

# МОЙ МАГНИТ



## 50 РЕЦЕПТОВ АВГУСТА



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ  
В ВАШЕМ  
ТЕЛЕФОНЕ

ЗАВТРАК  
В ТУРЕЦКОМ  
СТИЛЕ

АРОМАТЫ  
КАВКАЗСКОЙ  
КУХНИ

КУЛИНАРНЫЕ  
ТРАДИЦИИ  
КРАСНОДАРСКОГО  
КРАЯ

# Ура, Отпуск!

5  
НЕОБЫЧНЫХ  
НАЧИНОК ДЛЯ ПЕРЦА  
ОТ ШЕФА

ГОТОВИМ БАКЛАЖАНЫ,  
ДЕЛАЕМ ДОМАШНИЕ СОУСЫ  
ИЗ ПОМИДОРОВ



2 40100051683823



✓ ДЫНЯ  
КАНАРСКАЯ

✓ СОЧНАЯ  
И ХРУСТЯЩАЯ

✓ С ПРИЯТНЫМ  
СЛАДКИМ ВКУСОМ

✓ ХОРОША  
В СВЕЖИХ  
САЛАТАХ  
И СМУЗИ

**М** Свежесть

С грядки на полку  
со скоростью свежести



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ

# ИСТОЧНИК РАДОСТИ В ТЕБЕ

НОВИНКА



# ОСВЕЖАЮЩИЙ ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ

НОВИНКА







## РЕЦЕПТЫ С ОБЛОЖКИ

### ТОМАТНЫЙ СУП



🕒 10 мин 👤 2 порции

250 г протертых помидоров в собственном соку  
2 зубчика чеснока  
100 г сливок жирностью 35%  
2 веточки базилика  
30 мл оливкового масла  
¼ ч. л. сушеного орегано  
½ ч. л. копченой паприки  
⅓ ч. л. хлопьев перца чили  
соль  
сухарики для подачи

**1** В сотейнике на оливковом масле обжарьте раздавленный чеснок и 1 веточку базилика, 1 мин.

- 2** Добавьте протертые помидоры, орегано и копченую паприку, посолите.
- 3** Варите 3–5 мин, пока лишняя жидкость не выпарится. Удалите из супа чеснок и базилик.
- 4** Взбейте сливки до мягких пиков.
- 5** Готовый суп выложите в тарелки, украсьте взбитыми сливками, сухариками, базиликом и хлопьями перца чили.

На 100 г: белки 2,77 г (3,46% суточной нормы) • жиры 16,88 г (18,76%) • углеводы 15,06 г (8,96%) • ккал 217,67 (12,09%) • натрий 309,63 мг (21,35%) • общий сахар 4,44 г (8,88%) • НЖК 6,28 г (31,40%) • пищевые волокна 1,87 г (6,23%)

### ТАРТАЛЕТКИ С КОЗЬИМ СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ



🕒 5 мин 👤 2 порции

2 готовые тарталетки  
160 г творожного козьего сыра  
2 помидора черри  
оливковое масло  
свежемолотый черный перец  
базилик для подачи

- 1** Наполните тарталетки творожным козьим сыром.
- 2** Помидоры черри нарежьте кружочками и выложите поверх сыра.
- 3** Сбрызните помидоры оливковым маслом, приправьте перцем и украсьте базиликом.

На 100 г: белки 13,49 г (16,86% суточной нормы) • жиры 13,77 г (15,30%) • углеводы 23,70 г (14,11%) • ккал 262,23 (14,57%) • натрий 422,18 мг (29,12%) • общий сахар 0,62 г (1,24%) • НЖК 8,57 г (42,85%) • пищевые волокна 6,79 г (22,63%)

### МОЦАРЕЛЛА С ПОМИДОРАМИ



🕒 10 мин 👤 2 порции

100 г помидоров черри  
100 г моцареллы  
50 г страттеллы  
30 г соуса песто  
соль, свежемолотый черный перец  
микрозелень для подачи

- 1** Моцареллу и помидоры нарежьте кубиками.
- 2** Смешайте моцареллу, страттеллу и помидоры, посолите и поперчите, полейте соусом песто. Украсьте микрозеленью.

На 100 г: белки 13,19 г (16,49% суточной нормы) • жиры 17,29 г (19,21%) • углеводы 2,83 г (1,68%) • ккал 216,74 (12,04%) • натрий 532,28 мг (36,71%) • общий сахар 1,31 г (2,62%) • НЖК 5,57 г (27,85%) • пищевые волокна 0,67 г (2,23%)

Вкус помидоров становится более выразительным в сочетании с оливковым маслом холодного отжима.

# Выгодный август

Лето близится к концу, но пора хороших скидок в наших магазинах продолжается! Предлагаем по выгодной цене товары самых разных категорий: средства для тела и волос, зубную пасту и корм для животных. Мы не забыли и о вашей красоте: декоративная косметика и парфюм помогут создать теплый летний образ. 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%**



## ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE

Sensitive ProRelief, 75 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



## ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE «ОТБЕЛИВАНИЕ»

Sens Pro-Relief, 75 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**

## ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША HOLIKA HOLIKA

Алоэ 92%, 250 мл



**КУПОН НА СКИДКУ**

**-35%**

## ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС BIOBLAS

для придания объема, против выпадения, коллаген/кератин, 360 мл



**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



## ПОДВОДКА ДЛЯ ГЛАЗ ART-VISAGE

в ассортименте, флакон 3 г

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



## ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ ART-VISAGE

Lash In The City, Panoramic, 13 г

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-40%**



## ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА ЖЕНСКАЯ PARELLI

Garden Muse, 50 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-50%**



## КОРМ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER»

курица, телятина, говядина, 300 г

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-50%**



## КОРМ И ЛАКОМСТВА ДЛЯ СОБАК «МИРАТОРГ WINNER»

корм с телятиной, 500 г, лакомство для мелких пород, 40 г, лакомство для средних пород, 70 г

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-50%**



## ЛАКОМСТВА ДЛЯ СОБАК «МИРАТОРГ WINNER»

кишки говяжьи сушеные, 50 г, трахея говяжья, 50 г, уши говяжьи, 50 г

**КУПОН НА СКИДКУ**



# ViMAX

## ЖИДКИЙ УТЮГ

### БЫСТРО И ЛЕГКО



- РАЗГЛАЖИВАЕТ
- СМЯГЧАЕТ
- ОСВЕЖАЕТ
- АНТИСТАТИК



ДО

ПОСЛЕ  
применения

# ViMAX

## 100 ПЯТЕН – ОДНО РЕШЕНИЕ

### ЭКСПРЕСС ПРОТИВ ПЯТЕН



Распылить  
на пятно



Подождать



Стирать  
обычным способом





20

**Истина в воде**

Чем утолить жажду в жару?  
Наш эксперт Татьяна Солнцева  
ответила на вопросы о летнем  
питьевом режиме.



52

**Мир глянца**

Баклажан – особый овощ. Мы  
подобрали рецепты с синеньки-  
ми, которые никого не оставят  
равнодушным.



48

**Задайте перцу!**

Шеф Александр Ермаков  
рассказал, как приготовить  
фаршированный перец  
по-мексикански, по-болгарски,  
по-мароккански.



76

**Медовый месяц**

В августе поступает в продажу  
мед нового урожая. Самое вре-  
мя приготовить с ним аромат-  
ные десерты!



# Дорогие друзья!

**А**вгуст! Щедрый, теплый, хлебосольный месяц, кото-  
рый пахнет медом и дынями, морем и скошенной  
травой, но в то же время окутывает туманом легкой  
грусти, добавляет нотку щемящей тоски – по уходящему  
солнцу, по долгим закатным вечерам, по сдающему позиции  
лету. Но нет, оно еще не закончилось и готово принести нам  
много богатых даров и незабываемых впечатлений.

Август – время паковать чемоданы и отправляться в отпуск  
к гордым горным вершинам Кавказа, к турецким берегам,  
к бухтам Краснодарского края. Или просто на собственные да-  
чи, ближайшие озера, в соседние поселки и города. Отпуск пре-  
красен в любом месте! Даже если по каким-то причинам вы  
остались дома, можно создать беззаботную отпускную атмос-  
феру, приготовив греческое рагу, итальянскую пасту или гавай-  
ский омлет, нафаршировав перец, как в Марокко, или сделав  
десерт, как на Канарских островах. Запасайтесь продуктами  
с наших полок и хорошим настроением, а с идеями мы помо-  
жем. Ведь именно этому мы и посвятили августовский номер –  
ярким кулинарным путешествиям, реальным и воображае-  
мым. Одним они помогут перенестись в солнечные страны,  
другим напомнят о проведенных там счастливых днях.

И ничего, если какие-то летние планы пока не сбылись:  
впереди еще целый месяц, чтобы их осуществить. Пусть ав-  
густовские дни подарят такое тепло, которого хватит до зим-  
них стуж!

**Ваш «Магнит»  
всегда рядом с вами**

# В номере

## СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 18 Делимся историями и рецептами подопечных фонда «Арифметика добра».

## ЕДИМ С УМОМ

- 20 Сколько воды пить летом? Советы диетолога Татьяны Солнцевой.

## ВКУС СЕЗОНА

- 22 Поспел новый урожай яблок, дынь и сладкого перца. Покупаем и готовим!

## ЧТО ЗА ФРУКТ?

- 24 Чем хороши летние груши и в каких блюдах их применить.

## ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 28 Менемен, борек и сладкие фрукты с йогуртом – идеальный турецкий завтрак.

## 5 ИНГРЕДИЕНТОВ

- 32 Мясное, рыбное, овощное: простые рецепты рагу из разных стран.

## БЛЮДО МЕСЯЦА

- 38 Ленивые пельмени – рецепт не для тех, кто ленится.

## КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 40 Лучшие домашние соусы из томатов и перцев: заготавливаем кетчуп, аджику, лютеницу, сацебели.

## ШЕФ НАУЧИТ

- 48 Александр Ермаков раскрывает секреты вкусного фаршированного перца.

## СУПЕРГЕРОЙ

- 52 Баклажан: вкусный, полезный, ни на что не похожий.

## ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

- 56 Полба и киноа: архаизм и экзотика или суперфуд?



66

## ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

- 58 Фарш на гриле: как получить сочные бургеры и кебабы?

## ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 60 Спагетти с креветками – итальянская романтика.

## МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 62 Омлет с ветчиной – повод отправиться в путешествие.

## СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 64 Рассказываем, как производят пресервы из сельди и в чём их польза.

## МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 66 Вдыхаем ароматы Кавказа и готовим лучшие блюда грузинской, армянской, азербайджанской кухни.

## НА СЛАДКОЕ

- 76 В августе пасечники собирают свежий мед. А мы делаем с ним вкусные десерты!

## ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

- 80 Десерты, приготовленные в чашке, всегда приятный сюрприз.

## ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 82 Подайте гостям пахлаву ручной работы, и вы непременно заслужите похвалу!



86

## НАША КУХНЯ

- 84 Хотите питаться по принципу здоровой тарелки и не тратить время на готовку? В этом поможет «М-Кухня»!

## ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 86 Мороженое – источник радости и кулинарного вдохновения.

## ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 90 Отдыхайте на курортах Краснодарского края и пробуйте яркие кубанские блюда!

