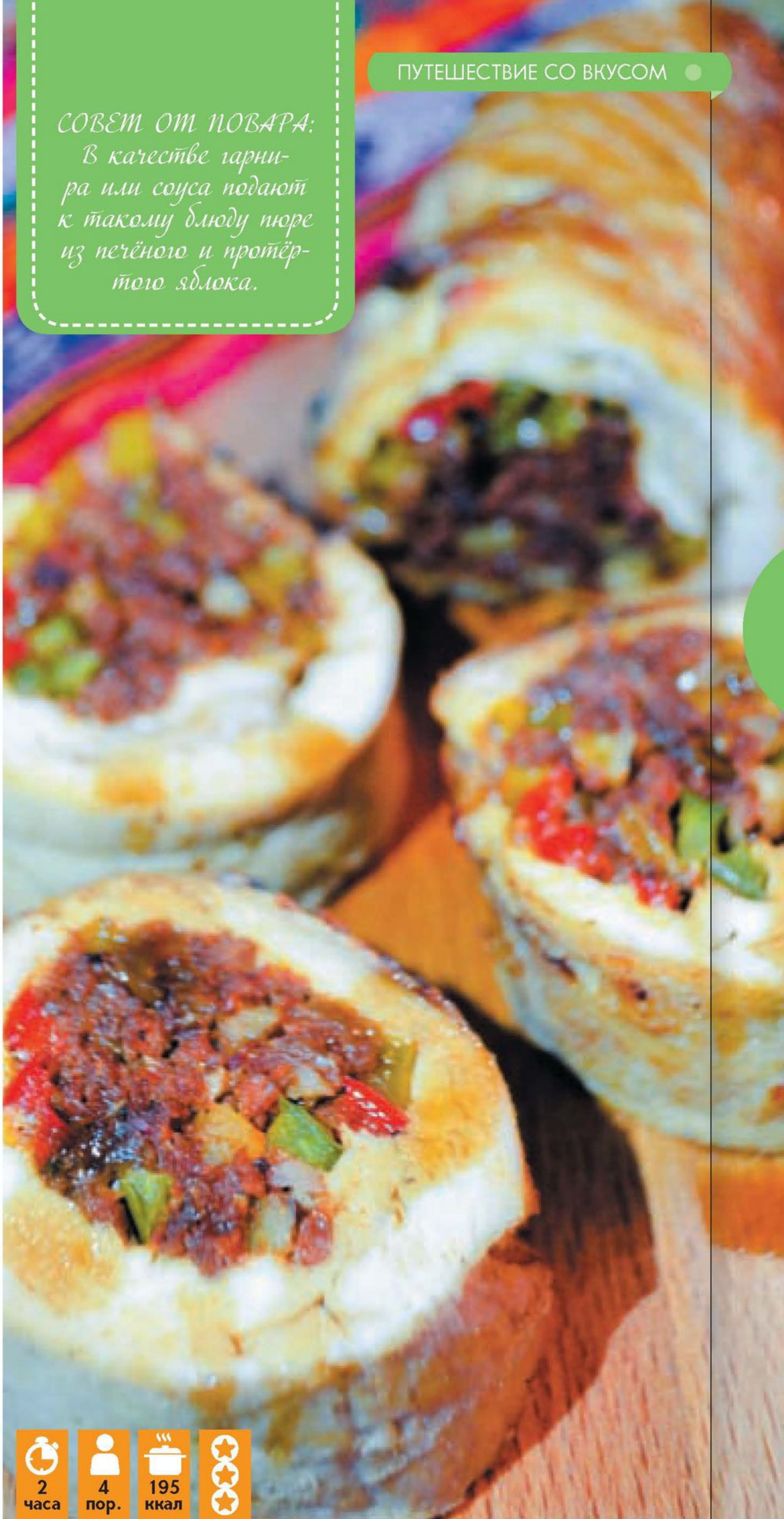
- Индейка без костей - 800 г
- Фарш говяжий - 300 г
- Изюм - 100 г
- Грецкий орех - 70 г
- Оливки - 50 г
- Лук репчатый - 50 г
- Чеснок - 30 г
- Перец болгарский - 50 г
- Томатная паста - 2 ст. л.
- Сливочное масло - 20 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Замочить изюм в коньяке.
2. Индейку разделить на 3 части. Отбить их ровно, но не очень сильно, сформовать прямоугольник (форму для рулета).
3. Лук нарезать кубиками, мелко порезать чеснок. Обжарить их до золотистого цвета.
4. Добавить томатную пасту, изюм, коньяк, орехи, оливки. Прогреть их вместе примерно 2 минут.
5. В отдельной сковороде обжарить фарш, а затем добавить его в сковороду, где тушились все остальные ингредиенты. Потушить их вместе 5 минут.
6. Порезать болгарский перец соломкой.
7. На отбитую индейку сначала равномерно распределить соломку из болгарского перца, затем фарш, аккуратно разровнять и скрутить рулет, закрепить его поварской нитью.
8. Замотать каждый рулет в фольгу и поставить в духовку при 170 °C на 30 минут. После этого снять фольгу, обмазать сливочным маслом и поставить рулеты на гриль ещё на 5 минут.
9. Подавать охлаждёнными, нарезанными на небольшие шайбы.

СОВЕТ ОТ ПОВАРА:

В качестве гарнира или соуса подают к такому блюду пюре из печёного и протёртого яблока.



2
часа



4
пор.



195
ккал



3
зв.



