МОЙ МАГНИТ

30 лет МАГНИТ

44 РЕЦЕПТА МАЯ

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

НАСТОЯЩИЙ ПЛОВ ОТ ШЕФА ПАВЛА ПАНТЕТЫ



ПРОСТЫЕ БЛЮДА ИЗ МОЛОДЫХ ОВОЩЕЙ

МЕНЮ С ОГОНЬКОМ: ТРИ СЦЕНАРИЯ БАРБЕКЮ-ВЕЧЕРИНКИ

САМАЯ ВКУСНАЯ ТВОРОЖНАЯ ПАСХА: КЛАССИКА И НОВЫЕ ИДЕИ

МАЙ – ЭТО ПРАЗДНИКИ!

2 01000 591166

ФОРМУЛА ОТЛИЧНОГО ГРИЛЯ

30 лет

МАГНИТ

с 24 апреля
по 21 мая 2024



1

Покупайте

С картой
из приложения Магнит
на сумму от 500 ₽
или товары-участники

2

Играйте

в приложении
и выигрывайте
купоны
на скидки

3

Выигрывайте

гриль-призы,
бонусы на карту и де
нежные средства

ДЕНЕЖНЫЙ ПРИЗ
100 000 ₽

25 ГРИЛЕЙ

Скачайте приложение Магнит: акции и доставка (6+)

доступно в Google Play
загрузите в App Store
откройте в AppGallery

С 10:00:00 часов 24.04.2024 по 23:59:59 часов 21.05.2024 играйте в мобильном приложении, совершайте покупки с картой из приложения. За каждые 500 руб* в чеке либо за покупку товаров-участников получайте моментальные призы с акционными предложениями, участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок акции: с 24.04.2024 по 15.07.2024 (включая срок вручения призов). Есть ограничения. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения размещена на сайте: https://magnit.ru/grill. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.
*500 руб. после вычета скидок, бонусов, стоимости алкогольной, табачной, никотинсодержащей продукции, устройств для ее потребления и лотерейных билетов.
Представленное изображение призов является примером.
АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, 350002, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д.185



КУЛИЧИ

❄

3 ч **10 порций**

500 г муки
250 мл молока
150 г сливочного масла
4 желтка
120 г изюма
80 г сахара
10 г ванильного сахара
10 г сухих дрожжей
соль

Для глазури:
1 белок
150 г сахарной пудры
0,5 ч. л. лимонного сока

Для орехов в карамели:
150 г сахара
100 г воды
100 г смеси орехов

Для украшения:
фисташки
малина
сушеные цветы

1 Изюм для кулича вымойте и обсушите на бумажном полотенце. Слегка присыпьте изюм мукой.
2 Сливочное масло нарежьте кубиками.
3 В кухонном комбайне разотрите желтки с сахаром в светлую пышную массу.
4 Влейте к желткам теплое молоко (35°С) и перемешайте. Всыпьте муку и дрожжи и замесите тесто.
5 Не останавливая работу комбайна, добавляйте в тесто по 1–2 кубику масла. Дождитесь, пока они полностью вмешаются в тесто, и только потом добавляйте следующую порцию. В конце положите в тесто изюм и перемешайте. Переложите тесто в большую миску, накройте пищевой пленкой и оставьте в теплом месте на 1 ч для подъема.
6 Разогрейте духовку до 180 °С. Обомните тесто и разложите по бумажным формам для кулича. Тесто должно занимать не больше половины объема формы. Прикройте формы полотенцем и оставьте в тепле на 20–35 мин для расстойки. Затем поставьте формы в духовку и выпекайте куличи в зависимости от размера 25–35 мин.
7 Проверьте готовность куличей деревянной шпажкой и переложите остывать на решетку.
8 Приготовьте орехи в карамели. В сотейник насыпьте сахар, влейте воду и доведите до кипения на среднем огне. Не мешая, а только аккуратно поворачивая сотейник, готовьте сироп до янтарного цвета. Снимите сотейник с огня, добавьте в карамель орехи, вылейте на силиконовый коврик или лист пергамента и остудите.
9 Крупно порубите остывшие орехи в карамели и фисташки.
10 Для глазури смешайте сахарную пудру с белком и лимонным соком и полейте куличи. Украсьте карамелизованными орехами, фисташками и малиной, посыпьте сушеными цветами и оставьте до застывания глазури.

На 100 г: белки 7,06 г (8,83% суточной нормы) • жиры 14,60 г (16,22%) • углеводы 57,10 г (33,99%) • ккал 379,32 (21,07%) • натрий 39,28 мг (2,71%) • общий сахар 29,41 г (58,82%) • НЖК 6,01 г (30,05%) • пищевые волокна 2,80 г (9,33%)


ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ПРИРОДНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
НЕГАЗИРОВАННАЯ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ПРИРОДНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
ГАЗИРОВАННАЯ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ПРИРОДНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
НЕГАЗИРОВАННАЯ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ПРИРОДНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
НЕГАЗИРОВАННАЯ
Узнай больше на сайте arkhyzlife.ru

Майский ливень скидок

Май полон событий: праздники, школьные выпускные, открытие сезона пикников и долгих прогулок в парке с собакой… У нас есть выгодные предложения для самых разных случаев: вы можете купить со скидкой средства для макияжа и укладки волос, которые помогут стать королевой бала и всегда прекрасно выглядеть, корм для животных, гигиенические средства на каждый день. Выбирайте в торговом зале товары из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате. И не забудьте, что каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.

-25%



МЫЛО ТУАЛЕТНОЕ PALMOLIVE
освежающее, летний арбуз, 90 г

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША PALMOLIVE
гиалуроновая кислота/ облепиха, 250 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



НАБОР ДЛЯ СКУЛЬПТУРИРОВАНИЯ BELORDESIGN
sculpting trio т1, т2

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ BELORDESIGN
моделирующая Black Corset

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ YOLO
в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-27%



МУСС ДЛЯ УКЛАДКИ HAIR PRO CONCEPT
с кератином, 150 мл
для укладки кудряшек, 150 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-27%



ЛАК ДЛЯ ВОЛОС HAIR PRO CONCEPT
сильной и средней фиксации, 300 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-50%



КОРМ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER»
курица, телятина, говядина, 300 г

КУПОН НА СКИДКУ

-50%



КОРМ И ЛАКОМСТВО ДЛЯ СОБАК «МИРАТОРГ WINNER»
телятина, 500 г, лакомство для собак мелких пород, 40 г, лакомство для собак средних пород, 70 г

КУПОН НА СКИДКУ

-50%



ЛАКОМСТВА ДЛЯ СОБАК «МИРАТОРГ WINNER»
трахея говяжья, 50 г, уши говяжьи, 50 г, кишки говяжьи сушеные, 50 г

КУПОН НА СКИДКУ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.05.2024 г. по 31.05.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475406

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.05.2024 г. по 31.05.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475437

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.05.2024 г. по 31.05.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475475

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.05.2024 г. по 31.05.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475420

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.05.2024 г. по 31.05.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475413

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.05.2024 г. по 31.05.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475482

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.05.2024 г. по 31.05.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475468

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.05.2024 г. по 31.05.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475451

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.05.2024 г. по 31.05.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475444

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.05.2024 г. по 31.05.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475499

МАГНИТ

ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ КУПОНАМИ

1. Вырезать купоны.
2. Выбрать в торговом зале товары из нашего предложения.
3. Предъявить на кассе купон до оплаты товара.
4. Скидка по купону не суммируется с другими действующими предложениями.
5. Каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.
6. Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
7. При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробная информация в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.


ВОДКА
КУПАВА
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ,
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ВОДКА
КУПАВА
ЛЕСНАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ВОДКА
КУПАВА
ПРИРОДНАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ВОДКА
КУПАВА
МЯГКАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



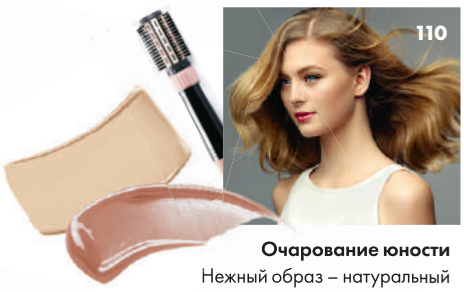
Ростки жизни
В наших магазинах сезон молодой спаржи – овоща-суперфуда, который порадует нежным вкусом и зарядит пользой.



Привет из солнечного Узбекистана
Шеф-повар Павел Пантета знает все о приготовлении настоящего плова. Теперь и нам известны секреты этого сытного блюда.



Не только куличи
Помимо традиционных куличей, предлагаем приготовить другую праздничную выпечку – воздушный пасхальный венок и рассыпчатое печенье.



Очарование юности
Нежный образ – натуральный макияж и женственная прическа – поможет покорять сердца в последний школьный день.



Дорогие друзья!

Месяц май! Звенящий, поющий, наполненный ароматом садов, ослепляющий буйством красок, согревающий ласковыми лучами. Он всегда светлый, даже если в него врываются тучи и жизнерадостный гомон заглушает шум ливней и гроз. Он дарит нам теплые чувства, мечты и предвкушение перемен.

В последний месяц весны в нашем меню тоже намечается обновление. Май – это свежие молодые овощи, первые сочные фрукты и сладкие ягоды. А еще вылазки на природу, ужины под открытым небом, жаркие угли и манящий запах дымка. Запасайтесь мангалами и шампурами, пакуйте корзинки для пикника и собирайте друзей, а заботу о еде доверьте нам. В наших магазинах вас ждет много предложений для барбекю, на страницах журнала вы найдете аппетитные рецепты на любой вкус. Воспользовавшись советами опытного шефа, вы сможете приготовить на огне даже плов!

Нынешний май щедр на праздники. Запах первых шашлыков сменится ароматом созревающего теста и свежеиспеченных куличей. Не забудьте, что кулич – не единственный символ приближающегося Светлого воскресенья, и приготовьте по нашим рецептам творожную пасху. В этом году она особенно вкусная и красивая! Или приходите к нам за готовыми пасхальными угощениями. Мы уверены, что сможем подарить вам праздничное настроение!

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

В номере



СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ
14 Истории и рецепты подопечных фонда «Арифметика добра».

ЕДИМ С УМОМ
16 Почему даже летом необходим витамин D? Рассказывает наш эксперт Вера Коденцова.

ВКУС СЕЗОНА
18 Первые плоды мая: клубника, молодой картофель и розовые томаты.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ
20 Клубничный штрудель с мороженым – источник позитивных эмоций!

ЧТО ЗА ФРУКТ?
22 Приближаем теплый сезон и пробуем медовые абрикосы.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО
26 Завтраки в средиземноморском стиле позволят окунуться в атмосферу юга.

ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА
30 Кукурузная и перловая крупа – драгоценности на нашей кухне.

5 ИНГРЕДИЕНТОВ
32 Простые рецепты из молодых овощей.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР
38 Мини-пельмени + яркие домашние соусы = любимая детская еда.

ШЕФ НАУЧИТ
40 Мастер-класс по приготовлению плова от знатока узбекской кухни Павла Пантеты.

СУПЕРГЕРОЙ
46 Свежая спаржа – обязательный пункт майского меню.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА
49 Готовим блюдо имени Екатерины Медичи.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ
50 Как использовать разные виды перца.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ
54 Три варианта барбекю-вечеринки: классика, модные акценты, идеи для детей.

НАША КУХНЯ
66 Приходите к нам на «Фестиваль гриля» и выбирайте блюда для пикника!

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА
68 Где выращивают корнишоны и коктейльные томаты для наших магазинов.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ
70 Как хот-доги связаны с собаками и что положить в них, помимо сосисок.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ
72 Аппетитные рецепты с колбасой и ветчиной.

СДЕЛАНО ДЛЯ ВАС
76 Попробуйте пасхальные угощения, приготовленные нашими пекарями и поварами!





22

Абрикосы не только полезный перекус и десерт. Их можно добавить в салаты, закуски и горячее.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА
78 Секреты творожной пасхи: из чего приготовить, что добавить, как сформовать.

НА СЛАДКОЕ
84 Ароматные куличи и другая пасхальная выпечка.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА
88 Корюшка, пышки и шаверма: что есть в Питере.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА
92 Торт «Ленинградский», как из детства.

НАПИТКИ
94 Какие сорта кваса предпочитают жители России.

98 Подбираем винную пару блюдам на гриле.

ОБРАЗ ЖИЗНИ
104 Наслаждаемся солнцем благодаря средствам с SPF.

106 Гладкая кожа и безупречный педикюр: готовимся к летнему сезону.

108 Как создать спа-атмосферу у себя дома.

110 Юным красавицам: советы по укладке и макияжу на последний звонок.

116 Чтобы никто и не пикнул: какое средство от комаров самое эффективное.

116 Большая стирка: приводим в порядок шторы, одеяла и другие домашние вещи.



ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ

Колбаса «Докторская» от Великолукского мясокомбината изготавливается в соответствии с ГОСТом по традиционному рецепту, разработанному еще в 1936 году. Нежный мясной вкус обеспечивается благодаря сбалансированному составу: свинине и говядине, к которым добавлено молоко и немного пряностей. Колбаса «Докторская» – идеальный выбор для бутербродов, яичницы и салатов, на завтрак, ужин или быстрый перекус.



ВКУСНО, УДОБНО, БЕСПОДОБНО!

Лепешки Mission со вкусом сыра – прекрасная основа для быстрых блюд на любой вкус. Они производятся из пшеничной муки высшего сорта и идеально подходят для приготовления сэндвичей и роллов. Лепешки станут эластичнее, если сбрызнуть их водой и разогреть в микроволновой печи, на гриле или сковороде.



ЯРКОЕ ЛЕТО

Слабоалкогольные коктейли Relax – это линейка ярких вкусов, просто созданных для жаркого лета. Relax Sex on the Beach («Секс на пляже») – насыщенный фруктовый напиток, непременный атрибут курортной жизни. Relax Mojito Classic («Классический мохито») – самый популярный микс со вкусом мяты и лайма, настоящая современная классика. Relax Margarita («Маргарита») – романтический коктейль со сладким ароматом клубники. Relax Blue Lagoon («Голубая лагуна») со вкусом ананаса – лучший вариант для знойного вечера, который позволит перенестись на морской берег.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



СВЕЖЕЕ РЕШЕНИЕ

Замороженная капуста брокколи Green Ribbon выручит в любой сезон. Овощи собирают на пике зрелости и подвергают шоковой заморозке, поэтому они максимально сохраняют свой вкус, полезные свойства и витамины.



ГЛАВНЫЙ ТАЙСКИЙ СУП

Суп том ям «Главсуп Премиум» позволит почувствовать атмосферу Таиланда. Он порадует традиционным пряным ароматом и пикантным вкусом с чесночно-имбирными нотками. Суп сварен на основе куриного бульона с добавлением кокосового молока, креветок, черри, шампиньонов и кинзы. Это готовое блюдо, его нужно только разогреть.



ПРЯМО В ТРОПИКИ

В линейке тонизирующих газированных напитков Gorilla есть сочное предложение – энергетик Mango Coconut*. Яркий тропический вкус манго и кокоса, бодрящие компоненты и натуральный сок подарят заряд энергии и помогут воплотить в жизнь самые горячие идеи.

*Со вкусом манго и кокоса.



КОМУ КУСОЧЕК?

На пикник, на дачу, для перекуса в школу и на работу, для обычного ужина и праздничного обеда возьмите карбонад EatMeat. Сочные нежные ломтики с деликатным копченым вкусом одинаково хорошо подойдут для бутербродов, мясной тарелки и закусочных рулетиков.

Какие тонкости!

В классическом варианте карпаччо – это блюдо из полупрозрачных ломтиков сырого мяса. Но сейчас так называют любые тонко нарезанные продукты: рыбу, овощи, грибы. Теплые майские дни – время приготовить карпаччо из первой клубники.





Пломбир ванильный «Магнит» изготавливается по ГОСТу, поэтому всегда радует натуральным вкусом настоящего мороженого.



Жареный фундук «Восточный гость» — отличная добавка к десертам и салатам, а также полезный питательный перекус.



Бальзамический уксус Premiere of Taste придаст кисло-сладкую пикантную нотку фруктово-ягодным десертам, блюдам из мяса и овощей.

КАРПАЧЧО ИЗ КЛУБНИКИ

15 мин **1 порция**

100 г клубники
1 шарик мороженого
12 орехов (фундук)
веточка мяты
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. сахарной пудры
1 ч. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. лимонного сока
свежемолотый черный перец

1 Клубнику нарежьте тонкими ломтиками, выложите на тарелку, располагая кусочки по спирали внахлест.

2 Лимонный сок смешайте с сахарной пудрой и кисточкой смажьте клубнику.

3 Сахар прогрейте в сотейнике до золотисто-желтого цвета, добавьте измельченные орехи, перемешайте. Вылейте на силиконовый коврик, остудите и крупно порубите орехи ножом.

4 Посыпьте клубнику грильяжем, добавьте ванильное мороженое, полейте бальзамическим уксусом, посыпьте перцем и украсьте мятой.

На 100 г: белки 2,18 г (2,73% суточной нормы) • жиры 6,33 г (7,03%) • углеводы 30,93 г (18,41%) • ккал 181,75 (10,10%) • натрий 1,85 мг (0,13%) • общий сахар 23,11 г (46,22%) • НЖК 0,29 г (1,45%) • пищевые волокна 1,82 г (6,07%)



ЯРКИЙ ВКУС КОФЕ ИЗ АЗИИ

Кофе Monarch Asian Selection приготовлен из зерен, бережно собранных в экзотических уголках Юго-Восточной Азии. Насладитесь изысканным и аутентичным вкусом с нотками восточных пряностей.



НАЙДИ СВОЙ ВКУС

В ассортименте сырокопченых колбасок Kabanos – три яркие позиции. Для острых ощущений – Kabanos Chili с чесноком и острым перцем. Для тех, кто любит понежнее, – Kabanos Chicken. Для тех, кто больше всех проголодался, – Kabanos Cheese с сыром. Что бы вы ни выбрали, у вас будет отличный быстрый сытный перекус, который удобно брать с собой в школу, институт, на работу, в поход, на рыбалку или просто на прогулку по городу!



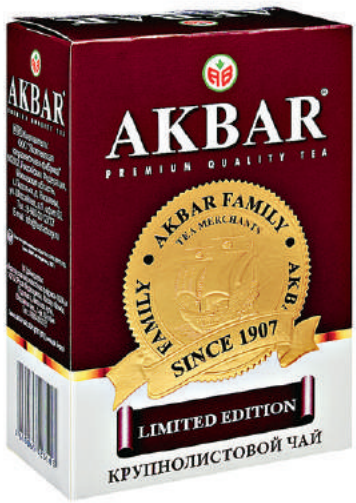
БУДЬ В ТРЕНДЕ!

«Дикий апельсин – юдзу» от «Черноголовки» – это оригинальная новинка в категории лимонадов, представитель принципиально новой линейки. В ее основе – самые популярные вкусы с добавлением трендовых ингредиентов: лимон – лайм – лемонграсс, клубника – мята – гранат, ананас – манго – маракуйя, дикий апельсин – юдзу. Юдзу – набирающий популярность китайский фрукт с терпким привкусом грейпфрута и яркими мандариновыми нотками. В сочетании с кисло-сладким апельсином он дает уникальный, ни на что не похожий яркий вкус. Любимый апельсиновый лимонад с модными акцентами подарит моменты радости и прекрасного настроения!



ПИКАНТНЫЙ ВКУС

Классические балканские колбаски «Чевапчичи из мраморной говядины» от «Мираторг» идеально подойдут как для барбекю на природе, так и для быстрого сытного ужина дома. Ароматные чевапчичи с паприкой, придающей им особую пикантность, будут всегда кстати.



ПЕЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Серия AKBAR Limited Edition создана на основе специального купажа крупнолистового черного чая. Его яркий вкус и бодрящий аромат украсит любое чаепитие и оставит приятные эмоции на весь день.



ДО СВИДАНИЯ, ТОКСИНЫ! ПРИВЕТ, ИММУНИТЕТ!

Хрустящие ржаные отруби «Ого!» позволят питаться полезно и вкусно. Одна порция отрубей содержит около 40% дневной нормы клетчатки, которая помогает поддерживать иммунитет, способствует очищению организма от шлаков и снижению веса. Отруби «Ого!» можно добавить в суп, заправку к салату, йогурт, кефир, выпечку. Их приятный хлебный вкус будет везде кстати!

ГОРЯЧИЕ ИДЕИ ДЛЯ ПИКНИКА

Сочные купаты «Экстра» от «Мираторг» – отличное решение для барбекю или быстрого ужина. Они приготовлены из отборной свинины и классических специй. Купаты сочетаются с любым гарниром, поэтому станут незаменимым продуктом в домашнем холодильнике. Шашлык «Деликатесный» от «Мираторг» – это сочный свиной окорок в натуральных специях. Мясо нарезали аппетитными кубиками и сдобрили классическим маринадом – то, что нужно для правильного шашлыка!



ЧАЙНАЯ ПАРА

Витаминный черный чай AKBAR с композицией «яблоко/шиповник» – это напиток летнего солнца. Насыщенный аромат садовых фруктов, сушеных ягод и нотки шалфея прекрасно дополняют вкус отборного чая с цейлонских плантаций. Каждый пакетик подарит удивительный заряд бодрости и отличное настроение!





ЭНЕРГИЯ СВОБОДЫ

Коты известны своей независимостью, поразительным чувством собственного достоинства и уверенностью в себе. Тонизирующие напитки HOTCAT с яркими экзотическими вкусами кокоса – ванили и личи – кокоса позволят ощутить прилив энергии, а кроме того, получить заряд положительных эмоций и обрести внутреннюю свободу.







Ищите в магазинах «Магнит» всё для гриля и пикника

Мужская компания

Взять в семью ребенка – непростое решение. Порой его обдумывают в течение долгих месяцев, а иногда оно приходит мгновенно. И тем, кто сделал этот важный шаг, очень нужна поддержка. В клубах приемных семей, которые по всей стране развивает благотворительный фонд «Арифметика добра», родители могут делиться друг с другом своим опытом и знаниями и рассчитывать на помощь единомышленников.



В клубах приемных семей с детьми и родителями работают психологи. Они всегда готовы провести профессиональные консультации.

АРИФМЕТИКА ДОБРА благотворительный фонд

С фондом «Арифметика добра» семья магазинов «Магнит» сотрудничает с 2022 года, и за это время удалось воплотить в жизнь немало проектов, направленных на поддержку приемных семей. Мы приглашаем детей и родителей на кулинарные мастер-классы и пикники, обеспечиваем гастрономическую составляющую мероприятий фонда. Мы стараемся вовлекать покупателей нашей сети в программы поддержки и благотворительные акции, а на страницах журнала делимся рецептами участников клуба.

Большой мальчишник

Приемная «мужская» семья Крутовых образовалась в 2007 году. Светлана Крутова, у которой уже было двое кровных детей, не задумывалась об опеке. Но однажды на работе ей предложили взять шестилетнего мальчика, от которого отказались родные. Светлана не смогла остаться в стороне, а потом решила не останавливаться. В 2011 году у нее появились еще двое сыновей, в 2014-м – еще четверо. Каждый год к Крутовым приходит новый член семьи, а всего за это время Светлана взяла на воспитание 17 мальчишек. Старшие уже выросли, кто-то уехал из города строить самостоятельную жизнь, но все с радостью возвращаются в свой дом и ласково называют Светлану мамочкой.

Растить такую «армию» – задача нелегкая. Успешно справляться с ней Светлане помогает образование психолога. И еще она всегда чувствует поддержку детей. Старшие берут на себя обязанности по дому, заботятся о младших. Интересы у ребят схожие, им нравится что-то делать руками: увлекаются резьбой по дереву, выжиганием, моделированием из бумаги, рисуют, делают картины из шишек. Кулинарные вкусы у них тоже совпадают: все любят пиццу. Причем не только есть, но и готовить – все вместе, как и должно быть в большой дружной семье.

ПИЦЦА ИЗ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ

❄

2 ч 15 мин **10 порций**

Для теста:
550 г муки
220 мл воды
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли

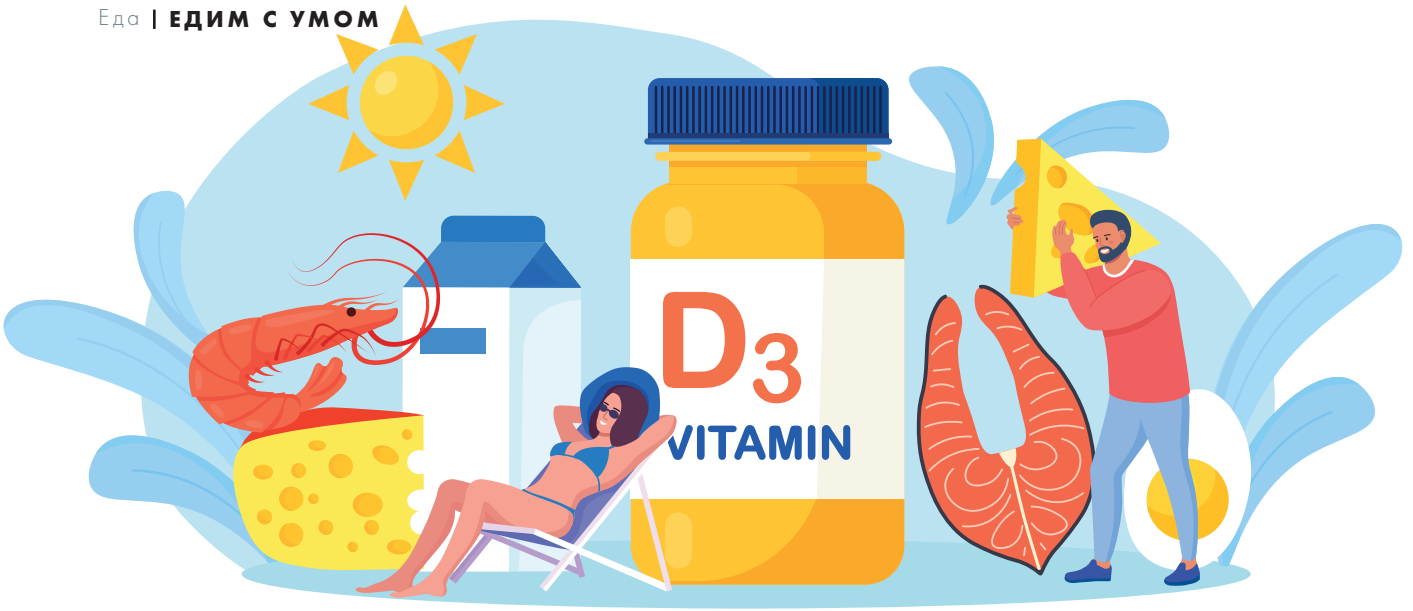
Для начинки:
150 г колбасы
100 г сыра
2 помидора
4 ст. л. консервированной кукурузы
1 небольшая луковица
3–4 ст. л. кетчупа
3–4 ст. л. майонеза

1 В большую миску влейте теплую воду, добавьте дрожжи, соль и сахар и перемешайте. Через 5 мин всыпьте 500 г муки и замесите мягкое тесто. Скатайте тесто в шар, верните в миску, затяните пищевой пленкой и оставьте в тепле на 1 ч. Обомните тесто и оставьте еще на 30 мин.
2 Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Нарежьте лук полукольцами. Натрите сыр. Нашинкуйте колбасу толстой соломкой. Помидор нарежьте дольками.
3 Посыпьте рабочую поверхность оставшейся мукой, раскатайте тесто в пласт и аккуратно перенесите на противень. Разложите по всей поверхности нарезанный лук и слегка вдавите в тесто. Смажьте майонезом и полейте кетчупом. Равномерно распределите на корже колбасу, кукурузу и помидоры и посыпьте сыром.
4 Поместите противень на средний уровень духовки и выпекайте пиццу в течение 25 мин. Готовую пиццу переложите на доску и нарежьте.



На 100 г: белки 11,13 г (13,91% суточной нормы) • жиры 18,85 г (20,94%) • углеводы 36,59 г (21,78%) • ккал 361,61 (20,09%) • натрий 527,38 мг (36,37%) • общий сахар 3,07 г (6,14%) • НЖК 4,23 г (21,15%) • пищевые волокна 1,41 г (4,70%)

Для участия в программе поддержки фонда отсканируйте QR-код



Без перерыва и выходных



Вера Коденцова,
доктор биологических наук, профессор, главный научный сотрудник ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи

Мнение

Долго считалось, что аптечный витамин D необходим нам только в холодный период, а на лето нужно делать перерыв. Но сейчас подход меняется. Врачи рекомендуют принимать его круглый год: и в мае, и даже в июле. Почему – рассказывает наш эксперт.

Дефицит почти у всех

В последние годы оценке обеспеченности жителей России витамином D было посвящено много исследований. Это очень важное вещество, которое влияет не только на крепость костей, но и на многие другие процессы в организме – от веса до состояния иммунитета. Поэтому знать его уровень действительно необходимо.

К сожалению, ситуация непростая. Дефицит и недостаточная обеспеченность регистрируются у 75–94% обследованных. При этом результат не зависит ни от возраста, ни от места проживания, ни от времени года. Другими словами, дефицит витамина D – частое явление и на севере страны, и на юге. Он фиксируется и зимой и летом как у детей, так и у взрослых.

Солнце, где ты?

Теоретически до 80% витамина D может синтезироваться в коже при попадании на нее солнечных лучей. Многие, возможно, помнят совет из детства выходить на солнце с открытым лицом и руками на 15–20 минут, этого якобы достаточно. На деле не все так просто.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Продукция витамина D в коже зависит от угла падения лучей солнца. Максимальное количество образуется, когда солнце находится в зените. Чем оно ниже, тем меньше мы получим витамина. Интенсивность облучения очень важна. В какой-нибудь жаркой стране 15 минут, возможно, будет достаточно, но не в России. Зимой у нас пребывание на солнце вообще не сопровождается синтезом витамина D в коже, даже в полдень. Летом ситуация не сильно улучшается. По данным исследований, уровень витамина повышается всего на 27% по сравнению с холодным сезоном.

В СРЕДНЕЙ ПОЛОСЕ, НАПРИМЕР В МОСКВЕ, ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА D МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПРИ ПРЕБЫВАНИИ НА СОЛНЦЕ С 11:00 ДО 14:00 В ПЕРИОД С СЕРЕДИНЫ ИЮНЯ ДО СЕРЕДИНЫ АВГУСТА. ПРИ ЭТОМ ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ДНИ ЛЕТОМ СОЛНЕЧНЫЕ, ТАК ЧТО В ЦЕЛОМ НАБИРАЕТСЯ ВСЕГО 26–35 ДНЕЙ В ГОДУ.

Не останавливаться!

Чтобы на фоне нехватки солнечных лучей не возникало дефицита витамина D, его нужно принимать дополнительно в профилактических дозах. И именно круглый год, ведь эффект наступает не сразу, а через 12–20 недель постоянного приема. Стоит сделать перерыв – и уровень витамина в организме начинает возвращаться к исходному.

При расчете дозировки ориентируйтесь на рекомендуемую норму потребления, причем именно отечественную: она учитывает специфику нашего климата. В такой дозировке витамин можно принимать без консультации с врачом: дети 0–11 месяцев – 10 мкг (400 МЕ); дети старше 1 года, взрослые, беременные, кормящие – 15 мкг (600 МЕ); люди старше 65 лет – 20 мкг (800 МЕ) в сутки.

При этом важно учесть еще один нюанс. Если в организме существует нехватка витаминов группы B и магния, витамин D не сможет действовать как надо. Поэтому целесообразно принимать не один витамин D, а витаминно-минеральный комплекс.

Больше – только по рекомендации врача

Сейчас существует определенная мода на витамин D, и многие принимают его в значительно больших дозах, чем профилактические. Якобы это сделает красивыми волосы и кожу, повысит иммунитет и едва ли не защитит от новообразований. Витамин D действительно важен для здоровья, однако при избыточном накоплении в организме он может вредить. Важно знать верхний предел потребления и не превышать его. Он также зависит от возраста: 1–3 года – 25 мкг (1000 МЕ); 4 года – 6 лет – 35 мкг (1400 МЕ); 7–14 лет – 50 мкг (2000 МЕ), 15–17 лет, взрослые, беременные, кормящие – 100 мкг (4000 МЕ).