## НАПИТКИ

- 94 8 фактов о коле, которые вас удивят.  
96 Что нового в мире сидра?



24

Ароматные летние груши хороши для кулинарных экспериментов. Приготовьте на завтрак наш салат с йогуртом и орехами или грушевый сорбет!

- 98 К мясу, салатам, пасте и суши: вина ЮАР на все случаи.

- 100 Летние коктейли: мировая классика.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 108 Секреты ухода для женщин 55+.

- 110 Гидрогелевые маски и патчи: раз – и свежий вид!

- 112 Как избежать проблем с кожей: советы для подростков.

- 114 5 трендовых причёсок для школьниц и студенток.

- 116 Мини-гид по средствам для уборки.

- 118 Школьная ярмарка: готовимся к учебному году.



## ГЕНИАЛЬНЫЙ ДУЭТ

Кнuty и колбаски «ВЕЈКОМ» – настоящий подарок любителям качественных мясных деликатесов. Кнuty «Классические» готовят из отборного мяса без добавления соли, а процесс натурального копчения придает им неповторимый аромат и вкус. В кнутах очень много белка, и это идеальный быстрый перекус, заряжающий энергией в любое время дня. Главный секрет колбасок для гриля «Братвурст» – натуральное лимонное масло, которое добавляют в фарш из охлажденной свинины. Это дает колбаскам приятную цитрусовую нотку.



## МЯСНОЙ ПЕРЕКУС

Мясные чипсы «Pigsony» от Meat House Original идеально подойдут в качестве закуски. Их насыщенный вкус оценят поклонники мясных деликатесов. Натуральные ингредиенты, большое количество белка, низкое содержание углеводов, отсутствие искусственных красителей, соли и ГМО порадуют приверженцев здорового образа жизни.



## МИНУТНОЕ ДЕЛО

Аппетитные блюда «Главобед» выручат всех, у кого нет времени на кулинарное творчество. Лапша с курицей в соусе хойсин «Главобед» приготовлена в лучших традициях китайской кухни. Достаточно разогреть ее в течение 5–7 минут, и можно наслаждаться вкусным обедом. Курица в соусе терияки с рисом и овощами «Главобед» – пикантное, ароматное блюдо, которое также не требует варки. Без всяких усилий за 5–7 минут будет готов сытный ужин в японском стиле!

## ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ

Хочется на ужин чего-то классического? Паста карбонара «Главобед» – лучший выбор. Это традиционное итальянское блюдо всем придется по вкусу. И оно уже готово, нужно просто разогреть! А любители азиатской кухни оценят Wok удон с говядиной и овощами «Главобед». Ароматная лапша с насыщенным пикантным вкусом и легкой остринкой также не требует времени и усилий: разогрейте ее в течение 7 минут и зовите всех к столу!

## ДВА В ОДНОМ

Сосиски с кетчупом «Ядрёна копоть» – это сочные сосиски с ярким, насыщенным вкусом и ароматом копчения и кетчупом внутри. Сладость и пряные нотки кетчупа идеально дополняют их мясной вкус. Успейте попробовать!



## ЯГОДНАЯ ПОРА

Холодный чай Lucky Days с ярким вкусом лесных ягод – то, что нужно для жаркого августа! Освежающий напиток на основе черного чая утолит жажду и поможет взбодриться. Аромат земляники, черники и малины накроет волной летнего настроения.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ 18+

## ХОЛОДНЫЙ КОФЕ ДЛЯ ЖАРКОГО ЛЕТА

Сезон фраппе, холодного кофе, в самом разгаре! Его любят за легкость, освежающий вкус и кофейно-сливочный аромат. Фраппе готовят на основе кофе, сливок или молока, добавляют лед и топинг. Растворимый кофе NESCAFÉ® Gold поможет воплотить классические и необычные рецепты.



### ФРАППЕ АМЕРИКАНО

Как и одноименный горячий кофе, этот напиток готовят без сливок, молока или мороженого. Он позволяет насладиться насыщенным кофейным вкусом и при этом освежиться. Идеальный выбор для поклонников черного кофе.



### ФРАППЕ ЛАТТЕ

Обратите внимание на этот коктейль, если вам хочется побаловать себя чем-то особенно нежным и освежающим. Фраппе латте готовится на основе молока и радует характерным кофейно-сливочным вкусом.



### ФРАППЕ ПО-ВЬЕТНАМСКИ

Этот рецепт – холодная версия напитка, который любят во Вьетнаме. Его готовят на основе кофе, сгущенного молока и льда – так он получается ароматным, с характерными сливочно-сладкими нотками.



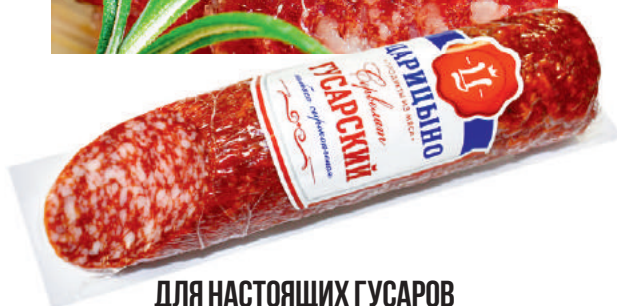
### ФРАППЕ МАНГО

Добавлять фруктовый сок в кофе придумали не так давно, однако у этого сочетания уже много поклонников. Манго придаст напитку удивительный аромат и сладковатое послевкусие. Такое сочетание стоит попробовать!



## ОСТРАЯ ТЕМА

Хрустящие крылышки от «Горячей штуки» с ярким пикантным вкусом в невероятно хрустящей кукурузной панировке – то, что оценят все любители острых закусок!



## ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ГУСАРОВ

Сырокопченый сервелат «Гусарский» торговой марки «Царицыно» с пикантным вкусом и ароматом одинаково хорош для закусок, бутербродов, пиццы и других блюд. Классика в безупречном исполнении.



## СОЧНЫЙ МИКС

Сокодержательный напиток «Добрый» – это вкусное сочетание чистой артезианской воды и сока яблока и клубники с витаминным комплексом Active Kid (B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>12</sub>), который даст ребенку энергию для развития. Благодаря удобной упаковке продукт можно взять в школу или на прогулку.



## НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ

Для тех, кто обожает правильное мороженое, суперпредложение от компании «Русский холод» – настоящий пломбир «Супергигант» в суперстакане. Большая порция пломбира, сделанная исключительно по ГОСТу. Плотная сливочная консистенция, знакомый с детства вкус, дружелюбная цена – любовь к таким лакомствам не проходит с годами.



## ЗАПРАВЬ СО ВКУСОМ!

Раскройте новые грани вкуса любимых салатов и горячих блюд с заправками от бренда «Я люблю готовить». Попробуйте ароматные сочетания подсолнечного и оливкового масел с яркими специями: «Французские пряности и чеснок», «Итальянский букет и вяленые томаты». Заправки «Я люблю готовить» стали лауреатами премии «Здоровое питание» и получили дипломы в номинации «Лучшая торговая марка» в 2023 году. Они сделают привычные рецепты еще более аппетитными!



# Море свежести

Сочный арбуз может быть не только прекрасным десертом.

Эта сладкая ягода – частый ингредиент летних салатов и закусок. Попробуйте его в сочетании с морепродуктами: вкусно, необычно, свежо!



## САЛАТ С АРБУЗОМ, КРЕВЕТКАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ



⌚ 20 мин 👤 4 порции

600 г крупных креветок  
600 г мякоти арбуза  
200 г мини-моцареллы  
20 г зеленого или фиолетового базилика  
6 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. меда  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Креветки очистите, посолите, поперчите и обжарьте с 2 ст. л. оливкового масла до появления золотистой корочки, 3 мин.

**2** Для заправки смешайте лимонный сок, оливковое масло, мед, соль и черный

перец. Взбейте, чтобы получилась эмульсия.

**3** Арбуз нарежьте средними кубиками, удалите косточки. Смешайте с моцареллой, базиликом и креветками. Полейте салат заправкой.

На 100 г: белки 11,88 г (14,85% суточной нормы) • жиры 14,77 г (16,41%) • углеводы 3,46 г (2,06%) • ккал 193,43 (10,75%) • натрий 668,59 мг (46,11%) • общий сахар 2,19 г (4,38%) • НЖК 4,38 г (21,90%) • пищевые волокна 0,14 г (0,47%)



Королевские креветки «Магнит» – это натуральный продукт высокого качества. Они сделают ваше меню вкусным и полезным.



Базилик «Магнит Свежесть» придаст блюдам яркий пряный аромат и добавит изысканности любым рецептам.



Оливковое масло первого отжима Premiere of Taste идеально для заправки салатов, а также приготовления блюд из рыбы и морепродуктов, мяса и овощей.



## ВКУС ДОНА

Белое полусладкое вино «Донское Ведерниковъ» делают из белых сортов винограда: ркацители и рислинга. Его отличают соломенный цвет с золотистым оттенком, легкий цветочный аромат и гармоничный вкус с приятной сладостью и пикантной горчинкой. Рекомендуем подавать это вино к десертам при температуре +9...+12°C.



**СМ** Свежесть

С грядки на полку  
со скоростью свежести

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



## ЯРКОЕ ЛЕТО

Встречайте летние новинки от «Черноголовки»! Лимонад «Байкал ежевика» – это новый twist любимого вкуса: теперь к знаменитому хвойному аромату «Байкала» добавилась свежесть дикой ежевики. Уникальное сочетание с первого глотка дарит ощущение лесной прохлады. А в бодрящем газированном напитке «Красный виноград» соединились сладость сочного винограда и приятная кислинка апельсина.





## ГЛОТОК СВЕЖЕСТИ

Классический безалкогольный коктейль «Мохито» – идеальный напиток для жаркого лета. «Мохито» с соком торговой марки «Очаково» взбодрит ароматом с нотами мяты и терпкими оттенками лайма, освежит приятным, в меру насыщенным цитрусовым вкусом.

## ДВОЙНАЯ СИЛА

Коктейльная новинка от «Очаково» Limontel «Гренадин – лайм» зарядит энергией и силой. Освежающий безалкогольный напиток готовится на основе натуральных фруктовых соков. Гренадин – это сладковатый сироп, получаемый из гранатовых зерен. Именно сочный перуанский гранат и ароматный лайм отвечают за вкус коктейля Limontel: в меру пикантный, терпкий, с приятной кислинкой.



# Понять, принять, полюбить

Родительство – тяжелый труд, особенно если воспитываешь не только кровных детей. Бывает сложно, бывает больно. И тем, кто готов принять и полюбить маленького человека со своим прошлым и своими проблемами, очень нужна поддержка. В клубах приемных семей, которые по всей стране развивает благотворительный фонд «Арифметика добра», родители могут делиться друг с другом опытом и рассчитывать на помощь профессиональных психологов.



Мы сотрудничаем с фондом с 2022 года и за это время воплотили в жизнь немало добрых проектов, направленных на поддержку приемных семей. А на страницах журнала мы делимся историями и рецептами участников клуба.



**С**ветлана Мезенцева из Республики Коми с детства мечтала о большой семье, но так получилось, что ее дочка Ирина росла одна. Она была очень общительной, в дом всегда приходили ее друзья, и Светлана задумалась о приемных детях. Когда она увидела двух сестер, возникло чувство, что они давно знакомы. Валерии, старшей, тогда было одиннадцать лет, Полине – девять.