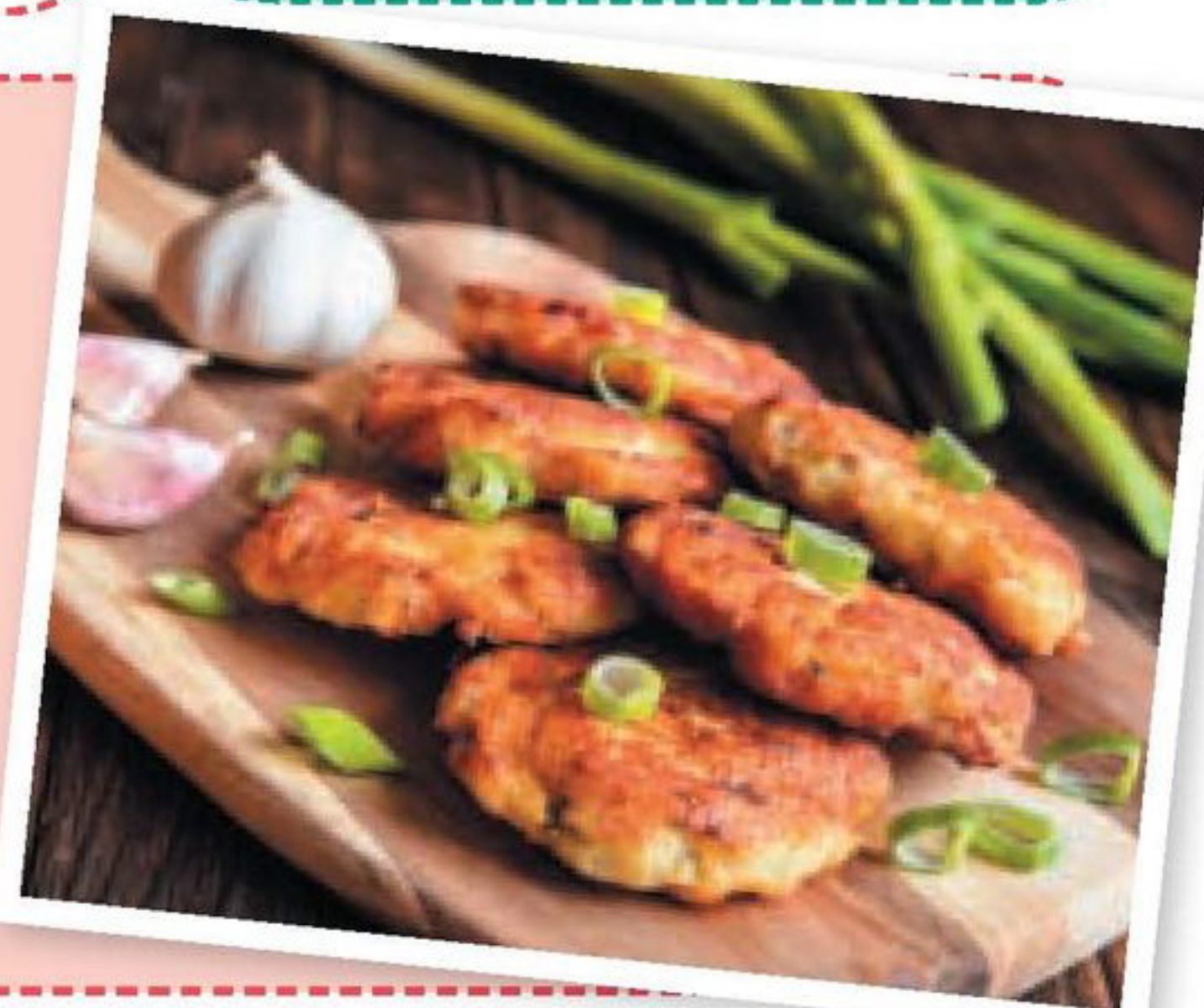
*СОВЕТЫ
от шеф-повара
Романа Бурцева*

- Сушёные грибы перед приготовлением промойте, замочите в холодной воде или подсоленном молоке и подержите несколько часов. После этого они станут почти как свежие и их можно будет использовать для приготовления супов, солянок и соусов.



- Чтобы жареный картофель имел хрустящую корочку, после того как очистите и нарежете его, промойте ломтики или брусочки в холодной воде, затем обсушите их полотенцем и жарьте в хорошо разогретом жире. Не накладывайте полную сковородку. И солите блюдо только после того, как оно хорошенько подрумянится.

- Чтобы рыбные котлеты получились правильной консистенции, рыбу надо промокнуть салфеткой, удалив из неё лишнюю влагу. Откажитесь от размоченного хлеба, а пропускайте филе через мясорубку вместе с сухарями - они поглощают избыток жидкости, сделают блюдо более крепким и вкусным.



- Какое бы мясо вы ни покупали - говядину, свинину или баранину, есть общие правила выбора. Обратите внимание на цвет мяса и оттенок внутреннего жира. Чем светлее кусок (розовый или светло-красный), тем лучше, бордово-коричневые оттенки говорят, что перед вами мясо старого животного. Жировые прослойки должны быть чисто-белыми - чем они желтее и темнее, тем больше прожила скотина и тем жёстче она будет.