Безусловно, при выраженном дефиците могут быть назначены большие дозировки. Но решать это может только врач, после того как пациент сдаст ряд анализов.

Как принимать?

Витамин D жирорастворимый, то есть для его усвоения нужна хотя бы капелька жира. Принимать его лучше во время еды, ведь почти в любой пище есть жиры. Растительное или сливочное масло, орехи, авокадо, цельные молочные продукты, мясо и жирная рыба – подойдет любой вариант.

Какую именно форму выбрать, зависит от ситуации. Для маленьких детей логично использовать капли, взрослые могут проглотить таблетку или капсулу. Важнее ориентироваться на дозу и состав добавки.

ИЗ КАКИХ ПРОДУКТОВ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

Витамин D не только синтезируется в коже, но и поступает в наш организм с пищей. Точных данных по его потреблению в России нет. В некоторых странах оно оценивается как 5 мкг в сутки (это примерно треть от суточной потребности). Предположительно за счет пищи можно получить до 50% рекомендуемой дозы. Для этого нужно:

- регулярно есть **морскую рыбу жирных сортов, яйца, сливочное масло, молочные продукты, печень трески и печень животных**. Это хорошие источники витамина D_3. Именно он обычно входит в состав добавок и препаратов, а также вырабатывается в нашей коже под воздействием солнца;
- включать в рацион **мясо: говядину, свинину, курицу**. В них наряду с витамином D_3 содержится 25-гидроксивитамин D. Биологическая активность и усвоение этой формы витамина примерно в 5 раз выше, чем исходного витамина D_3. То есть эти продукты содержат вещество в более выигрышной для человека форме. Также 25-гидроксивитамин D есть в яйцах;
- иногда добавлять в меню **грибы: лисички, шиитаке, вешенки**. Это источник другой разновидности витамина – D_2. Он не вырабатывается в организме, мы получаем его только с пищей. По результатам исследований он показывает меньшую активность, но все же может внести свою лепту;
- и не забывайте, что витамину D необходима «компания» магния и витамина B_2. Первого много в **семечках и орехах, гречке, пшене, овсянке, горохе, тушеной капусте**. Основные источники второго – **молочные продукты, сыр, мясо, творог, яйца**.



Первая встреча

Начинается щедрая пора, которая долго будет радовать нас налитыми солнцем фруктами, сладкими ягодами и спелыми овощами. Май приносит первые плоды: сочную клубнику, вкусный молодой картофель и ароматные мясистые помидоры. Встречаем!



КЛУБНИКА – ПРИРОДНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ. ЕСЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАТЬ ПО 200–250 ГРАММОВ СВЕЖИХ ЯГОД, БУДЕТ ЛЕГЧЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.

В мае подходит к концу сезон турецкой клубники и начинаются поставки из Краснодарского края. Ягоды попадают на наши полки через сутки после сбора.

Клубника

С пользой для здоровья

Клубника удачно сочетает в себе замечательный вкус и невероятную пользу. Кажется, нет такого недуга, с которым бы не помогала бороться эта ягода. Она богата витамином C, а его важность сложно переоценить: укрепляет иммунитет, регулирует липидный обмен, способствует выработке коллагена и снижению уровня холестерина. В клубнике много других антиоксидантов, которые защищают организм от свободных радикалов, предохраняют от повреждения клетки мозга и замедляют процессы старения. Антоцианы, калий и магний в ее составе помогают работе сердца и отвечают за хорошее состояние сосудов. Клубника содержит немало фолиевой кислоты, а потому важна для женского здоровья. Что самое приятное, в сладкой ягоде совсем немного сахара и ее без опасения могут есть те, кто вынужден себя ограничивать.

Какая лучше?

Клубника не меняет цвет после того, как ее сорвали, поэтому насыщенный темно-красный оттенок, конечно, говорит о спелости. Но не забывайте, что бывают и светлые сорта. Причем розоватые ягоды иногда даже более сладкие, чем бордовые. На что стоит обращать внимание, так это на аромат. Он должен быть таким, чтобы вам сразу захотелось отправить ягоду в рот!



2

Пироги с клубникой – неизменный сезонный хит. Она сочетается со всеми видами теста: дрожжевым, слоеным, песочным, бисквитным. Что бы вы ни приготовили: штрудель, шарлотку, открытый ягодный тарт или легкий пирог с хрустящей крошкой, успех обеспечен!

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



1

Ягоды хороши не только в качестве десерта. Зеленый салат с клубникой, жареным сыром, помидорами и бальзамиком заслужит самые высокие оценки даже строгих едоков!

3

Клубника прекрасно сочетается с молочными продуктами. Смузи из клубники и йогурта – идеальный здоровый завтрак. В качестве подсластителя можно использовать немного акациевого меда или банан.





Молодой картофель

Раньше всех

В конце апреля-мае начинается сезон азербайджанского молодого картофеля. Именно в это время в солнечной стране собирают первый урожай и спешат предложить его нашим покупателям. Мы не зря так любим молодую картошку: в той, что хранится с осени, осталось мало полезных веществ. А картофель нового урожая отличается богатым составом: в нем есть витамины группы B и PP, железо, фосфор, калий и даже витамин C. При этом в молодых клубнях значительно меньше крахмала, чем в полностью вызревших и полежавших, они менее калорийны, а значит, можно не беспокоиться о лишних килограммах. Чтобы не растерять пользу, кожуру молодого картофеля лучше не срезать: именно под ней больше всего питательных веществ. Просто поскоблите клубни ножом или потрите жесткой губкой, а еще лучше приготовьте с кожурой!



1

Молодой картофель дружит с травами и пряностями. Мелко порубите мяту, петрушку и/или базилик, добавьте чуть-чуть соли и чеснока, смешайте с оливковым маслом или сметаной и полейте отварной размятый картофель.



2

Молодой картофель быстро готовится, поэтому отлично подходит для запекания целиком. Также можно отварить его в мундире почти до готовности, слегка раздавить вилкой, выложить на противень, смазать оливковым маслом и подрумянить в духовке при 250 °C.

Розовые томаты

Просто мечта

Среди всех сортов помидоров розовые занимают особое место. У них уникальный вкус: сбалансированный, с тонкой кислинкой и фруктовыми нотками. В томатах мало калорий, зато много витаминов и ценных веществ, в частности калия, необходимого для поддержания в норме давления, селена, отвечающего за крепкий иммунитет, и ликопина, способного противостоять атеросклерозу. Сейчас на наших прилавках розовых томатов как никогда много: они приезжают с Кубани, из Дагестана, Азербайджана. Неважно, какого размера и формы томат, все будут одинаково вкусными. Хороший плод и на ощупь может быть разным. Гладкий и упругий? Отлично, такой сразу в салат. Мягкий? Тоже хорошо, он идеально спелый, у вас получится самый вкусный сок. Твердый? Подождите пару дней, и он обязательно дозреет.





BineAgro

Благодаря современным тепличным хозяйствам томаты в Азербайджане выращивают круглый год. **ЗАО Bine Agro** – один из ведущих тепличных комплексов страны. Он начал свою деятельность в 2015 году с 6 га и сегодня производит экологически чистую продукцию на площади 75 га. Комплексы Bine Agro оснащены новейшим итальянским и голландским оборудованием, автоматизированный производственный процесс контролируют 900 специалистов. Поэтому томаты, которые попадают на наши полки, всегда качественные.

GREENTECH





ООО Green Tech – один из передовых тепличных комплексов Азербайджана. Главная цель компании – выращивать натуральные вкусные овощи: томаты, огурцы, перец, баклажаны. Высокое качество и отличный вкус продукции – результат большого труда и использования передовых технологий. ООО Green Tech применяет биологический контроль и естественную форму опыления.

AGRO CITY LAND



ООО «РБА» владеет современным тепличным комплексом в 10 гектаров, который расположен в Апшеронском районе Баку, Республика Азербайджан. Здесь выращивают знаменитые розовые томаты, вкусные и ароматные. Компания с успехом поставляет их во все регионы России. В наших магазинах различные сорта томатов можно найти под брендом Agro Cityland.

Сладкая парочка

Штрудель – знаменитый австрийский десерт в виде рулета из тонкого слоеного теста с фруктами или ягодами. По традиции его подают в теплом виде, с шариком ванильного мороженого. Не волнуйтесь, оно не успеет растаять: нежный штрудель съедается очень быстро!

В НАШИХ МАГАЗИНАХ ПРОХОДИТ «ФЕСТИВАЛЬ МОРОЖЕНОГО»*
24.04.2024–
21.05.2024



КАК ПРИГОТОВИТЬ ШТРУДЕЛЬ

*Ассортимент товаров – участников акции уточняйте в торговых объектах. Количество товаров ограничено. В период проведения акции не гарантируется постоянное наличие полного ассортимента акционных товаров. АО «Тандер вправе приостановить, досрочно прекратить акцию.

Для подачи штруделя выбирайте пломбир или фисташковое мороженое: эти сорта лучше всего подчеркнут вкус начинки.

ШТРУДЕЛЬ С КЛУБНИКОЙ И МОРОЖЕНЫМ

❄

1 ч + 1 ч **8 порций**

300 г муки
50 г сливочного масла
1 яйцо
20 г сахара
½ ч. л. соли

Для начинки:
500 г клубники
2 яблока
1 лимон
80 г сахара
100 г печенья

Для подачи:
400 г мороженого
40 г сахарной пудры

1 Для теста натрите на терке 40 г холодного сливочного масла. В большую миску просейте 240 г муки, добавьте сливочное масло, яйцо, сахар, соль и замесите тесто. В процессе замешивания вливайте в миску по 1–2 ст. л. горячей воды, чтобы у вас получилось мягкое и пластичное тесто. Сформируйте из теста шар, накройте миску пищевой пленкой и оставьте на 1 ч в тепле.

2 Приготовьте начинку. Нарежьте яблоко мелкими кубиками, сложите в сотейник, всыпьте сахар и обжаривайте на среднем огне 3–4 мин. Сахар должен карамелизироваться. Снимите с огня и остудите.

3 Клубнику разрежьте на 2–4 части. Мелкой теркой снимите 1 ч. л. лимонной цедры, выжмите сок из половины лимона. Сложите печенье в зиплок-пакет и измельчите скалкой в мелкие крошки. Можно измельчить печенье при помощи блендера в импульсном режиме.

4 Разогрейте духовку до 180 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Положите на рабочую поверхность большое кухонное полотенце и посыпьте оставшейся мукой. Раскатайте тесто на полотенце в тонкий пласт, а затем растяните руками, начиная от центра. Пласт теста должен стать полупрозрачным.

5 Смешайте подготовленные яблоки с клубникой, лимонной цедрой и соком. Посыпьте тесто крошками печенья и разложите фруктовую начинку. Поднимая ткань, сверните рулет и перенесите на противень. Смажьте оставшимся сливочным маслом. Выпекайте штрудель в течение 45 мин, переложите на решетку и полностью остудите. Посыпьте сахарной пудрой, нарежьте на порции и подавайте с мороженым.

На 100 г: белки 3,75 г (4,69% суточной нормы) • жиры 7,18 г (7,98%) • углеводы 37,91 г (22,57%) • ккал 228,42 (12,69%) • натрий 98,00 мг (6,76%) • общий сахар 11,33 г (22,66%) • НЖК 2,21 г (11,05%) • пищевые волокна 1,21 г (4,03%)

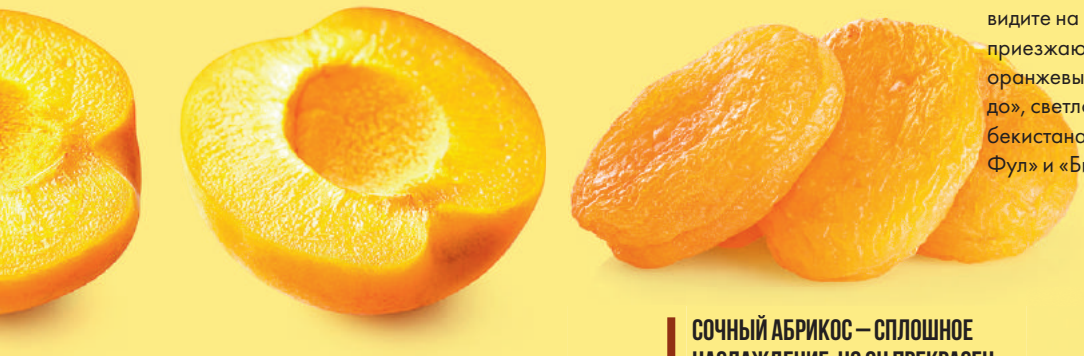


«Настоящий пломбир» от «Русского холода» — это мороженое высокого качества, любовь к которому не проходит с годами. Теперь в суперстакане — большая порция по доступной цене!



Бархатный бочок

Абрикосы всегда были приметой лета. Но сегодня у нас есть возможность приблизить теплый сезон и попробовать долгожданные фрукты уже в мае. Разбираемся в свойствах медового плода и рассказываем, что из него приготовить.



ОТКУДА ФРУКТ?

В одних источниках утверждается, что абрикос начали разводить в Китае, в других – в Индии, в третьих – на территории современного Ирана. Сегодня он с успехом выращивается в Средней Азии и на Кавказе, вызревает и в России. Сорта, которые вы видите на наших прилавках в мае, приезжают из Турции (плотные оранжевые «Магадор» и «Микадо», светло-желтая «Нимфа») и Узбекистана (нежные сладкие «Луна Фул» и «Бибико»).

СОЧНЫЙ АБРИКОС – СПЛОШНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ, НО ОН ПРЕКРАСЕН И В СУШЕНОМ ВИДЕ. ИЗ КРУПНЫХ СОРТОВ ДЕЛАЮТ КУРАГУ, УДАЛЯЯ КОСТОЧКУ. ПЛОДЫ ПОМЕЛЬЧЕ СУШАТ ЦЕЛИКОМ – ПОЛУЧАЕТСЯ УРЮК, КОТОРЫЙ ОБЫЧНО ИДЕТ НА КОМПОТЫ. А ЕСТЬ ЕЩЕ АШТАК – ЭТО АБРИКОС, ИЗ КОТОРОГО ВЫНУЛИ КОСТОЧКУ, А ИЗ НЕЕ – ЯДРО. МЯКОТЬ ВЫСУШИЛИ И ЗАТЕМ ВЛОЖИЛИ ЯДРЫШКО ОБРАТНО.



ВКУСНЫЕ ИДЕИ



- Абрикосы легко превратить в полезный завтрак или перекус. Нужно просто нарезать их и подать со взбитыми сливками, греческим йогуртом или творогом.
- В салатах абрикосы отлично уживаются с пряной зеленью, несолеными сырами, например моцареллой, мясными продуктами. Попробуйте добавить к ним кусочки стейка или ломтики бекона.
- Из абрикосов с фисташками, моцареллой и бальзамическим соусом выйдет интересная легкая закуска, как раз для лета.
- Если планируете горячее, сочетайте абрикосы с уткой. Курица с абрикосами тоже хороший вариант.
- Подрумяненные на гриле половинки абрикосов станут прекрасным гарниром к запеченному мясу и птице. А если при запекании добавить в них по ложечке меда, получится легкое сладкое блюдо.
- Нужен десерт посерьезнее? Обратите внимание на открытые песочные пироги, перевернутый тарт-татен, шарлотку – бархатный абрикос украсит любую выпечку!

О ПОЛЬЗЕ

Абрикос невелик, да полон витаминов и минералов. В лучах теплого солнца каждый плод напитывается антиоксидантами. Если конкретнее, то абрикос богат флавоноидами, которые способны помочь укрепить стенки сосудов и снизить воспаления. Витамины E и C во фруктах отвечают за молодость и иммунитет. Они нужны для отличного состояния кожи, волос и ногтей. Еще абрикосы содержат калий, который поддерживает здоровье сердца и нервной системы. Витамин A защищает клетки от разрушения под воздействием ультрафиолета – еще один повод насладиться абрикосами вдоволь в мае и летом.

В абрикосах довольно много сахара, но он богат и клетчаткой. Клетчатка замедляет всасывание сахара, и уровень глюкозы в крови поднимается медленно, а насыщение наступает быстро.



АБРИКОСЫ В КЛЯРЕ С СОУСОМ ИЗ МАНГО

45 мин + 2 ч **4 порции**

1 кг абрикосов
1 спелое манго
250 мл апельсинового сока
сок 1 лайма
½ ч. л. молотой корицы
сахарная пудра
растительное масло

Для кляра:
200 г муки
150 мл темного пива
125 мл молока
2 яйца
30 г сливочного масла
20 г разрыхлителя
1 ч. л. сахара
соль

1 Подогрейте молоко. Растопите сливочное масло.
2 В миске смешайте муку, разрыхлитель, сахар и щепотку соли. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте, белки отложите.
3 В миску с мучной смесью добавьте желтки, молоко и растопленное масло. Постепенно влейте пиво, хорошо перемешайте и оставьте на 2 ч при комнатной температуре.
4 Абрикосы разрежьте пополам, удалите косточки. Положите в миску и залейте апельсиновым соком, посыпьте корицей и оставьте мариноваться в холодильнике 30 мин.
5 Манго очистите, мякоть нарежьте маленькими кубиками. Абрикосы выньте из маринада. Половину маринада перелейте в сотейник и немного уварите на слабом огне. Смешайте с соком лайма и четвертью манго и пробейте блендером. Добавьте остальное манго и перемешайте.
6 Разогрейте в сотейнике масло для фритюра до 170 °С. Белки взбейте до мягких пиков, добавьте в тесто для кляра.
7 Обсушите абрикосы бумажными полотенцами. Окунайте абрикос в тесто и жарьте во фритюре 4 мин. Выкладывайте на бумажные полотенца. Посыпьте абрикосы сахарной пудрой и подавайте с соусом из манго.

На 100 г: белки 2,76 г (3,45% суточной нормы) • жиры 5,00 г (5,56%) • углеводы 18,16 г (10,81%) • ккал 132,62 (7,37%) • натрий 33,76 мг (2,33%) • общий сахар 6,74 г (13,48%) • НЖК 1,51 г (7,55%) • пищевые волокна 1,76 г (5,87%)



Основное направление деятельности турецкой компании **LIDER GIDA SANAYI VE DIS TICARET LTD SIRKETI** – экспорт овощей и фруктов в Россию. Благодаря этому поставщику на наших полках в мае появляются первые абрикосы. Лозунг организации – «Качественное производство и быстрая надежная доставка, поэтому наши покупатели всегда могут купить вкусные спелые фрукты».

САЛАТ СО СТЕЙКОМ И АБРИКОСАМИ

20 мин + 1–24 ч
4 порции

1 стейк весом 200 г
1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

Для салата:
150 г смеси плотных салатных листьев (рукола, шпинат, корн, романо)
3–4 абрикоса
3–4 небольших огурца
сок и цедра 1 лайма
1 ч. л. абрикосового джема
оливковое масло
1 ст. л. горчицы с зернышками
соус табаско (по желанию)
соль, свежемолотый черный перец

1 Заранее, хотя бы за 1 ч до приготовления (а можно и за 24 ч), натрите стейк солью, перцем и оливковым маслом. Заверните в пленку. До 2 ч можно оставить при комнатной температуре, на больший срок положите в холодильник.
2 Абрикосы разрежьте вдоль, удалите косточки, мякоть нарежьте тонкими дольками. Нарежьте огурцы кружочками, добавьте к абрикосам, поперчите, полейте соком лайма, посыпьте цедрой, оставьте мариноваться, пока готовится все остальное.
3 Поставьте на средний огонь сковороду-гриль. Масло наливать не нужно: оно уже есть на мясе. Прогрейте сковороду, но не раскаляйте. Положите стейк и жарьте, переворачивая раз в 1,5 мин, до желаемой степени прожарки (желательно не прожаривать полностью, пусть мясо останется хотя бы розовым внутри).
4 Переложите стейк на доску и дайте ему остыть, 10 мин. Затем нарежьте тонкими полосками поперек волокон. Сбрызните оливковым маслом, поперчите.
5 Смешайте горчицу с абрикосовым джемом, добавив пару ложек воды, чтобы заправка стала не такой густой. Посолите. При желании добавьте табаско.
6 Разложите салатные листья по тарелкам, сбрызните заправкой, добавьте абрикосы и огурцы, перемешайте. Выложите на салат полоски стейка. Полейте оставшейся заправкой.

На 100 г: белки 5,42 г (6,78% суточной нормы) • жиры 3,37 г (3,74%) • углеводы 4,47 г (2,66%) • ккал 66,97 (3,72%) • натрий 165,02 мг (11,38%) • общий сахар 2,41 г (4,82%) • НЖК 0,88 г (4,40%) • пищевые волокна 0,82 г (2,73%)





К стейку, блюдам на гриле, сырам подайте сухое вино Golubitskoe Estate из винограда «каберне-совиньон». Оно порадует насыщенным рубиновым цветом и ароматом с нотами фиалки, красных фруктов, ягод.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





Соджу (кор. 소주) – традиционный напиток Южной Кореи, который на волне нового интереса к азиатской культуре превратился из локального тренда в мировой, став самым продаваемым алкогольным напитком в мире и одним из величайших достояний страны, наряду с K-pop, дорамами и пряной национальной кухней.

Принято считать Соджу корейской водкой, однако это отдельная категория напитков. Соджу SIBSA не содержит сахарозаменителей и консервантов.

При этом наименование SIBSA (читается «сипса»), исполненное в технике традиционной корейской каллиграфии, далеко не случайно: SIBSA означает цифру 14, которая считается счастливым числом в Корее. И уж так совпало, что и крепость Соджу также 14 градусов.

Потребляют Соджу чаще всего в чистом виде, а также разбавляя содовой.

При этом набирают популярность и коктейли на соджу.

Например, можно смешать 50/50 с корейским пивом Hite или с классическим тоником.

Возможно, вы слышали о «Somaek» (соджу + пиво), но есть и новый коктейль, который нельзя не попробовать —

«Cojinganmak»! Эта смесь содержит два разных шота - соджу и кола - составленные в стакане пива.

Попробуйте все вкусы из нашей яркой линейки соджу и выберите подходящий вам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

С южным акцентом

Еще чуть-чуть – и наступит пора отпусков, долгожданное время путешествий и неспешных перекусов в кафе на солнечном берегу. Мы можем уже сейчас окунуться в теплую атмосферу юга, приготовив завтраки в средиземноморском стиле.



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

фету на ломтик авокадо. По желанию добавьте в боул несколько несладких крекеров или пару столовых ложек приготовленного киноа.

ГРЕЧЕСКИЙ БОУЛ

20 мин **2 порции**

2 яйца
60 г сыра фета
120 г руколы
1 огурец
1 помидор
половина красного сладкого перца
8 оливок
2 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. сушеной петрушки
соль, свежемолотый черный перец

1 Положите яйца в небольшой ковшик, залейте горячей водой и варите на среднем огне в течение 6–7 мин. Остудите в холодной воде.
2 Помидор, огурец и сладкий перец нарежьте ломтиками. Раскрошите фету. В большой миске соедините овощи и руколу, полейте оливковым маслом, посолите и приправьте сушеной петрушкой и свежемолотым черным перцем. Аккуратно перемешайте.
3 Очистите яйца от скорлупы, каждое разрежьте на 2 части. Разложите салат в миски, добавьте в каждую половинки яиц и оливки и сразу подавайте.

На 100 г: белки 4,28 г (5,35% суточной нормы) • жиры 9,10 г (10,11%) • углеводы 3,98 г (2,37%) • ккал 111,75 (6,21%) • натрий 425,30 мг (29,33%) • общий сахар 2,03 г (4,06%) • НЖК 2,56 г (12,80%) • пищевые волокна 1,27 г (4,23%)



ТОСТЫ С РИКОТТОЙ И КЛУБНИКОЙ

30 мин **4 порции**

4 ломтика хлеба
800 г клубники
200 г рикотты
3 ст. л. меда
2 веточки базилика
1 ч. л. ванильного сахара
соль

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Удалите чашелистики у клубники. Крупные ягоды разрежьте на 2–4 части, мелкие оставьте целыми. Ломтики хлеба подсушите в тостере. Отделите от стеблей листья базилика.
2 Сложите ягоды в большую жаропрочную форму, полейте 2 ст. л. жидкого меда, добавьте щепотку соли и ванильный сахар, аккуратно перемешайте. Поместите форму с ягодами на средний уровень духовки и запекайте в течение 20 мин.
3 Намажьте тосты рикоттой и разложите запеченные ягоды. Украсьте базиликом и полейте сиропом из формы и оставшимся медом.

На 100 г: белки 4,09 г (5,11% суточной нормы) • жиры 3,61 г (4,01%) • углеводы 20,59 г (12,26%) • ккал 124,72 (6,93%) • натрий 79,06 мг (5,45%) • общий сахар 9,93 г (19,86%) • НЖК 1,73 г (8,65%) • пищевые волокна 2,57 г (8,57%)



Оливки без косточки Federici — натуральный продукт из Испании с богатым пикантным вкусом. В них много витаминов и минералов. Средиземноморские блюда нельзя представить без оливок!



Блюда с сыром прекрасно дополнит GANCIA Prosecco Rose — игристое вино с фруктовым ароматом, в котором звучат тонкие цветочные ноты в сочетании с красными ягодами, и деликатным вкусом.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЯИЧНИЦА С ЧОРИЗО И ОВОЩАМИ

45 мин **4 порции**

4 яйца
80 г ветчины
40 г чоризо
8 помидоров
1 сладкий красный перец
100 г свежемороженной зеленой фасоли
80 г свежемороженного зеленого горошка
1 луковица
1 зубчик чеснока
3–4 веточки петрушки
1 ч. л. молотой паприки
4 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. томатной пасты
соль, свежемолотый черный перец

1 Разрежьте сладкий перец вдоль, удалите семена и перегородки. Положите половинки перца срезом вверх на сухую сковороду, накройте крышкой и готовьте на средне-сильном огне 10 мин. Снимите сковородку с огня и оставьте перец на 10 мин остывать под крышкой. Аккуратно снимите тонкую кожуру с подпалинами, мякоть нарежьте широкими полосками.
2 Положите фасоль в небольшую кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. Добавьте горошек и варите овощи 4 мин. Откиньте на дуршлаг, облейте холодной водой и дайте стечь жидкости.
3 Мелко нарежьте лук и чеснок. Помидоры нарежьте небольшими кубиками. Ветчину нарежьте тонкой соломкой. Отделите от стеблей и измельчите листья петрушки.
4 В большой глубокой сковороде разогрейте на средне-слабом огне оливковое масло. Положите лук и обжарьте до прозрачности, 5–6 мин. Добавьте ветчину, помидоры, томатную пасту и чеснок. Посолите, приправьте паприкой и перемешайте. Накройте сковороду крышкой и готовьте 10–15 мин.
5 Переложите в сковороду горошек и фасоль, аккуратно перемешайте и сделайте столовой ложкой углубления. В каждое разбейте по яйцу, вокруг яиц разложите ломтики чоризо и полоски сладкого перца. Снова накройте сковороду крышкой и готовьте примерно 7–10 мин, пока белки не схватятся. Желтки должны оставаться полужидкими. Посыпьте яичницу петрушкой и подавайте к столу с тостами из цельнозернового хлеба.

На 100 г: белки 4,61 г (5,76% суточной нормы) • жиры 8,18 г (9,09%) • углеводы 5,34 г (3,18%) • ккал 111,62 (6,20%) • натрий 262,58 мг (18,11%) • общий сахар 2,67 г (5,34%) • НЖК 1,36 г (6,80%) • пищевые волокна 1,57 г (5,23%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

TOBLERONE

ШВЕЙЦАРСКИЙ ШОКОЛАД С МЕДОМ И НУГОЙ

Молочный шоколад Toblerone с медом и нугой – знаменитая шоколадная плитка треугольной формы с начинкой из хрустящего итальянского торроне, медово-миндальной нуги. Незабываемый вкус и превосходное качество швейцарского шоколада.
Секрет популярности шоколада Toblerone – натуральное ароматное какао из какао-бобов и оригинальная форма плитки, напоминающая символ Швейцарии – гору Маттерхорн.



Черкизово

ПРЕМИУМ

МЯСО С СОБСТВЕННЫХ ФЕРМ



ОТБОРНОЕ МЯСО С СОБСТВЕННЫХ ФЕРМ И НАТУРАЛЬНОЕ КОПЧЕНИЕ – ГАРАНТИЯ КОСМИЧЕСКОГО ВКУСА **СНЕКОВ ЧЕРКИЗОВО ПРЕМИУМ**

Драгоценные россыпи

Перловка у многих ассоциируется с блюдами из столовой, и даже в голову не приходит что-то приготовить из нее дома. О кукурузной крупе мы узнали относительно недавно и еще не привыкли включать ее в повседневное меню. Пора пересматривать свое отношение: эти зерновые могут стать основой самых ярких рецептов!

Кукурузу называют золотым злаком, а перловка получила свое название от жемчуга: «перл» – «жемчужина». Эти крупы на самом деле ценные: в них содержится много витаминов и микроэлементов.



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

чеддер на другой твердый сыр с ярким вкусом.

КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ С СЫРОМ

❄

20 мин **8 порций**

200 г кукурузной крупы среднего помола
90 г муки
200 г сметаны жирностью 20%
150 г чеддера
50 г сливочного масла + еще немного для смазывания
3 крупных яйца
200 г кукурузы (замороженной или консервированной)
40 г зеленого лука
30 г меда
5 г разрыхлителя
0,5 ч. л. соды
2 г молотой зиры
2 г молотого кориандра
1 ч. л. крупной соли
свежемолотый черный перец

1 Мелко нарежьте зеленый лук. Смешайте лук с кукурузными зернами.

2 Сливочное масло растопите и немного остудите. Добавьте к маслу яйца и соль, взбейте до однородности. Добавьте сметану и мед, снова взбейте.

3 В большой миске смешайте кукурузную крупу, муку, соду, разрыхлитель и специи. Добавьте яичную смесь, перемешайте до однородности, но долго не вымешивайте, только чтобы вся сухая часть намокла. Должны остаться комочки.

4 Вмешайте в тесто тертый сыр и смесь с кукурузой. Оставьте на 20 мин при комнатной температуре.

5 Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите прямоугольную форму для кекса бумагой для выпечки и слегка смажьте ее маслом. Выложите тесто в форму, разровняйте. Поставьте в центр духовки, выпекайте 45 мин (последние 15 мин прикройте форму фольгой, чтобы не сгорел верх). Остудите хлеб на решетке.

На 100 г: белки 9,94 г (12,43% суточной нормы) • жиры 16,07 г (17,86%) • углеводы 32,50 г (19,35%) • ккал 311,44 (17,30%) • натрий 344,88 мг (23,78%) • общий сахар 3,54 г (7,08%) • НЖК 8,76 г (43,80%) • пищевые волокна 1,16 г (3,87%)

ЛЕГКИЙ ОВОЩНОЙ СУП С ИНДЕЙКОЙ И ПЕРЛОВКОЙ

50 мин + 3 ч **4 порции**



1,2 л бульона (куриного или овощного)
450 г филе грудки индейки
0,5 стакана перловки
100 г шпината
1 средний цукини
1 сладкий красный перец
2 средних помидора
1 средняя луковица
1 средняя морковь
1 черешок сельдерея
2 зубчика чеснока
оливковое масло
1 ч. л. молотой сладкой паприки
1 ч. л. сушеного базилика
соус песто для подачи
соль, свежемолотый черный перец

1 Замочите перловку в холодной воде минимум на 3 ч. Очистите и измельчите чеснок. Филе индейки нарежьте кубиками со стороной 1 см, положите в миску. Добавьте чеснок, паприку, посолите и поперчите, влейте 1 ст. л. оливкового масла и хорошо перемешайте. Оставьте мариноваться на 30 мин.
2 Очистите все овощи и нарежьте маленькими кубиками.
3 В кастрюле на среднем огне разогрейте немного оливкового масла. Положите лук, морковь и сельдерей и жарьте, помешивая, 5 мин. Добавьте цукини и помидоры и продолжайте готовить еще 3–4 мин. Влейте бульон, положите перловку и сушеный базилик и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите суп, периодически помешивая, примерно 25 мин, пока перловка не станет мягкой.
4 Добавьте в суп кусочки индейки и продолжайте варить еще 5–7 мин. Приправьте солью и перцем и добавьте шпинат. Готовьте 3 мин и снимите кастрюлю с огня.
5 Разлейте суп по тарелкам, подавайте с соусом песто.