Первые месяцы Светлана занималась здоровьем Полины, у которой из-за аденоидов почти пропал слух. Ира подружилась с Лерой, познакомила со своими друзьями, делилась всем, что у нее было. А потом девочки стали проверять Светлану на прочность: полюбит ли их со всеми проблемами или вернет. Они многое пережили. Светлане пришли на помощь психологи из местного центра приемных семей, дети стали посещать подростковый клуб. И Светлана не просто преодолела сложный период, а решила еще

на одного ребенка. Три года назад в семью Мезенцевых пришла малышка Василиса с синдромом Дауна. Девочки обрадовались появлению Васёны, она еще больше всех сплотила. Ирина сейчас учится в другом городе и очень скучает по сестрам.

Благодаря дочерям Светлана сильно изменилась: стала терпимее, вовлеченнее в детей. У нее появилось много планов и идей. Светлана активно участвует в жизни клуба приемных семей, она создала автономную некоммерческую организацию «Центр поддержки семьи и детства «Я есть», реализует проект «Мы вместе», направленный на поддержку семей с особенными детьми.

Дети тоже изменились. Научились выражать свои чувства, стали понимать, что у каждого поступка есть последствия, что, чтобы добиться чего-то, нужно постараться. Валерия погрузилась в мир вокала, у нее потрясающие способности. Полине нравится готовить: вкусные быстрые кексы – ее любимый рецепт. Василиса пока малышка, она просто любит близких и дарит им свою любовь. Когда Светлана видит улыбки детей, она понимает: всё не зря, а проблемы как пришли, так и уйдут.

## КЕКСИКИ



🕒 1 ч 🍴 6–8 порций

### Для теста:

400 г муки  
280 г творога жирностью  
5–9%  
160 г сливочного масла  
4 яйца  
200 г сахара  
200 г изюма  
1 лимон  
2 ч. л. разрыхлителя  
щепотка соли

### Для глазури:

80 г сахарной пудры  
1 белок  
½ ч. л. лимонного сока

### Для украшения:

свежие ягоды и листья мяты

**1** Разогрейте духовку до 175 °С. В углубления формы для маффинов вставьте бумажные вкладыши.

**2** Залейте изюм горячей водой и оставьте на 5 мин.

Слейте воду, изюм обсушите бумажными полотенцами. Сливочное масло заранее выньте из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. Вымойте лимон жесткой щеткой в горячей воде, мелкой теркой снимите цедру.

**3** В большой миске соедините мягкое сливочное масло с сахаром и взбейте миксером в пышный крем, 2 мин. Добавьте щепотку соли, цедру, яйца и творог и перемешайте до однородности. Просейте муку с разрыхлителем и всыпьте в масляную смесь.

Добавьте изюм и снова перемешайте тесто миксером.

**4** Разложите тесто в формочки, наполняя их на 2/3. Поместите на средний уровень духовки и выпекайте до золотистого цвета в течение 30 мин. Проверьте готовность деревянной шпажкой,



при необходимости продолжайте выпекать кексы еще 3–5 мин.

**5** Приготовьте глазурь. В небольшой миске соедините белок и сахарную пудру, влейте ½ ч. л. лимонного сока и взбивайте миксером до об-

разования плотной белой глазури, примерно 3–5 мин. Нанесите глазурь на теплые кексы и украсьте ягодами и мятой.

На 100 г: белки 10,06 г (12,58% суточной нормы) • жиры 12,51 г (13,90%) • углеводы 55,16 г (32,83%) • ккал 367,79 (20,43%)  
• натрий 65,82 мг (4,54%) • общий сахар 29,56 г (59,12%)  
• НЖК 7,13 г (35,65%) • пищевые волокна 1,49 г (4,97%)

Для участия  
в программе  
поддержки фонда  
отсканируйте QR-код





# Истина в воде



**Татьяна Солнцева,**  
врач-терапевт, диетолог, научный  
сотрудник ФИЦ питания,  
биотехнологии и безопасности  
пищи, кандидат медицинских наук

Мнение

Сколько жидкости пить в жару? Какие напитки восполнят потерю влаги? Стоит ли ориентироваться на чувство жажды или лучше не допускать ее появления? Мы задали эти и другие вопросы о летнем питьевом режиме диетологу.

## Чем грозит водный дисбаланс?

Тело человека на 60–70% состоит из воды. Если организм теряет около 20% жидкости, это смертельно опасно. К счастью, в обычных условиях и при отсутствии серьезных проблем со здоровьем эта ситуация маловероятна. Но с умеренными потерями жидкости мы сталкиваемся регулярно, и в жаркую погоду этот риск растет, ведь потоотделение заметно усиливается.

Уже при потере 1% жидкости могут появляться такие неприятные симптомы, как выраженная жажда и повышенная утомляемость. При дефиците 2–3% снижаются наши физические возможности. При потере 4% может возникать резкая слабость, тошнота; физическая производительность падает; уменьшаются когнитивные показатели. Поэтому водные запасы нужно своевременно пополнять, особенно если вы долгое время находитесь на улице или в помещении при высокой температуре, выполняете физическую работу, занимаетесь спортом.

## Сколько нужно пить?

Единой нормы нет, всё зависит от веса, скорости обмена веществ, физической активности, температуры вокруг, а также от того, что вы едите. Имеют значение плотность пищи, количество белка и соли. Но определенные алгоритмы помогут рассчитать потребность в жидкости.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИЕТОЛОГИ СОПОСТАВЛЯЮТ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ С ПИТАНИЕМ И ПОЛЬЗУЮТСЯ ТАКОЙ ФОРМУЛОЙ: НА 1 ККАЛ ПИЩИ — НЕ МЕНЕЕ 1 МЛ ЖИДКОСТИ. НАПРИМЕР, 1700 ККАЛ В ДЕНЬ — МИНИМУМ 1,7 Л, 2000 ККАЛ — МИНИМУМ 2 Л.**

Такой расчет удобен для тех, кто знает, сколько калорий в его рационе. Если представления об этом неточные, можно использовать другой алгоритм: на каждый 1 кг массы тела — 30–40 мл жидкости. Результат будет примерно таким же, как при расчете по профессиональной формуле. Это то количество жидкости, которое нужно организму при комфортной температуре (для каждого человека она индивидуальна).

**ПРИ ПОВЫШЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА НА КАЖДЫЕ 3–5 °С НУЖНО ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВЫПИВАТЬ 200 МЛ ЖИДКОСТИ. ЕСЛИ ВЫ АКТИВНО ТРЕНИРУЕТЕСЬ В ЖАРУ, МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ НА 1 ЛИТР И БОЛЬШЕ.**

## Ориентироваться на жажду или пить регулярно, независимо от нее?

Возникновение жажды — это важный механизм, благодаря которому мы понимаем, что запасы влаги нужно пополнить. Но ориентироваться только на нее не стоит.

● Далеко не у всех механизм регуляции жажды работает идеально. Так, у детей и пожилых людей ее чувство может быть ослабленным. Им нужно следить за питьевым режимом и пить, даже если не очень хочется.

● Чувство жажды исчезает после того, как мы восполняем  $\frac{2}{3}$  потерянной жидкости. Допустим, организм израсходовал 300 мл воды. Вы выпиваете 200 мл и жажды больше не чувствуете, но 100 мл по-прежнему не хватает. При сильной жаре или во время активной тренировки потери и, соответственно, дефицит могут быть более выраженными.

**ПРАВИЛЬНЕЕ РЕГУЛЯРНО ПИТЬ ПОНЕМНОГУ, БУКВАЛЬНО ПО 50–100 МЛ, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕТ ВЫРАЖЕННОЙ ЖАЖДЫ. ЛЕТОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЕРИТЕ С СОБОЙ НЕБОЛЬШУЮ БУТЫЛОЧКУ С НАПИТКОМ, КОГДА НАДОЛГО ОТЛУЧАЕТЕСЬ ИЗ ДОМА.**

## Что пить в жару?

Пополнить водные запасы нам помогают не только напитки, но и еда: мы получаем из нее до 40% всей жидкости. Особенно богаты водой овощи и фрукты. Побаловать себя клубникой, съесть огурец, ломтик арбуза — прекрасное решение. Такую пищу в расчет потребления жидкости не включают, но она важна для поддержания гидробаланса. Остальная вода поступает в организм непосредственно из напитков, а также из супов. Именно они входят в расчет нужного количества жидкости. Но обратите внимание: у напитков разные свойства.



## ХОРОШО ВОСПОЛНЯЮТ БАЛАНС

**ОБЫЧНАЯ ВОДА.** Не требует усилий со стороны пищеварительной системы, быстро усваивается и сразу утоляет жажду. Лучше выбирать воду без газа, но, если любите газированную, позвольте себе 1–2 стакана в день.

**ИЗОТОНИЧЕСКИЕ НАПИТКИ.** Вместе с потом мы теряем не только влагу, но и другие вещества: минералы, аминокислоты, витамины, гормоны. Их тоже нужно восполнять. Изотонические напитки, которые обычно используют спортсмены, отчасти помогают в решении этой задачи.

**КОМПОТ, МОРС И ДРУГИЕ НАПИТКИ НА ОСНОВЕ ВОДЫ, ЯГОД И ФРУКТОВ БЕЗ САХАРА.** Фрукты и ягоды обогащают напиток витамином и микроэлементами. У компотов и морсов приятный освежающий вкус, который помогает устранить чувство жажды. Принципиальный момент: в составе не должно быть добавленного сахара, меда и других углеводов.



## НЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ УТОЛЕНИЯ ЖАЖДЫ

**ВОДА С ВЫСОКОЙ МИНЕРАЛИЗАЦИЕЙ.** Лечебные и лечебно-столовые минеральные воды могут принести организму много пользы, но для восполнения жидкости они не подходят. В них высока концентрация солей, и это может привести к водно-солевому дисбалансу.

**КОФЕ И КРЕПКИЙ ЧАЙ.** В них содержатся вещества, обладающие мочегонным действием, поэтому такие напитки не восполняют дефицит жидкости, а, наоборот, выводят воду из организма. Не случайно в жарких странах даже маленькую чашечку кофе подают вместе со стаканом воды. Летом эту традицию стоит перенять и нам.

**НАПИТКИ С САХАРОМ.** Когда в организм поступает сахар, запускается каскад реакций, в результате которых почки активнее выводят жидкость. В итоге ее потери могут превысить поступление с напитком, а жажда станет еще сильнее. Это относится как к покупной сладкой газировке, так и к домашним компотам и морсам с сахаром.



## ЭФФЕКТИВНЫ ОТЧАСТИ

**КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ.** В нежирном кефире, айране, кумысе много жидкости, освежающий вкус способствует утолению жажды. Но в них есть белок и углеводы, и организм воспринимает такие напитки как пищу. Выпить стакан кефира и айрана летом полезно, но основным питьем они быть не должны.

**НАТУРАЛЬНЫЙ СОК.** Это концентрированный напиток, он содержит простые углеводы, и для его усвоения в работу активнее включается пищеварительная система. Свежевыжатые соки лучше разбавлять водой и пить в умеренных количествах, 1–2 стакана в день.