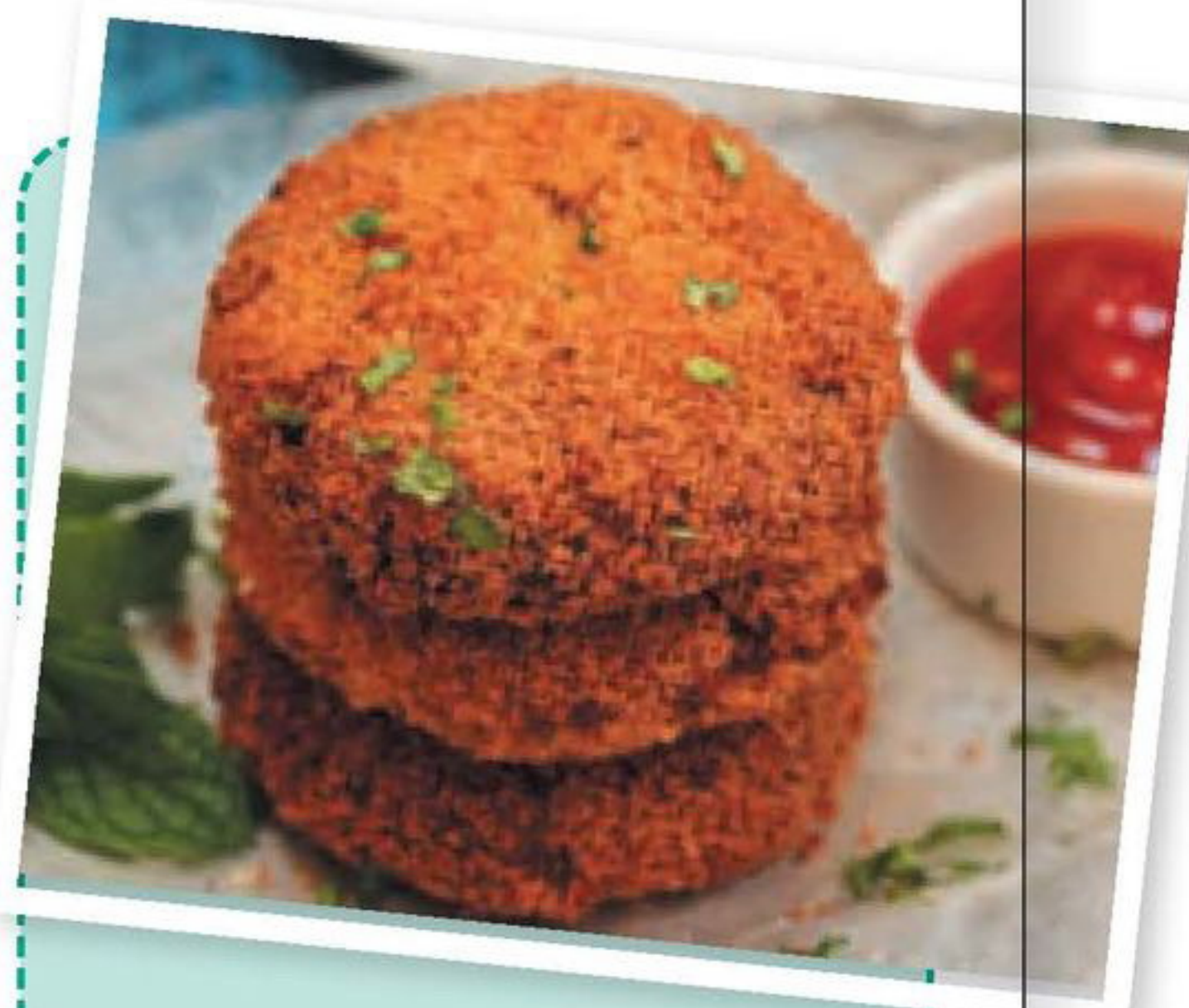


- Самая слабая прожарка мяса - Bleu, кусок лишь покрыт корочкой. При Rare мясо обжаривается чуть больше, внутри появляется кровавый стержень. Medium Rare - кусок не прогревается, а сразу запекается, внутри есть кровавый стержень. Medium означает: мясо обжарено на среднем огне и имеет кровавый стержень средних размеров. Для этих вариантов нужен кусок толщиной не менее 5 см. Для Medium Well done берётся мясо не меньше 3 см и обжаривается до появления розового сока. Well done - кусок доводят до прозрачного сока на разрезе. В России также востребована сильная прожарка Very Well done.

- Чтобы творожная запеканка получилась более пышной, взбейте по отдельности белки и желтки и только потом добавьте их в творожную массу. И не забудьте положить в блюдо немного манки, тогда оно не осядет после выпечки.

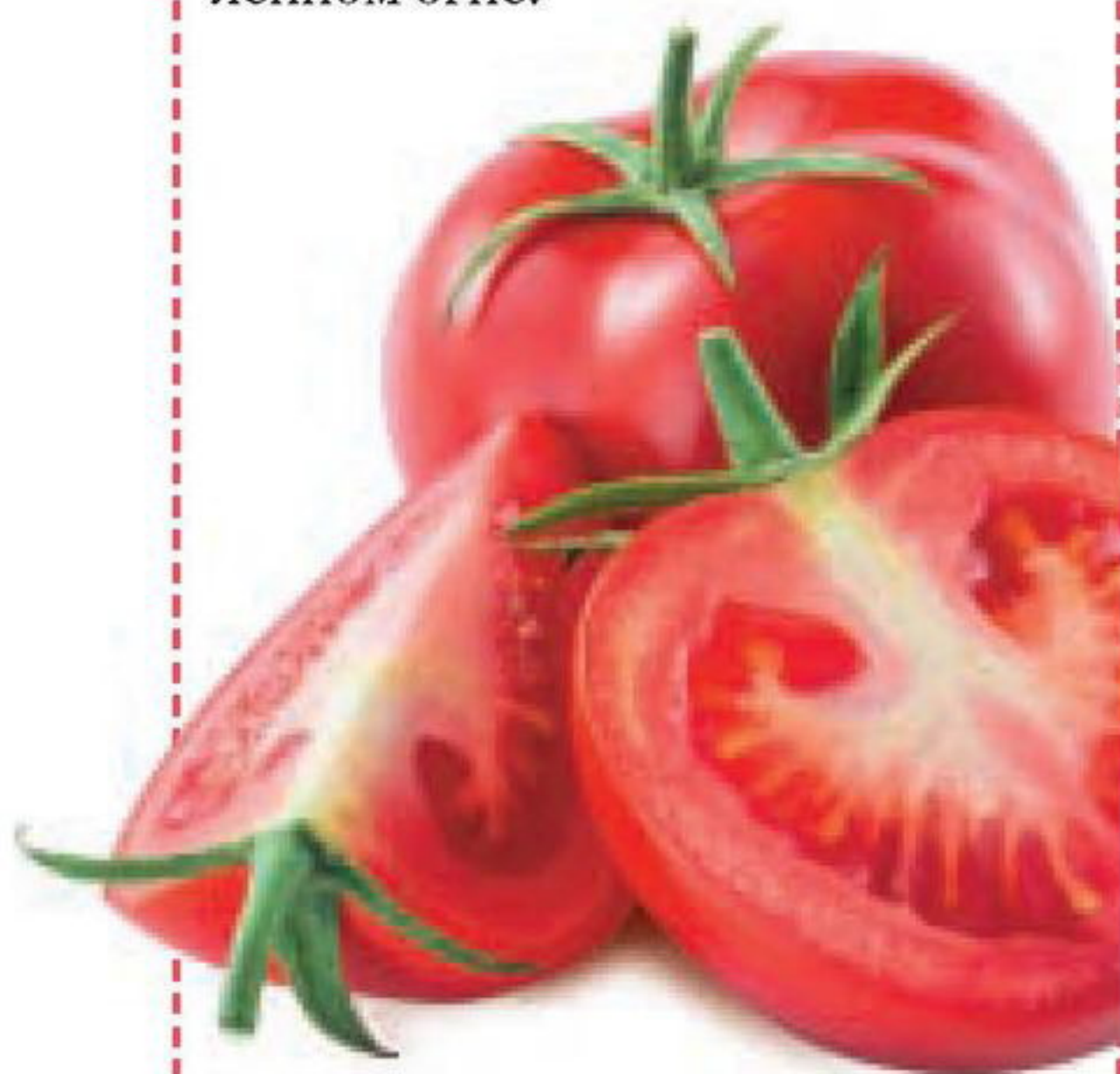


- Чтобы не плакать, шинкуя репчатый лук, подержите его несколько минут в холодной воде или положите на 5 минут в морозилку. Нож, которым будете резать, периодически споласкивайте, тогда эфирные луковые масла не будут раздражать слизистую глаза. Для удаления же горечи нашинкованную луковицу можно слегка ошпарить кипятком, а затем немного подержать в холоде.