На 100 г: белки 5,69 г (7,11% суточной нормы) • жиры 0,79 г (0,88%) • углеводы 6,17 г (3,67%) • ккал 52,28 (2,90%) • натрий 142,80 мг (9,85%) • общий сахар 1,49 г (2,98%) • НЖК 0,13 г (0,65%) • пищевые волокна 1,53 г (5,10%)







ЧТО ЕЩЕ ПРИГОТОВИТЬ

1 Из перловой крупы получатся прекрасные сытные салаты, гарниры к мясу и субпродуктам, начинка для фаршированных перцев, постные котлеты с интересной текстурой, вариация на тему ризотто.

2 Мелкая кукурузная крупа – основа для поленты. Ее подают в охлажденном виде, нарезанной на кусочки, с вялеными томатами, грибами, ветчиной, тунцом, в виде гарнира к мясу.

3 Не стоит забывать и о самых простых рецептах: перловку и кукурузную крупу хорошо сварить просто так, на воде, добавив только соли и в конце – побольше сливочного масла. Если крупу довести до кипения на плите, а потом отправить томиться в духовку, то каша будет особенно вкусной.



Гречневая крупа «Увелка» – источник энергии и здоровья. Просто и быстро готовится. Идеальна в качестве каши, гарнира и добавки к супам. Отличный выбор для всей семьи!

ПЕРЛОВУЮ КРУПУ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАМАЧИВАТЬ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ, А ЛУЧШЕ НА НОЧЬ. ТОГДА ОНА ПОЛУЧИТСЯ ВКУСНЕЕ И БЫСТРЕЕ СВАРИТСЯ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ ЗАВИСИТ ОТ ПОМОЛА: САМОЙ МЕЛКОЙ ДОСТАТОЧНО 3–5 МИНУТ.

Молодые да ранние

Мы их так долго ждали, и вот они пришли: первая майская зелень и сезонные молодые овощи, полные свежести, вкуса и витаминов! К встрече мы подготовились: подобрали отличные рецепты, которые помогут без труда накормить близких полезным ужином.

ПОМИМО 5 ГЛАВНЫХ ГЕРОЕВ НАШИХ БЛЮД, МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ В РЕЦЕПТАХ ОЛИВКОВОЕ И ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО, СОЛЬ, ПЕРЕЦ И ДРУГИЕ СПЕЦИИ, КОТОРЫЕ НАВЕРНЯКА ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ.



250 г пенне (перья)



250 г шпината



30 г кедровых орехов



200 мл сливок жирностью 20%



70 г твердого сыра

ПАСТА СО ШПИНАТОМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

25 мин **2 порции**

1 Кедровые орешки подрумяньте на сухой сковороде и дайте остыть. Пасту отварите в большом количестве кипящей подсоленной воды до готовности, согласно инструкции на упаковке.

2 Пока варятся пенне, приготовьте соус. Для этого шпинат переберите и удалите грубые стебли. Листья тщательно промойте проточной водой и откиньте на дуршлаг. Крупные нарежьте.

3 Подготовленный шпинат поместите в сотейник, залейте кипящей водой и готовьте на сильном огне 2 мин. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Переложите в глубокую сковороду с антипригарным покрытием.

4 Сливки вскипятите и залейте ими шпинат в сковороде. Поставьте на огонь и быстро доведите до кипения. Приправьте мускатным орехом, посолите и поперчите по вкусу. Огонь под сковородой уменьшите до слабого. Готовьте 5 мин, периодически помешивая.

5 Сваренную пасту откиньте на дуршлаг, затем переложите в соус со шпинатом, перемешайте и готовьте еще 2 мин. Горячую пасту со шпинатом разложите по тарелкам. Посыпьте сыром и орешками.

На 100 г: белки 7,71 г (9,64% суточной нормы) • жиры 9,18 г (10,20%) • углеводы 19,22 г (11,44%) • ккал 187,67 (10,43%) • натрий 293,36 мг (20,23%) • общий сахар 1,71 г (3,42%) • НЖК 4,27 г (21,35%) • пищевые волокна 1,50 г (5,11%)



Перья MAKFA из твердой пшеницы сохраняют форму после варки. Они хороши с густыми мясными, сливочными и овощными соусами, их используют в салатах и запеканках.

МОЛОДАЯ КАПУСТА С ИНДЕЙКОЙ

1 ч **4 порции**



600 г фарша из индейки



1 кочан молодой капусты (700 г)



100 г сметаны жирностью 25%



2 большие луковицы



50 г смеси петрушки и укропа

1 Разберите капусту на листья и бланшируйте их в кипящей подсоленной воде по 2–2,5 мин. Листья должны стать менее жесткими. Самые мелкие листочки после бланширования порубите.

2 Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте в сливочном масле. Мелко порубите зелень. Смешайте фарш, зелень, жареный лук и измельченную капусту.

3 Разогрейте духовку до 170 °С. Смажьте глубокую форму для запекания маслом. Заверните фарш в бланшированные листья капусты, свернув их в открытую с двух краев трубочку. Выложите рулеты в форму.

4 Смешайте сметану и 180 мл воды, посолите, поперчите, залейте капустные рулеты и поставьте запекаться в духовку на 20–25 мин. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 8,74 г (10,93% суточной нормы) • жиры 4,57 г (5,08%) • углеводы 4,35 г (2,59%) • ккал 89,51 (4,97%) • натрий 380,23 мг (26,22%) • общий сахар 1,19 г (2,38%) • НЖК 1,65 г (8,25%) • пищевые волокна 2,05 г (6,83%)



ООО «Аристотель» поставляет на наши полки салаты из пророщенных семян и микрозелени под брендом Vitamincus. Своей продукцией компания способствует развитию культуры правильного питания. Проростки – это природный суперфуд, концентрат витаминов и минералов. Они не требуют термической обработки: достаточно добавить соус, который есть в упаковке, – и полезный перекус готов!



БОЛГАРСКАЯ МУСАКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ШПИНАТА

1 ч **4 порции**

1 Хорошо вымойте картофель для мусаки щеткой. Вскипятите в кастрюле воду, посолите и отварите картофель в мундире до готовности. Готовый картофель достаньте из воды, немного остудите, чтобы можно было взять его в руки. Очистите от кожуры, а затем разомните в пюре.

2 Мелко нарежьте шпинат и бланшируйте в кипящей воде 3 мин. Откиньте на дуршлаг и отожмите воду руками. Переложите шпинат в миску и остудите до комнатной температуры.

3 Брынзу раскрошите вилкой на мелкие кусочки. Добавьте брынзу и 3 ст. л. топленого масла к шпинату, посолите немного, поперчите и перемешайте.

4 Смажьте маслом форму для запекания. Выложите на дно половину картофельного пюре, разровняйте лопаткой. Затем положите шпинат с брынзой, также разровняйте поверхность. Наконец, выложите оставшееся картофельное пюре и снова разровняйте.

5 Разбейте яйца в небольшую миску, добавьте простоквашу и немного взбейте. Слегка посолите и залейте мусаку. Нарежьте сливочное масло небольшими кусочками и выложите сверху.

6 Запекайте в духовке, разогретой до 180 °С, 30–35 мин, до румяной корочки. Готовую мусаку можно подать на стол с салатом из свежих помидоров с зеленью.

На 100 г: белки 5,21 г (6,51% суточной нормы) • жиры 9,40 г (10,44%) • углеводы 10,32 г (6,14%) • ккал 143,12 (7,95%) • натрий 45,73 мг (3,15%) • общий сахар 0,88 г (1,76%) • НЖК 3,80 г (19,00%) • пищевые волокна 1,72 г (5,73%)



750 г картофеля



500 г шпината



200 г брынзы



3 яйца



½ стакана простокваши или йогурта



600 г филе семги



800 г молодого картофеля



2 небольших цукини



300 г сметаны жирностью 25–30%



2–3 ст. л. сливочного хрена



РАГУ ИЗ СЕМГИ С ЦУКИНИ И КАРТОФЕЛЕМ

35 мин **4 порции**

1 Очистите картофель, разрежьте вдоль на четвертинки, сварите в подсоленном кипятке до готовности, слейте воду.

2 Для заправки мелко порубите чеснок, смешайте со сметаной и хреном, поперчите и посолите.

3 Снимите филе семги с кожи, мякоть нарежьте крупными кубиками, приправьте солью и перцем.

4 Нарежьте цукини мелкими кубиками. Обжарьте в масле 3–4 мин. Добавьте картофель и жарьте еще 5 мин.

5 Добавьте в сковороду рыбу, готовьте, аккуратно помешивая, 3–4 мин. Дайте постоять под крышкой 2–3 мин и подавайте рагу с соусом.

На 100 г: белки 7,81 г (9,76% суточной нормы) • жиры 6,96 г (7,73%) • углеводы 8,58 г (5,11%) • ккал 126,62 (7,03%) • натрий 308,67 мг (21,29%) • общий сахар 0,73 г (1,46%) • НЖК 2,22 г (11,10%) • пищевые волокна 1,21 г (4,03%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Благо

Всё сложится вкусно



Яркие вкусы

Мини-пельмени, которые так любят дети, достойны максимально разнообразного сопровождения. Предложите юным ценителям этого блюда домашние соусы: сырный, томатно-сметанный, песто из брокколи и сладкий чили. Неподдельные эмоции обеспечены!



ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ СОУС

сметана
+
лук
+
помидоры
+
томатная паста
+
черный молотый перец
+
растительное масло
+
соль

СОУС ПЕСТО ИЗ БРОККОЛИ

брокколи
+
петрушка
+
сыр
+
орехи
+
оливковое масло
+
чеснок
+
черный молотый перец
+
соль

ДОМАШНИЙ СЫРНЫЙ СОУС

сливочное масло
+
мука
+
молоко
+
сыр
+
чесночный порошок
+
соль

СОУС СЛАДКИЙ ЧИЛИ

сушеные хлопья чили
+
чеснок
+
сахар
+
уксус
+
вода
+
крахмал
+
соль


ПАПА МОЖЕТ
ПАПА МОЖЕТ
Время окрошки
МЯСА МНОГО БЫВАЕТ!


Сибирская коллекция
ПЕЛЬМЕНИ
С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ
Сибирская коллекция
ПЕЛЬМЕНИ
С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ
СЕВЕРНАЯ КУХНЯ НАСЫЩЕНА МЯСНЫМИ БЛЮДАМИ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ. ДОБАВЛЕНИЕ АРОМАТНЫХ ОРЕШКОВ В МЯСНОЙ ФАРШ ПРИДАЕТ НАЧИНКЕ НЕПОВТОРИМЫЙ, БОГАТЫЙ, БЛАГОРОДНЫЙ ВКУС.


ТОЛЬКО В СЕТИ МАГНИТ
Свежесть
Свежесть
Свежесть
Свежесть
Свежесть
такая доступная свежесть!

Привет из солнечного Узбекистана

Плов – это больше чем еда. Это и манящие ароматы Востока, и идея совместной трапезы с близкими, и просто вкусное блюдо, на котором можно проверить собственную кулинарную выучку. Вроде бы незамысловатый рецепт: мясо, рис, лук и морковь. Но так много нюансов, которые делают плов пловом, что лучше учиться готовить его у профессионала. Мы такого нашли: опытный шеф Павел Пантета провел подробный инструктаж.

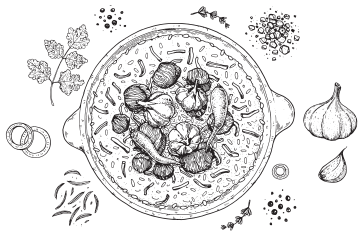


ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Павел Пантета,
шеф-повар ресторанов «Узбекистан» и «Белое солнце пустыни»

Мнение



В Узбекистане плов готовят на хлопковом масле. Это самый доступный, но не лучший вариант, лучше взять привычное нам растительное.

САМОЕ ВАЖНОЕ

Сколько поваров, столько и рецептов плова. Персидская традиция, закрепившаяся в Азербайджане, предписывает по отдельности готовить рис и мясо с овощами. Но я работаю в узбекском ресторане, поэтому узбекская версия мне ближе и кажется вкуснее: там рис и зирвак (то есть все, кроме риса: мясо, жир и овощи) готовятся в одном казане. На дно казана кладется мясо и прочее, а сверху – рис. Во время приготовления плов ни в коем случае нельзя перемешивать. Тогда по законам физики пары мяса и специй будут стремиться вверх и проникать в рисовую подушку, при этом рис останется рассыпчатым. А масло и жир, которых в плове должно быть много, успешно выполнят связующую функцию, в результате каждое зернышко пропитается маслом и мясным ароматом.

РИС

Правильный рис – это альфа и омега хорошего плова. Выбирать нужно сорта с низким содержанием крахмала, круглыми или продолговатыми зернами. Лучшие сорта выращиваются там, где плова готовят больше всего. Королева плова – узбекская девзира: красновато-коричневый сорт, который после промывания приобретает более светлый оттенок. Отлично подойдет также хорезмский лазер – белая разновидность девзиры. При приготовлении он хорошо увеличивается в размерах и не разваривается. Некоторые производители просто пишут на упаковке «рис для плова» – это все те же среднеазиатские сорта, их можно смело покупать. Годится и привычный всем краснодарский рис. Но в любом случае рис перед приготовлением нужно несколько раз тщательно промыть, чтобы ушел лишний крахмал.

ЖИР

Классический жир для плова – бараний курдюк. У баранов курдючных пород жир сосредоточен в этаком увесистом отложении около хвоста. Режете курдюк маленькими кубиками, вытапливаете в казане, убираете шкварки – и «смазка» для плова готова.

Если курдюк не вызывает у вас аппетита, замените его на любое рафинированное растительное масло: подсолнечное, оливковое, кукурузное. Очень вкусно получится на масле гхи: оно не будет гореть и придаст рису сливочные нотки. Можно добавить в нейтральное рафинированное масло немного (не больше одной шестой части) кунжутного или орехового.

МЯСО

Кажется, что плов – это баранина, и только баранина. На самом деле для плова используется и говядина, причем не самые дорогие ее части: ребрышки, лопатка, задняя часть голяшки. Говяжий окорок лучше не брать: в нем мало соединительной ткани. Важно, чтобы в плове было мясо взрослого животного, с выраженным вкусом и ароматом. С телятиной или ягнятиной плов получится слишком диетическим.

Не стоит мельчить, мясо для плова нарезается довольно крупными кусками – 3–5 сантиметров. Вначале его нужно обжарить в кипящем жире до золотистой корочки, потом уже тушить со всем остальным. Самая частая ошибка – сразу выложить в казан все мясо внушительной горкой. Так оно будет не обжариваться, а тушиться. Лучше взять немного, выложить в казан в один слой, подрумянить, а потом так же, порциями, жарить остальное.

ОВОЩИ

Главные овощи в плове – лук и морковь. Узбекские повара и те, кто вырос в Узбекистане, считают, что морковь для плова лучше брать желтую. На самом деле разница с обычной будет невелика. Единственное преимущество желтой моркови в том, что она более жесткая и не разваривается. Но если обычную, рыжую, нарезать крупной толстенькой соломкой, она тоже не будет в плове теряться. У узбеков я подсмотрел такой лайфхак: нарезав морковь, они раскладывают ее на бумаге и оставляют часа на два-три подсушиться, чтобы ушла влага и морковь стала более яркой и сладкой.

Лук режется перьями или кольцами, тоже не слишком тонкими: овощи должны чувствоваться в общем хоре.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

СПЕЦИИ

Здесь повару полное раздолье. Из обязательного набора – зира, перец (черный молотый или красный, целым стручком), часто используются кориандр и барбарис. В готовый плов иногда добавляют кинзу, петрушку. Часто я вижу в плове шафран или хмели-сунели, но это влияние глобализации, вернее персидских традиций, узбеки их в плов не кладут. Укроп, на мой взгляд, тоже неуместен: он лучше сочетается не с мясом, а с рыбой. И конечно, чеснок. Его по правилам кладут не в зирвак, а замуровывают в рис. Не по зубчику, а целой головкой. Печенный в плове чеснок приобретает карамельный цвет и сладковатый вкус. Обожаю выдавливать зубчики в рис или есть просто так.

КАЗАН

Мы говорим «плов» – подразумеваем «казан». Но в городских условиях можно готовить плов и в бабушкиной чугунной утятнице, и даже в хорошей кастрюле с антипригарным покрытием. В Узбекистане казан выбирают на слух: ударяют, как в бубен, – чем звонче звучит, тем лучше. А что касается формы и материала, то все зависит от того, где вы плов готовите. Для газовой плиты выбирайте полукруглый чугунный казан, особенно если есть специальная горелка для вока; для электрической – обязательно с плоским дном. Если готовить плов на даче, на открытом огне, то идеален казан алюминиевый (чугунный будет тяжеловат), с антипригарным покрытием, шарообразным дном и расходящимися стенками.

БЫВАЕТ ЛИ ПЛОВ БЕЗ МЯСА

Без мяса плов делают, но нечасто. Как правило, это такой десертный вариант, когда акцент переносится на фрукты: айву, кишмиш, иногда груши или чернослив. В качестве белковой составляющей в плов могут добавлять нут или реже фасоль. Но изобилие в рецепте фруктов и бобовых вовсе не означает отсутствие мяса. Например, в одной из самых богатых вариаций, так называемом свадебном плове, много сухофруктов, нут тоже присутствует, но при этом готовят рис с бараниной и на курдюке.

5 ШАГОВ К ИДЕАЛЬНОМУ ПЛОВУ

- Рис перед приготовлением плова нужно обязательно тщательно промыть, пока вода не станет чистой, а еще лучше замочить минимум на час-полтора (девзиру – на все четыре часа). Рис увеличится в размерах, поры раскроются, зернышки будут лучше впитывать ароматы и при этом меньше слипаться.
- Когда готовите зирвак, огонь должен быть максимальным, а масло нужно раскалить почти до сизого дыма. Мясу это придаст нужную загорелую корочку, а из овощей выпарится вся влага.
- Никогда не перемешивайте плов с того момента, как положили в казан рис и накрыли его крышкой.
- Если вдруг вам кажется, что плов начал подгорать, а рис еще жесткий, плесните в казан немного кипятка. Но не переусердствуйте: рис ни в коем случае не должен плавать в жидкости.
- Каждый опытный повар подстраивает рецепт плова под себя, но для начала можно использовать общепринятые пропорции: соотношение зирвака и риса должно быть примерно 1:1, а мяса – столько же, сколько лука и моркови.

КАК ПОДАВАТЬ

Плов принято подавать в общей посуде: если люди собрались на плов – значит они не чужие друг другу. Мясо и рис выкладывают горкой на расписное блюдо – ляган. Считается, что чем богаче расписан ляган, тем гостеприимнее хозяева дома.

Единственная обязательная добавка к плову у узбеков – салат из тонко нарезанных спелых помидоров и лука, его называют по-разному: ачичук, ачик-чучук, шакароб (последним именем – только в Фергане). У этого салата освежающая роль: плов жирный и тяжелый, поэтому салат ничем не заправляется. Помидоры дадут сок – это и будет лучшая заправка. Также к плову могут подаваться соления, зелень, маринованная редька, то есть что-то свежее или остренькое, чтобы оттенить маслянистость главного блюда.



ГЛАВНЫЕ ВИДЫ ПЛОВА

1 Чайханский плов – классический вариант узбекского плова. Его готовят в Фергане и пытаются воспроизвести в ресторанах за пределами Узбекистана. Рис девзира, много курдюка в зирваке и обязательно барбарис среди специй. В Узбекистане в этот плов иногда не добавляют морковь, но это не аксиома.

2 Бухарский плов – рецепт со множеством сладких ингредиентов: изюма, кураги, орехов, айвы. Морковь здесь используют красную сладкую, а не желтую пресную, чеснока и острого перца кладут совсем немного. И это самый нежирный плов.

3 Самаркандский плов отличается от всех прочих тем, что мясо готовится отдельно от риса и каждый едок волен смешать их в тех пропорциях, которые ему по вкусу. Еще одно отличие: мясо тушится одним куском и нарезается уже после приготовления.

4 Плов по-хорезмски (чалов) считается самым древним. Очень лаконичный рецепт: минимум масла, немного специй. Отличается также нарезкой моркови в виде тонкой длинной стружки и очень долгим временем приготовления – до 12 часов.

5 Плов по-кашкадарьински – это рецепт вопреки всем правилам, что неудивительно: в Кашкадарьинской области смешались традиции узбеков, таджиков, туркменов. Мясо перед приготовлением маринуют с солью и луком, после нарезают и обжаривают на углях, как шашлык.


TUNDRA
ВОДКА КРАЙНЕГО СЕВЕРА
SPECIAL VODKA
TUNDRA
IMPORTED FROM RUSSIA
VODKA
TUNDRA
AUTHENTIC
IMPORTED
FROM RUSSIA
VODKA
TUNDRA
NORDIC NATURE
IMPORTED
FROM RUSSIA
SPECIAL VODKA
TUNDRA
IMPORTED FROM RUSSIA
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ














Рис для плова по-узбекски «Увелка» шлифуется растительным маслом, приобретая жемчужный оттенок. Отлично подходит для традиционного плова и других блюд из риса с овощами и специями.



УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ

2 ч 30 мин **8–10 порций**

1 кг риса для плова
1,5 кг говядины на кости (ребрышки)
¾ стакана рафинированного растительного масла
1 кг желтой моркови
200 г лука
2 головки чеснока
2 стручка острого перца
1 ч. л. семян зиры
2 ст. л. крупной соли

1 Рис положите в миску, залейте подсоленной водой (2 ст. л. соли на 2 л воды), оставьте на 30–40 мин.
2 С говядины срежьте жир, нарежьте его мелкими кусочками. Мясо разрежьте на куски по 3–4 см.
3 В казан влейте масло, разогрейте до кипения и положите кусочки говяжьего жира.
4 Жарьте жир на среднем огне, пока он не превратится в шкварки. Переложите их шумовкой на тарелку. Добавьте в казан часть говядины и жарьте до румяной корочки. Когда мясо обжарится, переложите в миску и добавьте в казан следующую порцию.
5 Морковь очистите и нарежьте толстой соломкой (по всей длине моркови, толщиной 3–4 мм). Лук нарежьте толстыми кольцами.
6 Верните в казан все мясо, добавьте лук, морковь и половину зиры.
7 Готовьте, помешивая, пока мясо будет почти готово, а овощи станут мягкими и золотистыми. По необходимости можно понемногу добавлять кипяток. Крышкой не накрывайте!
8 В конце приготовления посыпьте мясо оставшейся зирой, перемешайте. Чеснок обрежьте так, чтобы виднелись зубчики, удалите верхнюю шелуху. Обжарьте его в кипящей мясной смеси 3–4 мин, потом достаньте и отложите.
9 Рис промойте под проточной водой (старайтесь его не трогать руками, только встряхивать, чтобы потом он не ломался при приготовлении).
10 Положите рис к мясу, разровняйте. В толще риса утопите чеснок и острый перец. Залейте рис водой так, чтобы она была выше риса на 1–1,5 см.
11 Уменьшите огонь, накройте казан крышкой и готовьте еще 50–60 мин. Не мешайте. Если вода слишком быстро выпаривается, понемногу подливайте кипяток.
12 Когда рис будет готов на 90% (состояние – ну вот, пару минут, и все), увеличьте огонь и дайте содержимому активно закипеть. Тогда масло поднимется со дна в толщу риса – в этом цель. Буквально через 2–3 мин огонь убавьте до минимального и оставьте плов под крышкой еще на 20 мин.

На 100 г: белки 7,93 г (9,91% суточной нормы) • жиры 10,21 г (11,34%) • углеводы 20,18 г (12,01%) • ккал 205,35 (11,41%) • натрий 204,53 мг (14,11%) • общий сахар 1,26 г (2,52%) • НЖК 3,10 г (15,50%) • пищевые волокна 0,98 г (3,27%)



Ростки жизни

Мы привыкли думать о спарже как о чем-то экзотическом и недоступном. Когда-то, до революции, она была широко распространена, но потом незаслуженно забыта. Предлагаем возродить культуру потребления этого овоща – настоящего суперфуда, который не только порадует нежным сладковатым вкусом, но и зарядит пользой. Встречайте сезон молодой спаржи!



Цвет спаржи зависит от условий выращивания: спаржа, выросшая на свету, будет зеленой; если ее окучивали, белой; если окучивали не все время, фиолетовой.

КАК ОБРАБАТЫВАТЬ СПАРЖУ

ТОЛСТЫЕ СТЕБЛИ СПАРЖИ ПОДГОТАВЛИВАЮТ ТАК:

- Сначала нужно удалить жесткую нижнюю часть стеблей: беретесь пальцами правой руки за самый низ и пробуете отломить его. Если гнется, но не ломается, переместите пальцы чуть выше. Правильное место найдется таким образом само собой.
- Теперь нужно очистить стебель от кожицы, не доходя до верхушки примерно 5–7 см (чем моложе спаржа, тем меньше нужно очищать). Используйте для этого овощечистку и не углубляйтесь. Снять нужно только самый верхний слой.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Спаржу важно не переварить. Она вкусна, только когда остается упругой.

- **БЛАНШИРОВАТЬ:** вскипятить в широкой кастрюле немного воды, посолить. Готовить спаржу на слабом огне 2–4 минуты, в зависимости от толщины стеблей. Затем сразу же переложить в воду со льдом – тогда спаржа останется хрустящей и сохранит цвет.
- **ПРИПУСТИТЬ В МАСЛЕ:** на слабом огне растопить сливочное масло, положить спаржу, готовить, потряхивая сковороду, не дольше 3–4 минут.
- **ЗАПЕЧЬ:** подмариновать спаржу в оливковом масле, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 4–5 минут (можно под гриль).
- **ПОДЖАРИТЬ:** подмариновать в масле, подрумянить на сковороде или на гриле.

СОУСЫ К СПАРЖЕ

● домашний майонез ● горчичный (смесь майонеза с разными сортами горчицы) ● голландский соус из желтков и сливочного масла ● соус из грецких орехов или фундука с зеленью и чесноком ● любой сырный соус ● растопленное подсоленное сливочное масло (к горячей спарже).

ХОЛОДНАЯ ИЛИ ГОРЯЧАЯ?

СПАРЖУ, КАК И МНОГИЕ ОВОЩИ, МОЖНО ЕСТЬ И СЫРОЙ, И ПРИГОТОВЛЕННОЙ. В СЫРОМ ВИДЕ, В САЛАТАХ ИЛИ С ГУСТЫМИ СОУСАМИ, ХОРОШИ МОЛОДЫЕ НЕЖНЫЕ ПОБЕГИ И МИНИ-СПАРЖА. ЕЕ НЕ НУЖНО ОЧИЩАТЬ, ТОЛЬКО ОТРЕЗАТЬ САМЫЙ НИЗ. ПРИГОТОВЛЕННУЮ СПАРЖУ МОЖНО ПОДАВАТЬ И ХОЛОДНОЙ – В ЗАКУСКАХ, И ГОРЯЧЕЙ – КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ БЛЮДО ИЛИ ГАРНИР.

ПОБЕГИ СПАРЖИ – КАК МИКРОЗЕЛЕНЬ: В НИХ СОДЕРЖИТСЯ ОСОБЕННО МНОГО МИНЕРАЛОВ, ВИТАМИНОВ, КЛЕТЧАТКИ. СПАРЖА ПОМОЖЕТ УКРЕПИТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ИММУНИТЕТ, СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ И НАЛАДИТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ СО СПАРЖЕЙ И ОРЕХАМИ

20 мин **4 порции**

100 г салатного микса
200 г спаржи
8 редисок
1 огурец
50 г зеленого горошка
50 г фундука
60 г пармезана
2–3 веточки мяты
соль

Для заправки:
1 лимон
4 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Вскипятите в сотейнике 500 мл воды. Если стебли спаржи толстые, разрежьте их вдоль пополам. Тонкие стебли оставьте целыми. Посолите, положите спаржу и варите на среднем огне 3 мин. Аккуратно выньте спаржу шумовкой и опустите в миску с ледяной водой. В сотейнике отварите замороженный горошек, 2 мин. Откиньте на сито и остудите.
2 Положите фундук на сухую сковороду и жарьте, помешивая, на среднем огне 5 мин. Переложите на доску и крупно порубите.
3 Нарежьте редис тонкими кружками. При помощи ножа для чистки овощей нарежьте огурец длинными лентами. Пармезан нарежьте стружками.
4 Вымойте лимон жесткой щеткой в горячей воде. Мелкой теркой снимите 1 ч. л. цедры. Разрежьте лимон и выжмите 1 ст. л. сока. В небольшой миске соедините оливковое масло, цедру и сок лимона, посолите, приправьте свежемолотым черным перцем и взбейте вилкой или венчиком.



5 Выложите в тарелки салатный микс, добавьте спаржу, ломтики огурца и редиса и полейте заправкой. Разложите стружки пармезана, посыпьте жареным фундуком и листьями мяты и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 5,07 г (6,34% суточной нормы) • жиры 14,47 г (16,08%) • углеводы 4,92 г (2,93%) • ккал 163,23 (9,07%) • натрий 241,38 мг (13,65%) • общий сахар 1,84 г (3,68%) • НЖК 2,79 г (13,95%) • пищевые волокна 2,03 г (6,77%)



Лучшим дополнением свежих салатов станет Grand di Oliva extra virgin* — нерафинированное оливковое масло высшего качества, с мягким вкусом и нотами свежей зелени и фруктов в аромате. Оно обогатит любое блюдо и приумножит его пользу. Также идеально подойдет к крупам, рыбе, овощам.
*Первого холодного отжима.



Горошек «6 соток» — это именно тот вкус, который запомнился нам с детства. Для него использовано только натуральное отборное сырье, выращенное на полях Краснодара и Кабардино-Балкарии.

СПАРЖА ПОД СОУСОМ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

25 мин **4 порции**

16 стеблей спаржи
50 г пармезана
2 ст. л. растительного масла
соль

Для соуса:
350 мл молока
100 г ветчины
75 г сыра чеддер
1 крупная луковица
1,5 ст. л. сливочного масла
1,5 ст. л. муки
соль

1 Для соуса мелко нарежьте лук. В широком сотейнике растопите на среднем огне сливочное масло и потушите лук до прозрачности, 3 мин. Всыпьте муку и жарьте, часто перемешивая, 1 мин.
2 Влейте в сотейник молоко. Постоянно перемешивая венчиком, доведите соус до кипения. Уменьшите нагрев до минимального и готовьте 5–7 мин. Снимите сотейник с огня и пробейте соус погружным блендером.
3 Натрите чеддер на мелкой терке, добавьте в соус и перемешивайте, пока он полностью не расплавится. При необходимости верните сотейник на 1–2 мин на слабый огонь. Ветчину нарежьте тонкой соломкой и вмешайте в соус.
4 У спаржи отломите одеревеневшие кончики длиной 1,5–2 см, очистите стебли от верхней кожицы. Разогрейте в сковороде растительное масло, добавьте спаржу, немного посолите и обжарьте по 3 мин с каждой стороны. Переложите на блюдо, полейте соусом и посыпьте тертым пармезаном.

На 100 г: белки 6,84 г (8,55% суточной нормы) • жиры 9,49 г (10,54%) • углеводы 6,06 г (3,61%) • ккал 133,63 (7,42%) • натрий 317,31 мг (21,88%) • общий сахар 2,89 г (5,78%) • НЖК 4,14 г (20,70%) • пищевые волокна 1,42 г (4,73%)



Перед тем как жарить спаржу в сковороде, можно сколоть по 4 стебля спаржи деревянными шпажками.