**ДЛЯ УТОЛЕНИЯ ЖАЖДЫ ОПТИМАЛЬНЫ НЕ ЛЕДЯНЫЕ НАПИТКИ, А ПРОХЛАДНЫЕ ИЛИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.**

# Урожай поспел

Сезонные плоды хороши тем, что не нужно думать о сложных блюдах и затейливых десертах. Можно подать их к столу такими, как есть: на пике формы, вкуса и спелости.

В августе на наших фруктовых и овощных полках вас ждут сочные дыни, молодые яблоки и самый сладкий перец!



## Дыня

### Правильное питание

Мякоть дыни на 90% состоит из воды, поэтому для желающих питаться правильно она всегда будет отличным выбором: хорошо насыщает, помогает избежать обезвоживания в жаркий день и при этом содержит лишь 34 ккал на 100 г. Всего 160 г дыни достаточно, чтобы получить суточную норму витамина **A**, а также лютеин и зеаксантин,

полезные для здоровья глаз. Важный ее вклад в наше здоровье – фолиевая кислота и витамин **C**, укрепляющие иммунитет. Диетологи советуют включать дыню в спортивное питание и даже раз в неделю устраивать себе «дынные» дни, чтобы избавиться от отеков, очистить кишечник (в дыне много клетчатки) и поддерживать в норме давление.

ВОПРЕКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ МНЕНИЮ ДЫНЯ ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЕТСЯ С МЯСОМ, ЗЕЛЕНЬЮ, ФРУКТАМИ И ОВОЩАМИ. НЕ СТОИТ ЕСТЬ ЕЕ РАЗВЕ ЧТО С МОЛОКОМ И ГАЗИРОВАННОЙ ВОДОЙ.

### Какая вкуснее?

Судить о спелости дыни по цвету кожуры не стоит. У сорта «Эфиопка» ярко-желтая окраска действительно соответствует медовому вкусу. Но у «Торпеды» и «Медовой росы» кожура может быть беловатой и даже с зеленцой, а выведенный на Канарах и не так давно появившийся на наших прилавках сорт «Пьель де Сапо» и вовсе покрыт зелено-серооливковой коркой, напоминающей «жабью кожу». При этом мякоть у этих дынь сочная, сладкая и ароматная. Зеленый цвет кожуры «Колхозницы» и «Канталупы» тоже никак не сказывается на их приятном вкусе. Есть более надежный способ узнать, хорошая дыня или нет, – понюхать ее. Спелый плод пахнет собственно дыней, а еще немного грушей и жасмином. Можно также по дыне аккуратно постучать: в отличие от арбуза, если плод издает не пустой, а глуховатый, полнотелый звук, значит, он свежий, в меру зрелый и внутри него много сока.



1 Соберите вместе дыню, кинзу, помидоры, грецкие орехи и сулугуни, заправьте зеленой аджикой. Оригинальный салат готов!

2

Смузи с дыней, овсяными хлопьями, бананом, ягодами и ложкой меда на завтрак зарядит вас силами на целый день.



3

Нарежьте дыню кусочками, оберните каждый тонким ломтиком вяленого мяса или бекона – получится закуска в средиземноморском стиле. Дыня отлично выступит и в паре со сливочным или козьим сыром: выложите то и другое на поджаренный хлеб и посыпьте перцем чили.



# Болгарский перец



## Сладкая жизнь

Самый сладкий из всего семейства, болгарский перец не только идеален для сезонных заготовок и фарширования, но и обладает оздоровительным потенциалом: оказывает тонизирующее действие на сосуды, чистит ЖКТ и усиливает сопротивляемость инфекциям. Содержащиеся в нем эфирные масла, витамин **В<sub>6</sub>** и серотонин помогают противостоять стрессам. Чтобы получить суточную норму витамина **С**, в день достаточно съесть всего 40 г свежего сладкого перца.

В сыром и приготовленном виде болгарский перец – две разные кулинарные сущности. Хрустящий и сочный свежий перец придает пикантно-пряные ноты закускам и салатам. А запеченный, напротив, концентрирует сладость, поэтому может вписаться даже во фруктовые десерты. Но не только широкая вкусовая палитра делает болгарский перец одним из лучших продуктов-компаньонов: ферменты, которыми богат этот овощ, помогают усваиваться питательным веществам из других ингредиентов.



1

Болгарский перец может быть не только одним из ингредиентов овощного супа, но и главной его составляющей. Приготовьте из запеченного перца крем-суп и подайте его с беконом.

2



Варенье из перца – шанс по-новому взглянуть на продукт. Варится оно в три приема, чтобы сохранился цвет. Для вкуса можно добавить лимонную цедру или горсть малины. Подавать как аккомпанемент к сырной тарелке и копченостям.

3



Попробуйте вложить кружочек яблока в бургер вместо помидора или украсьте им бутерброд с селедкой или копченой красной рыбой – эти продукты отлично сочетаются.

4



Кто же хоть раз не готовил печеные яблоки! Между прочим, их можно делать как со сладкими начинками (вареньем, медом, сухофруктами), так и пикантными, например, с камамбером или козьим сыром и грецкими орехами.

# Молодое яблоко

## Источник здоровья

Летние яблоки с полным правом можно назвать не только молодыми, но и молодильными: в них содержится много витамина **С**. Этот мощнейший антиоксидант препятствует разрушительному действию свободных радикалов и отдаляет нам старость. Но сам он капризен: спустя 30 дней хранения плодов его количество снижается почти вдвое, поэтому так важно

вдоволь поесть яблок в сезон. Больше всего пользы яблоки принесут в виде самостоятельного десерта или перекуса. И лучше есть их вместе с кожурой, поскольку рекордное количество полифенолов, витаминов и минералов находится в «подкожных» слоях. А список этих веществ длинный: клетчатка, железо, селен, йод и магний, а также витамины группы **В**, благотворно влияющие на все системы организма.





# Хороша груша!

Груши прекрасны круглый год, но летом – особенно. В сезон они самые вкусные и сладкие, просто мед! Осталось узнать чуть больше о том, как их выбирать и готовить.

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Пирог! Легкий наподобие шарлотки или закусочный с творогом и голубым сыром.
- Кстати о сыре. Груша и горгонзола – идеальный дуэт в начинке для пиццы. Не забудьте украсить ее горсткой руколы и орешками.
- На завтрак в выходной день просится творожно-манная запеканка. Берите творог пожирнее, а из фруктов поищите хорошие груши и сливы.
- Разрезанную пополам грушу можно запечь в духовке с медом и орехами – получится быстрый и полезный десерт.
- Джем и варенье из груш просто потрясающие: сладкие, густые, тягучие. Можно не ждать зимы и есть сразу.
- Салаты с грушей, конечно, тоже готовят. Вот легкий вариант на лето: фрукты нарежьте соломкой, смешайте с нашинкованной кольраби, молодым шпинатом, брынзой. Заправьте оливковым маслом с лимонным соком.

## НА ПИКЕ СПЕЛОСТИ

Как и яблоки, груши всегда есть в продаже. Благодаря экспорту у них нет строгого сезона, но летом эти плоды, сочные и ароматные, мы едим с особым удовольствием. Всё потому, что их доставляют из ближайших регионов и стран. В августе в наших магазинах чаще всего встречаются сорта «вильямс» («пакхамс») и «любимица Клаппа».

● **«ВИЛЬЯМС» («ПАКХАМС»)** – это светло-зеленые или желтоватые груши неправильной формы, с неровной поверхностью. Мякоть у них плотная, маслянистая, а аромат один из самых ярких. Не зря этот сорт так популярен!

● **«ЛЮБИМИЦА КЛАППА»** – ранний отечественный сорт. Это самая сочная груша. Узнать ее можно по вытянутой форме и румяным бочкам. Красивые плоды хороши для консервирования.

## КАК ВЫБРАТЬ

- Определиться с любимым сортом вам не поможет ни один эксперт. Это дело вкуса, поэтому смело пробуйте разные груши. Твердая, упругая мякоть не всегда означает, что плод неспелый. К тому же груша из тех фруктов, которые отлично дозревают после сбора. Если вам всё-таки досталась зеленая, положите ее к яблокам или бананам – она дойдет за несколько дней.

## ПОЛЬЗА ГРУШИ

Калорийность и количество углеводов зависят от сорта груши. Чем она слаще, тем больше энергии вам даст. Но постоянно думать о сахаре во фруктах не нужно: в каждом кусочке груши достаточно клетчатки, чтобы уровень глюкозы в крови повышался не резко. Пару плодов в день можно съедать без опасений за здоровье и фигуру.

В груше много витаминов: **С**, группы **В**, **К** и **Е**, а также ценных микроэлементов (меди, калия, фосфора, йода, железа). Достаточное количество фруктов в рационе снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, нормализует уровень холестерина. Добавляя в меню груши, вы заботитесь об иммунитете и здоровье кишечника.

Чтобы консистенция сорбета была более однородной, замените сахар глюкозным сиропом.



## ГРУШЕВЫЙ СОРБЕТ С МЕДОМ И СПЕЦИЯМИ



⌚ 4 ч 15 мин 👤 6 порций

700 г спелых груш  
100 г свежевыжатого  
грушевого сока  
100 г сахара

2 ст. л. лимонного сока  
2 ст. л. меда  
0,5 ч. л. корицы  
0,3 ч. л. молотого имбиря

**1** Очищенные груши крупно нарежьте. Положите все ингредиенты в блендер, взбейте до однородности.

**2** Переложите грушевую массу в пищевой контейнер и полностью заморозьте.

**3** Каждые 30 мин сорбет надо перемешивать блендером. Через 4 ч десерт будет готов.

На 100 г: белки 0,32 г (0,40% суточной нормы) • жиры 0,12 г (0,13%) • углеводы 27,42 г (16,32%) • ккал 103,61 (5,76%) • натрий 1,49 мг (0,10%) • общий сахар 22,97 г (45,94%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 2,46 г (8,20%)



**МАГНИТ  
РЕКОМЕНДУЕТ**

Натуральный мед «Разнотравье» от ООО «МЕДОВЫЙ ДОМ» собирается в заповедных районах с разных луговых цветов. Он порождает мягким выразительным вкусом, ярким ароматом и богатым витаминным составом.

## САЛАТ ИЗ ГРУШ С ОРЕХАМИ



🕒 15 мин 🍴 4 порции

4 небольшие спелые груши  
125 г натурального йогурта  
1–2 ст. л. жареных грецких орехов  
6 ст. л. овсяных хлопьев быстрого приготовления  
1–2 ст. л. сахара  
2 ч. л. ванильного сахара  
немного молотой корицы  
лимонный сок  
мята для подачи

- 1 Очистите груши от семян. Оставьте несколько тонких долек, чтобы украсить салат. Нарежьте груши кубиками, сбрызните их лимонным соком, чтобы не темнели.
- 2 Для соуса тщательно смешайте йогурт, сахар, ванильный сахар и корицу. Полейте получившимся соусом груши.
- 3 Добавьте в салат овсяные хлопья и орехи, аккуратно перемешайте и переложите в салатник. Украсьте оставшимися ломтиками груши, орехами и мятой.