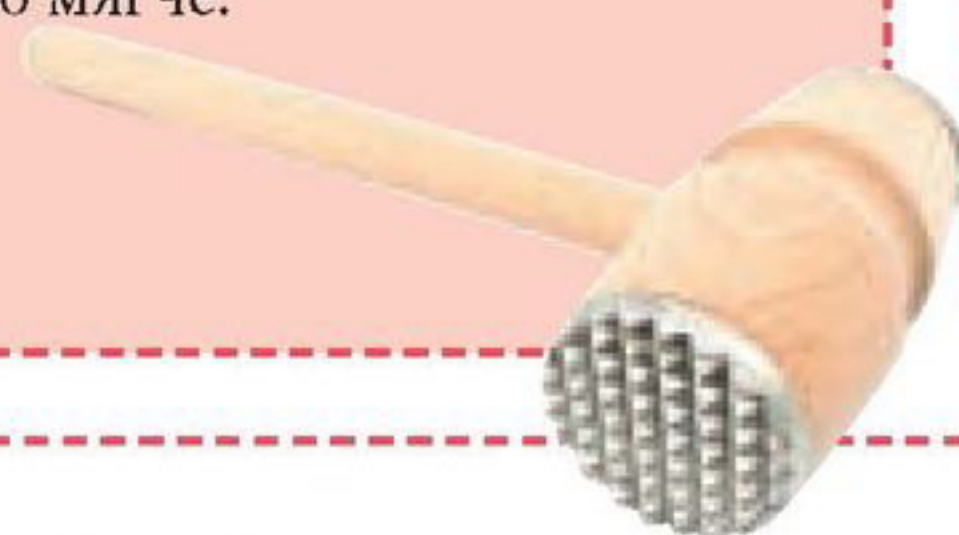


- Готовые панировочные сухари часто бывают затхлыми и невкусными. Но можно сделать их самостоятельно. Для этого надо измельчить подсушенный хлеб в блендере. В качестве панировки также можно использовать семена кунжута, муку с льезоном и хлеб, нарезанный тонкой и мелкой соломкой, - в советское время ею покрывали куриные котлеты «Столичные».

- Мясо быстрее потушится, если добавить в кастрюлю помидоры или томатную пасту. При тушении мяса нельзя допускать бурного кипения, лучше готовить на медленном огне.



- Отбив специальным молоточком мясо, вы разорвёте верхние мышечные волокна, поэтому после жарки кусок получится значительно мягче.



- Если жёсткий кусок мяса подержать в кислой среде (лимонном соке, красном или белом сухом вине, яблочном или винном уксусе и т. д.) в течение 2-6 часов, его волокна станут значительно мягче, а значит, после жарки или варки мясо получится более мягким.



- Пикантное масло можно сделать самим. Возьмите стеклянную бутылку и простерилизуйте. Положите в неё 8 долек чеснока, несколько острых красных перцев чили (предварительно проткнув их ножом) и залейте подсолнечным или оливковым маслом. Потом закройте сосуд, встряхните его и оставьте настаиваться при комнатной температуре неделю. Такая бутылка станет и отличным украшением для кухни.

- Перед приготовлением из чеснока лучше удалить сердцевину - она придаёт горечь блюду. Обычно чем старше чеснок, тем больше у него сердцевина и тем сильнее она горчит при готовке.





НАШИ ЧИТАТЕЛИ ДАДУТ ФОРУ ДАЖЕ
МАСТИТЫМ ШЕФ-ПОВАРАМ! ТАК ДЕРЖАТЫ!

Ждём ваших писем по адресу: 101000, Москва,
ул. Мясницкая, д. 42, с пометкой «Я делаю так!»
или по эл. адресу dom@aif.ru

«Я делаю так!»

Моя свекровь-грузинка
готовила потрясающе вкусный
харчо по фирменному
рецепту. Зимой это самый
лучший суп - согревающий и
сытный! Хотите попробовать?
Анна Кикнадзе, Омск

СУП ХАРЧО

ИНГРЕДИЕНТЫ:

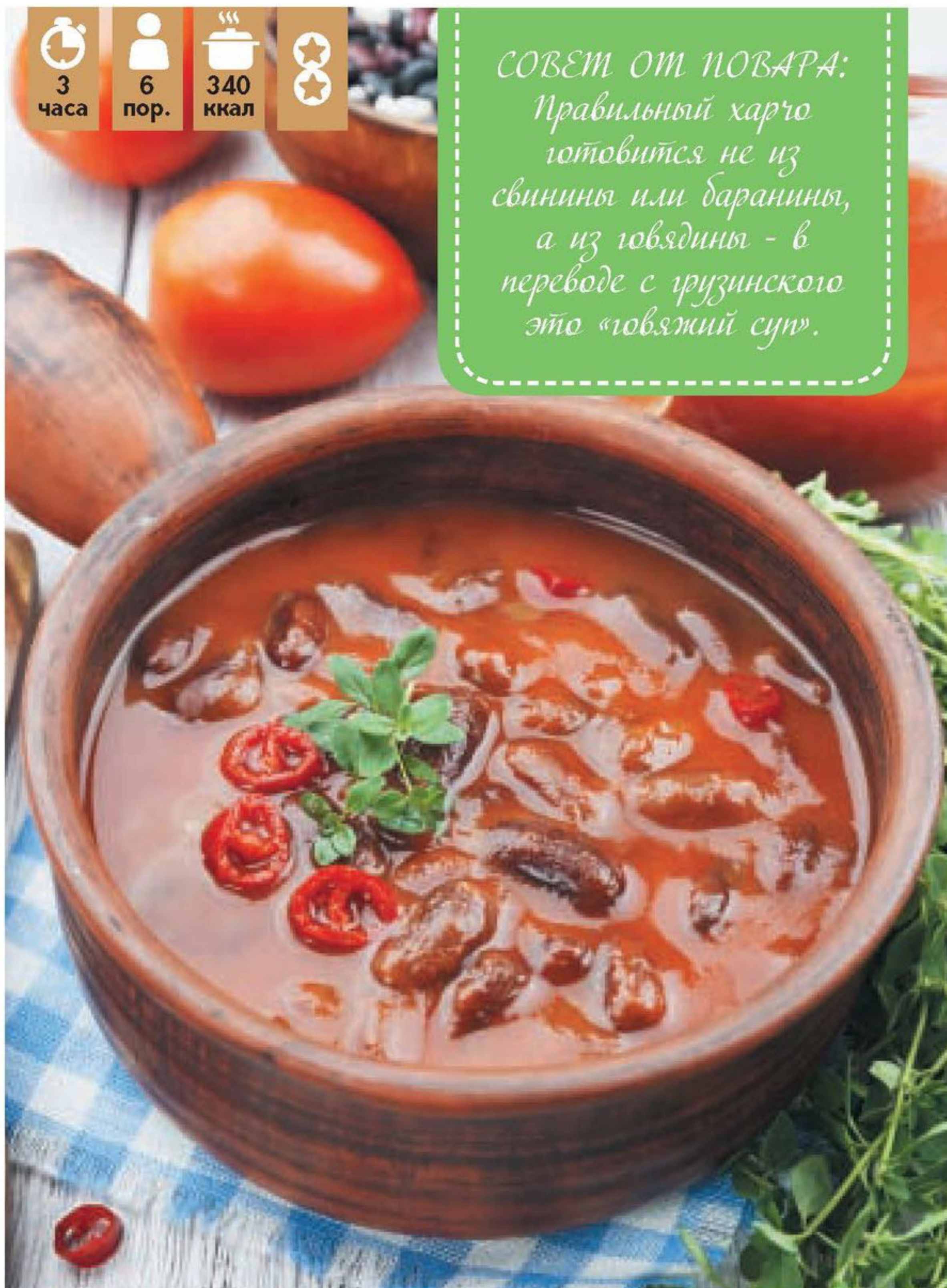
- Говядина - 1 кг
- Рис - 0,5 стакана
- Хмели-сунели - 1 ч. л.
- Мука - 1 ст. л.
- Репчатый лук - 4 шт.
- Лист лавровый - 2-3 шт.
- Паста томатная - 2 ст. л.
- Перец чёрный молотый - по вкусу
- Измельчённые грецкие орехи - 0,5 стакана
- Гранатовый сок без сахара - 0,5 стакана
- Корень петрушки - 1 шт.
- Острый перец - 1 шт.
- Петрушка, кинза, базилик - по 2 ст. л.
- Чеснок - 5 зубчиков

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Говядину (лучше грудинку) нарезать кусками, залить 2 л воды и варить, снимая пену, 2 часа. Затем мясо вынуть, а бульон процедить.
2. Рис промыть и всыпать в кипящий бульон. Посолить. Вернуть в суп мясо и варить на небольшом огне 10 минут.
3. Добавить томатную пасту.
4. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить на топлёном масле. Влить немного бульона, добавить муку и перемешать.
5. Корень петрушки очистить и натереть на тёрке. Добавить в бульон обжаренный лук, корень петрушки, лавровый лист и чёрный перец.
6. Грецкие орехи измельчить в блендере и всыпать в суп. Готовить 5 минут.
7. Добавить в харчо хмели-сунели и гранатовый сок. Подержать на огне 5 минут.
8. Кинзу и базилик вымыть, обсушить и измельчить.
9. Острый перец вымыть и нарезать тонкими кольцами. Чеснок почистить и мелко истолочь. Суп снять с огня. Добавить в готовый харчо толчёный чеснок, измельчённую зелень и перец. Дать супу настояться около 10 минут под крышкой.



СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Правильный харчо
готовится не из
свинины или баранины,
а из говядины - в
переводе с грузинского
это «говяжий суп».





Мой любимый десерт - воздушные шоколадные макароны. Раньше покупала их в кондитерской, а теперь научилась делать сама, чего и вам желаю!

Ася Новикова, Северодвинск

ШОКОЛАДНЫЕ МАКАРОНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца - 4 шт.
- Сахарная пудра - 220 г
- Сахар - 25 г
- Мука миндальная - 120 г
- Какао - 25 г
- Сливки - 30 мл
- Масло сливочное - 80 г
- Шоколад тёмный - 120 г
- Соль - щепотка

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Отделить белки от желтков. Взбить белки с солью в упругую пену.
2. Всыпать сахар тонкой струйкой. Снова взбить. Всыпать аккуратно миндальную муку и сахарную пудру.
3. Добавить какао и при желании немного пищевого красителя. Вымешать всё силиконовой лопаткой.
4. Наполнить полученной массой кондитерский мешок с круглой насадкой. Противень закрыть пергаментом. Выдавить на небольшом расстоянии друг от друга печенье одинакового размера. Оставить на 2 часа.
5. Выпекать 10 минут при 160°C.
6. Растопить на водяной бане шоколад, масло и сливки. Тщательно перемешать, остудить.
7. Склеить макароны кремом попарно. Убрать в холодильник.



20 мин.



4 пор.



210 ккал



СОВЕТ ОТ ПОВАРА:

Чтобы белки хорошо взбились в пышную пену, надо добавить в них немного соли или лимонного сока. Яйца обязательно должны быть свежими и холодными.

Когда на дворе зима, люблю делать имбирный чай. Делюсь рецептом с читателями журнала.

Ирина Самсонова, Красноярск

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ С КОРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода - 1 л
- Имбирь - 3-5 см
- Корица - 1-2 палочки
- Мёд - 3 ст. л.
- Заварка чёрного чая - 2 ст. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Имбирь почистить, нарезать тонкими кружочками.
2. Воду довести до кипения.
3. Имбирь, заварку, корицу положить в чайник и залить кипятком.
4. Накрыть чайник полотенцем и дать постоять 10-15 минут.
5. Положить в чайник мёд, размешать.
6. Чай процедить и разлить по чашкам.