Знатный рецепт!

Королева Франции Екатерина Медичи была известна своим пристрастием к яствам, с помощью которых можно избавиться от недругов. Но одна из самых коварных женщин в истории интересовалась и другими рецептами. Паста ее имени абсолютно безопасна и невероятно вкусна!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ПАСТА АЛЛА МЕДИЧИ

❄

20 мин **2 порции**

200 г пасты небольшого формата (фарфалле, пенне, фузилли)
150 г ветчины
50 г твердого сыра (желательно пармезана)
100 г замороженного зеленого горошка
150 г сливок жирностью 33%
соль, свежемолотый черный перец
микрозелень для подачи

1 Ветчину нарежьте тонкими полосками, сыр натрите на мелкой терке. Вскипятите в большой кастрюле 2 л воды, посолите и всыпьте пасту. Варите 5 мин, затем добавьте в кастрюлю горошек и доведите до готовности. Откиньте на дуршлаг.

2 В глубокой сковороде нагрейте сливки, положите ветчину, сыр (немного оставьте для подачи), соль и перец, перемешайте. Добавьте в соус пасту и горошек, перемешайте. Разложите по подогретым тарелкам, посыпьте сыром и подавайте к столу, украсив микрозеленью.

На 100 г: белки 10,08 г (12,60% суточной нормы) • жиры 9,80 г (10,89%) • углеводы 22,58 г (13,44%) • ккал 219,75 (12,21%) • натрий 499,57 мг (34,45%) • общий сахар 1,95 г (3,90%) • НЖК 5,48 г (27,40%) • пищевые волокна 1,71 г (5,70%)



Livingood Energy Pasta* – это уникальное сочетание пользы и вкуса. Благодаря желтому гороху, входящему в состав пасты, готовое блюдо будет богато белком – 21 г на порцию – и получится очень вкусным.

*Energy Pasta – «Энергетическая паста».



СМЕСЬ ПЕРЦЕВ СОСТОИТ ИЗ МИКСА НЕСКОЛЬКИХ ВИДОВ ГОРОШИН, ЧАЩЕ ВСЕГО ЧЕРНЫХ, БЕЛЫХ, ЗЕЛЕНЫХ И РОЗОВЫХ. ЭТО КРАСИВО И ВКУСНО.

Главная пряность

Когда мы говорим о приправах, в голову прежде всего приходит перец-горошек. И это понятно: в русской традиции никогда не было разнообразия специй. Правда, перец может быть не только черным или душистым. Как же использовать его разные виды? В сезон шашлыков вопрос особенно актуальный.

Давайте разберемся с самыми популярными разновидностями: черным, белым, зеленым, розовым и душистым. Из этого списка только три первые специи на самом деле не в кулинарном смысле, а в ботаническом – перец. По латыни piper nigrum (перец черный) – самая продаваемая специя в мире. Да-да, белый и зеленый тоже черный, просто в разное время собранный. Само растение – это обвивающая высокие деревья тропическая лиана, а горошины перца – ее плоды, они косточковые, как вишня и слива. Как и большинство других плодов, сначала они зеленые, а потом постепенно краснеют. Пока перец употребляли только там, где он рос, ему могли позволить созреть полностью: везти никуда не нужно, не помнется, не даст сок, не испортится. Потом сушили, и горошины становились черными. Когда дело дошло до перевозок, стало понятно, что перец нужно собирать в стадии так называемой технической спелости, то есть зеленым.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Целые горошины перца сохраняют вкус и аромат примерно в течение года, молотый – несколько месяцев. Храните любые специи как можно дальше от их главных врагов: тепла, света и влажности, в герметичных емкостях.



ЕСЛИ В РЕЦЕПТЕ ВЫ УВИДИТЕ «ЯМАЙСКИЙ» ИЛИ «АНГЛИЙСКИЙ» ПЕРЕЦ, ТО ЗНАЙТЕ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО ДУШИСТЫЙ.

Как заготавливают черный перец сейчас

Лианы с горошинами собирают, горошины отделяют, погружают в горячую воду, сортируют и отправляют сушиться. Под воздействием тепла горошины сморщиваются и темнеют – их-то мы и знаем как черный перец-горошек.

Часть отсортированных зеленых горошин сушат дольше при низкой температуре с обработкой серой, как сухофрукты, чтобы сохранить зеленый цвет, или же подвергают лиофилизации (сушке с помощью замораживания, ее придумали для производства растворимого кофе в гранулах). Еще какую-то часть и вовсе сушить не будут, а замаринуют или засолят.

Но есть еще белый перец! Это та самая косточка плода piper nigrum, его внутренняя часть без внешней оболочки. Его добывают только из красных, полностью созревших плодов. Когда-то местные жители просто клали лиану со зрелыми горошинами в ручей, и за несколько дней оболочка смывалась, а белые горошины потом высушивали. Теперь это, конечно, обычный технологический процесс на производстве.

Розовый перец

Эти горошины с точки зрения ботаники к перцу не имеют отношения. Их так называют просто потому, что они маленькие, круглые и пряные. Растут они в разных частях света на деревьях schinus, которые могут быть как небольшими, ростом с человека, так и высотой с пятиэтажный дом. В этих горошинах остроты нет вообще, только приятная пряность, тонкий фруктовый аромат и чуть сладкий вкус.

Душистый перец

У душистого перца, который собирают с тропического дерева pimenta dioica, есть прекрасное английское название allspice («все специи»). Он и правда очень душистый. Попробуйте разломать горошину, растереть между ладонями и понюхать. Вы можете почувствовать одновременно мускатный орех, лавровый лист и корицу! Его одного часто достаточно, например, для приготовления пряного мяса на углях.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕРЕЦ ДЛЯ ШАШЛЫКОВ И МЯСА НА ГРИЛЕ

- Обязательно заведите мельницу для перца или покупайте готовые. Свежемолотый перец – это много вкуса и аромата, которым не может похвастаться смолотый на производстве.
- Научитесь раздавливать целые горошины плоскостью лезвия шефского ножа или тесака. Поначалу они у вас на доске будут разбегаться, но вы наловчитесь. Крошеный перец идеален для маринадов.
- Если вы хотите получить максимально яркий аромат и вкус перца в маринаде, в нем должно быть масло – только оно доставит все запахи поглубже внутрь куска. А перечный соус очень хорош на основе жирных сливок.
- Любые виды перца в маринадах и соусах к мясу сочетаются друг с другом. Но при использовании душистого опасайтесь перегрузить вкус: он главенствует над другими ароматами, добавляйте его понемногу.
- Для хорошего вкусного мяса маринад из соли, перца и масла совершенно достаточен, по крайней мере в начале сезона, когда все соскучились по мясу на углях.
- Готовая смесь перцев удачно подчеркивает вкусы холодных мясных закусок и салатов, особенно самых простых, например, зеленого салатного микса или салата из помидоров.
- Даже если у вас уже есть перец любого вида в маринаде к мясу и/или в соусе, все равно поперчите его еще немного, сняв с углей, эффект будет просто отличный!

Несозревшие свежие горошины перца на веточке ярко-зеленого цвета, тоже очень вкусные. У них чудесный свежий перечный аромат, и они довольно острые, но этой остротой в отличие от перцев чили нельзя по-настоящему обжечься. Смело рубите их ножом и добавляйте в маринад для шашлыка!

РАЗНЫЕ ВИДЫ ПЕРЦА ХОРОШИ И В СМЕСЯХ, И ПО ОТДЕЛЬНОСТИ, И В СОЧЕТАНИИ С ДРУГИМИ СПЕЦИЯМИ. ПРЕДЛАГАЕМ ВООРУЖИТЬСЯ НАШИМ «КОНСТРУКТОРОМ» И СОСТАВИТЬ АРОМАТНЫЕ ПРИПРАВЫ ДЛЯ САМЫХ РАЗНЫХ БЛЮД. КРАСНЫЙ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ МЫ ТОЖЕ РЕШИЛИ НЕ ОСТАВЛЯТЬ БЕЗ ВНИМАНИЯ, ХОТЬ ЕГО И ПОЛУЧАЮТ НЕ ИЗ РАЗМОЛОТЫХ ГОРОШИН, А ИЗ СОВСЕМ ДРУГОГО РАСТЕНИЯ – ВЫСУШЕННОГО ПЕРЦА ЧИЛИ.



ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

СУПЫ, РАГУ, МЯСО, СОЛЕНЬЯ

1. **Для супов и рагу:** сушеные овощи (лук, морковь), лавровый лист, корица.
2. **Для мяса:** паприка, сушеная зелень, чесночный порошок.
3. **Для солений:** сушеная кинза и укроп, душистый перец, гвоздика.





ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ

МЯСО НА ГРИЛЕ, СУПЫ, КРУПЫ

1. **Для блюд на гриле:** тимьян, гвоздика, цедра лимона.
2. **Для супов:** лавровый лист, майоран, сушеный лук.
3. **Для круп:** шафран, чеснок, петрушка.





БЕЛЫЙ ПЕРЕЦ

ОВОШИ, СЛИВОЧНЫЕ СОУСЫ, РЫБА

Добавьте в готовое блюдо.

1. **Для овощей:** сушеный зеленый лук, зира, кориандр, корица.
2. **Для соусов:** мускатный орех, душистый перец.
3. **Для рыбы:** тимьян, сущеная цедра лимона, чеснок.





ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ

СОЛЕНЬЯ, МАРИНАДЫ ДЛЯ МЯСА, СЫРЫ

1 **Соленья:** имбирь, тмин, зерна горчицы.

2 **Маринады для мяса:** сушеный лук, тимьян, душистый перец, корица, паприка.

3 **Сыры:** мак, кунжут.





РОЗОВЫЙ ПЕРЕЦ

МОРЕПРОДУКТЫ, САЛАТЫ, ДЕСЕРТЫ

Добавьте в готовое блюдо.

1 **Морепродукты:** копченая паприка, чеснок, тимьян, морская соль.

2 **Салаты:** сушеная петрушка, базилик, черный перец.

3 **Десерты:** ваниль, мускатный орех.





КРАСНЫЙ ОСТРЫЙ МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ МОЖЕТ ПРОДАВАТЬСЯ ПОД НАЗВАНИЯМИ «ЧИЛИ» И «КАЙЕНСКИЙ». В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ЭТО БУДЕТ ЖГУЧАЯ ПРИПРАВА.

КРАСНЫЙ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

МЯСО, ПТИЦА, КАРТОФЕЛЬ



Добавьте за 8–10 минут до готовности, хорошо размешивая.

1 **Мясо:** чесночный порошок, петрушка, крупная соль.

2 **Птица:** сушеные базилик, орегано, тимьян.

3 **Картофель:** паприка, сушеный чеснок, куркума.



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Будет жарко!

Уголь куплен, мангалы и барбекю-котлы к новому сезону готовы, арсенал аксессуаров для пикника пополнен. Осталось подобрать рецепты для первого майского ужина на природе. Предлагаем вам три варианта огненного меню: для любителей шашлычной классики, для тех, кто следует модным веяниям, и для маленьких участников барбекю-вечеринки.





Главный инструмент на барбекю-вечеринке – это огонь. Угли нужно разжигать за 20–30 минут до начала приготовления. Жарить можно только после того, как они подернутся белым пеплом, иначе вы рискуете сжечь блюдо.

КЛАССИКА

Классический шашлык – понятие широкое. Поэтому, если к вам на огонек собираются консерваторы, необязательно ограничиваться каким-то одним его видом. Предложите гостям шашлычное ассорти, в котором найдется место и аппетитной свинине на шампурах, и сочным купатам, и шашлыку из печени. Мясной ансамбль дополнят шампиньоны, начиненные фаршем из птицы, и салат из запеченных на углях сладких перцев. Вообще не так много найдется овощей, которые нельзя запекать на гриле, но именно перец – всеми любимая классика. Замаринуйте его предварительно в пряностях и капельке оливкового масла – получится еще вкуснее!



МОДНЫЕ АКЦЕНТЫ

Сыр – нечастый гость в барбекю-меню, большинство сортов не подходят для приготовления на углях. Но только не халуми! Он отлично жарится не растекаясь. Из халуми и молодого картофеля, дополненных соусом на основе тахины, получатся шашлычки в средиземноморском стиле, которые обязательно оценит молодая компания. Тем, кто следит за трендами, также понравятся черничный соус к куриным голеням и, конечно, лепешки со стейком и авокадо. Последнее тоже можно поджарить на гриле, блюдо от этого только выиграет.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

От салата с креветками дети обычно не отказываются. А если креветки пахнут дымком и, помимо зелени и помидоров, к ним прилагается обжаренный багет, то успех обеспечен! Для шашлыка, предназначенного маленьким гостям, лучше всего выбрать грудку индейки: нежирное гипоаллергенное мясо, богатое витаминами и белком, – идеальный вариант для детского меню. Главное, не пересушите его: грудка очень нежная. И конечно, дети не должны остаться без десерта. Предлагаем вариацию на тему их любимого запеченного маршмеллоу – будет сочно и сладко!

КЛАССИКА

ШАШЛЫЧКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ХАЛУМИ

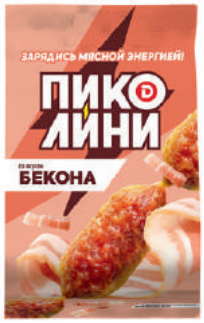
30 мин **4 порции**

500 г мелкого картофеля
250 г халуми
1 красная луковица
4 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. тахини
1 ч. л. соуса шрирача
1 лайм
соль, свежемолотый черный перец
зелень для подачи

1 За 1 ч до начала приготовления шашлычков замочите деревянные шампуры в холодной воде. Тщательно вымойте картофель жесткой щеткой, разрежьте пополам и готовьте на пару 15 мин.
2 Нарежьте халуми ломтиками толщиной 2 см. Лук нарежьте толстыми дольками. Нанижите на шампуры, чередуя, картофель, халуми и лук.
3 Приготовьте соус. В небольшой миске соедините тахини, соус шрирача и оливковое масло. Добавьте сок половины лайма, посолите, приправьте свежемолотым перцем и тщательно перемешайте. Смажьте шашлычки со всех сторон соусом.
4 Хорошо разогрейте угли. Кулинарной кисточкой смажьте решетку для жарки оливковым маслом. Разложите шашлычки и готовьте в течение 5–6 мин. Часто переворачивайте шашлычки на разные стороны, чтобы они равномерно подрумянились. Переложите шашлычки на тарелку, смажьте оставшимся соусом. Подавайте с зеленью и дольками лайма.

На 100 г: белки 9,12 г (11,40% суточной нормы) • жиры 18,74 г (20,82%) • углеводы 12,31 г (7,33%) • ккал 251,39 (13,97%) • натрий 242,89 мг (16,75%) • общий сахар 1,08 г (2,16%) • НЖК 1,13 г (5,65%) • пищевые волокна 1,57 г (5,23%)

Шашлычки можно приготовить на сковороде-гриль, а также запечь в духовке, разогретой до 200 °С.



Пиколини «Дымов» со вкусом бекона — продукт для современных и динамичных людей, которые любят проводить время в компании. Ароматные колбаски с уникальным букетом специй, копченные на натуральной буковой щепе, — это отличный перекус, который удобно брать с собой: на работу, в дорогу, на пикник.



Когда хочется быстро перекусить, возьмите легкие хрустящие чипсы «Русская картошка». Нежный вкус сметаны и свежего укропа добавит настроения на пикнике или в путешествии!





Куриные голени будут еще вкуснее, если после гриля сложить их в миску, залить черничным соусом и оставить, прикрыв фольгой, на 10 минут.

ГОЛЕНИ ГРИЛЬ С ЧЕРНИЧНЫМ СОУСОМ

50 мин **4 порции**

1 кг куриных голеней
4 ст. л. муки
3 ст. л. кукурузного крахмала
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:
400 г замороженной черники
2 консервированных маринованных перца
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. кетчупа
2 ст. л. меда
2 см корня имбиря
½ ч. л. молотого красного перца
½ ч. л. молотой зиры
½ ч. л. молотой паприки
¼ ч. л. молотого мускатного ореха
¼ ч. л. молотой корицы
4 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Обсушите куриные голени бумажными полотенцами. Смешайте муку с крахмалом, посолите и приправьте перцем. Обваляйте курицу в получившейся смеси.
2 Разогрейте угли, чтобы они подернулись серым пеплом. Смажьте решетку растительным маслом, разложите на ней куриные голени. Готовьте, часто переворачивая, 25 мин.
3 Мелко нарежьте лук и чеснок. Корень имбиря натрите на терке. На среднем огне в глубокой сковороде разогрейте оставшееся растительное масло и потушите лук до прозрачности, 3 мин. Добавьте чеснок и имбирь, готовьте еще 2 мин. Положите в сковороду чернику и кетчуп, приправьте специями и доведите до кипения. Накройте крышкой и готовьте на медленном огне 10 мин.
4 Снимите сковороду с огня, добавьте консервированный перец и мед, посолите и поперчите. Остудите массу в течение 20 мин, затем измельчите погружным блендером до однородности.
5 Переложите готовые куриные голени на блюдо и сразу подавайте к столу с черничным соусом.

На 100 г: белки 11,20 г (14,00% суточной нормы) • жиры 14,80 г (16,44%) • углеводы 15,19 г (9,04%) • ккал 240,20 (13,34%) • натрий 323,29 мг (22,30%) • общий сахар 3,19 г (6,38%) • НЖК 3,41 г (17,05%) • пищевые волокна 1,62 г (5,40%)



Куриные голени «Петелинка» – универсальный продукт, который подходит для приготовления наваристого бульона, тушения, запекания и, конечно, жарки на гриле. С ними получаются отличные рагу, блюда восточной и азиатской кухонь.







ЛЕПЕШКИ СО СТЕЙКОМ НА ГРИЛЕ

40 мин **4 порции**

4 лепешки
2 стейка по 250 г
2 авокадо
1 помидор
4 редиски
5 веточек кинзы
150 г натурального йогурта
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
соль, свежемолотый черный перец

1 Обсушите стейки бумажными полотенцами. Посолите, посыпьте свежемолотым черным перцем и смажьте со всех сторон оливковым маслом. Оставьте стейки на 20 мин.
2 Разогрейте гриль, решетку смажьте оливковым маслом. Положите стейки и готовьте 4 мин. Переверните на другую сторону и продолжайте готовить еще 3 мин. Переложите стейки на деревянную доску и накройте на 5–7 мин фольгой.
3 Разрежьте авокадо вдоль, удалите косточку, снимите кожуру. Нарежьте мякоть дольками и сбрызните лимонным соком. Редис нарежьте тонкими кружками, помидоры – дольками. Стейки нарежьте поперек волокон ломтиками толщиной 1–1,5 см.
4 Измельчите кинзу и смешайте с йогуртом, посолите.
5 Положите лепешки на решетку гриля и обжаривайте 1 мин. Наполните лепешки ломтиками стейка, помидора, авокадо и редиса. Добавьте соус и листочки кинзы. Сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 10,30 г (12,88% суточной нормы) • жиры 11,96 г (13,29%) • углеводы 10,94 г (6,51%) • ккал 187,09 (10,39%) • натрий 283,78 мг (19,57%) • общий сахар 1,45 г (2,90%) • НЖК 2,49 г (12,45%) • пищевые волокна 2,58 г (8,60%)



Сырокопченая колбаса «Венето» с благородным ароматом специй от «Мясной истории» – это изысканная закуска в итальянском стиле. Тонкие ломтики, аккуратно уложенные в компактную упаковку, порадуют на пикнике, в поездке, на работе.

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА ДЛЯ БЛЮД, КОТОРЫЕ МЫ БЕРЕМ НА ПИКНИК





ШАШЛЫЧНОЕ ПЛАТО

1,5 ч + 4 ч **6 порций**

1 кг свиного окорока
600 г купатов
600 г куриной или индюшиной печени
500 г бекона
соль, свежемолотый черный перец
зелень и овощи для подачи

Для маринада:
4 луковицы
120 г майонеза
1 лимон

1 Заранее замаринуйте мясо. Нарежьте свинину кубиками со стороной 4 см. Лук нарежьте толстыми кольцами. Сложите лук и мясо в большую миску, добавьте майонез и сок половины лимона. Приправьте черным перцем и перемешайте. Затяните миску пищевой пленкой и уберите в холодильник на 4 ч или на ночь.
2 Подготовьте печенку. Удалите с печенки жир и крупные вены, ополосните прохладной водой и обсушите бумажными полотенцами. Сложите печенку в миску, посыпьте перцем. Каждый кусочек заверните в полоску бекона и закрепите деревянными шпажками.
3 Разогрейте гриль. Решетку смажьте растительным маслом и поместите на расстоянии 11–12 см от углей. Нанижите на шампуры кусочки свинины и лука. Разложите шампуры на решетке и готовьте шашлык примерно 25 мин. Каждые 5 мин переворачивайте шампуры. Снимите с гриля и переложите на тарелку.
4 Разложите на решетке печенку, обернутую беконом. Готовьте на гриле 12 мин, часто переворачивая на разные стороны, чтобы бекон подрумянился, а печенка прожарилась. Переложите печенку на тарелку.
5 На решетке гриля разложите купаты. Готовьте в течение 10–12 мин, несколько раз переверните, чтобы купаты равномерно подрумянились со всех сторон.
6 На большой доске на листе лаваша разложите шампуры с шашлыком из свинины, рядом поместите печенку и купаты, нарезанные кружками толщиной 2 см. Украсьте зеленью и подавайте со свежими овощами.

На 100 г: белки 18,97 г (23,71% суточной нормы) • жиры 20,51 г (22,79%) • углеводы 1,21 г (0,72%) • ккал 270,60 (15,03%) • натрий 590,39 мг (40,72%) • общий сахар 0,25 г (0,50%) • НЖК 6,61 г (33,05%) • пищевые волокна 0,03 г (0,10%)



Нежные колбаски «По-домашнему» от «Черкизово» — отличный вариант для барбекю-вечеринки или быстрого перекуса. Они приготовлены из мяса свинины с добавлением чеснока и специй по классическому рецепту.

МОДНЫЕ АКЦЕНТЫ





ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ НА ГРИЛЕ

30 мин **4 порции**

12 крупных шампиньонов
200 г фарша из индейки, курицы или говядины
2 стебля зеленого лука
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Соедините фарш с мелко нарезанным зеленым луком и измельченным чесноком. Посолите, приправьте свежемолотым черным перцем и перемешайте.
2 Шампиньоны протрите мокрым полотенцем. Аккуратно удалите ножку, чайной ложкой выньте из шляпки часть мякоти. Плотно нафаршируйте шляпки фаршем. В небольшую миску налейте растительное масло и обмакните грибы.
3 Разогрейте угли в гриле или в мангале. Накройте решетку фольгой, смазанной растительным маслом, и разложите шампиньоны фаршем вниз. Накройте вторым листом фольги и готовьте 10 мин. Снимите верхнюю фольгу, переверните грибы на шляпки и продолжайте запекать еще 7–8 мин. Разложите в тарелки и подавайте горячими с овощами и зеленью.

На 100 г: белки 9,25 г (11,56% суточной нормы) • жиры 10,07 г (11,19%) • углеводы 5,33 г (3,17%) • ккал 143,03 (7,95%) • натрий 253,39 мг (17,48%) • общий сахар 1,70 г (3,40%) • НЖК 1,72 г (8,60%) • пищевые волокна 1,87 г (6,23%)

ПЕРЦЫ НА ГРИЛЕ СО СТРАЧАТЕЛЛОЙ И ЛУКОВОЙ КРОШКОЙ

30 мин **4 порции**

4 красных сладких перца
240 г страчателлы
2 зубчика чеснока
2 веточки петрушки
2 ст. л. сушеного жареного хрустящего лука
4 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
соль, свежемолотый черный перец

1 Разрежьте сладкий перец вдоль, удалите семена и перегородки. Половинки посолите, посыпьте черным перцем и смажьте 1 ст. л. оливкового масла. Разогрейте гриль и положите половинки перца на решетку срезом вниз. Запекайте перец 5–7 мин, пока срезы слегка не обуглятся. Переверните половинки и продолжайте запекать еще 5 мин.
2 Приготовьте соус. В небольшой миске соедините оставшееся оливковое масло, пропущенный через пресс чеснок и лимонный сок, посолите и взбейте венчиком.
3 Переложите перец на блюдо и полейте половиной соуса. Оставьте на 5 мин, чтобы перец слегка подмариновался. Разложите на перце страчателлу, добавьте оставшийся соус и посыпьте сушеным луком и мелко нарезанной зеленью.

На 100 г: белки 7,62 г (9,53% суточной нормы) • жиры 15,29 г (16,99%) • углеводы 7,14 г (4,25%) • ккал 194,83 (10,82%) • натрий 334,33 мг (23,06%) • общий сахар 4,19 г (8,38%) • НЖК 5,09 г (25,45%) • пищевые волокна 1,95 г (6,50%)

ДЛЯ ДЕТЕЙ



ШАШЛЫЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ В ОВОЩНОЙ ПАНИРОВКЕ

1 ч **4 порции**

600 г филе грудки индейки
1 яйца
50 г кешью
4 ст. л. сушеных овощей (морковь, свекла)
2 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Залейте холодной водой 8 деревянных шампуров и оставьте на 30 мин. Разогрейте угли в гриле или на мангале. Смажьте решетку маслом и расположите над углями на высоте 12–14 см.

2 Измельчите орехи блендером в режиме «пульс» или порубите ножом в мелкие крошки. В большой миске соедините орехи и сушеные овощи, посолите и приправьте молотым перцем. Тщательно перемешайте. В другой миске взбейте яйцо.

3 Нарежьте индейку кубиками со стороной 3 см и нанижите на шампуры. Обмакните шашлычки в яйцо и обваляйте в ореховой смеси. Прижмите панировку руками. Разложите шашлычки на решетке гриля, сбрызните растительным маслом и жарьте 15 мин. Каждые 5 мин переворачивайте шампуры с индейкой, чтобы шашлычки подрумянились со всех сторон.

На 100 г: белки 24,00 г (30,00% суточной нормы) • жиры 11,67 г (12,97%) • углеводы 7,25 г (4,32%) • ккал 225,10 (12,51%) • натрий 387,78 мг (26,74%) • общий сахар 2,79 г (5,58%) • НЖК 1,92 г (9,60%) • пищевые волокна 1,71 г (5,70%)

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ НА УГЛЯХ

25 мин **4 порции**

500 г крупных очищенных креветок с хвостиками
1 багет
4–5 помидоров
1–2 кочана салата айсберг
2,5 лимона
5 веточек петрушки
2 веточки тимьяна
2 зубчика чеснока
150 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Обсушите креветки бумажными полотенцами. 2 лимона нарежьте дольками. Сложите лимоны и креветки в большую миску, полейте 2–3 ст. л. оливкового масла, посолите, приправьте перцем и оставьте на 10 мин.

2 Разогрейте угли, решетку гриля смажьте растительным маслом. Разложите креветки и дольки лимона на решетке. Готовьте 3 мин, переверните на другую сторону и продолжайте готовить еще 2 мин.

3 Разрежьте багет вдоль и сбрызните оливковым маслом. Каждую половинку нарежьте наискосок кусочками шириной 3–4 см. Обжарьте над углями до золотистого цвета.

4 Приготовьте соус. Отделите от стеблей листья петрушки и тимьяна и сложите в стакан погружного блендера. Добавьте нарезанный чеснок, посолите, влейте сок половины лимона и оставшееся оливковое масло. Измельчите блендером до однородности.

5 Порвите руками листья салата. Помидоры нарежьте дольками. В большую миску сложите айсберг, помидоры и креветки. Полейте соусом



и аккуратно перемешайте. Разложите салат в тарелки, в каждую добавьте запеченные лимоны и ломтики обжаренного багета и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 5,57 г (6,96% суточной нормы) • жиры 7,51 г (8,34%) • углеводы 11,07 г (6,59%) • ккал 132,22 (7,35%) • натрий 339,07 мг (23,38%) • общий сахар 1,86 г (3,72%) • НЖК 1,09 г (5,45%) • пищевые волокна 1,18 г (3,93%)

ООО «МВВ» предлагает богатый выбор витаминной зелени. В наши магазины компания привозит свежий шпинат, щавель, зеленый лук, тимьян, мяту и другие травы. Закрытые теплицы, расположенные в Казани, Туле и Узбекистане, позволяют получать урожай круглый год. В летний период здесь обрабатывают почти 220 гектаров открытого грунта, а теплицы используют для выращивания базилика и руколы. Экзотическую зелень импортируют из Узбекистана. Это позволяет обеспечивать стабильные поставки свежей продукции по всей России.



ДИП ИЗ МАРШМЕЛЛОУ С ЯГОДАМИ

15 мин **4 порции**

100 г маршмеллоу
250 г ассорти ягод и фруктов
100 г печенья
мята для подачи

1 Разогрейте гриль. Крупные ягоды или фрукты нарежьте ломтиками. Мелкие ягоды оставьте целыми.

2 В алюминиевую форму положите маршмеллоу, ягоды и ломтики фруктов. Поместите форму на решетку гриля и готовьте примерно 5 мин, пока маршмеллоу не начнет плавиться.

3 Снимите форму с гриля, украсьте дип листочками мяты, добавьте печенье и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 3,50 г (4,38% суточной нормы) • жиры 3,16 г (3,51%) • углеводы 38,42 г (22,87%) • ккал 191,82 (10,66%) • натрий 88,78 мг (6,12%) • общий сахар 22,31 г (44,62%) • НЖК 0,54 г (2,70%) • пищевые волокна 1,42 г (4,73%)



ТОЛЬКО В МАГНИТ

Ароматная мята «Магнит Свежесть» придаст десертам свежие нотки и приятный холодок. Эффектные зеленые листочки пригодятся и для украшения сладостей.

Milka

с 01.05.2024 по 28.05.2024

ПРАЗДНУЕМ ВМЕСТЕ! МАГНИТ 30 лет

Встречайте поезд нежности



ВЫИГРЫВАЙТЕ ПРИЗЫ



Milka

ПОДТВЕРДИТЕ
участие в Акции в мобильном приложении Магнит*, нажав кнопку «Участвовать»

КУПИТЕ
продукцию Milka** с картой из приложения Магнит*

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПУТЕШЕСТВИЕ
для всей семьи по самым интересным местам России

Акция проводится в «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт». К участию также допускаются чеки по заказам на сайте dostavka.magnit.ru и в приложении «Магнит: акции и доставка» (категория 6+). Сроки проведения акции, включая выдачу призов, с 01.05.2024г. по 18.06.2024г. Сроки совершения покупок с 01.05.2024г. по 28.05.2024г. С полной информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+). Количество призов ограничено.
*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+).
**Информация об ассортименте, участвующем в акции, указана в Правилах.
Продавец товаров: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д. 185

Caramel - Карамель

Меню – огонь!

Сезон гриля и пикников открыт, можно собирать компанию и отправляться за город или в парк. Чтобы наслаждаться погодой и дружеским общением, а не тратить силы на приготовление блюд, доверьте заботу о меню «М-Кухне»: у нас есть что предложить всем участникам «ужина на траве»! Мы опросили разных покупателей и узнали, что они положили в свои корзинки для пикника.





ДМИТРИЙ, 47 ЛЕТ, БУДЕТ ЖАРИТЬ ШАШЛЫКИ В МУЖСКОЙ КОМПАНИИ

«СТЕЙК ИЗ СВИНИНЫ – ЭТО ПО-МУЖСКИ»

«Огонь – наша стихия, каждый мужчина считает себя мастером в деле шашлыков. Причем продемонстрировать свои умения друзьям часто даже важнее, чем покрасоваться перед женщинами. Я точно знаю, что не будет проколов и поводов для дружеских шуток, если покупаю подготовленное для жарки мясо от «М-Кухни», например, стейк из свинины в маринаде «Алабама» или куриный шашлык в маринаде. Уже не раз пробовал, пришел за ними и сейчас. К мясу возьму лаваш «Кавказский», морковь по-корейски и салат из баклажанов по-корейски: корейские закуски – это тоже настоящая мужская история».

ВЕСЬ МАЙ В СЕТИ «МАГНИТ» БУДЕТ ПРОХОДИТЬ «ФЕСТИВАЛЬ ГРИЛЯ»!