На 100 г: белки 2,75 г (3,44% суточной нормы) • жиры 3,09 г (3,43%) • углеводы 25,31 г (15,07%) • ккал 133,12 (7,40%)  
• натрий 8,98 мг (0,62%) • общий сахар 13,60 г (27,20%)  
• НЖК 0,65 г (3,25%) • пищевые волокна 3,38 г (11,27%)



Груша с беконом — это классика. Вяленый бекон «РЕМИТ» — настоящий выдержанный деликатес. Процесс его созревания длителен, но результат того стоит. Оберните беконом ломтики груши и сыра дорблю, добавьте руколу — изысканная закуска готова!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЙ ФОРМАТ УПАКОВКИ

# ЛИПТОН ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ



# ОКРЫЛЯЯЯЙ СВОЁ ЛЕТО.



Со вкусом курубы  
и цветов бузины



**Red Bull**

БОДРИТ ТЕЛО И ДУХ.

Red Bull® — зарегистрированный товарный знак.  
Energy Drink — энергетический напиток.

The Summer Edition — Летняя серия. Оригинал товара может отличаться от его изображения. Запрещено для детей в случаях, предусмотренных законодательством РФ.

# Всё включено

Чтобы ответить на вопрос «Чем славится Турция?», понадобится огромная статья. И первой главой в ней будет, конечно, кухня. Даже завтраки в турецких отелях всегда яркие, пряные и невероятно вкусные. Изучайте нашу подборку рецептов: в нее включены самые знаменитые блюда!

Обязательно подайте к менамену поджаренный хлеб или лепешки, чтобы макать в ароматный соус.

## МЕНЕМЕН



🕒 25 мин 🍴 4 порции

4 яйца  
4 помидора  
2 сладких перца  
100 г рассольного сыра  
4 ст. л. оливкового масла  
2 веточки петрушки  
½ ч. л. молотого паприки  
¼ ч. л. молотого красного острого перца  
соль, свежемолотый черный перец

**1** В небольшой миске взболтайте венчиком яйца. Сладкий перец разрежьте вдоль, удалите семена и перегородки, половинки нарежьте кубиками со стороной 1 см. Помидоры нарежьте такими же кубиками. Отделите от стеблей и измельчите листья петрушки. Раскрошите сыр.

**2** В глубокой сковороде на средне-сильном огне разогрейте оливковое масло. Обжарьте перец в течение 2–3 мин. Добавьте помидоры и уменьшите нагрев до среднего. Посолите, поперчите и приправьте паприкой, готовьте, перемешивая, в течение 5 мин.

**3** Уменьшите нагрев до слабого и влейте в сковороду яйца. Перемешайте и готовьте еще 4–5 мин, пока яйца не схватятся. Снимите яичницу с огня, посыпьте острым перцем и сыром. Украсьте рубленой петрушкой и сразу подавайте.

На 100 г: белки 7,41 г (9,26% суточной нормы) • жиры 18,00 г (20,00%) • углеводы 4,93 г (2,93%) • ккал 210,73 (11,71%) • натрий 389,04 мг (26,83%) • общий сахар 3,18 г (6,36%) • НЖК 5,07 г (25,35%) • пищевые волокна 1,37 г (4,57%)



Поклонники правильных завтраков оценят сосиски из говядины «ИНЕЙ» с пониженным содержанием соли и жира. Сочные, ароматные, они отличаются ярким вкусом с нотками кардамона и колбасного аромата на буквой щепе.



## БОРЕК



🕒 40 мин 🍴 4 порции

8 листов теста фило  
150 г сыра фета  
300 г шпината  
1 луковича  
2–3 веточки петрушки  
5 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Удалите стебли шпината, листья крупно нарежьте. Лук нарежьте мелкими кубиками. Сыр раскрошите. Измельчите петрушку.

**2** В глубокой сковороде на среднем огне разогрейте 1–2 ст. л. оливкового масла. Обжарьте лук до светлорозового цвета, 3–4 мин. Добавьте шпинат и готовьте,

пока шпинат не уменьшится в объеме, 1–2 мин. Снимите сковороду с огня, добавьте сыр и петрушку, посолите, приправьте перцем и перемешайте. Дайте начинке немного остыть, 5–7 мин.

**3** Положите на рабочую поверхность лист теста фило широкой стороной к себе. Смочите водой края, чтобы тесто склеилось и борек не развернулся. Отступая от широкого края на 3 см, положите начинку. Заверните края теста вверх и сверните тонкий рулет. Сформируйте таким же образом остальные бортики.

**4** В большой сковороде разогрейте оставшееся оливковое масло. Положите рулеты, оставляя между ними свободное пространство, и обжарьте со всех сторон до золоти-

стого цвета и хрустящей корочки. При необходимости добавляйте в сковороду еще немного масла. Готовые бортики кладите в один слой на тарелку, застеленную бумажными полотенцами. Подавайте теплыми.

На 100 г: белки 6,40 г (8,00% суточной нормы) • жиры 17,96 г (19,96%) • углеводы 19,55 г (11,64%) • ккал 262,15 (14,56%) • натрий 366,71 мг (25,29%) • общий сахар 1,65 г (3,30%) • НЖК 5,14 г (25,70%) • пищевые волокна 1,76 г (5,87%)



Для завтрака в любом стиле подойдут сочные сардельки «Классические» от бренда «Дубки». Они изготовлены из лучшего мяса, легкое копчение усиливает их насыщенный вкус.

## ФРУКТЫ С ЙОГУРТОМ В ТУРЕЦКОМ СТИЛЕ



🕒 30 мин 🍴 4 порции

100 г зеленого винограда  
100 г красного винограда  
4 персика  
4 абрикоса  
240 г греческого йогурта  
60 мл меда  
60 г орехов  
2 веточки мяты  
пишмание для подачи

### МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

греческий йогурт  
на каймак  
или взбитые сливки.

**1** Снимите виноград с веточек. Персики и абрикосы разрежьте на 4 части, удалите косточки. Крупно порубите орехи.

**2** Разогрейте духовку до 175 °С. В жаропрочную форму уложите фрукты, полейте медом. Запекайте на среднем уровне духовки в течение 15–20 мин. Выньте форму и немного остудите.

**3** Разложите фрукты на тарелки и полейте йогуртом. Посыпьте орехами, добавьте пишмание и украсьте листочками мяты.

На 100 г: белки 2,07 г (2,59% суточной нормы) • жиры 1,35 г (1,50%) • углеводы 19,15 г (11,40%) • ккал 90,84 (5,09%) • натрий 16,30 мг (1,12%) • общий сахар 14,55 г (29,10%) • НЖК 0,70 г (3,50%) • пищевые волокна 2,33 г (7,77%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



**СОЗДАЙ НАСТРОЕНИЕ  
ПО ВКУСУ**

Alpen  
Gold



**Увелка**

**БОГАТЫРСКИЙ  
ГЕРКУЛЕС**



**СИЛА В ГЕРКУЛЕСЕ!**

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.

# Такое разное рагу

Рагу – из тех блюд, которые пользуются всеобщей любовью, и они есть почти во всех кухнях мира. Рецепты объединяет простота приготовления: кусочки овощей, мяса, рыбы обжариваются, а затем тушатся в собственном соку или небольшом количестве жидкости. Приходите в наши магазины за ингредиентами и путешествуйте по странам и континентам!



## ПРОВАНСАЛЬСКОЕ СОТЕ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ГРИБАМИ



🕒 25 мин 👥 6 порций

**1** Разрежьте перец пополам, удалите семена и перегородки, нарежьте полукольцами. Грибы нарежьте ломтиками.

**2** Разогрейте в сотейнике масло, положите перец и готовьте на среднем огне, время

от времени помешивая, 8 мин.

Добавьте грибы, посолите и поперчите. Готовьте 10 мин.

**3** Сыр раскрошите. Добавьте в соте листики тимьяна и сыр, перемешайте и через 1 мин снимите с огня. Подавайте как самостоятельное блюдо или как гарнир.

На 100 г: белки 3,80 г (4,75% суточной нормы) • жиры 7,70 г (8,56%) • углеводы 6,15 г (3,66%) • ккал 106,00 (5,89%) • натрий 346,51 мг (23,90%) • общий сахар 3,47 г (6,94%) • НЖК 4,70 г (23,50%) • пищевые волокна 2,16 г (7,20%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



3 сладких перца разных цветов



250 г шампиньонов



100 г мягкого сыра



5 веточек тимьяна



50 г сливочного масла



1,5 кг говядины



1,2 кг баклажанов



1 морковь



400 г помидоров



100 мл красного вина

## КОККИНИСТО, РАГУ ПО-ГРЕЧЕСКИ



🕒 1 ч 45 мин 👤 8 порций

**1** Нарежьте говядину кубиками среднего размера. Разогрейте сотейник с оливковым маслом и обжарьте мясо до румяной корочки.

**2** Баклажаны нарежьте кубиками и обжарьте их на сковороде.

**3** Нарежьте помидоры кубиками, морковь – половинками кружков. Добавьте обжаренные баклажаны и овощи в сотейник с мясом, влейте вино, посолите и поперчите. Тушите 1,5 ч, до мягкости мяса.

На 100 г: белки 13,38 г (16,73% суточной нормы) • жиры 5,59 г (6,21%) • углеводы 4,09 г (2,43%) • ккал 120,41 (6,69%) • натрий 339,12 мг (23,39%) • общий сахар 2,38 г (4,76%) • НЖК 1,74 г (8,70%) • пищевые волокна 1,79 г (5,97%)



Любители мясных блюд оценят холодец «Домашний» торговой марки «Морозово». Он готовится по технологии 8-часового томления на наваристом бульоне с чесноком. Рецепт, проверенный годами!





## СОФРИТТО, РАГУ ПО-ИСПАНСКИ ИЗ КУРИЦЫ С ПАПРИКОЙ



🕒 1 ч 25 мин 🍴 4 порции

**1** Куриное филе нарежьте крупными кубиками. Перец очистите и нарежьте крупными квадратами.

**2** В большой сковороде разогрейте оливковое масло. Положите филе и целые неочищенные зубчики чеснока. Готовьте на сильном

огне, помешивая, пока мясо не поджарится до румяной корочки, 10 мин.

**3** Влейте воду, чтобы мясо было почти покрыто. Добавьте паприку и сладкий перец, приправьте солью и перцем, тушите на слабом огне, пока мясо не станет очень мягким, примерно 1 ч. Добавьте маслины и каперсы и готовьте еще 5 мин.

На 100 г: белки 13,09 г (16,36% суточной нормы) • жиры 8,84 г (9,82%) • углеводы 2,22 г (1,32%) • ккал 139,86 (7,77%) • натрий 482,81 мг (33,30%) • общий сахар 1,13 г (2,26%) • НЖК 1,84 г (9,20%) • пищевые волокна 0,71 г (2,37%)



Рагу можно приготовить и с куриной грудкой. Для этого идеально подойдет филе грудки «Петелинка» — самая диетическая часть тушки, чемпион по содержанию белка, основа здорового рациона. «Петелинка» — чистые продукты без вредных добавок, ГМО и гормонов роста.