3 часа



5 пор.



410 ккал





Хочу поделиться рецептом французского риета. Это разновидность паштета, но рьет более грубый, ведь это простая деревенская пища.

Кристина Арсеньева,
Нижевартовск

РИЕТ ИЗ ЛОСОСЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе лосося свежее - 250 г
- Нерка слабосоленая - 125 г
- Чернослив - 50 г
- Яйца - 4 шт.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Яйца отварить вкрутую, остудить и очистить, разделить желтки от белков.
2. В кастрюлю с водой положить филе лосося и на небольшом огне довести до кипения. Снять с огня,

поддержать лосося ещё 2 минуты, вынуть из кастрюли, остудить.

3. Желтки, чернослив и слабосоленую нерку мелко порубить ножом, перемешать.
4. Отварного лосося порубить ножом более крупно.

5. Смешать рубленого лосося с остальными ингредиентами, сложить в ёмкость с крышкой и убрать в холодильник на несколько часов. Подавать с хлебом, тостами, хлебцами.



СОВЕТ ОТ ПОВАРА:
Чернослив, изюм, курагу, финики и другие сухофрукты перед приготовлением надо хорошо промыть и замочить в тёплой воде.



1 час



2 пор.



320 ккал



У меня в этом году большой урожай тыквы, из которой я теперь делаю много разных вкусов. Недавно попробовала приготовить вот такой вкусный салат.

Ольга Самойлова, Братск

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С МОЦАРЕЛЛОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква - 300 г
- Морковь крупная - 1 шт.
- Апельсин - 1 шт.
- Горчичное масло - 2 ст. л.
- Салат корн (или руккола) - 50 г
- Моцарелла-мини - 125 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Тыкву нарезать кубиками со стороной 2 см, морковь - со стороной 1 см.



2. На разогретую сковороду влить горчичное масло, выложить тыкву и морковь и обжаривать на сильном огне 5 минут, помешивая.
3. Из апельсина выжать сок и добавить его в сковороду.

4. Немного убавить огонь и тушить ещё 15 минут, затем откинуть на дуршлаг и немного остудить.
5. Смешать в салатнике тыкву, морковь, салат и моцареллу. Подавать салат тёплым.



Ваша техника вас слышит



Бытовые приборы теперь могут общаться с хозяином

Ещё недавно казалось, что управление бытовой техникой на расстоянии - идея из далёкого будущего или даже научной фантастики. Но уже осенью нынешнего года итальянская компания Candy представила модельный ряд бытовой техники Simply-Fi со встроенным Wi-Fi. В него вошли духовой шкаф, холодильник, вытяжка, посудомоечная и стиральная машины, индукционная варочная панель. Candy были первые кто представил такой модельный ряд бытовой техники, которая общается с хозяином, где бы он ни находился.

Контролировать технику и управлять ею очень просто - для этого нужно всего лишь скачать на смартфон или планшет приложение Candy Simply-Fi. Оно доступно для всех популярных операционных систем, а также на ПК в виде веб-приложения. При этом приложение может сообщать хозяину о неполадках в работе техники, например, о перебоях в питании, об оставленной открытой дверце холодильника и даже о чистоте приборов. С его помощью можно также следить за расходом электроэнергии и воды и выбирать наиболее оптимальный режим работы техники.

Вытяжка SIMPLY-FI

Вытяжка из нового модельного ряда мощная и тихая. Но при обнаружении дыма на кухне она сама предупредит об этом, так что включить её можно будет немедленно даже из другой комнаты. Технику можно использовать и для проветривания, если вы решите освежить воздух перед возвращением домой.

А ночью она вполне может стать источником освещения - свет на ней также можно включить удаленно и уже никогда ни на что не наткаться в темноте.

Духовой шкаф ELITE SIMPLY-FI

С функцией Simply-Fi можно включить предварительный разогрев шкафа по дороге домой, и он уже будет готов к работе, когда вы только ступите на порог. Умная техника сама сообщит хозяину, когда её нужно почистить, и пришлёт уведомление. При этом при стандартных размерах духовой шкаф из новой линейки имеет объём 78 литров и улучшенное распределение воздушных потоков. Функция Soft Cook позволяет уменьшить потерю влаги до 50% и гарантирует мягкость и аромат блюда. А приложение даже поможет выбрать подходящую программу, сохранить самые любимые рецепты, поделиться ими в соцсетях или попробовать рецепт других пользователей.



Варочная поверхность SIMPLY-FI

Варочная поверхность имеет четыре индукционные зоны нагрева. Flexi-система позволяет настроить их под те или иные потребности: отрегулировать мощность для каждой отдельно или использовать как одну большую зону нагрева. Из соображений безопасности Candy всё же отказалась от возможности управлять варочной поверхностью на расстоянии. Но технология Simply-Fi позволяет отслеживать температуру и мощность нагрева, так что всегда можно даже на расстоянии узнать, когда блюдо будет готово, и не бегать в кухню из комнаты.

Гороскоп на январь и февраль



ОВЕН

(21 марта - 20 апреля)

Если бы надо было описать ваши следующие два месяца одним словом, то больше всего, конечно, подходит слово «зебра». То есть очень неровное начало, быстро меняющаяся жизнь. Возможно, это плохая новость. Но хорошая в том, что все обстоятельства вашей жизни только в ваших руках. Никто не может помешать вам быть счастливым! Так выпьем же за это мятный джулеп со **с. 14**.



ТЕЛЕЦ

(21 апреля - 20 мая)

Трудности позади, впереди ровная, спокойная полоса жизни. Нет, вам, может, это не нравится, но подумайте: так ли это плохо - знать, что завтра будет так же, как вчера? Ну приготовьте, например, толма по совету шефа сегодня (**с. 52-53**), и завтра к вам набегут все друзья! Чем плохо?



БЛИЗНЕЦЫ

(21 мая - 20 июня)

Вы разрываетесь между работой и домом? Это просто зима, вы устали, вам нужны витамины и сон. Во-первых, давайте сделаем клюквенный мусс - **с. 33**, во-вторых, засолим рыбу впрок - **с. 51**, чтобы достать через несколько дней и провести хотя бы вечер спокойно.