М Кухня

Готовим для вас





АНДРЕЙ И АЛИСА, 19 ЛЕТ, ЕДУТ НА ПИКНИК С ОДНОКУРСНИКАМИ

«СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ НЕ ДЛЯ ГОТОВКИ!»

«Мы студенты, мы любим общаться. Майские праздники – отличный повод выбраться на пикник шумной компанией. Мы с Алисой в этот раз отвечаем за еду. Но вы же знаете, какая в институте нагрузка, готовить нам некогда. Мы вообще живем в век скоростей, нам нужно, чтобы все было быстро. А быстро, просто и вкусно – это «М-Кухня», поэтому сюда и пришли. Покупаем колбаски «По-домашнему», купаты «Пикничок», грудку цыплят гриль и греческий салат – у нас все это любят. Булочки для хот-дога и пита по умолчанию».

АСЯ, 35 ЛЕТ, СОБИРАЕТСЯ НА ПРИРОДУ С СЕМЬЕЙ И ДРУЗЬЯМИ

«ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ВЕСЕЛО, НО И ВКУСНО»

«Мы любим выбираться с друзьями и детьми на природу, особенно когда выпадают длинные выходные. Во время пикника можно наконец расслабиться и насладиться общением. А чтобы оно было по-настоящему душевным, нужно продумать меню. Можно сколько угодно говорить, что еда не главное, но на пикник едут не только для того, чтобы поиграть в бадминтон. Вот я купила в «М-Кухне» стейки из форели и свиные ребрышки– замаринуем и пожарим на углях. Детям понравятся котлеты «Крестьянские» и пирожки с сосиской. Чиабатта и салат из овощей с кальмарами тоже, уверена, пойдут на ура. И я так рада, что не нужно его самой готовить!»

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

«М-КУХНЯ» – БРЕНД ГОТОВОЙ ЕДЫ НАШЕЙ СЕТИ. МЫ ДЕЛАЕМ ПО СОБСТВЕННОЙ РЕЦЕПТУРЕ КЛАССИЧЕСКИЕ И ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА, ИСПОЛЬЗУЯ ДЛЯ НИХ ТОЛЬКО КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ. «М-КУХНЯ» – ЭТО САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА, СЭНДВИЧИ, ВЫПЕЧКА, ПИЦЦА И ПИРОГИ. КРОМЕ ТОГО, У НАС ЕСТЬ СВЕЖИЕ МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ.





«Магнит Свежесть Original»: теплое отношение

Вкусные полезные овощи прямо с грядки – то, чего хотят все покупатели. Чтобы на наших полках всегда были свежие натуральные плоды, мы открыли собственные тепличные комплексы в Краснодарском крае и Белгородской области. Здесь круглый год выращивают экологически чистую продукцию и строго следят за ее качеством. Наши сладкие томаты и хрустящие огурцы вы можете купить под брендом «Магнит Свежесть Original».

Агрокомплекс в станице Пластуновской Краснодарского края – один из самых крупных в Восточной Европе. Он занимает 86 гектаров. В распоряжении наших опытных специалистов находятся не только огромные площади земли и несколько производственных блоков, но и уникальные технологии. Здесь используют самые современные методы выращивания. С вредителями борются с помощью хищных насекомых, опыление проводят как в природе – благодаря шмелям, а чтобы увеличить урожай и снизить загрязнение окружающей среды, подкармливают растения углекислым газом.



КАЧЕСТВО – НАША ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА. ТЩАТЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ВЕДЕТСЯ НА ВСЕХ ЭТАПАХ – ОТ РАБОТЫ С СЕМЕНАМИ, ГРУНТОМ И ВОДОЙ ДО КОНТРОЛЯ МИКРОКЛИМАТА. ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ БЕЗОПАСНОСТИ ГОТОВОЙ К ПОСТАВКЕ ПРОДУКЦИИ.

Тепличные хозяйства в Тихорецке и Белгородской области уступают гиганту из Пластуновской в размерах (26,4 и 20 гектаров соответственно), но не в оснащенности. Все комплексы снабжены системами досвечивания, капельного полива, отопления и вентиляции. За необходимый микроклимат в теплицах отвечает автоматизированная система управления, а постоянную температуру и подсветку обеспечивают современные котельные и энергоцентр.

Экологичный подход

Современная подсветка позволяет получать богатый урожай в самые темные месяцы года, когда встает проблема нехватки солнечных лучей. Но свет – это не единственное условие для нормального роста и развития растений. Особое внимание в наших агрокомплексах мы уделяем поливу. Организовать его можно разными способами, но при тепличном выращивании лучше всего себя показал капельный метод. Это индивидуальное











СНИМАЮТ ТОМАТЫ, КОГДА ОНИ ПОЛНОСТЬЮ СОЗРЕЛИ. ОВОЩИ УСПЕВАЮТ НАБРАТЬ МАКСИМУМ СЛАДОСТИ, ВКУСА И АРОМАТА.

непрерывное питание каждого растения, при котором к корневой системе доставляется не только вода, но и необходимые минеральные вещества. А еще капельный полив наиболее экологичный, поскольку позволяет расходовать меньше воды в тепличном комплексе.

Экологичные методы мы применяем и в других направлениях. В качестве почвы в теплицах используется органический субстрат. Наши агрономы отбирают у ведущих мировых селекционеров самые устойчивые сорта и гибриды, которые выдерживают перепады температур и практически не болеют. А вредителей растений уничтожают микроскопические хищные насекомые – энтомофаги. Все это позволяет обходиться без пестицидов. К тому же в теплицах трудятся настоящие шмели, они не переносят «химии», поэтому мы используем безопасные методы.

Коктейльная вечеринка

Среди помидоров, которые выращиваются в наших южных теплицах, есть особенные – коктейльные. Их отличают плотная мякоть, насыщенный аромат и сладкий вкус. И еще они очень красивые, просто созданы для праздника.

Одни из самых популярных – красные коктейльные томаты «Аннаиса». Плотные яркие плоды с приятной кожицей одинаково хороши и в салатах, и в рагу. Мы бережно срезаем их прямо с ветками и аккуратно упаковываем, чтобы они как можно дольше сохраняли свежесть и свой удивительный аромат.

Еще один замечательный коктейльный сорт – «Анна-Роза». Плоды у него розовые, среднего размера, вкус нежный и сладкий. Розовые томаты прекрасно подходят для аппетитных брускетт и просто идеальны для гриля.

Наконец, наш любимец – желтый коктейльный томат «Аннасан». Небольшие, очень плотные помидорчики радуют не только ослепительным солнечным цветом и насыщенным ароматом, но и медовым вкусом с приятной легкой кислинкой. Они украсят любые закуски, подойдут для канапе и густых соусов: сальсы и чатни.

Мини-формат

Небольшие огурчики – корнишоны – завоевали сердца покупателей сразу, как только мы их начали выращивать. Сладкие, плотные, хрустящие, они нравятся детям и взрослым. Просто созданы для фуршетных закусок, быстрого маринования и здорового перекуса в течение дня: подайте их с соусами-дипами, хумусом, творожным сыром или возьмите с собой на учебу и в офис, чтобы похрустеть в перерыве между работой или занятиями.



ОТЛАЖЕННАЯ СИСТЕМА ЛОГИСТИКИ ПОЗВОЛЯЕТ БЫСТРО ДОСТАВЛЯТЬ ОВОЩИ В МАГАЗИНЫ. ОТ МОМЕНТА СБОРА ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ В ТЕПЛИЦЕ ДО ПОПАДАНИЯ НА ПРИЛАВКИ ПРОХОДИТ ВСЕГО 12 ЧАСОВ. ПОЭТОМУ ОНИ СОХРАНЯЮТ НАСЫЩЕННЫЙ ЦВЕТ, СВЕЖЕСТЬ И ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ КАЧЕСТВА.



СДЕЛАЙТЕ СЫРНЫЙ СОУС ИЗ МЯГКОГО СЫРА И ЙОГУРТА. В СМАЗАННУЮ МАСЛОМ ФОРМУ ВЫЛОЖИТЕ МИНИ-СОСИСКИ, ПОЛОВИНКИ ЧИЛИ, КУСОЧКИ ЛУКА И НЕОЧИЩЕННЫЕ ЗУБЧИКИ ЧЕСНОКА. ЗАПЕКАЙТЕ ПРИ 200 °С 20 МИНУТ. В КОНЦЕ ПОЛОЖИТЕ НА РЕШЕТКУ ДУХОВКИ БУЛОЧКИ ДЛЯ ХОТ-ДОГА, ЧТОБЫ ОНИ РАЗОГРЕЛИСЬ. РАЗЛОЖИТЕ ПО БУЛОЧКАМ СОСИСКИ, ДОБАВЬТЕ ОВОЩИ, ВЫДАВИТЕ ИЗ ШЕЛУХИ ЧЕСНОК. ПОДАВАЙТЕ С СЫРНЫМ СОУСОМ.

НА СКОВОРОДЕ, СМАЗАННОЙ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ОБЖАРЬТЕ СО ВСЕХ СТОРОН ДЛИННЫЕ СОСИСКИ, ПЕРЕЛОЖИТЕ НА ТАРЕЛКУ. В ЭТОЙ ЖЕ СКОВОРОДЕ ПОДРУМЯНЬТЕ ТОНКИЕ КОЛЬЦА ЛУКА, ДОБАВЬТЕ РУБЛЕНЫЕ ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ И ГОРЧИЦУ. ПРОГРЕЙТЕ ВМЕСТЕ С СОСИСКАМИ. РАЗОГРЕЙТЕ ЛЕПЕШКИ, ЗАВЕРНИТЕ В НИХ СОСИСКИ С СОУСОМ.

Горячий нрав

Название «хот-дог», то есть «горячая собака», действительно имеет отношение к нашим четвероногим друзьям. Хот-доги появились в Германии, и изначально их делали из длинных сосисок, которые на немецком назывались «сосиска-такса». Имя блюда с тех пор упростилось, а рецептов появилось множество с самыми разными сосисками и начинками.





ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ





ТОЛЬКО В МАГНИТ

Какой бы хот-дог вы ни выбрали, беспроигрышным дополнением к нему станет томатный кетчуп «Магнит», приготовленный по ГОСТу из спелых томатов.

Для наших рецептов можно выбрать не только классические сосиски, но и сосиски с сыром или подкопченные. Это добавит блюдам новые оттенки вкуса.



ХОТ-ДОГИ С МОЦАРЕЛЛОЙ И РУКОЛОЙ

20 мин **2 порции**

1 багет
4 сосиски
125 г мини-моцареллы
125 г помидоров черри
10 маслин «каламата»
30 г кедровых орехов
50 г руколы
1 зубчик чеснока
4 ст. л. оливкового масла
сок половины лимона
соль

1 Отварите сосиски. Нарежьте наискосок средними кусочками. Моцареллу и помидоры черри разрежьте пополам. У маслин удалите косточки, мякоть нарежьте.
2 Для соуса 30 г руколы и чеснок положите в стакан блендера, добавьте соль, 2 ст. л. оливкового масла и сок лимона. Пробейте блендером до однородности. Полейте соусом помидоры черри и сыр.
3 Багет разрежьте на 2 части. Каждую половинку разрежьте вдоль, слегка не дорезая до конца, и раскройте, как книгу. Сбрызните хлеб оливковым маслом и слегка подсушите в разогретой до 180 °С духовке 2 мин. Поджарьте кедровые орехи на сухой сковороде.
4 В половины багета выложите черри с моцареллой и нарезанные сосиски. Украсьте маслинами, кедровыми орехами и листочками руколы.

На 100 г: белки 9,29 г (11,61% суточной нормы) • жиры 18,88 г (20,98%) • углеводы 16,17 г (9,63%) • ккал 269,71 (14,98%) • натрий 576,05 мг (39,73%) • общий сахар 0,72 г (1,44%) • НЖК 5,54 г (27,70%) • пищевые волокна 0,90 г (3,00%)



Колбасных дел мастера

Сколько ни рассказывай детям о пользе рыбы, зелени и овощей, они все равно будут хотеть колбасу. Сопротивляться их желанию бесполезно, лучше предлагать юным едокам сбалансированные блюда, в которых мясной деликатес будет соседствовать с разными ингредиентами. Большинство из них дети запросто приготовят сами!



ЭТОТ ПИРОГ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ И НА СЛОЕНОМ ДРОЖЖЕВОМ ТЕСТЕ. ОН ПОЛУЧИТСЯ БОЛЕЕ ПЫШНЫМ.



ДЛЯ ПИРОГА ВЫБИРАЙТЕ ВАРЕНУЮ ВЕТЧИНУ: ОНА БОЛЕЕ НЕЙТРАЛЬНАЯ ПО ВКУСУ И НРАВИТСЯ ДЕТЯМ.



Колбаса и ветчина – прекрасная основа для кулинарного творчества. О пицце наверняка напоминать не нужно. По мотивам этого блюда можно приготовить пирог. Если вымешивание дрожжевого теста для пиццы – работа для взрослых, то с готовым слоеным справятся и малыши.

Среди детских фаворитов также неизменно оказывается сыр. Что ж, прекрасная пара для колбасных изделий! Сыр будет уместен почти во всех блюдах, где есть колбаса или ветчина, кроме разве что окрошки. Скажем, в конвертиках из омлета этому дуэту самое место. И разрешайте детям время от времени повеселиться и приготовить что-нибудь забавное, как наши сэндвичи. Возможно, ребенок съест даже перышко шнитт-лука, если это будет не просто лук, а кошачий ус.





ЧТОБЫ ПИРОГ ЕЩЕ БОЛЬШЕ БЫЛ ПОХОЖ НА ПИЦЦУ, СМАЖЬТЕ ТЕСТО ТОМАТНЫМ СОУСОМ.

ПИРОГ С ВЕТЧИНОЙ, ПОМИДОРАМИ И БАЗИЛИКОМ

❄

40 мин **4–6 порций**

500 г слоеного бездрожжевого теста
300 г ветчины
3 крупных помидора
6 веточек базилика
30 г пармезана
1 желток
1 ст. л. горчицы
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Тесто заранее разморозьте. Слегка раскатайте на листе бумаги для выпечки и переложите на противень.
2 Помидоры нарежьте толстыми кружками. Ветчину нарежьте тонкой соломкой. Натрите сыр на мелкой терке.
3 Смажьте тесто горчицей, выложите на него помидоры, поперчите и слегка посолите. Затем распределите ветчину.
4 Отделите листочки базилика от стеблей. Посыпьте помидоры с ветчиной базиликом и пармезаном.
5 Сбрызните оливковым маслом, смажьте края пирога желтком и поставьте в разогретую до 200 °С духовку. Выпекайте 20–25 мин. Немного остудите пирог перед подачей и украсьте базиликом.

На 100 г: белки 9,04 г (11,30% суточной нормы) • жиры 24,16 г (26,84%) • углеводы 22,07 г (13,14%) • ккал 340,38 (18,91%) • натрий 561,85 мг (38,75%) • общий сахар 1,38 г (2,76%) • НЖК 6,11 г (30,55%) • пищевые волокна 1,52 г (5,07%)



Блинчики с ветчиной и сыром «С пылу с жару» — отличное решение для сытного завтрака, обеда и ужина. Нежная начинка идеально сочетается с кружевным блинчиком на молоке. Стоит только разогреть!











ГОТОВЬТЕ ОМЛЕТЫ НА НЕБОЛЬШОЙ СКОВОРОДЕ С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ.





ЯИЧНЫЕ КОНВЕРТИКИ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

20 мин **4 порции**

8 яиц
200 г твердого сыра
200 г ветчины или колбасы
20 мл растительного масла
2 веточки укропа
0,5 ч. л. сушеных прованских трав
соль, свежемолотый черный перец
помидоры черри и базилик для подачи

1 Заранее выньте яйца из холодильника, чтобы они были комнатной температуры.
2 Натрите сыр на мелкой терке в отдельную миску и отложите.
3 Ветчину натрите на крупной терке в другую миску. Если она слишком мягкая и ломается, то можно просто нарезать ее очень мелко ножом.
4 Яйца разбейте в небольшую миску, приправьте солью, перцем и перемешайте, чтобы белки и желтки соединились между собой.
5 У укропа удалите жесткие стебли. Листики очень мелко нарежьте и выложите в яичную массу. Добавьте прованские травы, перемешайте.
6 Сковороду смажьте при помощи кулинарной кисточки тонким слоем растительного масла. Половником зачерпните немного яичной массы, влейте на сковороду и жарьте с одной стороны примерно 2 мин. Аккуратно переверните лопаточкой на другую сторону и готовьте еще 1 мин.
7 В центр омлета положите тертый сыр и ветчину. Заверните омлет конвертиком: сложите сначала левые и правые края к центру, прижмите лопаткой, затем сверните верхние и нижние края и еще раз прижмите лопаткой. Переверните его на другую сторону и готовьте еще 30 сек.
8 Также приготовьте все конвертики. Получится около 12 штук в зависимости от толщины омлета. Подавайте к столу с помидорами черри, украсив базиликом.

На 100 г: белки 22,68 г (28,35% суточной нормы) • жиры 19,39 г (21,54%) • углеводы 2,78 г (1,65%) • ккал 280,56 (15,59%) • натрий 912,13 мг (62,91%) • общий сахар 0,23 г (0,46%) • НЖК 7,96 г (39,80%) • пищевые волокна 0,41 г (1,37%)



ЕСЛИ РЕБЕНОЕ НЕ ЕСТ МАСЛИНЫ, СДЕЛАЙТЕ ГЛАЗА ИЗ КУСОЧКОВ ОГУРЦА.







СЭНДВИЧИ-КОШКИ

10 мин **8 порций**

16 кусков белого хлеба
200 г творожного сыра с зеленью
8 ломтиков ветчины
шнитт-лук, маслины и красный перец для украшения

1 При помощи двух круглых формочек разного размера вырежьте из хлеба и ветчины одинаковые «головы» кошки с ушами.
2 Смажьте 10 кусков хлеба сыром с одной стороны, остальные десять – с двух.
3 Соберите сэндвичи с ветчиной так, чтобы сверху оказалась намазанная сыром сторона.
4 Сделайте кошке глаза из маслин, усы из шнитт-лука, нос из красного перца. Слегка охладите и подавайте.

На 100 г: белки 10,19 г (12,74% суточной нормы) • жиры 10,87 г (12,08%) • углеводы 27,1 г (16,13%) • ккал 247,99 (13,78%) • натрий 603,33 мг (41,61%) • общий сахар 3,48 г (6,96%) • НЖК 4,97 г (24,85%) • пищевые волокна 2,51 г (8,37%)



С нежной ветчиной «Кампана» от «Индилайт» вы по-новому откроете вкус сэндвичей, салатов и закусок. Она сделана из 100%-ного филе грудки индейки, поэтому богата белком и почти не содержит жира.

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ДЕТСКИЕ СЭНДВИЧИ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМИ, ДОБАВЬТЕ К ТВОРОЖНОМУ СЫРУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ ОГУРЦЫ ИЛИ ТЕРТУЮ МОРКОВЬ.





Щедрая душа

Пасхальные угощения особые. Они требуют долгой подготовки, кулинарной сноровки и неимоверного терпения. Наши пекари и повара заранее продумали рецепты, отработали технологии, и теперь мы с радостью предлагаем вам пасху, куличи и другую выпечку нашего собственного приготовления.

Главная роль на пасхальном столе отводится куличу. В преддверии Светлого воскресенья в наших отделах с готовой продукцией вас будут ждать куличи на любой вкус: и любимые классические, с изюмом и цукатами, и нежные творожные, и оригинальные, например «Краффин» с маком. Помимо куличей, мы приготовили много другой свежей выпечки: кексы, пироги, рулеты. Они гармонично дополнят праздничный стол.

Пасхальные традиции – это не только куличи. Творожная пасха – еще одна важная часть меню в этот воскресный день. Мы приготовили и канонические версии в виде усеченного конуса, и упрощенные в стаканчиках. Их, например, удобно положить в пасхальную корзину.

В наш суетливый век порой сложно найти минутку даже для самого простого пасхального угощения – крашеных яиц. Мы позаботились и об этом: декорированные яйца ждут вас на наших полках. Ведь на Пасху не принято суетиться: это время для душевного отдыха, спокойствия и любви.



1 Пирожок печеный с творожной начинкой и лимоном, 70 г
2 Рулет с начинкой «Вареная сгущенка», 330 г
3 Сдоба «Любимая» с маковой начинкой, 0,3 кг
4 Пасха творожная, 600 г
5 Пасха творожная, 250 г
6 Пасха лимонно-маковая, 250 г



7 Кулич «Весенний», 3 штуки, 0,27 кг
8 Кулич «Краффин»







9 Кулич «Творожный с цукатами», 360 г
10 Яйцо пасхальное

Пасхальную корзину, с которой многие отправляются освящать угощения, лучше не перегружать разнообразными продуктами. Пасху, яйца и куличи дополните веточками вербы и цветами.

Самая вкусная пасха

Творожная пасха – такое же важное угощение в Светлое воскресенье, как кулич. Для нее тоже нужны время и терпение, а еще надежный рецепт и понимание некоторых особенностей, ведь это блюдо готовится раз в год и стоит приложить все усилия, чтобы оно получилось по-настоящему праздничным.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВЛЕННАЯ ПАСХА — НЕЖНАЯ, С ДЕЛИКАТНОЙ ТЕКСТУРОЙ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ ВКУСОМ. ОНА ПРЕКРАСНО ДЕРЖИТ ФОРМУ, И ЕЕ ЛЕГКО РАЗДЕЛИТЬ НА ПОРЦИИ. ТВОРОЖНУЮ ПАСХУ ПРИНЯТО ДЕЛАТЬ В ВИДЕ УСЕЧЕННОЙ ЧЕТЫРЕХГРАННОЙ ПИРАМИДЫ, СИМВОЛИЗИРУЮЩЕЙ ГОРУ ГОЛГОФУ. ДЛЯ ЭТОГО ПОНАДОБИТСЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗЪЕМНАЯ КОНСТРУКЦИЯ — ПАСОЧНИЦА, ИЗГОТОВЛЕННАЯ ИЗ ДЕРЕВА ИЛИ ПИЩЕВОГО ПЛАСТИКА. КУПИТЬ ЕЕ НЕ СОСТАВЛЯЕТ ТРУДА. ГЛАВНОЕ — СДЕЛАТЬ ЭТО ЗАБЛАГОВРЕМЕННО.

Пасху готовят самыми разными способами, дополняя основной ингредиент – творог – продуктами, которые определяют ее вкус, текстуру, насыщенность и даже сроки хранения.



ТВОРОГ

Творог оказался на пасхальном столе не случайно. Когда-то в долгий пост сохранять сырое молоко было невозможно и его перерабатывали в кисломолочные продукты. Творог – главное в пасхе, поэтому важно выбрать лучший из доступного. Критерии оценки таковы:

1 ВКУС. Желательно, чтобы творог не был кислым. Конечно, как любому кисломолочному продукту, творогу присуща характерная кислинка, но пусть она будет едва ощутимой, а не выраженной. Повышенную кислоту творога не уравновесят ни сахар, ни сгущенное молоко, ни другие добавки. Не покупайте творог заранее, обращайте внимание на дату производства и не стесняйтесь пробовать, если пришли на рынок.

2 КОНСИСТЕНЦИЯ. Выбирайте сухой, но не крупитчатый творог. Такой продукт сложно сделать однородным даже с помощью блендера или протирания через сито. От избыточной сыворотки легко избавиться, если положить творог в дуршлаг, выстеленный марлей или салфеткой из нетканого материала, прижать гнетом и оставить в холодильнике на ночь.

3 ЖИРНОСТЬ. Оптимальная – 5–9%. Творог с меньшим содержанием жира серьезно теряет в «сливочности». Более жирный вкусен и пластичен. И, если вас не смущает общая калорийность десерта, не отказывайте себе в его использовании.

ЗАРАНЕЕ ПРОДЕГУСТИРУЙТЕ ТВОРОГ РАЗНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И ВЫБЕРИТЕ ТОТ, КОТОРЫЙ КУПИТЕ ДЛЯ ПАСХИ. ЗА ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДОМАШНЕГО ТВОРОГА БЕРИТЕСЬ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОПЫТ В ЭТОМ ДЕЛЕ. ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ С ПОДБОРОМ СЫРЬЯ И ТЕХНОЛОГИЯМИ В НАСЫЩЕННЫЕ ХЛОПОТАМИ ПРЕДПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ — НЕ ЛУЧШАЯ ЗАТЕЯ.



АЛЬТЕРНАТИВА ТВОРОГУ

РИКОТТА. Если посмотреть на традиционные пасхальные рецепты Италии, мы увидим широкое использование рикотты – молодого сыра, полученного путем повторного сквашивания и прогревания сыворотки, которая образуется при производстве сыра. По текстуре рикотта напоминает сухой творог, но у нее есть важное отличие: пресная рикотта более нейтральна на вкус, а значит, сочетается с большим количеством продуктов. Так что ее можно смело брать как альтернативу творогу. И даже в рецепте ничего менять не придется.

МАСКАРПОНЕ. Другой итальянский сыр – маскарпоне – представляет собой сливки, сквашенные лимонной кислотой. Он очень жирный и пластичный. Из него, безусловно, получаются очень вкусные десерты, но вряд ли удастся использовать маскарпоне как прямую замену творогу для пасхи.

ТВОРОЖНЫЙ СЛИВОЧНЫЙ СЫР. С ним тоже придется быть начеку: в такие сыры часто добавляют соль, которая не лучшим образом сказывается на вкусе пасхи. Но зато они однородны и не требуют дополнительного протирания или обработки блендером.

ТОПЛЕНЫЙ ТВОРОГ. Это совершенно особый продукт. Готовят его двумя способами: либо длительным выдерживанием творога в негорячей духовке (томлением), либо сквашиванием топленого молока. Цвет творога меняется с белого на розовато-бежевый, во вкусе появляются сладковатые карамельные нотки. Топленый творог к тому же суше, чем обычный, и можно не ждать, когда стечет избыточная сыворотка. Что ж, прекрасный продукт, подходящий для приготовления пасхи любым способом.

ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Классическая пасха, помимо творога, состоит из сливочного масла, яиц и сахара. Иногда в нее добавляют жирную сметану или густые сливки, чтобы придать массе бóльшую пластичность и нежную консистенцию.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО – главный стабилизатор творожной пасхи. Не важно, вмешали вы его растопленным и остывшим или просто размягченным, в холодильнике масло затвердеет и позволит пасхе удерживать форму. Именно благодаря маслу можно аккуратно нарезать пасху на порции. Достаньте десерт из холодильника за 30 минут до подачи, чтобы масло успело немного согреться.



СЕГОДНЯ В ПРОДАЖЕ ЕСТЬ ПАСТЕРИЗОВАННЫЕ ЖЕЛТКИ, ТАК ЧТО МОЖНО НЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЫРЫХ ЯИЦ. ОТМЕТИМ ТОЛЬКО, ЧТО ПОСЛЕ ВСКРЫТИЯ БУТЫЛКИ ЖЕЛТКИ ПОРТЯТСЯ ДОВОЛЬНО БЫСТРО ДАЖЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. СРАЗУ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОСТАТОК, НАПРИМЕР ДОБАВЬТЕ В ТЕСТО ДЛЯ КУЛИЧЕЙ.

СЛИВКИ И СМЕТАНА присутствуют в рецептах так называемой вареной творожной пасхи. Для ее приготовления смешивают до однородности все основные ингредиенты: творог, яйца, жирные сливки или сметану, сахар и растопленное сливочное масло **(4)**. Эту массу варят в кастрюле с толстым дном на очень медленном огне при постоянном помешивании, до появления первых признаков кипения **(5)**. Как только со дна начнут пробиваться крупные пузыри, кастрюлю снимают с плиты, массу перекладывают в сухую чистую миску, вмешивают вкусовые добавки и сразу же заполняют подготовленную пасочницу **(6)**. Такой способ позволяет сократить количество сливочного масла, а значит, понизить жирность блюда. Заодно не приходится волноваться из-за сырых яиц.



ЯЙЦА смягчают творог, делают его пластичным и однородным. Желательно использовать для пасхи только желтки: они лучше связывают творожную массу и меньше ее разжижают, чем цельные яйца. К тому же у желтков не такой выраженный запах.

В желтках проще, чем в твороге, растворить сахар. Можно растирать желтки с сахаром **(1)** до тех пор, пока не исчезнут кристаллы (или взять сахарную пудру). Но лучше прогреть смесь желтков и сахара на водяной бане, постоянно перемешивая (не взбивая!). Кстати, если в эту смесь влить немного сливок, молока или ароматного сладкого вина, можно готовить крем прямо на огне, без паровой или водяной бани. В теплый яичный крем удобно добавить нарезанное кусочками сливочное масло и перемешать венчиком **(2)**.





Теперь все, что останется сделать, – постепенно, в два-три приема, смешать сладкий желтково-масляный крем с однородным творогом **(3)** и вкусовыми добавками, а затем заполнить этой массой пасочницу.









СГУЩЕННОЕ МОЛОКО появляется в рецептах пасхи без яиц. Оно одновременно смягчает творог и придает сладость, а если сгущенка вареная, то еще и карамельный цвет и вкус.













ПАСХА С ЖЕЛАТИНОМ ИЛИ АГАРОМ

В традиционной пасхе за сохранение формы отвечает сливочное масло. Однако жизнь не стоит на месте, и нам часто хочется снизить калорийность классических десертов. Облегчить блюдо помогут стабилизирующие ингредиенты: желатин и агар. Чтобы ввести их в творожную пасху, понадобится жидкость: молоко, сливки или даже натуральный фруктовый сок. В ней же удобно растворить сахар.

Благодаря желатину или агару можно приготовить цветную творожную пасху, используя вишневый, малиновый или черносмородиновый сок. К апельсиновому соку для цвета придется добавить тертую цедру, шафран или куркуму.

Если вы составляете рецепт самостоятельно, возьмите желатин из расчета 1,5–2% от массы всех ингредиентов, предназначенных для приготовления пасхи. Налейте в широкую миску воду комнатной температуры и добавьте в нее желатин. На каждые 10 г желатина понадобится 60 г воды (на 1 часть желатина 6 частей воды по весу). Листовой желатин замочите в холодной воде до набухания **(1)**.

Прогрейте жидкость (сливки, молоко, сок или смесь желтков и сахара в случае с классической пасхой), добавьте в нее набухший желатин (листовой отожмите) **(2)** и прогрейте, помешивая, пока желатин полностью не растворится **(3)**. Остудив смесь до комнатной температуры, смешайте ее с протертым творогом **(4)** и остальными ингредиентами **(5)**. Теперь можно заполнять пасочницу **(6)**. Порядок приготовления творожной пасхи с агаром будет таким же, только использовать фруктовые соки нужно с осторожностью: агар не любит кислую среду. И не нагревайте смесь выше 85 °С.

Желирующая способность агара сильнее, чем у желатина: 1 г агар-агара с силой геля 900 (это стандарт) равен по действию 6 г желатина.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АГАРА ИЛИ ЖЕЛАТИНА ПОЗВОЛЯЕТ ПРИГОТОВИТЬ ПАСХУ В СИЛИКОНОВЫХ ФОРМОЧКАХ. ЗАСТЫВШУЮ МАССУ БУДЕТ ЛЕГЧЕ ИЗВЛЕЧЬ.



ПОСУДУ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПАСХИ МОЖНО КУПИТЬ В НАШИХ МАГАЗИНАХ.







ДОБАВКИ ХОРОШИ В МЕРУ. ЕСЛИ ОРЕХОВ И СУХОФРУКТОВ СЛИШКОМ МНОГО, ПАСХА БУДЕТ КРОШИТЬСЯ ПРИ НАРЕЗАНИИ.



Возможно, вам захочется приготовить шоколадную творожную пасху, добавив порошок какао или растопленный шоколад. Однако какао и шоколад не всегда удачно сочетаются с кислинкой творога. Поэтому для шоколадной пасхи желательно использовать не творог, а пресные сыры: рикотту, маскарпоне или даже адыгейский.

ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ

В творожную пасху добавляют примерно то же, что и в кулич: изюм, цукаты из корочек цитрусовых, орехи, кусочки золотистой кураги, темного или белого шоколада. От окрашенных цукатов лучше отказаться: краска может растечься и придать пасхе неаппетитный вид.

Из орехов лучшим выбором будут ярко-зеленые фисташки или бланшированный миндаль. Грецкие могут окрасить творог в лиловый цвет (правда, этого можно избежать, если замочить их в кипятке на 30 минут, а потом снять коричневую шкурку и подсушить на сковороде, в духовке или микроволновой печи). Тыквенные семечки послужат отличной заменой фисташкам, а кедровые орешки – миндалю.

Любые сухофрукты промойте теплой водой и тщательно обсушите, цукаты нарежьте мелкими кубиками. Орехи подсушите и крупно нарубите.





Со специями тоже будьте аккуратны: корица и гвоздика могут придать коричневатый оттенок. А вот ваниль, кардамон, растертая с сахаром цедра лимона или апельсина, замоченный в ложке кипятка или настоянный на водке шафран дадут прекрасный вкус и аромат.

КАК СФОРМИРОВАТЬ

Прошли те времена, когда творожную пасху делали в небольших керамических цветочных горшках. Сегодня разъемные коробочки-пасочницы продаются и в церковных лавках, и в магазинах. Деревянные выглядят аутентично, но пластиковые не менее удобны и более гигиеничны. В любом случае настоятельно рекомендуем проложить между творогом и пасочницей слой сложенной вдвое марли или салфетку из нетканого материала. Это позволит аккуратно отделить стенки пасочницы от творога и получить пирамиду идеальной формы.

НЕРЕДКО МАРЛЯ ИМЕЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ «АПТЕЧНЫЙ» ЗАПАХ. КУПИТЕ ЕЕ ЗАРАНЕЕ И ПРОКИПЯТИТЕ БЕЗ СТИРАЛЬНОГО ПОРОШКА. ИЛИ ПРИОБРЕТИТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕШОЧКИ ДЛЯ СЦЕЖИВАНИЯ ТВОРОГА И СЫРА.





Марлю нельзя заменить пищевой пленкой! За время, которое пасха проведет в холодильнике, из творога будет выходить влага, которую марля впитывает, а пленка – нет.

Укладывайте творожную массу в форму равномерно, не спеша, тщательно утрамбовывая, чтобы не появлялись воздушные карманы **(5)**. Поставьте заполненную форму в глубокую емкость (в нее будет стекать сыворотка), сверху положите блюдце или дощечку, придавите нетяжелым грузом и уберите всю эту конструкцию в холодильник на ночь **(6)**.



ТВОРОЖНАЯ ПАСХА

30 мин + 3 ч **4 порции**

500 г творога жирностью 9%
150 мл сливок жирностью 33%
150 г сахара
20 г желатина
80 г грецких орехов или миндаля
80 г изюма
50 г кураги
цедра 1 апельсина

1 Желатин замочите в 120 мл холодной воды. Творог протрите через сито, смешайте с сахаром, сливками, цедрой и взбейте миксером.

2 Нарежьте сухофрукты и орехи и добавьте в творожную массу.

3 Растворите желатин, влейте в творожную массу и хорошо размешайте. Выложите пасху в форму, застеленную марлей, и уберите в холодильник до застывания.

На 100 г: белки 12,10 г (15,13% суточной нормы) • жиры 10,83 г (12,03%) • углеводы 23,75 г (14,14%) • ккал 232,95 (12,94%) • натрий 26,89 мг (1,85%) • общий сахар 20,90 г (41,80%) • НЖК 4,29 г (21,45%) • пищевые волокна 1,15 г (3,83%)

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ТВОРОЖНАЯ ПАСХА СОСТОИТ ИЗ СКОРОПОРТЯЩИХСЯ ПРОДУКТОВ. ПОЭТОМУ ХРАНИТЕ ЕЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, В ПЛОТНО ЗАКРЫТОМ КОНТЕЙНЕРЕ, ЧТОБЫ НЕ ВПИТАЛИСЬ ПОСТОРОННИЕ ЗАПАХИ. ЖЕЛАТЕЛЬНО СЪЕСТЬ ТВОРОЖНУЮ ПАСХУ ЗА ДВА ДНЯ. ОНА ТАКАЯ ВКУСНАЯ, ЧТО СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ ЗАДАЧЕЙ БУДЕТ НЕСЛОЖНО.



Не только куличи

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Кулич, конечно, главный участник пасхального застолья, и очень часто им и ограничиваются. Но праздничные традиции намного шире: к Светлому воскресенью можно испечь и нежные кексы, и рассыпчатое печенье, и сладкие бабки, и булочки. Пробуем новые рецепты!



ЛИМОННЫЕ МИНИ-КУЛИЧИ

❄

2 ч 40 мин **10 порций**

600 г муки
5 яиц
200 г сливочного масла
200 мл сливок жирностью 33–35%
40 г сахара
30 г свежих или 10 г сухих дрожжей
1 ч. л. лимонной цедры
1 ч. л. соли

Для глазури:
300 г сахарной пудры
1 большой лимон

1 Растопите и остудите масло. Разведите дрожжи в теплых сливках, оставьте на 10 мин.
2 Муку просейте в миску и смешайте с солью и сахаром, добавьте дрожжевую смесь, начните перемешивать, по одному добавляя яйца. Вымешивайте 5 мин, затем добавьте растопленное масло и цедру. Вымешивайте, пока тесто не станет гладким и эластичным. Накройте тесто полотенцем и дайте подойти в теплом месте 1 ч.
3 Обомните тесто и разделите на 10 частей, разложите в смазанные маслом формочки для кексов объемом 180–200 мл, накройте полотенцем и дайте еще подойти 30 мин. Выпекайте 15 мин при 170 °С, проверьте готовность деревянной шпажкой. Остудите куличи в формах.
4 Для глазури снимите с лимона цедру мелкой теркой, выжмите сок. Добавьте в сахарную пудру всю цедру и столько сока, чтобы получилась густая, но текучая масса.
5 Покройте глазурью теплые куличи и украсьте.

На 100 г: белки 7,35 г (9,19% суточной нормы) • жиры 18,19 г (20,21%) • углеводы 57,10 г (33,99%) • ккал 419,21 (23,29%) • натрий 170,07 мг (11,73%) • общий сахар 23,95 г (47,90%) • НЖК 10,59 г (52,95%) • пищевые волокна 1,45 г (4,83%)



ПАСХАЛЬНЫЙ ВЕНОК

❄

3 ч 20 мин **10 порций**

500 г муки
250 мл молока
140 г сахара
2 яйца и 1 желток
50 г сливочного масла
11 г сухих дрожжей
щепотка соли

Для начинки:
50 г изюма
50 г цукатов
2 ст. л. коньяка
2 ст. л. сливочного масла
0,25 стакана сахара

Для покрытия:
4 ст. л. сахарной пудры
2 ст. л. апельсинового сока
2 ст. л. миндальных лепестков

1 Смешайте в миске дрожжи, 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. муки, влейте теплое молоко и размешайте. Оставьте на 30–40 мин.
2 Растопите сливочное масло и немного остудите. Взбейте яйца с сахаром и солью, смешайте с растопленным маслом и влейте опару. Порциями добавьте муку и замесите тесто. Поставьте тесто в теплое место на 1,5–2 ч.
3 Изюм ошпарьте кипятком, обсушите, залейте коньяком и отставьте на 30 мин.
4 На присыпанном мукой столе раскатайте тесто в тонкий пласт, смажьте поверхность растопленным сливочным маслом и посыпьте сахаром. Распределите изюм и цукаты и сверните тесто в рулет.
5 Перенесите рулет на застеленный бумагой для выпечки противень, сверните в кольцо и защипните края. Сделайте с внешней стороны кольца по всей окружности надрезы. Поставьте в теплое место для расстойки на 20 мин. Смажьте рулет желтком и выпекайте в духовке, разогретой до 200 °С, 20–25 мин.
6 Для глазури разотрите сахарную пудру с апельсиновым соком до однородности.
7 Готовый рулет выньте из духовки и оставьте на 10–15 мин. Затем нанесите глазурь и посыпьте миндальными лепестками.

На 100 г: белки 7,33 г (9,16% суточной нормы) • жиры 9,23 г (10,26%) • углеводы 62,59 г (37,26%) • ккал 365,59 (20,31%) • натрий 62,04 мг (4,28%) • общий сахар 28,92 г (57,84%) • НЖК 4,65 г (23,25%) • пищевые волокна 1,81 г (6,03%)

ПАСХАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

1 ч 20 мин **8 порций**

500 г муки
150 г сахара
180 г сливочного масла
1 яйцо и 1 желток
20 г ванильного сахара
10 г разрыхлителя
1 ч. л. сока лимона

Для глазури:
150 г сахарной пудры
1 белок

1 Выньте сливочное масло из холодильника за 1 ч до начала приготовления. Положите мягкое масло в большую миску, всыпьте обычный и ванильный сахар и взбейте миксером в пышную массу. Добавьте яйцо и желток, влейте в миску лимонный сок и еще раз перемешайте миксером.
2 Просейте муку с разрыхлителем и добавьте в миску с яично-масляной смесью. Быстро замесите мягкое тесто, заверните в пищевую пленку и уберите на 30 мин в холодильник.
3 Разогрейте духовку до 180 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Застелите рабочую поверхность бумагой для выпечки, положите тесто и накройте вторым листом бумаги. Раскатайте тесто в пласт толщиной 5 мм. Выемкой в форме яйца вырежьте печенье. Соберите обрезки теста, снова раскатайте и вырежьте еще печенье.
4 Положите печенье на противень и выпекайте на среднем уровне духовки в течение 15 мин. Переложите на решетку и остудите до комнатной температуры.
5 Приготовьте глазурь. Взбейте белок до мягких пиков. Добавьте сахарную пудру и взбивайте миксером до образования густой белоснежной массы. Переложите глазурь в кондитерский мешок. Срежьте кончик таким образом, чтобы диаметр отверстия составлял на более 2 мм. Нанесите на печенье узоры и оставьте на 30–40 мин, чтобы глазурь подсохла.

На 100 г: белки 7,02 г (8,78% суточной нормы) • жиры 17,12 г (19,02%) • углеводы 58,61 г (34,89%) • ккал 416,04 (23,11%) • натрий 17,56 мг (1,21%) • общий сахар 18,10 г (36,20%) • НЖК 10,23 г (51,55%) • пищевые волокна 1,43 г (4,77%)

МОЖНО ЗАМЕНИТЬ
глазурь на белке на глазурь из белого шоколада.



Пока глазурь не застыла, можно украсить печенье декоративной посыпкой и сахарными бусинами.



Праздничное чаепитие украсит классический торт «Чародейка» от «Черёмушек», сочетающий вкус шоколада, воздушного бисквита и сливочного суфле. Уже несколько поколений на протяжении многих лет отдают предпочтение этому десерту.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



КЛАССИЧЕСКОЕ ВИНО ДЛЯ ПАСХАЛЬНОГО СТОЛА

Красное сладкое вино с выразительным ароматом и глубоким вкусом – идеальное сопровождение запеченного мяса и других праздничных блюд.











Ужин на Неве

Культурная столица России давно борется с Москвой за право называться и столицей гастрономической. Здесь регулярно проводятся кулинарные фестивали, питерские рестораны завоевывают самые престижные награды. А гости города на Неве наряду с творениями звездных шефов и кондитеров все так же стремятся попробовать простую корюшку, перекусить шавермой и выпить кофе со знаменитыми пышками.



Петербург строился как европейский город и всегда отличался от других российских городов, в том числе в плане гастрономических традиций.

Балтийская корюшка пользуется особой любовью жителей Северной столицы. Они считают эту рыбку частью своего культурного кода. В 1703 году русский флот занял дельту Невы. Пришедшая на нерест корюшка оказалась первой рыбой, которую здесь поймали, а после основания Петербурга она стала кормилицей растущего города. В мае здесь проводится фестиваль корюшки, и улицы наполняются ароматом рыбки, который иногда сравнивают с запахом свежих огурцов. Во время праздника в Финский залив выпускают сотни мальков, чтобы пополнить природный баланс рыбы.

Шаверма появилась в Санкт-Петербурге только в начале 90-х, но ближневосточный фастфуд быстро прижился на берегах Невы, и теперь это такой же атрибут города, как мосты и фонтаны. В честь этого блюда даже установлена скульптурная композиция, а 15 января петербуржцы отмечают День шавермы. Причем именно шавермы, а не шаурмы – здесь ее называют на свой манер.

Еще одна примета Северной столицы – и филологическая, и кулинарная – пышки с сахарной пудрой. Можно сколько угодно говорить, что такую же выпечку, но под названием «пончики», делают и в Москве, и в других городах. Только питерские пышки и пышечные стали местным символом, а пончики почему-то нет. Видимо, все же есть в них что-то особенное. Или петербуржцы так преданы своим традициям, что с легкостью превращают в легенду самую простую еду.

ЖАРЕНАЯ КОРЮШКА

30 мин **4 порции**

1 кг корюшки
1–2 стакана муки
топленое масло
лимон для подачи (по желанию)
соль, свежемолотый черный перец

1 Смешайте в большой тарелке (не глубокой, но и не совсем плоской) примерно 1 стакан муки с солью и перцем по вкусу. Соли должно быть не меньше 1 ч. л., а перец в принципе можно совсем не класть.
2 Поставьте на средне-сильный огонь большую сковороду с толстым дном или две сковороды поменьше. Положите в сковороду масло – его должно быть столько, чтобы получился слой глубиной как минимум 5 мм, лучше немного больше.
3 Пока масло разогревается (а оно должно разогреться довольно сильно), обваляйте каждую рыбку в мучной смеси. Запанированную рыбку кладите на край тарелки. Если муки мало, подсыпайте еще.
4 Кладите рыбу в разогретое масло, отряхивая от лишней муки, чтобы она не горела в масле, и жарьте примерно 5 мин, один раз перевернув. Подавайте немедленно, при желании с лимоном.

На 100 г: белки 18,59 г (23,24% суточной нормы) • жиры 6,22 г (6,91%) • углеводы 14,40 г (8,57%) • ккал 193,25 (10,74%) • натрий 313,02 мг (21,59%) • общий сахар 0,05 г (0,10%) • НЖК 2,79 г (13,95%) • пищевые волокна 0,51 г (1,70%)


Обычно корюшку едят без гарнира или соусов, но вы всегда можете дополнить ее вареным картофелем и соусом из сметаны с огурцами.



ДОМАШНЯЯ ШАВЕРМА С КУРИЦЕЙ, КАПУСТНЫМ САЛАТОМ И ОСТРЫМ СОУСОМ

30 мин **4 порции**

1 жареная курица весом 1–1,2 кг
4 тонких больших лаваша
2–3 больших помидора
2–3 маринованных средних огурца
1 большая морковка

Для салата:
500 г молодой капусты или пекинской капусты
4 средних огурца
3–4 стебля зеленого лука
сок и цедра 1 небольшого лимона
3 ст. л. оливкового масла
соль

Для соуса:
250 г майонеза
150 г натурального греческого йогурта
1 ч. л. – 1 ст. л. красной абхазской аджики

1 Для начинки помидоры, маринованные огурцы и морковь нарежьте тонкими ломтиками. Для морковки можно использовать нож-экономку.

2 Для салата капусту тонко нашинкуйте. Свежие огурцы нарежьте соломкой, зеленый лук измельчите. Смешайте капусту, огурцы и лук, посолите, полейте лимонным соком, перемешайте руками и оставьте на 15 мин. Слейте лишний сок, добавьте цедру, приправьте маслом и перемешайте.

3 Для соуса смешайте ингредиенты до однородности, добавив аджику по вкусу.

4 Разогрейте вафельницу/бутербродницу. Если этих приборов нет, можно использовать сковороду-гриль. Мякоть курицы снимите с костей и разберите на волокна. Заправьте курицу 3–4 ст. л. соуса.

5 Смажьте лаваши соусом, не доходя до краев 1 см. С одного края выложите курицу, овощи и салат, сверните в рулет и прогрейте в вафельнице/бутербродницу примерно 2 мин. Перед подачей разрежьте шаурму поперек пополам. Подавайте с острым соусом.

На 100 г: белки 8,60 г (10,75% суточной нормы) • жиры 8,15г (9,06%) • углеводы 11,49 г (6,84%) • ккал 151,49 (8,42%) • натрий 264,89 мг (18,27%) • общий сахар 2,56 г (5,12%) • НЖК 1,58 г (7,90%) • пищевые волокна 0,93 г (3,10%)

ПЫШКИ

2 ч 30 мин **6–8 порций**

500 г муки
260 мл воды
2 яйца
30 г сливочного масла
8 г сухих дрожжей
50 г сахара
1 ч. л. соли
300–400 мл рафинированного растительного масла
сахарная пудра для подачи



1 Растопите и остудите сливочное масло. Нагрейте воду до 30–35 °C. Яйца взболтайте венчиком, чтобы белок и желток соединились. В большую миску всыпьте муку, сухие дрожжи, соль и сахар. Добавьте яйца и растопленное сливочное масло, влейте теплую воду. Замесите мягкое тесто, накройте миску пищевой пленкой и оставьте для подъема на 1 ч.

2 Обомните тесто и снова накройте пленкой. Тесто получится достаточно мягким и липким. Оставьте тесто в тепле еще на 30 мин. Снова обомните тесто.

3 Смажьте рабочую поверхность растительным маслом, выньте тесто из миски и разделите на кусочки размером с куриное яйцо. Руками, смазанными растительным маслом, сформируйте шарики, прикройте полотенцем и оставьте на рабочей поверхности на 20–30 мин.

4 В большую глубокую сковороду влейте растительное масло и поставьте на средне-сильный огонь. Разогревайте масло до температуры 160 °C. Это займет примерно 3–4 мин.

5 За время расстойки шарики из теста еще увеличатся в объеме. Руками проделайте в центре каждого отверстие и сразу же опустите в разогретое масло. В сковороду поместятся 3–4 пышки.

6 Жарьте пышки до золотистого цвета, примерно 30–40 сек. Аккуратно переверните и готовьте еще 30 сек. Пышки подрумяниваются очень быстро. Для удаления излишков масла кладите готовые пышки на тарелку, застеленную бумажными полотенцами. Продолжайте жарить пышки, пока не закончится тесто. Перед подачей густо посыпьте пышки сахарной пудрой.

На 100 г: белки 7,84 г (9,80% суточной нормы) • жиры 13,86 г (14,40%) • углеводы 49,66 г (29,56%) • ккал 356,79 (19,82%) • натрий 240,12 мг (16,56%) • общий сахар 5,84 г (11,68%) • НЖК 3,52 г (17,60%) • пищевые волокна 1,78 г (5,93%)

Немного ностальгии

В советское время торт «Ленинградский» был одним из самых любимых наряду с «Прагой» и «Птичьим молоком» и долгое время считался сладкой визитной карточкой города на Неве. Пробуем воплотить дома «тот самый» рецепт.

Традиционно этот торт украшался фигурными шоколадками и надписью «Ленинградский» из белковой глазури.



ТОРТ «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»

❄

3 ч 30 мин **8–10 порций**

Для коржей:
320 г муки
180 г сливочного масла
120 г сахара
1 яйцо
1 ст. л. ванильного сахара
½ ч. л. разрыхлителя
соль

Для крема:
200 г сливочного масла
130 мл молока
180 г сахара
1 яйцо
1 ст. л. ванильного сахара
15 мл коньяка (по желанию)
10 г какао-порошка

Для глазури и украшения:
50 г абрикосового джема
60 г горького шоколада
30 г сливочного масла
30 г жареного фундука

1 Приготовьте тесто для коржей торта. Сливочное масло нарежьте маленькими кубиками, сложите в миску и оставьте на 30 мин при комнатной температуре, чтобы оно стало мягким.
2 Масло разомните кулинарной лопаткой. Добавьте обычный и ванильный сахар и щепотку соли. Тщательно перемешайте. Добавьте в масляную смесь яйцо и взбейте миксером в пышную массу.
3 Муку с разрыхлителем просейте через мелкое сито. Добавьте в яично-масляную смесь, быстро перемешайте до получения однородного теста. Скатайте в толстую колбаску и разделите на 4 части.
4 Шарик теста выложите на лист бумаги для выпечки. Накройте вторым и раскатайте в пласт толщиной 3–4 мм. Верхнюю бумагу снимите. С помощью шаблона вырежьте квадрат со стороной 17 см. Обрезки теста сохраните.

5 Переложите корж для торта вместе с бумагой на противень. Выпекайте около 10 мин при температуре 210 °С. Снимите с противня вместе с бумагой, уложите на ровную поверхность и дайте остыть. Так же испеките остальные коржи и обрезки теста.

6 Заранее достаньте из холодильника сливочное масло для крема, нарежьте маленькими кубиками, сложите в миску и оставьте на 30 мин при комнатной температуре, чтобы оно стало мягким.

7 Молоко налейте в ковшик. Всыпьте обычный и ванильный сахар и, помешивая, доведите до кипения. Варите 2–3 мин. Снимите с огня. Яйцо взбейте в небольшой миске. Постепенно, по неполной столовой ложке, вливайте получившийся молочный сироп, постоянно взбивая смесь венчиком и следя, чтобы яйца не свернулись.

8 Поставьте миску с основой крема на горячую водяную баню. Постоянно помешивая венчиком, варите до загустения. Снимите с огня и дайте остыть. Чтобы поверхность оставалась влажной, без корочки, накройте пищевой пленкой так, чтобы она соприкасалась с яичной массой.

9 Сливочное масло для крема взбейте миксером. Затем постепенно, не прекращая взбивать, по 1 ст. л. добавьте остывшую яичную массу. Крем для торта должен иметь пышную, легкую консистенцию. Добавьте коньяк и еще раз взбейте.

10 Добавьте в крем какао-порошок и тщательно перемешайте. Примерно четверть шоколадного крема отложите для украшения.

11 Соберите торт. Для этого сложите квадратные коржи стопкой, промазывая каждый кремом. Верх смажьте теплым абрикосовым джемом. Бока торта также промажьте кремом. Уберите торт в холодильник на 40 мин.

12 Приготовьте глазурь. Для этого шоколад наломайте, масло нарежьте кубиками. Сложите в одну миску и растопите в микроволновой печи или на горячей водяной бане до получения смеси однородной консистенции.

13 Покройте глазурью верх торта с застывшим абрикосовым джемом. Обрезки коржей измельчите в блендере и соедините с рубленым фундуком. Бока торта посыпьте получившейся смесью. Уберите в холодильник на 30 мин.

14 Переложите отложенный крем в кондитерский мешок. Отсадите по диагонали и по периметру торта кремовую ленту, сделайте две розетки-розочки. Украсьте поверхность торта кремом. Розочки посыпьте рубленым фундуком. До подачи держите торт в холодильнике.

На 100 г: белки 4,66 г (5,83% суточной нормы) • жиры 31,76 г (35,29%) • углеводы 51,71 г (30,78%) • ккал 506,87 (28,16%) • натрий 120,77 мг (8,33%) • общий сахар 30,05 г (60,10%) • НЖК 18,89 г (94,45%) • пищевые волокна 1,39 г (4,63%)



Попробуйте микс из фруктовых кусочков со стружкой кокоса в молочном шоколаде Alpen Gold «Тропический кокос». Он, как солнце, зарядит радостью. Воздушный рис придает ему хрустящую текстуру, а кусочки со вкусом манго и маракуйи раскрывают колорит тропиков.

АБРАУ·ДЮРСО
ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗНАЕТ ЦЕННОСТЬ ВРЕМЕНИ
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Квас – один из самых популярных напитков в жаркие дни. Он прекрасно утоляет жажду, бодрит, освежает и придает сил. Раньше квас был всегда на столе: его приравнивали к хлебу, считалось, что он не может надоесть. Чтобы этого точно не произошло, в летний сезон мы предлагаем самый широкий ассортимент уникального русского напитка.

Квасной компас

Любимый всеми квас – продукт брожения муки и солода или сухого ржаного хлеба. Еще недавно в промышленном производстве встречался только традиционный темный хлебный квас. Но сегодня уже привычными для нас стали белый квас из пшеничного или ячменного солода, окрошечный с характерной кислинкой. Кроме того, квас бывает живой, приготовленный с использованием закваски, то есть живых бактерий, по технологии двойного брожения; купажированный, сделанный из концентрата; фильтрованный, очищенный от остатков дрожжей и прочих примесей; нефильтрованный, сохранивший эти самые остатки, благодаря чему в напитке продолжается процесс брожения. Чтобы квас дольше хранился, его пастеризуют – нагревают до определенной температуры, и тогда перед нами пастеризованный напиток. Непастеризованный не проходит термическую обработку, от такого кваса можно получить максимум вкуса и пользы, но современные технологии позволяют сохранять ценные вещества и в пастеризованных продуктах благодаря использованию кратковременной пастеризации.

Квас, по сути, сезонный продукт. Его ждут, без него не представляют прогулок в парке, вылазок на природу, отдыха на пляже. Летний ассортимент кваса мы формируем особенно тщательно – покупатели должны найти на полках то, что они любят. В целом в стране популярен классический, знакомый всем с детства хлебный квас с ароматом ржаной корочки. Но в разных регионах и областях есть свои предпочтения. Скажем, на Урале особенно любят живой квас. И все чаще потребители выбирают продукцию местных производителей, им важно видеть не только любимый сорт, но и локальные бренды.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: домашний нефильтрованный непастеризованный; хлебный пастеризованный

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ: традиционный нефильтрованный осветленный

МОСКВА: домашний нефильтрованный непастеризованный; хлебный пастеризованный

УРАЛ: окрошечный; хлебный

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ: домашний натурального брожения; хлебный; традиционный фильтрованный пастеризованный

СИБИРСКИЙ ОКРУГ: традиционный

ПРИВОЛЖСКИЙ ОКРУГ: домашний натурального брожения; хлебный пастеризованный

ЮЖНЫЙ ОКРУГ: традиционный пастеризованный

В ОКРОШЕЧНОМ КВАСЕ НЕТ СЛАДОСТИ, ПОЭТОМУ ОН ИДЕАЛЕН ДЛЯ ОКРОШКИ И БОТВИНЬИ. НО ТАКОЙ НАПИТОК ХОРОШ И САМ ПО СЕБЕ: ОН ОТЛИЧНО УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЙ ЯРКИЙ ВКУС ЭКЗОТИЧЕСКИХ ФРУКТОВ В ЛИНЕЙКЕ ADRENALINE RUSH

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС чипсов

01.05–31.05.2024





1. **Совершайте покупку чипсов**
2. **Применяйте карту МАГНИТ**
3. **Участвуйте в розыгрыше призов**

С 01.05.24 по 31.05.24 покупайте товары категории «снэки», выделенные на полке специальным баннером, с картой МАГНИТ в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше сладостей. Общий срок проведения акции: с 01.01.24 по 28.12.24 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте magnit.ru/zapas



«Балтика» стала первым российским пивом европейского качества, сваренным по классической технологии, и вот уже много лет остается самым известным пивным брендом в стране и за ее пределами. А одноименная компания считается одним из безоговорочных лидеров на нашем пивоваренном рынке.

«Балтика»: в волна успеха

В 2023 ГОДУ ПИВОВАРЕННАЯ КОМПАНИЯ «БАЛТИКА» ПЕРЕЖИЛА ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ: СПУСТЯ 19 ЛЕТ НА ПОСТ ЕЕ ПРЕЗИДЕНТА ВЕРНУЛСЯ ТАЙМУРАЗ БОЛЛОЕВ, ЗАНИМАВШИЙ ЭТУ ДОЛЖНОСТЬ С 1991 ПО 2004 ГОД. ТОГДА ПОД ЕГО РУКОВОДСТВОМ ОБЪЕМЫ ПРОИЗВОДСТВА «БАЛТИКИ» ВЫРОСЛИ В 18 РАЗ, А РОССИЙСКИЕ НАПИТКИ ИЗ СОЛОДА И ХМЕЛЯ СТАЛИ ИЗВЕСТНЫ ВО ВСЕМ МИРЕ.

И в Северной столице, и в Хабаровске

Штаб-квартира «Балтики» находится в Санкт-Петербурге, где в 1990 году был открыт первый завод компании. Именно тогда, 34 года назад, на ее логотипе появились всем известные три волны. Первая партия продукции вышла с конвейера в ноябре 1990-го. Правда, бренда «Балтика» в то время еще не существовало и пиво продавалось под другими марками.

Собственная торговая марка и первый собственный сорт появились в 1992-м – это была легендарная «Балтика-3». Кстати, недавно «тройка» получила новую жизнь: вернулись оригинальная рецептура, плотный насыщенный вкус, узнаваемая бутылка из 90-х с фольгой на горлышке.

Чтобы превратить завод в современное производство, в середине 90-х пришлось его полностью реконструировать. И работа принесла результаты – «Балтика» стала передовым, стремительно растущим производством. Сегодня ее пивоварни работают в Воронеже, Новосибирске, Ростове-на-Дону, Самаре, Санкт-Петербурге, Туле, Ярославле и Хабаровске.

От поля до бокала

За 30 с небольшим лет своей истории компания успела стать первопроходцем во многих направлениях. «Балтика» первой в России:

- вывела свой штамм пивных дрожжей – «кулер»;
- разработала собственную модель вагонов для транспортировки пивоваренной продукции;
- запустила продукцию в алюминиевой банке объемом 1 литр.

Помимо этого, «Балтика» предвосхитила тренд и в 2001 году начала производить безалкогольное пиво: в нашей стране его еще не выпускали. Уже более 20 лет компания развивает культуру потребления безалкогольного пива и активного образа жизни. А в 2005-м она одной из первых задумалась о переходе на отечественный солод и запустила собственную агропрограмму, чтобы контролировать качество продукции от поля до бокала.

Сегодня более 50 фермерских хозяйств в 14 регионах России выращивают для «Балтики» ячмень и пшеницу. В распоряжении специалистов компании – почвенная и зерновая лаборатории аграриев, а также уникальное оборудование для отбора почв и мониторинга посевов. Ежегодного урожая с лихвой хватает, чтобы не зависеть от поставок из-за рубежа.



РОССИЙСКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

«Балтика» не собирается ограничиваться зерном. В 2017 году специалисты компании высадили в Тульской области 15 сортов хмеля. Несколько лет эксперты осваивали технологии, подбирали сорта, и теперь можно с уверенностью сказать: «Балтика» знает, как выращивать качественный хмель в России.

В 2023 году «Балтика» заключила договор с фермерскими хозяйствами Чувашии, которые будут выращивать «зеленое золото» (именно так называют хмель в регионе) для компании в промышленных масштабах. «Балтика» будет сопровождать процесс и оказывать фермерам необходимую экспертную поддержку. Все для того, чтобы создавать качественные напитки из отечественных ингредиентов.

фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ

ГОРЬКОВСКАЯ ПИВОВАРНЯ



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ



ЗЕЛЁНАЯ ВОДКА МАРКА

ЗЕЛЁНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ
ДАРЯТ ГЛУБОКИЙ, МНОГОГРАННЫЙ ВКУС

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Барбекю-бар



Главными героями майских пикников и ужинов на даче становятся блюда на гриле. Приготовленные на углях мясо, рыба и овощи отличаются особым ароматом и вкусом, поэтому к выбору винного сопровождения стоит подойти очень внимательно.

Мясо: красные побеждают

Для жирного жареного мяса, например свиного шашлыка с хрустящей корочкой, превосходной парой будут танинные и насыщенные сухие красные вина. В основе сочетания – противопоставление жирного маринованного мяса кислотной фруктовости и танинности напитка. Аромат вина должен перекрывать дымные нотки готового мяса, специи и перец, а вкус – освежать рецепторы.

Сопровождением к шашлыку из свинины могут быть **Giorgio & Gianni Negroamaro** (1) из Италии, чилийское **De Gras Cabernet Sauvignon Reserva** (2) или ассамбляжи Бордо **Chateau Dedieu Bordeaux AOP** (3).