600 г филе куриных бедрышек



2 сладких перца



50 г маслин



50 г каперсов



4 зубчика чеснока



800 г филе морского окуня



100 г шпината



1 стебель лука-порея (только белая часть)



2 помидора



1 сладкий перец



### ВЕНГЕРСКОЕ РАГУ ИЗ МОРСКОГО ОКУНЯ



🕒 25 мин 👤 4 порции

**1** Рыбу обсушите и разрежьте на кусочки размером 3 x 3 см. У перца удалите семена и перегородки, мякоть нарежьте небольшими кусочками. Помидоры нарежьте дольками, лук-порея – кольцами.  
**2** Разогрейте в сковороде 2 ст. л. растительного масла. Добавьте рыбу и обжарьте по 1,5 мин с каждой стороны.

Посолите и поперчите. Накройте крышкой, снимите с огня и оставьте.

**3** В чистой сковороде разогрейте немного масла.

Обжарьте лук-порея и сладкий перец 4 мин. Добавьте помидоры и шпинат, готовьте, помешивая, 5 мин.

**4** Переложите рыбу в сковороду с овощами. Перемешайте и прогрейте вместе 3 мин. Сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 9,76 г (12,20% суточной нормы) • жиры 3,65 г (4,06%) • углеводы 2,79 г (1,66%) • ккал 83,47 (4,64%) • натрий 466,41 мг (32,17%) • общий сахар 1,55 г (3,10%) • НЖК 0,54 г (2,70%) • пищевые волокна 0,90 г (3,00%)



Белое сухое вино GreenLife производится в ЮАР из сорта совиньон-блан. Его свежий аромат с нотами зеленого яблока и гармоничный, шелковистый вкус с легкой кислинкой прекрасно подходят к блюдам из рыбы.

# Сказочно вкусно!



АО ТД «НМЖ» – официальный поставщик ТМ «Ряба».

ПРОИЗВОДИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ  
**РУСЬ**  
МЯСНАЯ И ОВОЩНАЯ  
КОНСЕРВАЦИЯ



**ИСКУССТВО КОНСЕРВИРОВАТЬ ВКУСНО**

ПЕЛЬМЕНИ  
СИБИРСКАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ

**ФАРШ  
НА МОЛОКЕ**



ПЕЛЬМЕНИ  
СИБИРСКАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ

**СОЧНЫЙ  
МЯСНОЙ  
ФАРШ**  
С КЛУКВОЙ



# Лень одолела

В летнем календаре есть необычный праздник – День лени. Его отмечают 20 августа. По этому случаю предлагаем всем ненадолго отвлечься от суеты, расслабиться и ничего не делать, разве что приготовить ленивые пельмени. Ну а если лепить их вам будет лень, приходите в наши магазины за готовыми, традиционными!



## ЛЕНИВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ



🕒 1 ч 15 мин 🍴 4 порции

### Для теста:

350 г муки  
1 яйцо  
¼ ч. л. соли  
100 мл воды

### Для начинки:

200 г фарша из говядины  
200 г фарша из бедра индейки  
60 г сливочного масла  
1 луковица  
1 морковь  
2 зубчика чеснока  
2–3 веточки зелени  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Приготовьте начинку. Мелко нарежьте лук, морковь нарежьте мелкими кубиками, пропустите чеснок через пресс или мелко порубите ножом. Растопите в сковороде 30 г сливочного масла и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Снимите с огня и остудите. Соедините фарш с луком и чесноком, посолите, приправьте перцем и перемешайте. Оставьте фарш в холодильнике на 20 мин.

**2** Приготовьте тесто. В большую миску всыпьте 300 г

муки, добавьте яйцо и соль. Влейте 80 мл теплой воды и замесите упругое тесто. Заверните тесто в пищевую пленку и оставьте на рабочей поверхности на 30 мин.

**3** Посыпьте рабочую поверхность оставшейся мукой. Положите тесто и раскатайте в пласт толщиной 1,5–2 мм. По всей поверхности равномерно распределите начинку. Сверните рулет и нарежьте кусочками шириной 2 см.

**4** В глубокой сковороде разогрейте оставшееся сливочное масло и обжарьте морковь до золотистого цвета, 3–4 мин. Влейте 400 мл горячей воды и посолите. Разложите ленивые пельмени, оставляя между ними свободное пространство не менее 0,5 см. Доведите на сильном огне до кипения, уменьшите нагрев до минимального, накройте сковороду крышкой и готовьте 25–30 мин. Разложите в тарелки пельмени вместе с соусом из сковороды, посыпьте мелко нарезанной зеленью и подавайте со сметаной, горчицей или томатным соусом.

На 100 г: белки 12,26 г (15,33% суточной нормы) • жиры 9,78 г (10,87%) • углеводы 28,69 г (17,08%) • ккал 253,17 (14,07%) • натрий 233,26 мг (16,09%) • общий сахар 1,08 г (2,68%) • НЖК 4,73 г (23,65%) • пищевые волокна 1,49 г (4,97%)



Фарш «Классический» от «ИНДИЛАЙТ» произведен из красного и белого мяса индейки. Из него можно приготовить много сытных, вкусных, сочных блюд, например, лазанью, фаршированные овощи и, конечно, пельмени.



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



# Полная готовность

Изобилие овощей на прилавках наших магазинов в любое время года дает возможность приготовить разные соусы и приправы.

Но хорошая хозяйка знает: самыми вкусными и полезными будут те, плоды для которых зрели под летним солнцем. Закупаем спелые помидоры, сочные перцы и делаем заготовки!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ

## КЕТЧУП

**Томатный кетчуп – самая распространенная приправа. Бутылочка с этим соусом стоит практически у всех на полке холодильника. Тем не менее предлагаем приготовить кетчуп самим, ведь тогда он полностью удовлетворит вашему вкусу: будет густым, гладким, с гармоничным сочетанием специй, остроты и аромата.**

**1 ГЛАДКИЙ.** Прежде всего помидоры нужно очистить от кожицы. Иначе даже тщательно пробитые блендером плоды будут содержать ее мелкие частички и соус не получится идеально нежным.

Можно очистить помидоры от кожицы перед варкой: надрезать крест-накрест сверху и снизу, опустить на 30 секунд в кипяток, а затем – в ледяную воду, и кожица легко снимется. Итальянцы же сначала варят их, не очищая, а потом протирают через сито. Другой хороший способ – запечь нарезанные на ломтики помидоры в духовке, затем удалить шкурку. Тут уже выпаривается часть жидкости, а сами томаты приобретают более насыщенный богатый вкус.

Иногда советуют удалить семена и желеобразную жидкость вокруг них, но именно это желе и содержит максимум помидорного вкуса и аромата. Поэтому лучше сварить соус вместе с семенами, а потом протереть через сито.

**ПОМИДОРЫ ДЛЯ КЕТЧУПА ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА САМОМ ПИКЕ СПЕЛОСТИ. А СОРТА НУЖНО ВЫБИРАТЬ ТЕ, В КОТОРЫХ ПРЕОБЛАДАЕТ МЯКОТЬ. ИЗ ТАКИХ ПЛОДОВ ПОЛУЧИТСЯ БОЛЬШЕ СОУСА, И ПРИГОТОВИТСЯ ОН БЫСТРЕЕ.**

**СОУС ДЛЯ ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ ЛУЧШЕ РАЗЛИВАТЬ В БУТЫЛКИ С ШИРОКИМ ГОРЛЫШКОМ, ЗАКРЫВАТЬ ЗАВИНЧИВАЮЩЕЙСЯ КРЫШКОЙ И ПАСТЕРИЗОВАТЬ. ТАК ЕГО УДОБНЕЕ ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ.**



**2 ГУСТОЙ.** Помидоры содержат некоторое количество пектина, и после охлаждения кетчуп становится гуще. Чтобы понять, насколько хорошо уварен кетчуп, следите, чтобы выпарилась вся жидкость: ее видно на поверхности, а сам соус становится равномерно густым. Обязательно время от времени помешивайте содержимое кастрюли ложкой с длинной ручкой. Следите, чтобы кетчуп не пригорел, иначе он будет испорчен. Лучше использовать посуду с толстым дном. Просто идеально подойдет казан.

Во многих рецептах в томатный кетчуп добавляют зеленые яблоки. Кладут их не столько для вкуса, сколько для того, чтобы соус стал гуще, ведь в яблоках тоже содержится пектин.

**3 АРОМАТНЫЙ.** Основные приправы в кетчупе – соль, сахар и уксус. Можно приготовить соус только с ними. Всё остальное по вкусу и желанию – от красного острого перца, лука, чеснока до горчицы, палочки корицы и орегано.

Кстати, кетчуп делают не только из томатов, но и с добавлением баклажанов, лимонов, ревеня и даже черники. Все эти ингредиенты также придадут ему особый вкус и аромат.





## АДЖИКА

**Это приправа для тех, кто любит «погорячее». Она пришла к нам из грузинской и абхазской кухонь. Ложечка аджики превратит любое, даже самое пресное и скучное блюдо в кулинарный шедевр. Кстати, с ноября 2018 года рецепт аджики был включен в список нематериального культурного наследия Грузии.**

### ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ.

Аджика – пастообразная приправа, в основном красного цвета. За счет главного компонента – стручкового красного острого перца – у нее гжуче-острый вкус. Это так называемая мегрельская аджика. Исторически перец перетирали в каменной ступке с солью, чесноком, свежими и сухими травами.

Особый характер аджике придают уцхо-сунели, чабер (не путайте с чабрецом, то есть тимьяном!), семена кориандра, укроп. Некоторые приправы кладут сухими, перемолотыми, другие – в свежем виде.

**ЧАБЕР В ГРУЗИНСКОЙ КУХНЕ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ «КОНДАРИ». ПРИЧЕМ СУХОЙ ЧАБЕР ИМЕЕТ БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АРОМАТ, ЧЕМ СВЕЖИЙ. А УЦХО-СУНЕЛИ – ЭТО ПАЖИТНИК ГОЛУБОЙ, КОТОРЫЙ ПРИСУТСТВУЕТ В КУХНЕ МНОГИХ КАВКАЗСКИХ РЕГИОНОВ.**

Кроме того, в аджику можно добавить небольшое количество уксуса. Совсем чуть-чуть, чтобы его вкус не выделялся, а только раскрывал другие ароматы.

**КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОПОРЦИИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КРАСНОЙ АДЖИКИ: 500 Г КРАСНОГО ОСТРОГО ПЕРЦА, 8 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА, 20 Г КИНЗЫ, 10 Г БАЗИЛИКА, 10 Г УКРОПА, 10 Г ЧАБЕРА, СОЛЬ ПО ВКУСУ.**



**ЗЕЛЕНАЯ АДЖИКА.** В Абхазии готовят зеленую аджику. В ней преобладают зеленые пряные свежие травы или смеси сушеных и растертых в порошок травянистых растений. Остроту придает зеленый стручковый перец, но по сравнению с красной зеленая аджика менее острая. Соль и уксус – обязательные ингредиенты. Абхазы часто приправляют зеленой аджикой молочные продукты.

**ЛЮБУЮ АДЖИКУ В СЕЗОН ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ ЗАГОТОВЛИВАЮТ НА ЗИМУ: ЗАКАТЫВАЮТ В СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ БАНКИ ОБЪЕМОМ НЕ БОЛЬШЕ 0,5 ЛИТРА И ЗАКРЫВАЮТ ГЕРМЕТИЧНЫМИ КРЫШКАМИ. ТАКУЮ ПРИПРАВУ МОЖНО НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. А ЕСЛИ ЕЕ ПАСТЕРИЗОВАТЬ, АДЖИКА БУДЕТ ХРАНИТЬСЯ ДО СЛЕДУЮЩЕГО СЕЗОНА.**



Аджика обоих цветов часто растирается с грецкими орехами. По сути, получается еще один кавказский ореховый соус. Это отличная приправа к мясу, рыбе, овощам.