РАК

(21 июня - 22 июля)

«Залечь на дно в Брюгге» - это про вас. Пусть путешествия и к дальней родне, а не в загадочный бельгийский город. Ну и что? Что может быть лучше совместных застолий? Так же думает Михаил Ширвиндт, вспоминая обо всех гостях дома, см. **с. 20-23**.



ЛЕВ

(23 июля - 22 августа)

Праздники прошли, где же вам блистать теперь? Выход прост: надо напустить загадочности, бежать вечером как будто на свидание... А на самом деле у вас уроки вязания или кулинарные курсы! Впрочем, целый кулинарный курс у нас в виде советов от экспертов на всех страницах с рецептами и на **с. 24-25, 56-57**.



ДЕВА

(23 августа - 23 сентября)

Свобода! То, чего у вас не было уже, кажется, целую вечность. Детей на каникулы забрали бабушки и дедушки, на работе сданы все отчеты, муж в гараже. Это практически счастье. Надо только правильно им распорядиться: с подругами поболтать? Книгу почитать? А давайте всё это сделаем после чая с кексом со **с. 16**.



ВЕСЫ

(24 сентября - 23 октября)

Вы чувствуете, что на пределе, что лопнет или терпение, или голова. То есть вам кажется, что и близкие вас подводят, и здоровье. А теперь вздохните и посмотрите на это всё с другой стороны. Может, всё только кажется? Психологи советуют сосредоточиться на чём-то другом, например, на приготовлении мяса со **с. 15**.



СКОРПИОН

(24 октября - 21 ноября)

Никогда в вашей жизни не было такого порядка и такого счастья, как сейчас. Держитесь за это состояние всеми возможными способами. Одно из них: когда дома вкусно пахнет, в него всегда хочется возвращаться. Рецепты на **с. 58-60**.



СТРЕЛЕЦ

(22 ноября - 21 декабря)

Традиционно вы в это время отдыхаете, путешествуете, набираетесь впечатлений. В этом году не удалось съездить в дальние страны? Но хоть вкус их хотите попробовать? Отправляемся в Перу на **с. 54-55**.



КОЗЕРОГ

(22 декабря - 18 января)

Веселье началось ещё в конце прошлого года. Как будто ваша жизнь превратилась в театр комедии со сценами абсурда... А ваша реакция на это какая-то тоже несерьёзная. Вы уверены, что всё кончится хорошо? Надо уже стать режиссёром своей жизни, а не статистом? Это как на кухне: шеф всегда знает лучше, как приготовить. Смотрите как на **с. 12-16**.



ВОДОЛЕЙ

(19 января - 18 февраля)

Про ваше состояние в январе-феврале в народе говорят так: «Пруха пошла». То есть повезло с деньгами: зарплату подняли, наконец-то отпустили заботы о здоровье, дети только радуют



успехами. Вы всё заслужили. Наслаждайтесь. Дополнительный бонус - поразите друзей вечеринкой с новым блюдом со **с. 23**.



РЫБЫ

(19 февраля - 20 марта)

Немного одиночества не помешает вам сейчас. Будущее довольно туманно. Прошрое не хочется вспоминать. Просто поживите сегодняшним днём, прочувствуйте это одиночество и отпустите его. Вам обязательно повезёт. Скоро, вот увидите, а сейчас, увы, завтрак в одиночестве. Но зато какой вкусный! Смотрите и учитесь готовить необычно на **с. 36-43**.



ШУМ- НАЯ КУХОН- НАЯ СКЛОКА	ИЗ КАКИХ ЯГОД ПРИГО- ТОВЛЯ- ЮТ ВА- РЕНЬЕ НЕ РАНЬ- ШЕ ПЕР- ВЫХ МО- РОЗОВ?	МАГИ- ЧЕСКАЯ ЛАБУДА	ЗАСТОЛЬЕ ИЗ ДЕТЕКТИВНОГО РАССКАЗА «ПОСЛЕДНИЙ ПЛАКАЛЬЩИК» АНГЛИЧАНИНА ГИЛБЕРТА ЧЕСТЕРТОНА
--	---	---------------------------	---

НЕХИТРЫЙ ... ПРОДУКТОВ		СКРУ- ЧЕН- НЫЙ РУЛЕТ	

ЧТО ПРИСТАЛО НАЛИВАТЬ В ЛАФИТНИК?	5		
		ГРУША, ПУЩЕННАЯ НА КАРАМЕЛЬКИ	

	ЯГОДА В ВАРЕН- НИКАХ		КУКУРУЗНЫЙ СИРОП
↖			↓
	4	В ЧЕМ ТУРК- МЕН- СКИЕ	ЯГОДКА БОЛОТ-

ПРОДУКТ ПРОВО-
ДЕТ ПОЯВЛЕНИЕ
«ДВЕРМЕННЫХ
МОРЩИН»

МИНЕ-
РАЛКА
ИЗ АР-
МЕНИИ

↓

ЧТО ПРОИЗВОДЯТ
С ПОМОЩЬЮ САМОГО
БОЛЬШОГО В МИРЕ ЧАНА?

OLEG

1	+	ЛЕПЕШКИ ВЫПЕКАЮТ?	ЗЕЛЕНАЯ
↓		↓	↓
↙			
	«НАКРАХМАЛЕНАЯ»		РОДИНА ВКУСНАЯ

«ВЕР-
НЫЙ ...
ДУМ
ГОСПО-

5



КАКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО ИСЛАНДИИ ГОТОВЯТ ИЗ ПРОТУХШЕГО МЯСА АКУЛЫ?

↓

АРМЯНСКИЙ КУВШИН

3

Diagram illustrating a 4x4 grid structure. The grid is composed of 16 cells. The top row contains the text "Ный» СИРОП" in the second cell. The second row contains the text "ВЕРХ- НИЙ СЛОЙ АРБУЗА" in the second cell. The third row contains the text "НЕЙ- ШЕГО РУС- СКОГО МАСЛА И КРА- СИВЕЙ- ШИХ КРУЖЕВ" in the third cell. Arrows indicate movement: a diagonal arrow points from the bottom-left corner of the second row, second column to the bottom-left corner of the first row, first column; a horizontal arrow points from the right side of the third row, third column to the right edge of the grid.