Если мясо жирное, вспоминайте кавказскую кухню с обилием жареных блюд и выбирайте вина из сорта «Саперави», скажем, грузинское красное сухое **«Кахури Мукузани»** (4). А для любителей полусладких вин подойдет **«Кахури Киндзмараули»**.

Для шашлыка из говядины и баранины лучше подбирать вина такие же кислотные и танинные, как для свиного, но более насыщенные. Отличные примеры – испанское темпранильо **Armentia y Madrazo Crianza Rioja** (5) и итальянское санджовезе **CA Del Lago Chianti DOCG** (6).

Птица: белые уступают

К блюдам из белого мяса птицы, например куриной грудке на гриле, проще всего подать белое вино. **Giorgio & Gianni Pinot Grigio** (7) будет беспроигрышным вариантом. Но красное тоже окажется уместно. Попробуйте пино-нуары или красные вина из сицилийского сорта «Фраппато», скажем, дуэт с ароматным **Gergenti Frappato Terre Siciliane IGT Biologico** (8) оставит самые приятные впечатления.

К куриным бедрам на гриле или куриным окорочкам хорошо подойдут красные вина из Риохи, такие как **Uvaris Tempranillo Rioja** (9), итальянское кьянти, неро д'Авола или среднетелые красные из Старого Света, например **Mar Lindo IG Lisboa Tinto** (10).



Фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

БЕЗ МУК ВЫБОРА

Любителям красных вин, не желающим вникать в тонкости сочетаний, можно посоветовать сочные вина из сорта «Пино-нуар», чилийские карменер и каберне-совиньон, австрийские цвайгельт, испанский темпранильо, базовое кьянти и фруктовое неро д'Авола. А в принципе общие правила сочетаний красных вин с едой таковы:

- к легким блюдам подбирайте столь же непринужденные сухие вина, а к плотным мясным – танинные и насыщенные;
- учитывайте соус и гарнир: красные вина сочетаются с томатными и темными соусами и не очень подходят к сливочным;
- к жирным блюдам подавайте более кислотные вина, например, пино-нуар или каберне-совиньон;
- чем проще еда, тем проще вино.





ка в том случае, если есть сомнения, какое вино выбрать, или за столом несколько человек с разными предпочтениями. Тонкие версии розовых вин аккомпанируют деликатным блюдам, таким как овощные салаты и холодные закуски, а полнотелые розе с ярким букетом составят пару всем остальным, даже пряному мясу на гриле.

ОВОЩИ С ДЫМКОМ ОТЛИЧНО СРАБОТАЮТСЯ С КРАСНЫМИ ВИНАМИ. ИДЕАЛЬНОЙ ПАРОЙ СТАНУТ ВИНА ИЗ СОРТА «МОНТЕПУЛЬЧАНО», НАПРИМЕР ALTOPIANO TERRE DI CHIETI ORGANIC ROSSO.



Рыба: розовые на коне

Большинство видов рыбы принято подавать с белым вином. Португальские винью-верде («зеленое вино») **Adega de Moncao Vinho Verde** (11) и **Casal da Seara Branco Vinho Verde** (12) – идеальное сопровождение к рыбе и морепродуктам на гриле. Это белые вина с легкой микрогазацией, свежим, деликатным ароматом, в котором преобладают нотки тропических фруктов и цитрусовых, мягким вкусом с доминантой персика и лайма, а также продолжительным послевкусием. Они отлично сочетаются и с закусками или салатами.

Но к рыбе подходит не только белое. Присмотритесь к розовым винам. Розе универсальны с точки зрения сочетаний с едой. Это палочка-выручалоч-

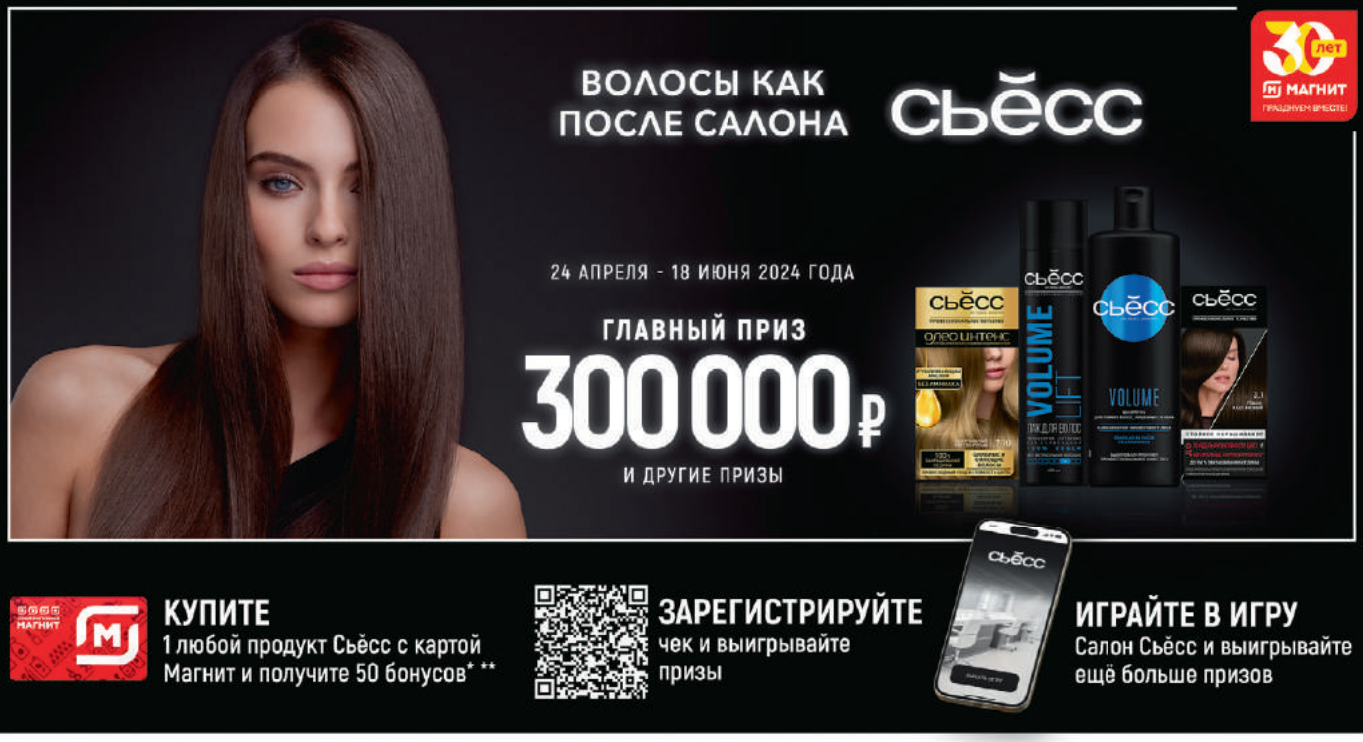
Если в меню ужина на природе рыба и дары моря, выбирайте **Heninger Zweigelt Rose** (13) или **Salveto Pino Grigio Blush Delle Venezie D.O.C.** (14) – не ошибетесь. Элегантное гармоничное вино порадует тонким ароматом с оттенками белых и цитрусовых фруктов, красных ягод и лепестков розы и деликатным вкусом.

Жирные виды рыбы, с выразительным вкусом и плотным мясом, отлично дополнит красное вино. Форель, лосось, тунец гриль только выиграют в союзе с красными винами с приятным ягодным послевкусием. Хорошо покажут себя вина из сортов «Пино-нуар» и «Барбера». Яркие образцы – **Das Ist Pinot Noir** (15) и **Primo Filare Barbera Piemonte** (16).



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





* 1 бонус = 1 рубль.
** Первым 20 000 участникам.
Сроки приобретения товаров СЬЁСС и регистрации чеков: 24.04.2024 - 18.06.2024. Общий срок проведения Акции: 24.04.2024 - 31.07. 2024 (включая определение победителей и выдачу призов). Количество призов ограничено. Призы могут отличаться от изображенных на рекламных материалах. Полная информация об Организаторе, правилах проведения Акции, правилах Игры, призовом фонде, количестве призов по результатам Акции, сроке, месте и порядке их получения дана на сайте salon.bcbonus.ru. Сохраняйте чеки до конца Акции. Горячая линия Акции 8 800 500 80 08. Звонок по России бесплатный. Время работы: ежедневно с 9:00 до 21:00 по московскому времени. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.

ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- КАК ВЫБРАТЬ СРЕДСТВА С SPF
- ШАГАЕМ В ЛЕТО: ГЛАДКАЯ КОЖА И ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕДИКЮР
- СЕКРЕТЫ СПА-АТМОСФЕРЫ: КАК СОЗДАТЬ ЕЕ ДОМА
- ЮНЫМ КРАСАВИЦАМ: ГОТОВИМСЯ К ПОСЛЕДНЕМУ ЗВОНКУ
- ЧТОБЫ И КОМАР НЕ ПРОЛЕТЕЛ: ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ
- СОВЕТЫ ПО СТИРКЕ ПЛЕДОВ, ШТОР, ПОКРЫВАЛ



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Со средствами Holly Polly вы всегда будете рады солнцу. Эмульсия для лица, солнцезащитный крем и спрей для лица и тела с высоким фильтром SPF 50+ оберегают от UVA-, UVB-лучей* и неблагоприятных факторов окружающей среды, борются с фотостарением. Средства быстро впитываются и выравнивают текстуру кожи, не оставляя белых следов и жирных пятен. Масло-спрей – активатор загара SPF 15 подойдет тем, кто мечтает о красивом загаре. А спрей-молочко для детей SPF 50+ защитит нежную кожу ребенка и чувствительную кожу взрослых.

*UVA, UVB – лучи ультрафиолета.



БУМАЖНАЯ РАБОТА

Бумажные полотенца Zewa – незаменимый помощник современной хозяйки. Они прочные, отлично впитывают воду и подходят даже для влажной уборки! С их помощью легко можно вытереть пролитую жидкость, отполировать до блеска стекла и посуду, очистить поверхность.

ИДЕАЛЬНЫЙ КОНТУР

Стик с мягкой кремовой текстурой для создания графичных скул возвращается! Стик для контуринга BEAUTYRONE от Beauty Bomb легко тушуется без пятен и не стирает тональный крем. Нежный ванильный аромат покорит всех сладкоежек. Представлен в двух оттенках: молочный шоколад для светлой кожи и темный шоколад для смуглой.





КРАСИВЫЕ БРОВИ

Гель для бровей Stellary в коричневом оттенке моделирует и фиксирует форму на целый день, придает визуальный объем. Полупрозрачная текстура обволакивает волоски и окрашивает их в натуральный цвет. Удобная щеточка с зауженным кончиком безупречно укладывает даже жесткие и непослушные брови. Гель упакован в прозрачный граненый флакон, благодаря чему удобно набирать нужное количество без излишка. Наносите гель как самостоятельное средство для укладки или после оформления бровей лайнером Brow Tattoo Pen, автоматическим карандашом Brow Sculpting Pencil, деревянным карандашом Eyebrow Pencil от Stellary.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

НАВСТРЕЧУ СОЛНЦУ

Солнцезащитный увлажняющий крем SPF 50+ и солнцезащитный спрей для лица SPF 30 от Stellary Skin Studio оберегают от ультрафиолета и ухаживают за кожей. Крем придает ей гладкость и мягкость, предохраняет от повреждений, вызванных солнечным излучением. Спрей глубоко увлажняет и разглаживает кожу.





ЧТО У НАС НА ПЕРВОЕ?

Корм для кошек «FELIX® Суп. Сочные ломтики» внесет разнообразие в меню вашего питомца и станет прекрасным дополнением его ежедневного рациона. Предложите коту один из трех вкусов: утку, ягненка, индейку, или попробуйте все сразу. Он обязательно оценит сочные ломтики в большом количестве вкусного соуса. А в качестве основного питания можно выбрать влажный или сухой корм FELIX®.

ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ

Хотите защитить молодость кожи от солнца в любой сезон?

Для вас SPF Expert – лифтинг-эффект и защита от фотостарения круглый год.

25+
45+



SPF EXPERT - СПФ ЭКСПЕРТ. [*] - в ассортименте ООО "Юнилевер Русь".

ОТ БРЕНДА ЧИСТАЯ ЛИНИЯ



[*] В ассортименте ООО «Юнилевер Русь». Botanic Flower – Ботаник Флауэр. Beauty Protection - Бьюти Протекшен. Фотография отретуширована.

Долгие прогулки в парке, выезды на природу, пробежки и завтраки на открытых верандах – наконец-то можно наслаждаться теплом и солнцем! Только не забудьте о коже: сохранить ее молодой помогут правильные защитные средства.



SPF в большом городе

В ритме мегаполиса

Солнце уже светит ярко, и даже в городе стоит поберечь кожу от воздействия его лучей. Тем, кто работает в офисе, достаточно тональных средств с SPF 15–20. Наносите такой тон или пудру, чтобы получить и красивый цвет лица, и защиту.

Другой вариант – многофункциональные средства, которые сочетают в себе защиту от солнца с уходом. Они одновременно увлажняют, борются с пигментацией, защищают, придают сияние и в теплое время года отлично заменят обычный дневной крем.

Молодым мамам, которые днем проводят много времени на улице, нужны средства посильнее. Подойдут, например, увлажняющие продукты с SPF 20–30.

Если предпочитаете классические солнцезащитные средства, то обращайте внимание на текстуру. Для жирной кожи идеальны эмульсии и гели, а для нормальной и сухой – кремы. И не забудьте о защите зоны декольте, рук и других открытых участков: перед прогулкой наносите на них крем, лосьон или молочко для тела с SPF 20–30.

Особая защита от солнца нужна тем, кто склонен к пигментации или недавно прошел курс процедур, повышающих чувствительность к ультрафиолету (например, пилинг или лазерное омоложение). В этих случаях необходимы средства с максимальной защитой – SPF 50+. Наносите их равномерным слоем, не пропуская ни миллиметра кожи, и не забывайте обновлять каждые два часа.

Гулять и купаться

Даже самые убежденные любители каменных джунглей периодически выбираются на природу. И тут особенно важно продумать защиту от ультрафиолета. Ведь даже пара часов на активном солнце может аукнуться ожогом, новой пигментацией и ранними морщинками.

Положите в рюкзак отдельные продукты с SPF для лица и для тела, плюс в идеале стик для защиты губ и чувствительных зон, например родинок.

Если в программе есть водные процедуры и спортивные забавы, выбирайте водостойкие формулы. Они, кстати, потом пригодятся вам в от-



Крем-флюид Revitalift SPF 50+ с витамином С можно использовать в качестве ежедневного увлажняющего крема. Инновационная формула предотвращает фотостарение кожи и сокращает видимые возрастные изменения.



Крем-сыворотка Garnier SPF 25 действует одновременно как сыворотка и как увлажняющий крем. Легкая формула, обогащенная витамином С*, стимулирует сияние кожи, выравнивает тон и помогает уменьшить темные пятна.

* Производное витамина С.



Невесомый флюид Garnier SPF 50+ с витамином С* увлажняет кожу, придает ей сияние, скрывает несовершенства и выравнивает тон. Защищает от UVB-, UVA- и длинных UVA-лучей, вызывающих пигментацию.

*Производное витамина С.



Флюид для лица Garnier Ambre Solaire с SPF 50+ обогащен витамином Е и гиалуроновой кислотой. Он увлажняет и разглаживает кожу, делая ее бархатистой. Обладает легкой текстурой и невидимым финишем, станет прекрасной основой под макияж.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

пуске. Такие продукты прекрасно выдерживают и купание, и всевозможные активности. Не забывайте только обновлять слой каждые два часа.

И помните, что даже самое мощное средство с SPF не обеспечивает абсолютной защиты. Поэтому старайтесь соблюдать простые правила общения с солнцем: надевайте головной убор и темные очки, выбирайте закрытую одежду из легкой светлой ткани и по возможности держитесь в тени. А с 11 до 15 часов лучше вообще соблюдать сиесту и оставаться в помещении.

Для тех, кто мечтает о красивом бронзовом загаре, есть способы стать смуглее без лишних рисков. Кремы-автозагары подарят вашей коже роскошный шоколадный оттенок буквально за пару часов. Современные продукты легко распределяются, приятно пахнут и дают естественный оттенок. Чтобы усилить эффект, накануне примите душ со скрабом, а затем щедро нанесите увлажняющий крем. На следующий день кожа будет гладкой и напитанной, и автозагар ляжет идеально.

После солнца

После возвращения домой и детям, и взрослым важно смыть солнцезащитное средство и увлажнить кожу. Подойдут продукты, которые одновременно насыщают влагой, успокаивают и восстанавливают. В составе ищите гиалуроновую кислоту, алоэ вера, витамины A и E. А на ночь можно использовать кремы, которые предотвращают пигментацию.

Если кожа после солнечных ванн покраснела или стала чувствительной, сразу применяйте средства SOS на основе Д-пантенола. Они обладают охлаждающим и успокаивающим действием, поэтому быстро снимают дискомфорт. А когда кожа восстановится, позаботьтесь о том, чтобы максимально закрывать ее от солнца.

ДЕТСКИЙ ВОПРОС

Детям нужна самая надежная защита от солнца. Малышам до трех лет врачи рекомендуют вообще избегать нахождения на открытом солнце. Детям постарше нужны специальные средства с SPF 50+. Для пляжа и активных игр выбирайте водостойкие продукты в формате спрея: их легче всего обновлять.



Водостойкое детское молочко Garnier Ambre Solaire «Эксперт Защита» SPF 50+ надежно защищает чувствительную кожу от UVB-, UVA- и длинных UVA-лучей. Гипоаллергенное, не содержит парабенов и отдушек.



Восстанавливающая сыворотка-бустер для лица «Черный жемчуг» заметно повышает упругость и эластичность кожи, интенсивно увлажняет ее и оберегает от негативного воздействия ультрафиолета.







На шаг от совершенства

Гладкая кожа и безупречный педикюр – в теплый сезон ноги должны выглядеть идеально! Рассказываем, как добиться отличного результата не выходя из дома.

1 ГЛАДКОСТЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Какой бы способ удаления ненужных волос вы ни выбрали, начинать всегда лучше с правильной подготовки.

Накануне депиляции сделайте легкий пилинг ног. Подойдет скраб с мягким абразивом или средство на основе энзимов и кислот. Нанесите продукт на влажную кожу, помассируйте и тщательно смойте. Теперь увлажнение: щедро смажьте кремом или молочком и дайте средству впитаться.

На следующий день можно смело приступать к удалению волос. Многие годами используют один и тот же метод, например, бритву или восковые полоски. Почему бы не попробовать что-то другое? Возможно, новый способ даст более стойкий эффект или просто окажется более комфортным.

БРИТЬЕ. Главный плюс – быстрота: процедура занимает всего пару минут, а эффект виден сразу. Но есть и минусы. Во-первых, бритвой можно порезаться. Во-вторых, для депиляции нужны условия: вода и пенящееся средство.

Чтобы бритье было максимально безопасным, каждый раз используйте свежее лезвие или новый одноразовый станок. Да, не очень экономично, но зато бритва не будет ломать волоски или царапать кожу.

Перед процедурой немного распарьте кожу теплой водой. Нанесите гель или пенку и подождите минутку, чтобы средство смягчило волоски. Срезать их обычно рекомендуют против линии роста, но, если есть склонность к врастанию, то лучше действовать наоборот. Результат будет чуть менее стойким, зато риск воспалений сведется к минимуму.

ВОСКОВЫЕ ПОЛОСКИ. Они позволяют удалять волоски прямо с корнем, поэтому эффект длится намного дольше, чем после бритвы. За это придется заплатить некоторым дискомфортом: процедуры могут быть чувствительными.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Чтобы свести неприятные ощущения к минимуму, попробуйте перед удалением волос нанести на нужные зоны немного талька. Это улучшит сцепление воска с волосками, и удаление пройдет быстрее.

Восковые полоски накладывают и проглаживают по росту волос, а снимают против роста, одним резким движением. Сразу после процедуры обработайте кожу антисептическим лосьоном и нанесите легкое успокаивающее средство. Жирные и плотные кремы лучше не использовать: это повышает риск раздражений.

КРЕМ. Это самый мягкий способ удаления волос: нет ни боли, ни риска порезов. Крем содержит вещества, которые безопасно растворяют верхнюю часть волосков, не затрагивая их корни. После такой депиляции результат длится от пары дней до недели, в зависимости от индивидуальных особенностей.

Минусов у крема всего два. Во-первых, у обладательниц очень чувствительной кожи и аллергиков он может вызвать нежелательную реакцию, поэтому не забудьте заранее протестировать средство на сгибе локтя. Во-вторых, некоторые кремы могут не справляться с очень жесткими и густыми волосками. В остальном отличное мягкое средство для домашней депиляции.

2 БЕЗУПРЕЧНЫЙ ПЕДИКЮР

Кожа голеней стала нежной и гладкой, как шелк? Отлично, пора позаботиться о стопах!

ПИЛИНГ РАЗ В НЕДЕЛЮ

Первый пункт – отшелушивание. Из-за нагрузки кожа стоп быстро грубеет. Поэтому важно регулярно снимать слой омертвевших клеточек, не допуская формирования мозолей и натоптышей. Раз в неделю аккуратно обрабатывайте огрубевшие участки пилкой, снимая только сухой слой. Здесь важно не перестараться, иначе кожа начнет грубеть быстрее.

Альтернативой пилке могут быть носочки для пилинга с кислотами. У них мощный состав, поэтому обладательницам чувствительной кожи стоит быть осторожными: не забывайте сначала защищать нежные участки слоем плотного крема или вазелина и только потом надевать носочки. И следите за временем, не передерживайте носки на ногах. Это же относится к гелям и кремам на основе кислот: при слишком долгом контакте с кожей они могут вызвать раздражение.

Более мягкое средство – пилинг-скатка для стоп. Его нужно нанести на определенное время, а затем скатывающими движениями удалить вместе с омертвевшими клетками. Кожа после этого сразу станет гладкой и нежной.

НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ОТШЕЛУШИВАНИЯ ЛЕЗВИЯ ИЛИ ГРУБУЮ ПЕМЗУ. ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП – ДЕЙСТВОВАТЬ РЕГУЛЯРНО, НО ДЕЛИКАТНО.

УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сразу после отшелушивания кожу важно хорошо напитать и увлажнить. Здесь вновь пригодятся носочки, на этот раз с увлажняющим действием. Это отличное средство для глубокого и интенсивного ухода за стопами.

Другой вариант – сделать маску или просто плотным слоем нанести насыщенный крем, а сверху обмотать ноги пленкой и надеть обычные носки. Полчаса – и кожа станет невероятно мягкой.

Этот результат очень важно поддерживать. Каждый вечер после душа наносите на сухую кожу стоп увлажняющий или питательный крем. Если у вас склонность к образованию натоптышей и мозолей, обратите внимание на средства с мочевиной. Этот компонент одновременно увлажняет и мягко отшелушивает кожу.

А если ваша проблема – выраженная сухость, отдайте предпочтение плотным кремам-воскам, которые создают на коже незаметную пленку и препятствуют испарению влаги.



Огуречный крем-депилятор от бренда «Батист» для чувствительной кожи и зоны бикини подарит невероятную гладкость. Он содержит активный натуральный комплекс на основе экстрактов огурца, алоэ вера, листьев папайи, хмеля и шалфея, который на длительное время замедляет рост волос.



Смягчающий крем для ног «Сто рецептов красоты» создан для сухой кожи стоп. Тыквенное масло в составе способствует интенсивному питанию и увлажнению. Крем восстанавливает и успокаивает кожу, делает ее нежной и мягкой, дарит ногам комфорт.



Натуральный FITOдепилятор предназначен для бережного и эффективного удаления нежелательных волос на особо чувствительных участках тела. Формула, обогащенная травами и маслом оливы, успокаивает, увлажняет, восстанавливает и смягчает кожу. Регулярное применение крема замедляет рост волос.



Домашнее спа

Секреты спа-атмосферы – внимание к себе, бережная забота и никакой спешки. Создать подобную обстановку в собственной ванной не так сложно, как кажется!

Ароматерапия

Собираетесь в душ? Позаботьтесь о том, чтобы под рукой был гель с ароматом, который отвечает вашему настроению. Чего вам сейчас больше хочется: бодрости, релакса или, может быть, уюта и комфорта? Средства с тропическими и фруктовыми запахами зарядят энергией, нежные травяные и восточные оттенки настроят на отдых, а аппетитные нотки какао или корицы помогут согреться и на минутку вернуться в детство.

Раз в неделю гель стоит заменять скрабом, чтобы бережно отполировать кожу и сделать ее идеально гладкой. Нанесите средство на влажную кожу и пройдитесь по всему телу круговыми движениями. А если хочется смягчить огрубевшие участки, например, пятки или локти, попробуйте простой лайфхак: нанесите скраб на сухую кожу и помассируйте влажной ладонью – отшелушивание будет более интенсивным.

Массажный салон

Еще один способ сделать кожу тела шелковой, а заодно избавиться от отеков – массаж сухой щеткой. Его лучше проводить по утрам, чтобы мягко разбудить тело и настроиться на активный день.

Начинайте массаж со стоп, двигаясь восходящими движениями по голеням к коленям, бедрам и дальше вверх. Зону живота массируйте нежными круговыми движениями, декольте – от центра к периферии. Область молочных желез и передней поверхности шеи лучше обойти, а вот бедрам и ягодицам постарайтесь уделить побольше внимания. Пара минут – и кожа порозовеет и станет более мягкой. Только не увлекайтесь: такой массаж достаточно делать раз в три дня.

Сразу после сухого массажа или душа не забудьте нанести нежный крем для тела, чтобы напитать кожу влагой и полезными веществами. Пара минут – и она станет необыкновенно мягкой и сияющей.

Если впереди у вас вечерний отдых, то позвольте себе закутаться в теплый мягкий халат и никуда не спешить. А если предстоит рабочий день, улыбнитесь своему отражению в зеркале – и вперед, покорять мир!

Мужской вопрос

Кто сказал, что спа-уход нужен только прекрасным дамам? Мужчины тоже любят побаловать себя, особенно если для этого не требуется делать лишних движений.

Возьмем, например, бритье. Ну что может быть банальнее? А вы попробуйте сначала приложить к лицу теплые полотенца, чтобы немного распарить кожу. Затем возьмите гель или пену с брутальным ароматом и тающей текстурой. А в конце нанесите нежный бальзам, чтобы охладить и успокоить кожу. Есть разница, правда?

Тот же трюк можно провернуть и во время водных процедур. Выбрать гель для душа с приятным ароматом, бодрящим или, наоборот, настраивающим на релакс. А после мытья нанести увлажняющий крем, чтобы кожа стала гладкой.

Есть полчаса на ванну? Тогда берем морскую соль с полезными добавками или наливаем в теплую воду немного пены, и можно ни о чем не думать!

фото: Shutterstock/fotodom.ru

Хотите превратить обычный уход за лицом и телом в красивые спа-ритуалы, наполняющие энергией и гармонией? Для этого нужны желание, позитивный настрой и, конечно, правильные средства. Вот шесть идей, которые помогут сделать максимально приятными ежедневные процедуры.



2

ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ

Даже обычное мытье рук может стать спа-ритуалом, если вы используете нежное крем-мыло EXXE «Авокадо». У него мягкая растительная основа, роскошная шелковая пена и тонкий аромат. Мыло бережно ухаживает за кожей, глубоко увлажняя ее и делая невероятно мягкой.

1

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ АРОМАТОВ

Попробуйте принять душ с мужским гелем Deonica Active Sport* 3 в 1, и вы сразу почувствуете прилив энергии. Ноты лайма и амбры поднимут настроение, а сбалансированная формула с экстрактом гуараны придаст коже (и волосам) свежесть и мягкость.

*«Актив спорт».



3

УСТРОЙТЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Это легко сделать не выходя из ванны! Гель для душа «Фа» «Гавайи Fun» подарит вам новые ощущения, а заодно бережно очистит и увлажнит кожу. Его сочный аромат с нотами ананаса и цветка франжипани перенесет вас на тропический пляж и зарядит бодростью на весь день.



4

ПОДАРИТЕ СЕБЕ НЕЖНОСТЬ

Ее легко ощутить благодаря гелю-скрабу Dove «Нежное обновление». В основе средства – сыворотка тройного увлажнения с очищающими минералами, которые деликатно отшелушивают кожу, оставляя ее мягкой и шелковистой. Гель-скраб не содержит сульфатов, в составе – компоненты природного происхождения.



6

ОЩУТИТЕ КОМФОРТ

Чувствуете раздражение? Попробуйте успокаивающий бальзам после бритья для чувствительной кожи NIVEA MEN. Мягкая формула без спирта, обогащенная комплексом ромашки и гамамелиса, помогает уменьшить покраснение и жжение, кожа выглядит здоровой и ухоженной.



5

ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ЗАБОТОЙ

Роскошная текстура интенсивного крема Dove окутает тающим облаком, мгновенно впитается и сразу подарит ощущение комфорта. Используйте его для лица, тела и рук, чтобы обеспечить коже бережный уход, глубокое увлажнение на 72 часа и отличное питание.





Очарование юности

В день прощания со школой можно не только волноваться, но и волновать. На последний звонок предлагаем создать нежный образ: натуральный макияж, который будет идеально смотреться в жизни и на фото, и женственную прическу. Лайки и комплименты гарантированы!

Фарфоровая кожа

Первое и главное в дневном макияже – это тон. Сразу забудьте о плотном покрытии, жестком контуринге и ярких румянах. Нам нужны нежность и свежесть, так что берем гибридные тональные средства с текстурой эмульсии, геля или легкого крема.

Кистью или пальцами аккуратно нанесите тон на хорошо очищенную и увлажненную кожу, плавно растягивая его по всей поверхности лица. Если вас волнует проблема жирного блеска, можно использовать немного матирующего праймера – основы под макияж.

Остались видны мелкие кожные несовершенства? Их можно перекрыть консилером. Только не перестарайтесь: одного слоя обычно вполне достаточно.

На скулы, выступающую часть подбородка, боковые поверхности лба и кончик носа нанесите немного румян. Подойдут свежие розовые и розово-коралловые оттенки. Лучше использовать кремовые продукты или тинты, они дают суперосвежающий и нежный эффект. Наносите их прямо кончиками пальцев и хорошенько растушевывайте. Сверху можно добавить капельку сияющего хайлайтера.

Финальный штрих – немного пудры или фиксирующего средства, чтобы тон оставался идеальным на протяжении всего дня.

Сияющие глаза

Пусть блеск ваших глаз покорит всех! Нанесите на всю поверхность подвижного века тени телесного цвета.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

В последний школьный день прическа должна дополнять образ: быть легкой, естественной и не слишком строгой. Обязательно сочетание с выбранным нарядом и макияжем. Гармонично смотрятся укладки с объемными косами: греческой, французской. Бант-бабочка и вплетенные в волосы тонкие атласные ленты – подходящие аксессуары для последнего звонка. Популярные косы в стиле Уэнсдэй лучше оставить для выпускного бала: этот образ требует соответствующего макияжа, неуместного на утреннем празднике. Хороши прически «удобный хвост» – от дерзкого высокого до элегантного низкого. Можно комбинировать хвост с распущенными волосами. Узел и пучок (низкий, средний, по два высоких) – это тоже актуальные варианты. Обладательницам коротких стрижек лучше остановиться на гладкой укладке. В любом случае не перегружайте прическу: обилие деталей и броские заколки не для школьного праздника.

Складку подчеркните пастельными светло-коричневыми и светло-серыми тенями, чтобы сделать взгляд более глубоким. Контур выделите аккуратными тонкими стрелками или проработайте карандашом, но не увлекайтесь: смоки айс нам точно не нужны.

А теперь попробуйте трюк, который очень любят визажисты: в центр верхнего века, прямо над ресничным краем, поставьте мягкую точку белым карандашом или перламутровыми тенями и слегка растушуйте. Глаза сразу станут распахнутыми и блестящими!

Ресницы подчеркните любимой тушью. Чтобы она стойко продержалась до конца дня, под нее можно нанести специальную светлую базу. И не забудьте о бровях: расчешите их, добавьте немного теней в тон волосков, чтобы придать густоты, и зафиксируйте гелем.