## САЦЕБЕЛИ

Иногда этот соус путают с аджикой. Но сразу внесем ясность: аджику не готовят с помидорами, ее основа – красный или зеленый острый перец с пряными травами. Сацебели же – это томатный соус. Его делают из спелых помидоров с добавлением сезонных овощей, приправ и зелени. Споры о «самом правильном» сацебели немало, но это в основном касается состава. Технология приготовления примерно одинакова во всех рецептах.

Так же как и с кетчупом, основная задача в приготовлении этого соуса – уварить помидоры. Для приготовления соуса сацебели берут спелые помидоры, обязательно удаляют кожицу.

**САЦЕБЕЛИ – ЛУЧШАЯ КОМПАНИЯ ДЛЯ ШАШЛЫКА И ЖАРЕНОГО МЯСА. С ЛЕПЕШКАМИ ИЗ ТАНДЫРА ОН ТОЖЕ ОЧЕНЬ ХОРОШ.**

Томаты моют, нарезают и складывают в кастрюлю, ставят варить. Когда масса становится густой, протирают через сито. Это самый простой и надежный способ очистить помидоры. Другой вариант – отжать помидорный сок и затем уварить его до состояния пасты. А дальше дело за вашей фантазией.

**В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ К СТОЛУ МОЖНО ПОДАТЬ САЦЕБЕЛИ ИЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ. НО, КОНЕЧНО, ОН НЕ СРАВНИТСЯ С ПРИГОТОВЛЕННЫМ В ЛЕТНИЙ СЕЗОН.**



**1 САМЫЙ ПРОСТОЙ.** Наиболее распространенный рецепт: в уваренную томатную основу (1) добавить по вкусу перетертые с солью зелень кинзы, стручковый острый перец и чеснок. На 500 г помидоров берут 2–4 зубчика чеснока, по половине пучка кинзы, фиолетового базилика и укропа, острый красный перец, соль и сахар по вкусу (обычно достаточно одной щепотки). Зелень и перец можно прокрутить в блендере с томатным пюре (2), проварить в течение 5 минут, затем пропустить через пресс чеснок и готовить еще 3–4 минуты (3).



**2 САМЫЙ ПРЯНЫЙ.** Тем, кто хочет почувствовать истинный вкус грузинской кухни, можно порекомендовать вариант сацебели с хмели-сунели. Или попробуйте добавить в соус мегрельскую аджику: в нее уже входят пряные ингредиенты. А сама аджика добавит сацебели остроты.

**ЧТОБЫ ЗАГОТОВИТЬ САЦЕБЕЛИ НА ЗИМУ, ПЕРЕЛОЖИТЕ ЕГО В СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ ЕМКОСТИ И ПАСТЕРИЗУЙТЕ. А ЕСЛИ ХОТИТЕ СЪЕСТЬ СРАЗУ, СДЕЛАЙТЕ ЕГО ЗА СУТКИ ДО ПОДАЧИ – САЦЕБЕЛИ ДОЛЖЕН НАСТОЯТЬСЯ.**



**3 ОРЕХОВЫЙ.** Грузинская кухня – это еще и грецкие орехи. Не обходится без них и сацебели. Соус с орехами подойдет к мясу, птице, рыбе и овощам. Для его приготовления на 500 г помидоров достаточно 30 г очищенных орехов. Их нужно тщательно растолочь вместе 2–3 зубчиками чеснока и солью (1) и добавить в уваренное томатное пюре, перемешать и проварить все вместе 5 минут. Потом добавить толченные с солью зелень кинзы и острый перец и готовить еще 3–5 минут (2).

## ЗАГОТОВКИ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Как только не используют болгарский перец! Пекут, жарят, маринуют, квасят. Готовят целиком, режут на дольки, прокручивают через мясорубку и пробивают блендером. Перец зеленый, желтый, красный – абсолютно все сорта можно заготовить на зиму. Причем он настолько самодостаточен по вкусу и аромату, что практически не требует дополнительных специй. Разве что немного чеснока и летней зелени.

**ЛЮТЕНИЦА.** В августе по всей Болгарии готовят знаменитый густой соус лютеница. Сладкий перец для нее предварительно запекается на огне на железных листах. Благодаря этому соус получается невероятно ароматным, с дымком, и сладковатым. Сладкий перец – обязательно сезонный, удлиненный – в лютенице обычно дополняют помидоры, чеснок, растительное масло, уксус, соль и сахар, иногда баклажаны. Может встречаться и чили, но чаще лютеница – соус с мягким вкусом.



Лютеница бывает с кусочками перцев и однородной консистенции. В любом случае очищенные, измельченные и пропущенные через сито помидоры уваривают, а перцы запекают (в Болгарии на открытом огне), так, чтобы подгорела кожа. Баклажаны также запекают. А затем запеченные овощи смешивают с томатами и приправами.

**ЛЮТЕНИЦУ ДОБАВЛЯЮТ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ, ИСПОЛЬЗУЮТ КАК СОУС ДЛЯ МАКАРОН И КАРТОФЕЛЯ, А ИНОГДА И ПРОСТО НАМАЗЫВАЮТ НА ХЛЕБ.**



### МАРИНОВАННЫЙ ПЕРЕЦ.

Маринование – практичный и быстрый способ заготовки любых овощей. Перцы здесь не исключение. Можно сложить в одну банку перцы разного цвета и сорта, сладкий вместе с острым – получится красивая вкусная закуска.

Для маринада обязательны три ингредиента: уксус (яблочный, винный, столовый, лимонная кислота), сахар (или мед) и соль. Не стоит пренебрегать ни одним из них, можно только немного корректировать количество по своему вкусу.



### ЗАПЕЧЕННЫЙ ПЕРЕЦ.

Запеките перцы целиком (1), очистите от кожицы и закатайте в банки с маслом – у вас будет готовая закуска к зимнему столу. А если пробить блендером очищенный печеный перец в гладкое пюре (2), получится соус для макарон, основа для пиццы или намазка для бутербродов.

Если для маринования подходят перцы любого цвета и зрелости, то для приготовления соуса лучше выбрать самые спелые и мясистые, с толстыми стенками.

# Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС оливкового масла

1 – 31 августа 2024 г.



- 1** Покупайте оливковое масло
- 2** Применяйте карту МАГНИТ ПЛЮС
- 3** Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.08.24 по 31.08.24 покупайте товары категории «Оливковое масло», выделенные на полке специальным баннером, с картой Магнит Плюс в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. 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 <https://magnit.ru/offer/zapas>



## КЕТЧУП ИЗ ПЕЧЕНЫХ ПОМИДОРОВ



⌚ 3 ч 🗑️ 3 банки по 250 г

3 кг помидоров  
5 бутонов гвоздики  
5 горошин душистого перца  
1/3 ч. л. семян сельдерея  
1/2 ч. л. сухой горчицы  
1/3 ч. л. молотого острого красного перца  
3/4 ч. л. соли  
50 г сахара  
75 мл яблочного уксуса  
по желанию в кетчуп можно добавить свежий и сушеный чеснок, черный молотый перец, любимые сухие травы

- 1 Стерилизуйте банки или бутылки и крышки.
- 2 Духовку включите на разогрев до температуры 150 °С.
- 3 Помидоры хорошо помойте, разрежьте вдоль на половинки и положите на противень, застеленный бумагой для выпечки.
- 4 Запекайте помидоры 2 ч. При увеличении температуры помидоры приготавливаются быстрее, но будут поджариваться по краям. Поэтому выбор температуры зависит от желаемого конечного результата. Кетчуп из поджаренных помидоров будет похож на соус барбекю.
- 5 Бутоны гвоздики, душистый перец, семена сельдерея завяжите в плотный

мешочек кулинарной ниткой.

6 Готовые помидоры доставайте порциями на сито и протирайте ложкой над кастрюлей, где будет вариться кетчуп (удобнее это делать деревянной ложкой). Семена и кожицу выбрасывайте.

7 В помидорное пюре положите мешочек со специями, добавьте горчицу, острый перец, яблочный уксус. Уваривайте кетчуп до тех пор, пока совсем не останется жидкости и кетчуп не станет густым.

8 Снимите кастрюлю с кетчупом с огня. Удалите мешочек со специями, а кетчуп пробейте погружным блендером до абсолютной гладкости. Добавьте сахар, соль, перемешайте. Отрегулируйте по своему вкусу соль и сахар. Поставьте кетчуп на огонь и доведите до закипания, варите 1–2 мин. Снимите с огня и разлейте по стерилизованным банкам или бутылкам. Перед тем как закрывать банки крышками, протрите края влажным полотенцем.

9 Если кетчуп не будет храниться в холодильнике, стерилизуйте банки с кетчупом 15 мин в кипящей воде.

На 100 г: белки 1,74 г (2,18% суточной нормы) • жиры 0,43 г (0,48%) • углеводы 10,83 г (6,45%) • ккал 48,90 (2,72%) • натрий 108,63 мг (7,49%) • общий сахар 8,23 г (16,46%) • НЖК 0,06 г (0,30%) • пищевые волокна 2,36 г (7,87%)



## ЛЮТЕНИЦА



⌚ 1 ч 45 мин  
🗑️ 3 банки по 500 г

1 кг рубленых помидоров в собственном соку  
1,5 кг запеченных очищенных сладких перцев  
половина головки чеснока  
1 большой пучок петрушки  
1 перец чили (по желанию)  
100–120 г сахара  
100 мл винного уксуса  
100 мл подсолнечного масла  
соль

- 1 Перец нарежьте небольшими кусочками.
- 2 На среднем огне прогрейте масло и положите перец. Готовьте, постоянно помешивая, 10–15 мин. Добавьте помидоры, сахар и тушите еще 20 мин.
- 3 За 3–5 мин до конца приготовления всыпьте мелко нарезанные листья петрушки

и перец чили (с семенами или без). Перемешайте. Добавьте уксус и соль. Размешайте и сразу снимите с огня. Накройте крышкой и дайте настояться 1 ч.

4 Если вы хотите долго хранить лютеницу, простерилизуйте банки перед наполнением, а потом пастеризуйте их вместе с лютеницей 15–20 мин.

На 100 г: белки 2,16 г (2,70% суточной нормы) • жиры 4,32 г (4,80%) • углеводы 12,84 г (7,64%) • ккал 97,31 (5,41%) • натрий 284,58 мг (19,63%) • общий сахар 5,56 г (11,12%) • НЖК 0,58 г (2,9%) • пищевые волокна 3,38 г (11,27%)



Для овощных блюд выберите подсолнечное масло первого холодного отжима VIVID. Это натуральный продукт с бережной холодной фильтрацией, не подвергавшийся термической и химической обработке.