ДАМ
НЕ СЛУ-
ЖИТ»
(ЯПОН-
СКАЯ
ПОСЛО-
ВИЦА)

2

КЛЮЧЕ-
ВОЕ ...

«БЛЕС-
НЕТ ...
НАДЕЖ-
ДЫ»

ИТАЛЬ-
ЯНЦЫ
УВЕР-

«НЕ ХЛЕБОМ
ЕДИНЫМ
ЖИВ ...»

ИЗ-ЗА КАКОГО ПРОДУКТА
СЯ ВЕСЬ СЫР-БОР В СИ
О ВОЛШЕБНОМ ОРЕХЕ КРА

ЧЛЕ-
НИСТО-
НОГАЯ
ЗАКУС-
КА К
ПИВУ

ГДЕ ИМЕННО
ПРОЖИВАЕТ
БОЛЬШЕ
ШЕСТИДЕСЯТИ
ПРОЦЕНТОВ ОТ
ВСЕГО НАСЕЛЕ-
НИЯ НА ЗЕМЛЕ?

СЛУЧИЛ-
КАЗКЕ
КАТАКУ?

→



ны, что
для
приго-
товле-
ния
этого
про-
дукта
можно
исполь-
зовать
только
муку
твердых
сортов
пшени-
цы и
воду

НА ЧТО
ТЕСТО
В НЕА-
ПОЛЕ
ДОЛГО
МЕСИ-
ЛИ
ТОЛЬКО
НОГА-
МИ?

В КАКОМ ГОРОДЕ
ЗА УСПЕХИ В КИНО
ВРУЧАЮТ «ЗОЛОТУЮ
ПАЛЬМОВУЮ ВЕТЬ»?

САМЫЙ ЖИРНЫЙ ОРЕХ
В МИРЕ, БОГАТЫЙ
ПРИРОДНЫМИ
АНТИОКСИДАНТАМИ

Учредитель и издатель
АО «Аргументы и факты»

Главный редактор,
президент ИД «АиФ»
Н. И. Зятьков

Генеральный директор ИД «АиФ»
Р. Ю. Новиков

ПРО КУХНЮ

№ 1-2 (100) | ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ | 2017

Главный редактор И. Кодзасова

Шеф-редактор Т. Богданова

Ответственный секретарь

И. Маслова

Дизайн-проект Т. Юсупов

Главный художник Е. Черняускене

Директор фотоцентра Е. Борисова

Бильд-редактор А. Костерин

Репроцентр А. Мацкевич

1-й зам. генерального директора
М. Мишункина

Директор по рекламе ИД «АиФ»
О. Гайдук

Директор по рекламе журнальных
проектов Н. Арсеньева
natalia.arsenyeva@aif.ru

Старший менеджер по продажам
Е. Савельева

Координатор рекламного отдела
А. Веткова
AVetkova@aif.ru

Директор по распространению
и подписке О. Коробко
Фото на обложке StockFood,
PhotoXPress, Shutterstock

Адрес редакции и издателя
Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон (495) 646-57-89

Телефон рекламной службы
(495) 783-83-55

Журнал зарегистрирован
в Федеральной службе по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Рег. ПИ №ФС 77-26945

Отпечатано в ООО «Первый полигра-
фический комбинат»

143405, Московская обл., Красногор-
ский р-н, п/о «Красногорск-5», Ильин-
ское ш., 4-й км
Заказ 160 887

Редакция не несёт ответственности
за содержание рекламных
материалов

Рубрика PROMO является
рекламной

Цена свободная

Тираж 250 000 экземпляров

16+

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



Витаминный заряд для красоты и здоровья

К концу зимы, когда все силы уже на исходе, а до свежей зелени ещё жить и жить, самое время присмотреться к меню северных народов.

Что на столе у датчан? А у якутов или ненцев? Очень много рыбы! Разной - солёной, вяленой, свежей. А что ещё? Необычные ягоды, соусы, мясо.

В общем, долгая зима не мешает быть здоровым и красивым. Почему бы и нам не попробовать рецепты с Севера?

Три беспроигрышных рецепта блинов

Казалось бы, что может быть проще: вода (или молоко), мука и яйцо, ну, может, ещё сахар и масло - и румяное горячее солнышко готово. Однако у всего есть свои правила и свои секреты. А ну-ка, тесто с опарой для пышных блинов или жидкое на воде для тоненьких, хрустящих? А блины с припёком? Не слышали? Восполним пробел и сделаем роскошные вкусные блины на Широкую Масленицу!



Он ли придумал сорокаградусную?

Даже те, кто ни разу не видел таблицу Менделеева, знают, что великий химик обогатил всё человечество... изобретением водки! Мол, рецепт пришёл к нему во сне...

И пусть это байка, но ведь когда говорят, что «в этом продукте вся таблица Менделеева», то кажется, что лучше всего его не есть. И это не враньё. А что вкушал сам учёный? Что пил, чем закусывал?



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 1-2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Копоть - Телятина - Рябина - Дыня - Пикник - Вишня - Абракадабра - Носков - Сидр - Хакарл - Патока - Рак - Вассал - Азия - Вологодчина - Корка - Сало - Человек - Пекан - Макароны.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Вино - Пряник - Дюшес - Тандыр - Каро - Клюква - Тюрк - Свара - Волочкова - Кулебяка - Лапша - Негр - Слово - Олива - Луч - Алупка - Сахар - Канны - Карас - Набор - «Арзни» - Кранч - Яйцо.



**ВЫ ПЕНСИОНЕР?
ДАДИМ ВАМ 12%**

денежный
кредит «12%
плюс»

ПОМОГАЕМ ПОМОГАТЬ

звонок по России бесплатный
8 800 707 76 76
www.sovcombank.ru

www.sovcombank.ru. 100 000 руб. на 12 мес. по «Денежному кредиту «12% плюс» клиентам 20-85 лет. 12% годовых при соблюдении условия: безналичное расходование за первые 25 дней договора от 80% суммы кредита, 17% годовых — при несоблюдении условия. Выдается по паспорту, второму документу и справке 2-НДФЛ (пенсионерам не требуется) по усмотрению ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.



пилюля

ТАБЛЕТНИЦЫ

- 14 ВИДОВ
- УДОБНЫЕ
- КРАСОЧНЫЕ
- РАЗНЫХ ФОРМ И РАЗМЕРОВ



Реклама

ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ!

www.bolear.ru