Нежные губы

Минут за десять до макияжа нанесите плотный слой увлажняющего бальзама. Когда он впитается, промокните остатки салфеткой и заштрихуйте всю поверхность губ карандашом естественно-розового оттенка.

Теперь нанесите на губы капельку того же тинта или кремовых румян, что вы использовали для скул, и легко растушуйте. Сверху добавьте прозрачный или нежно-розовый блеск. Легкий влажный эффект или зеркальная гладкость – выбирайте то, что вам нравится! И не забудьте бросить блеск в сумочку, чтобы периодически обновлять слой.

Ваш нежный макияж готов! Улыбнитесь своему прекрасному отражению – и вперед, открывать новую страницу своей жизни!

Советы по макияжу

Любой праздничный макияж – это прежде всего стойкий макияж. Выбирайте средства, которые точно выдержат все эмоции дня и позволят до вечера выглядеть на пятерку.



1

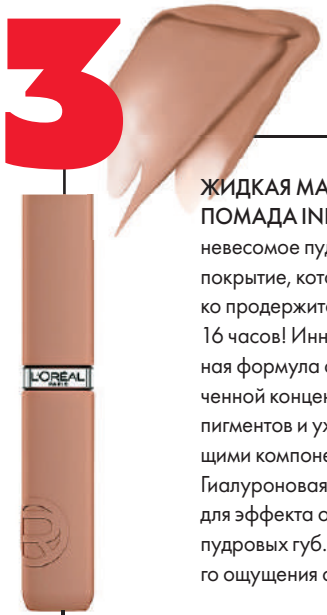
БЛЕСК ДЛЯ ГУБ DIVAGE Push Up Lip Plumper* – это уход, сияние и чувственный объем в одном флаконе! Плампер воздействует на кожу, улучшая приток крови, придает яркость и объем. Формула с натуральными маслами дарит ощущение комфорта и помогает достичь желанного эффекта влажных губ.

*Плампер для губ с пуш-ап-эффектом.



2

ТУШЬ PARADISE пригодится для создания головокружительного объема! Уникальная щеточка с трехуровневыми щетинками захватывает, разделяет и прокрашивает каждую ресничку, создает мгновенный эффект густых ресниц и удлиняет их. Ухаживающая формула подходит для чувствительных глаз.



3

ЖИДКАЯ МАТОВАЯ ПОМАДА INFAILLIBLE – невесомое пудровое покрытие, которое стойко продержится до 16 часов! Инновационная формула с увеличенной концентрацией пигментов и ухаживающими компонентами. Гиалуроновая кислота для эффекта объемных пудровых губ. И никакого ощущения сухости!



4

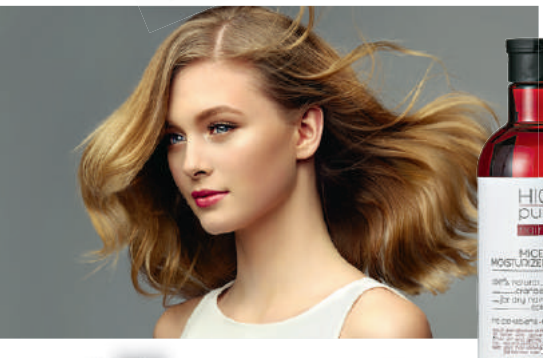
МАТИРУЮЩИЙ ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ INFAILLIBLE MATTE COVER* создаст стойкое покрытие без эффекта маски, поможет выровнять тон кожи и скрыть все мелкие несовершенства. Благодаря невесомой дышащей текстуре крем легко наносится и равномерно распределяется на коже.

*«Матт кавер».

Советы по укладке

Прическа для особого случая требует особых средств для укладки и фиксации, но важно знать меру: «деревянные» пряди лишают образ естественности. И не забывайте, что волосы должны быть чистыми.







3

МИЦЕЛЛЯРНЫЙ УВЛАЖНЯЮЩИЙ ШАМПУНЬ HIGH PURITY – безопасное эффективное средство, основанное на воде с активными мицеллами, которые притягивают загрязнения и бережно очищают волосы и кожу головы. Экстракт клюквы обеспечивает дополнительную заботу.



1

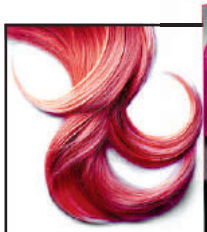
Бережно вымыть волосы, придать им объем и свежесть поможет **ШАМПУНЬ «СВОБОДА»**. Нейтральная моющая основа мягко очищает, протеины пшеницы делают волосы сильными и блестящими, а комплекс растительных экстрактов укрепляет корни волос.

2

Нужно привести волосы в порядок за 5 минут? **КОЛЛЕКЦИЯ СУХИХ ШАМПУНЕЙ TRESEMME DAY2*** создана по технологии очищения без воды. Они абсорбируют загрязнения, легко устраняют жирный блеск. После нанесения средства волосы можно просто расчесать.

*«День два».







4

С ОТТЕНОЧНЫМ КРЕМОМ FARA WOW! COLORS* легко и просто создать модный сияющий цвет. Крем очень удобно использовать: ничего не нужно смешивать, нанес и смыл. В составе нет аммиака, а ухаживающий кондиционирующий компонент облегчает расчесывание.

*«ВАУ! ЦВЕТА».



5

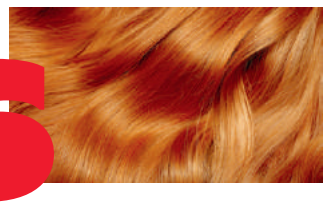


НЕВЕСОМЫЙ ЛАК ДЛЯ ВОЛОС SOWELL LUXURIOUS SHINE* надежно зафиксирует пряди, придаст им блеск и ощущение шелковистости, а также возьмет на контроль пушение. Сухое мелкодисперсное распыление обеспечит укладку без склеивания или утяжеления и сохранит ее до 48 часов.

*Luxurious shine – «роскошный блеск».

TRESEMMÉ HOLD COLLECTION** – лак для волос с легкой сухой текстурой и мощным действием. С ним вы без усилий создадите неповторимый образ! Уникальная технология запоминает форму прически на весь день, а стайлинг аккуратно закрепляет любую укладку: локоны, объем, гладкие пряди.

**«Коллекция фиксации».



6



НЕСМЫВАЕМЫЙ КРЕМ-СПРЕЙ 12 В 1 OLLIN работает в нескольких направлениях: увлажняет, облегчает расчесывание и укладку, разглаживает поврежденную структуру, придает блеск, обеспечивает термозащиту, насыщает волосы кератином, сохраняет яркость цвета и пр.

4 совета, как сиять на выпускном



1 Создаем ровный тон с натуральным финишем

Чтобы тон был идеально ровным, нанеси на кожу крем **LOVE IS THE FOUNDATION**, а поверх него точечно замаскируй несовершества перекрывающим консилером **I'M AMAZING**. У него плотная кремовая текстура, которая оставляет на коже с пудровый финиш. Дальше приступим к контурингу: жидкие румяна с пузырьками BUBBLE помогут создать румянец с влажным эффектом, а палетка для лица **YES, PEACE** в оттенке 04 — яркое сияние с золотистыми, голубыми и персиковыми переливами. Наноси румяна на щеки или скулы, а хайлайтер — на выступающие зоны скул и кончик носа.



2 Подчеркиваем естественную красоту бровей

Твои брови уже выглядят отлично — давай просто усилим их натуральную красоту! Для этого возьми автоматический **карандаш FRIDA** с тонким стержнем и заполни пустоты между волосками. Рисуй линии, двигаясь в направлении от переносицы к виску. Затем дополни образ объемной укладкой бровей: ее поможет создать фиксирующий **гель GET HIGH** с мягкой силиконовой щеточкой.



3 Расставляем акценты в макияже глаз

Все запомнят этот выпускной благодаря твоему сияющему макияжу глаз. Набери голубые тени из палетки **I'M BACK TO BEING SPIRITUAL *ITCH**. С помощью кисти растяни линию от внешнего уголка глаза, будто рисуешь стрелку, затем растушуй тени по всему верхнему веку. Поверх пальчиком нанеси глиттер на кремовой основе **WE LOVE GLITTER** в голубом оттенке 03. Для более стойкого и яркого эффекта советуем подготовить кожу век с помощью консилера, а уже потом наносить тени и глиттер. Заверши макияж глаз мегадлинными и объемными ресницами. Для этого прокрась их черной тушью **LOVE EVERY LASH MASCARA EMPATHY** в два слоя.



РОВНЫЙ ТОН, МАКИЯЖ ГУБ С ГЛЯНЦЕВЫМ ФИНИШЕМ И ЯРКОЕ СИЯНИЕ НА ВЕКАХ — ХОТЕЛА БЫ ПОВТОРИТЬ ТАКОЙ ОБРАЗ НА ВЫПУСКНОЙ? РАССКАЗЫВАЕМ, КАК СОЗДАТЬ МАКИЯЖ С АКЦЕНТОМ НА ГЛАЗА С КОСМЕТИКОЙ LOVE GENERATION В ЧЕТЫРЕ ЭТАПА.

4 Завершаем образ нюдом на губах

Нюд с глянцевым финишем на губах — идеальный вариант для любого случая. Выдели контур стойким гелевым карандашом **LIP PLEASURE** в бежево-розовом оттенке 02 и растушуй к центру губ. Сверху нанеси помаду-бальзам **WET DREAM** с тающей полупрозрачной текстурой в розово-персиковом оттенке 02. Эта парочка сохранит твои губы красивыми и увлажненными, а еще легко поместится даже в маленькую сумочку. Возьми их с собой, чтобы поправлять макияж в течение вечера.



Наступает сезон, когда не обойтись без надежной защиты от комаров и клещей. Рассказываем, как выбрать эффективное и безопасное средство от надоедливых насекомых.



Никто и не пикнет!

Натуральное или синтетическое?

Мы часто думаем, что все натуральное априори лучше и безопаснее «химии». Но так бывает не всегда. Например, средства от насекомых на основе эфирных масел и растительных экстрактов обычно работают менее эффективно, чем их синтетические аналоги. К тому же их дозировку легче превысить, и из-за этого возрастает риск нежелательных реакций, особенно у детей и аллергиков.

Качественные репелленты на основе синтетических веществ чаще дают более стойкий эффект. А если наносить их строго по инструкции (и соблюдая возрастные рекомендации), вероятность неприятных реакций сводится к минимуму.

Конечно, и растительные репелленты часто вполне уместны. Например, ими пропитывают детские браслеты от комаров. Это безопасный способ защитить ребенка от укусов, не нанося ничего на кожу или одежду.

В поход без риска

Если вы планируете лесную прогулку, стоит позаботиться о самой надежной защите. И начинать лучше не с репеллентов, а с правильной одежды: наденьте головной убор, максимально закройте руки и ноги, брюки заправьте в сапоги или другую высокую обувь.

На одежду и открытые участки тела нанесите репеллент широкого действия. Удобнее всего использовать спреи и аэрозоли, только распыляйте их на открытом воздухе, в защищенном от ветра месте и вдали от источников огня.

Репелленты действуют от 2–4 часов до нескольких суток. Если планируете долгий поход, лучше захватить средство с собой, чтобы периодически обновлять слой.

А если у вас в планах – пикник или рыбалка, стоит взять спираль от комаров. Это приспособление помогает отпугивать насекомых на открытой территории. Для посиделок на природе отлично подойдут варианты без запаха – они точно не испортят вам удовольствие от шашлыков.

НЕ ВСЕ СРЕДСТВА ПОДХОДЯТ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ НА КОЖУ. НЕКОТОРЫЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОДЕЖДЫ И ИНВЕНТАРЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ.

Спокойный сон

В теплое время года мы обычно спим с открытыми окнами, и москитные сетки не всегда являются преградой для кровожадной мошкары. Отличным выходом станет фумигатор – прибор, который вставляется в розетку и постоянно подогревает находящуюся внутри жидкость или пластину-репеллент.

Для большой комнаты может потребоваться два фумигатора. Если в доме дети и люди с повышенной чувствительностью, подберите щадящие варианты без запаха. В любом случае прибор можно использовать только в проветриваемом помещении, так что обязательно оставляйте открытым окно или форточку. И всегда вынимайте фумигатор из розетки, когда покидаете помещение.

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

- Обычно в детских средствах содержатся те же активные вещества, что и во взрослых, только в сниженной концентрации. Они пригодятся и аллергикам, и будущим мамам.
- Некоторые репелленты можно использовать уже с 9–12 месяцев. Иногда их нужно наносить не на кожу, а на одежду или коляску. Если вы наносили средство на кожу, обязательно смойте его после возвращения с прогулки. У ребенка все-таки появились укусы? Сразу обработайте их успокаивающим бальзамом, чтобы снять зуд и отек.



Аэрозоль Gardex Extreme гарантирует сверхсильную защиту от всех летающих насекомых и клещей. Можно наносить на кожу, одежду и снаряжение.



Браслет от комаров Gardex на основе натуральных растительных масел ненавязчиво защитит вашего ребенка. Надежно работает 28 дней, подходит для детей с 2 лет.

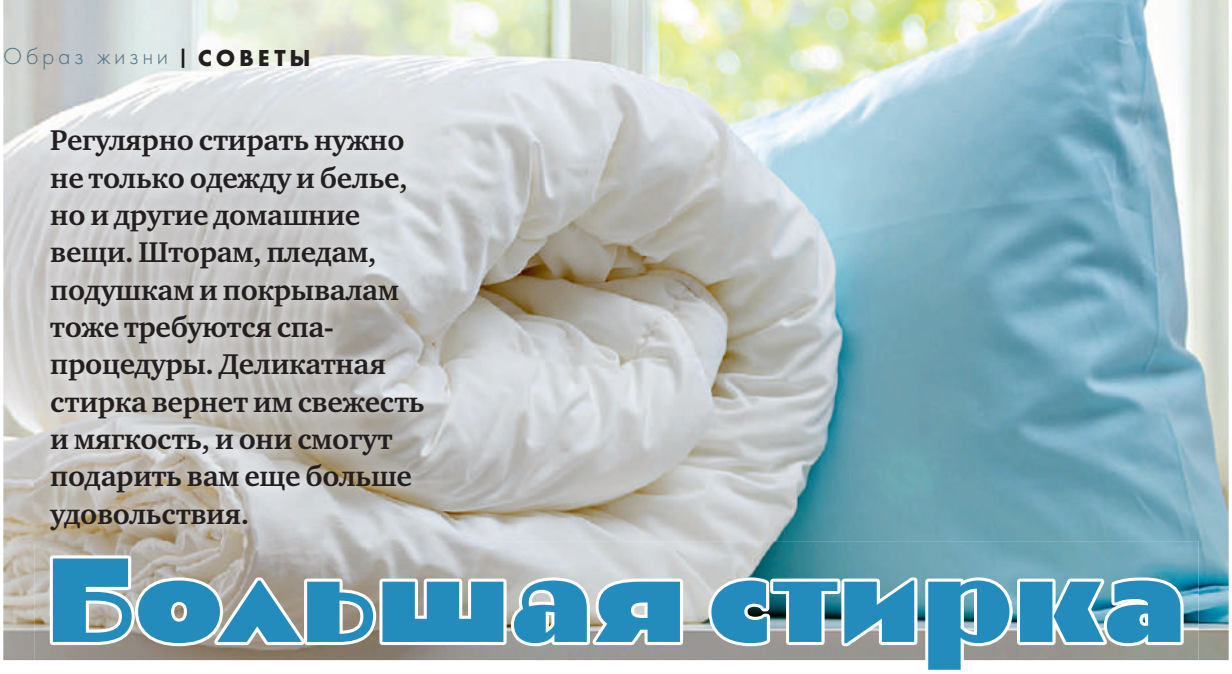
фото: Shutterstock/Fotodom.ru


ПОТОМУ И НЕ КУСАЮТ!
MOSQUITALL
СПРЕЙ
ОТ КОМАРОВ
ВЫГОДНАЯ ЦЕНА
ПОТОМУ И НЕ КУСАЮТ!
MOSQUITALL
СПРЕЙ ОТ КОМАРОВ
3
ОТ УКУСОВ КОМАРОВ, МОКРЕЦОВ, МОСКИТОВ
УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЗАЩИТА


НОВИНКА
ВЫСЫХАЕТ
ЗА 3 СЕКУНДЫ
ЗАЩИЩАЕТ
72 ЧАСА
НОВИНКА
Rexona
УСИЛЕННАЯ ЗАЩИТА
72ч УВЕРЕННОСТИ
Высыхает за 3 секунды*
МИНЕРАЛЬНАЯ ПУДРА
НОВИНКА
Rexona
MEN
УСИЛЕННАЯ ЗАЩИТА
МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
72ч
Высыхает за 3 секунды*
*Высыхает за 3 секунды - по результатам сравнительного потребительского теста P&G, 100 респондентов, 2023 г.
72ч уверенности в защите - кот рум тест, Unilever R&D 2019. КЛИНИЧЕСКИ ПОДТВЕРЖДЕНО.


SYNERGETIC
ЭКОПРОДУКТЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ:
БЕРЕЖНАЯ ЗАБОТА О СЕМЬЕ И ПРИРОДЕ
NEW
SYNERGETIC
Hair Therapy
ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС
КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ЗЕЛЁНЫЙ КОФЕ ИМБИРЬ
NEW
SYNERGETIC
Hair Therapy
ПРОТИВ ПЕРХОТИ 2 в 1
КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
МЯТА СОЧНЫЙ ЛАЙМ
SYNERGETIC
eco
я ♥ свою семью!
МЫЛО
гипоаллергенное


для тела
для волос
для лица
ZOLLIDER
MEN'S GROOMING
ZOLLIDER
shower gel SHAMPOO MEN
3in1
north force
400 ml
ZOLLIDER
shower gel SHAMPOO MEN
3in1
desert night
400 ml



Регулярно стирать нужно не только одежду и белье, но и другие домашние вещи. Шторам, пледам, подушкам и покрывалам тоже требуются спа-процедуры. Деликатная стирка вернет им свежесть и мягкость, и они смогут подарить вам еще больше удовольствия.

Большая стирка

Шторы

Обычно их рекомендуют стирать один-два раза в сезон, но иногда может потребоваться внеплановая чистка. Так, если ваши окна выходят на дорогу и быстро загрязняются, шторы нужно приводить в порядок чаще – в идеале каждый раз, когда вы моете стекла. Занавески на кухне нередко страдают от брызг и пятен, а гардины в детской становятся холстом для юных художников.

Большинство штор вполне можно стирать в домашних условиях. Химчистка требуется только изделиям из особых материалов, таких как бархат, муар, гобелен или парча. Хлопок, лен и большинство синтетических волокон неприхотливы. Их стирают в машинке при 30–40 °С с минимальным отжимом. В качестве моющего средства подойдет гель для деликатных или цветных тканей.

После стирки шторы лучше сразу повесить. Когда занавески полностью высохнут, можно будет пройтись по ним отпаривателем. Но обычно ткань разглаживается под собственным весом.

Тюль всегда нужно стирать в специальной сетке, на минимальной температуре и без отжима. При желании можно постирать его вручную: замочить в растворе с деликатным моющим средством, затем хорошенько прополоскать и сразу повесить, чтобы ткань высохла естественным путем.

ШТОРЫ С ПОКРЫТИЕМ БЛЭКАУТ ОБЫЧНО ВЫДЕРЖИВАЮТ ДЕЛИКАТНУЮ СТИРКУ В МАШИНКЕ. ИСКЛЮЧЕНИЕ – ЗАНАВЕСКИ С МЕТАЛЛИЗОВАННЫМ И АКРИЛОВЫМ ПОКРЫТИЕМ. ИХ ДОСТАТОЧНО ПРОПЫЛЕСОСИТЬ, ОБРАБОТАТЬ ГУБКОЙ С МЫЛЬНЫМ РАСТВОРОМ, А ЗАТЕМ УДАЛИТЬ ЕГО ОСТАТКИ ВЛАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ ИЗ МИКРОФИБРЫ.

Пледы и покрывала

Пледы из натуральной шерсти стирают в самом деликатном режиме либо вручную. В обоих случаях лучше использовать жидкие средства для стирки: порошок хуже выполаскивается. В стиральной машинке выбирайте низкие температуры и исключайте отжим. Можно добавить немного кондиционера, чтобы изделие не потеряло мягкость. Сушить плед лучше в горизонтальном положении, периодически переворачивая.

Вещи из флиса выдержат стирку в среднем режиме – при 30 °С, с небольшим отжимом, но лучше обойтись без ополаскивателя. Покрывала из хлопка, сатина, льна и смесовых тканей стирайте, следуя рекомендациям на этикетке. Если сомневаетесь, лучше сделать температуру пониже и убавить обороты для отжима. Кондиционер тут будет кстати: он смягчит ткань и придаст ей легкий аромат.

Подушки и одеяла

Изделия с наполнителем из пуха или синтетического волокна прекрасно стираются в машинке. Предварительно важно хорошенько сжать их, чтобы сделать максимально компактными. Не заполняйте барабан полностью, пусть там останется побольше места. А чтобы наполнитель не сбился, добавьте пару специальных мячиков для стирки.

Выберите щадящий режим: температура не выше 30 °С и минимальный отжим. В отсек для моющих средств добавьте немного геля для стирки. Когда цикл закончится, запустите дополнительное полоскание, чтобы полностью удалить средство.

Затем разложите подушки или одеяло на сушилку, чтобы они высохли естественным путем. Важно, чтобы изделия полностью просохли, поэтому не спешите убирать их, пусть побудут в проветриваемом помещении хотя бы пару дней.



Ополаскиватель Gardenica на основе биоразлагаемых ПАВ смягчает волокна ткани, снимает статический заряд и предотвращает потерю цвета. Полностью выполаскивается.



Стиральный порошок BiMAX Gel* гранула «100 пятен» объединяет эффективность порошка и удобство геля для стирки. Специальная формула распознает и удаляет различные виды загрязнений.

*Гель.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru


DOMESTOS И CIF –
ДОМ ВСЕГДА ЧИСТ
И КРАСИВ
Cif
КРЕМ
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
НЕПОБЕДИМЫЙ
Domestos
МАКСИМАЛЬНАЯ ЗАЩИТА


АКЦИЯ
WONDER LAB
ВЫИГРЫВАЙТЕ ВЕЛОСИПЕД
и другие подарки
ПОКУПАЙТЕ
экопродукцию WONDER LAB
на сумму от 390 ₽
РЕГИСТРИРУЙТЕ
чеки на промо сайте
bike.wonderlab.eco
Общий срок проведения акции с 1 апреля 2024 г. по 31 июня 2024 (включая выдачу призов). Срок совершения покупок и регистрации чеков с 1 апреля 2024 г. по 23 июня 2024 г. Подробности об Организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках и месте их получения см. на сайте bike.wonderlab.eco. В рекламном материале представлены изображения только некоторых товаров-участников. Количество призов ограничено.


АРОМАТ
МЯГКОСТЬ
АНТИСТАТИК
BiMAX
ЭКСПЕРТ СТИРКИ
УДОБНАЯ СТИРКА
СЛОЖНЫЕ ПЯТНА
СТАНДАРТНАЯ ОСНОВНАЯ СТИРКА
ЕЖЕДНЕВНАЯ БЫСТРАЯ СТИРКА

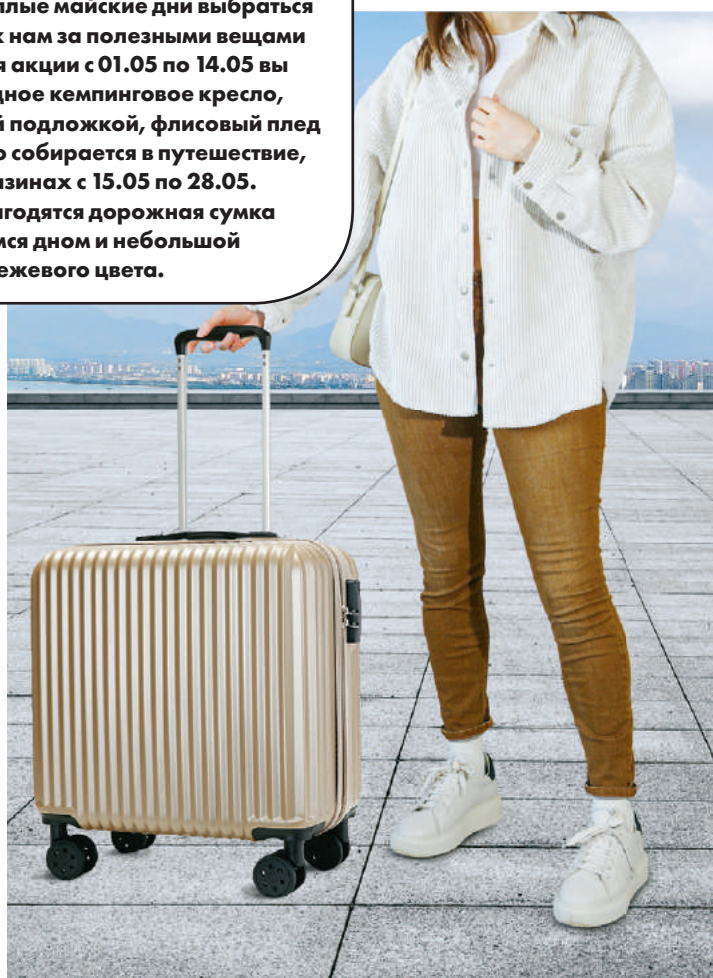




МАГНИТНЫЕ ДНИ

Если вы планируете в теплые майские дни выбраться на природу, загляните к нам за полезными вещами для пикника. Во время акции с 01.05 по 14.05 вы сможете купить складное кемпинговое кресло, коврик с непромокаемой подложкой, флисовый плед и термосумку. А тех, кто собирается в путешествие, ждем в наших магазинах с 15.05 по 28.05. В любой поездке пригодятся дорожная сумка с увеличивающимся дном и небольшой чемодан бежевого цвета.





whiskas®



Ммм...паштет!

Сколько вкусов – столько мурррр!



Вау-желе!





Мур-р-рагу!



СКОРО

В ИЮНЕ МЫ ПРЕДОСТАВИМ СЛОВО ДЕТЯМ. ОНИ РАССКАЖУТ НАМ О СВОИХ ЛЮБИМЫХ БЛЮДАХ, А МЫ СОСТАВИМ ИЗ НИХ ИДЕАЛЬНОЕ ДЕТСКОЕ МЕНЮ. ДРУГИЕ РЕЦЕПТЫ МЫ ПОДБЕРЕМ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОНИ ТОЖЕ ПОНРАВИЛИСЬ ЮНОМУ ПОКОЛЕНИЮ И ПРИ ЭТОМ ЗАРЯДИЛИ ЛЕТНИМ НАСТРОЕНИЕМ. НАПРИМЕР, БУДЕМ ГОТОВИТЬ ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ, ДЕЛАТЬ СМУЗИ И ТАРТЫ С ЯГОДАМИ, ПЕЧЬ АБРИКОСОВЫЕ КЕКСЫ, ЖАРИТЬ ШАШЛЫКИ. ГОТОВИМСЯ ВСТРЕЧАТЬ ЛЕТО!

Индексы

ЗАВТРАКИ

27 Греческий боул

75 Сэндвичи-кошки

27 Тосты с рикоттой и клубникой

28 Яичница с чоризо и овощами

74 Яичные конвертики с сыром и ветчиной



ЗАКУСКИ

61 Перцы на гриле со страчателлой и луковой крошкой

48 Спаржа под соусом с сыром и ветчиной

СУПЫ

31 Легкий овощной суп с индейкой и перловкой

САЛАТЫ

47 Зеленый салат со спаржей и орехами

24 Салат со стейком и абрикосами

62 Салат с креветками на углях

ГОРЯЧЕЕ

35 Болгарская мусака из картофеля и шпината

57 Голени гриль с черничным соусом

90 Домашняя шаверма с курицей, капустным салатом и острым соусом

88 Жареная корюшка

58 Лепешки со стейком на гриле

34 Молодая капуста с индейкой

33 Паста со шпинатом в сливочном соусе

49 Паста алла Медичи

36 Рагу из семги с цукини и картофелем

61 Фаршированные шампиньоны на гриле

45 Узбекский плов с говядиной

71 Хот-доги с моцареллой и руколой

56 Шашлычки из картофеля с халуми

60 Шашлычное плато

62 Шашлычки из индейки в овощной панировке

СОУСЫ

38 Соусы для пельменей

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

23 Абрикосы в кляре с соусом из манго

64 Дип из маршмеллоу с ягодами

10 Карпаччо из клубники

30 Кукурузный хлеб с сыром

01 Куличи

85 Лимонные мини-куличи

85 Пасхальный венок

86 Пасхальное печенье

73 Пирог с ветчиной, помидорами и базиликом

15 Пицца из того, что есть

91 Пышки

83 Творожная пасха

92 Торт «Ленинградский»

21 Штрудель с клубникой и мороженым



ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

г — грамм
кг — килограмм
ккал — килокалория
л — литр
мл — миллилитр
мг — миллиграмм
мин — минута
сек — секунда
ч — час
ч. л. — чайная ложка
ст. л. — столовая ложка

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

«Магнит» помогает вам сделать выбор в пользу здорового образа жизни, размещая под каждым рецептом информацию о пищевой и энергетической ценности блюд.

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

— веганский
— вегетарианский
— низкокалорийный
— без глютена
— постное блюдо
— без лактозы
— подходит для заморозки

Информационный центр: 8 (800) 200-90-02 (звонок по России бесплатный).
Головной офис: 350072, Россия, Краснодар, ул. Солнечная, 15/5, www.magnit.ru

М Кухня







Готовим для вас

ИНОГДА НАМ ПРИЯТНО ПОКОЛДОВАТЬ У ПЛИТЫ, НО ПОРОЙ НЕТ ВРЕМЕНИ ДАЖЕ ДЛЯ НЕЗАТЕЙЛИВЫХ БЛЮД ИЛИ ПРОСТО ХОЧЕТСЯ РАССЛАБИТЬСЯ И ПОПРОБОВАТЬ ТО, ЧТО ПРЕДЛАГАЮТ ДРУГИЕ. «М-КУХНЯ» – ЭТО ПО-ДОМАШНЕМУ ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ И НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ДЛЯ НИХ МЫ ВЫБИРАЕМ САМЫЕ СВЕЖИЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ. В РЕЦЕПТАХ ИСПОЛЬЗУЕМ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫЕ СОЧЕТАНИЯ И СТРОГО КОНТРОЛИРУЕМ КАЧЕСТВО. «М-КУХНЯ» – ВЫБОР ТЕХ, КТО ХОЧЕТ НАСЛАЖДАТЬСЯ ОТЛИЧНОЙ ЕДОЙ, НЕ ОТРЫВАЯСЬ ОТ ДЕЛ ИЛИ ОБЩЕНИЯ.

МАГНИТ

30 ЛЕТ

СКРЕПЫШИ ТОП

ТОПОВОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ



СОБЕРИТЕ ВСЮ КОЛЛЕКЦИЮ

ПЕРИОД АКЦИИ С 6 МАЯ ПО 4 ИЮНЯ

Акция «Скрепыши ТОП». С 06.05.24 по 04.06.24 получите саше с игрушкой «Скрепыш ТОП» (акционный товар) за каждые полные 500 руб. в чеке в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт», «Магнит у дома», «Магнит Аптека» и «Магнит Косметик». С информацией об организаторе акции, полных правилах ее проведения, количестве акционных товаров, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на magnit.ru и по телефону горячей линии 8-800-200-90-02.

Играйте в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) с 06.05.24 по 19.05.24, получайте по результатам игры 50 бонусов на карту Магнит, либо купон на дополнительного «Скрепыша ТОП» за 1 руб. Обменять купон на акционный товар можно с 06.05.24 по 04.06.24 в магазинах «Магнит». Бонусами можно воспользоваться с 06.05.24 по 30.06.24 (1 бонус равен 1 рублю).

Только для розничных покупателей. Есть ограничения. Организатор вправе изменить, приостановить или досрочно прекратить акцию.