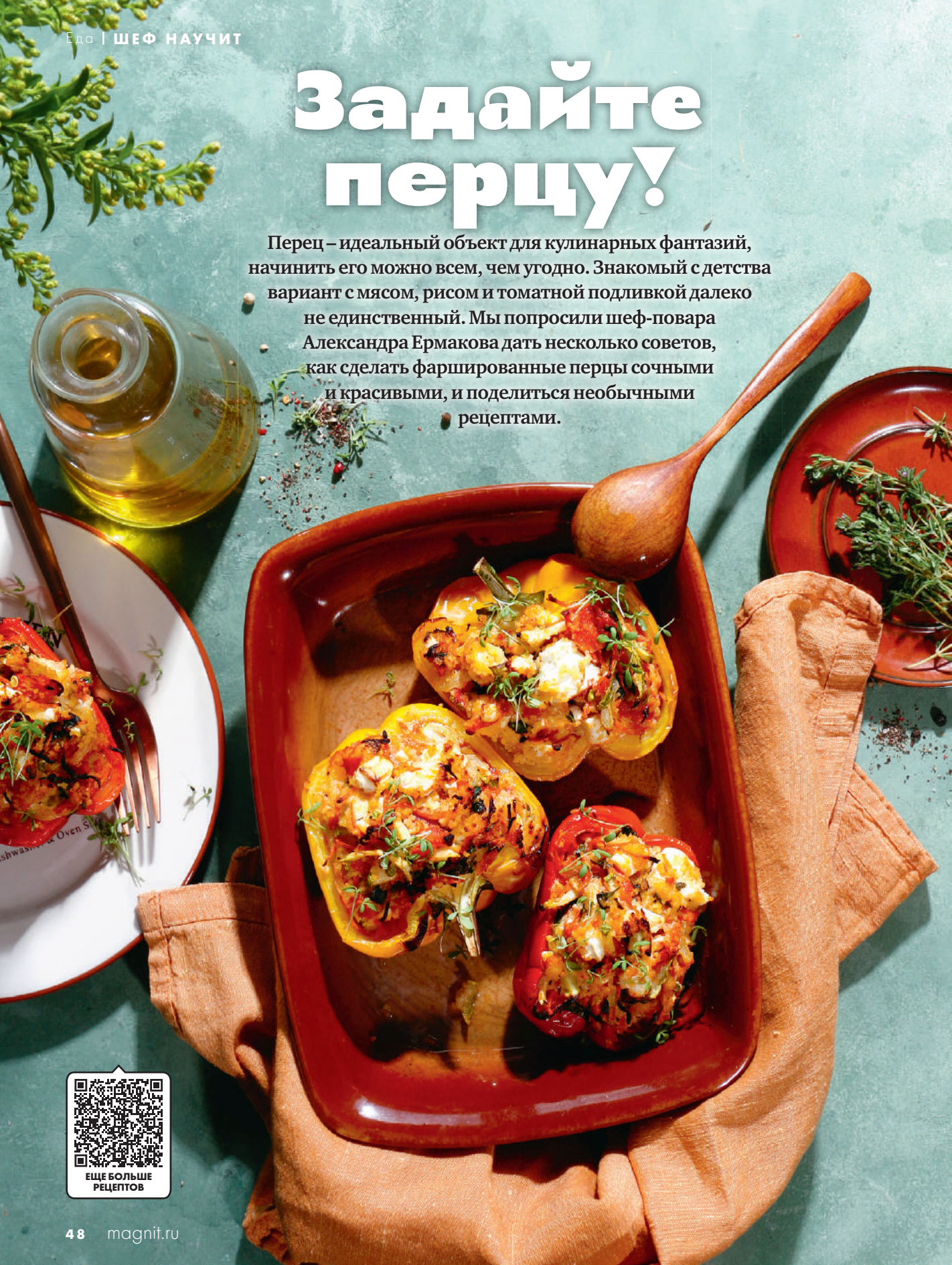
Самое лучшее с

**индана**



# Задайте перцу!

Перец – идеальный объект для кулинарных фантазий, начинить его можно всем, чем угодно. Знакомый с детства вариант с мясом, рисом и томатной подливкой далеко не единственный. Мы попросили шеф-повара Александра Ермакова дать несколько советов, как сделать фаршированные перцы сочными и красивыми, и поделиться необычными рецептами.





## Александр Ермаков, шеф-повар ресторана Torino Bistro, Москва

Мнение

### КАКИЕ ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАТЬ

Для фаршировки лучше брать не круглогодичные толстостенные «колокола», а вытянутые летние перцы. Во-первых, сезонный продукт всегда дешевле; во-вторых, они размером помельче, стенки тоньше, поэтому приготовятся быстрее и равномернее. Но главное – в длинных перцах меньше воды и больше вкуса. При тушении они отдадут его мясу, и блюдо от этого выиграет. Важно, чтобы перцы были примерно одинаковыми по размеру, иначе, пока в крупных перцах фарш приготовится, в более мелких он успеет пересохнуть или раскваситься.

### КАК ПОДГОТОВИТЬ

Первым делом нужно снять с перцев «крышечки» и тщательно удалить семена и перегородки. Крышечки не выкидывайте: мякоть с них можно измельчить и добавить к фаршу или вернуть «крышку» на место, когда будете перцы готовить. Она не даст испариться соку.

Дальше перцы стоит бланшировать в кипятке – они слегка обмякнут и станут более эластичными. Их будет проще начинить и разместить в кастрюле, а при тушении они лучше сохранят цвет.

Иногда перцы прокалывают в нескольких местах зубочисткой, чтобы фарш протушился равномернее и чтобы они не лопнули.

Высший пилотаж – сначала слегка подпечь перцы на гриле, снять кожицу и уже тогда фаршировать. У блюда появится приятный аромат дымка.



Фаршированный перец может быть холодной закуской. Бланшируйте небольшие перчики в воде с солью, сахаром, уксусом и оливковым маслом; начините смесью мягкого сыра и трав.

### ЧЕМ ФАРШИРОВАТЬ

Фарш, рис, иногда лук и томаты – самый привычный нам набор. Но существуют разные традиции. На Ближнем Востоке и Кавказе перцы чаще всего фаршируют мясом. В Грузии я ел перцы с бараниной, орехами и массой разных травок – от кинзы до уцхо-сунели. Это было пряно, сочно и очень вкусно. Тут важно подчеркнуть: мясо в фарше должно быть достаточно жирным, например, свинина в смеси с говядиной или баранина. С постным получится суховато.

В Турции, Греции и других средиземноморских странах в перцы идет сыр с разными добавками. К примеру, сыр можно смешать с сухарями, сухофруктами, ароматными травами. В Молдавии также часто готовят перцы без мяса – с рисом и большим количеством заправки из помидоров, лука и моркови. Правда, здесь большую роль играет сам перец – молдавane используют очень сладкий и душистый красный сорт «Гогошар». Но и в нашем традиционном рецепте достаточно заменить рис кускусом или полбой, чтобы блюдо стало интереснее.

### ЧЕМ ПРИПРАВИТЬ

В мясной фарш можно добавить лук и чеснок, чтобы придать остроты. Со вкусом перца отлично сочетаются паприка, майоран, тимьян, розмарин, причем и с мясной, и с сырной начинкой. Подойдут измельченные оливки – в блюде появится средиземноморский акцент. Кавказские специи – хмели-сунели, кинза, имеретинский шафран – внесут присущее грузинской кухне многоголосье. В ресторанах я встречал вариант начинки, когда в мясной фарш вместо соли добавляется толченый анчоус. Попробуйте, вкус получится более ярким и объемным.

### НАЧИНКА: СЫРАЯ ИЛИ ГОТОВАЯ?

Здесь действует простой здравый смысл и математический расчет: если положить в начинку сырой рис, то он может не успеть распариться за те 30–40 минут, что проведет в перце. К тому же сухой рис будет вытягивать из фарша сок. Поэтому рис лучше предварительно отварить. Если он станет слишком мягким, не беда, а вот если останется жестким, то испортит всё блюдо. То же касается других круп.

Мясо, если его предварительно приготовить, наоборот, получится суховатым. А сырой фарш во время тушения выделит сок, который потом станет вкусной подливкой.

Тушить перцы лучше всего в казане или кастрюле с толстым дном. Стенки у нее должны быть достаточно высокие, чтобы овощи не доходили до края.

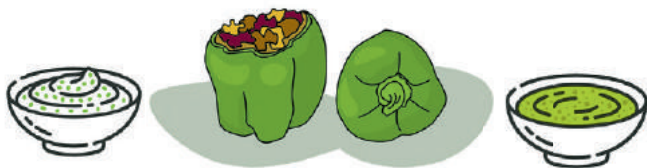
## КАК ГОТОВИТЬ

Фаршированные перцы тушат или запекают. В первом случае берете широкую посуду с высокими стенками, ставите в нее перцы вертикально, плотно друг к другу – так начинка не будет вываливаться. Заливаете примерно на половину высоты бортиков воду или бульон и отправляете в духовку.

Запекать перцы удобно, накрыв срезанными «крышечками» и плотно завернув в фольгу. Или можно выбрать перец покрупнее, разрезать вдоль, чтобы получились «лодочки», наполнить начинкой, а потом посыпать тертым сыром и отправить в духовку. Сначала готовить при небольшом нагреве, а в конце увеличить температуру до максимума, чтобы получилась красивая сырная корочка. Можно посыпать перцы шкварками или, когда фарш будет готов, разбить в каждую лодочку яйцо – и у вас будут перцы с глазуньей.

## В ЧЕМ ТУШИТЬ

Классический вариант – в бульоне, курином или мясном. Можно и просто в воде, особенно если фарш достаточно жирный. Томатная паста или щепотка куркумы добавят подливке не только дополнительный оттенок вкуса, но и цвет. Иногда бульон «забеливают» сметаной или молоком, это такой южнорусский вариант. Мне, если честно, подобный рецепт не очень нравится: подливка получается мутной, не всегда аппетитной. Лучше добавить сметану при подаче.



## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

- Фаршированные мясом перцы отлично сочетаются со сметаной и прочими кисломолочными продуктами. На кавказский манер их можно подать с мацони, смешанным с толченым чесноком, с сацебели или аджикой.
- Тушеные блюда хорошо освежает аргентинский соус чимичури. Мелко-мелко режете целый стог разной травы (петрушка, базилик, мята, кинза), добавляете оливковое масло, немного уксуса и чеснока.
- Или можно приготовить итальянский соус тоннато: банку консервированного в собственном соку тунца смешиваете с 2–3 столовыми ложками майонеза, зубчиком чеснока и сухими пряными травами, доводите до однородности в блендере. Сочетание рыбы и мяса кажется спорным только на первый взгляд – итальянцы такой соус подают к телятине, а с перцем и мясом он смотрится еще выразительнее.

## ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ С КУСКУСОМ



1 ч 4 порции

4 сладких перца  
1 цукини или молодой кабачок  
200 г помидоров  
1 луковица  
1 морковь  
небольшой пучок петрушки  
5 веточек тимьяна  
200 г брынзы  
150 г кускуса  
1 стакан грибного или куриного бульона  
30 мл цедра 1 лимона  
200 мл растительного масла  
молотая паприка  
соль  
аджика или сацебели  
для подачи

- 1 Вскипятите бульон, выложите кускус в миску, залейте бульоном и перемешайте. Накройте крышкой или фольгой и дайте кускусу распариться.
- 2 Разрежьте перцы вдоль пополам, удалите семена и перегородки.
- 3 Опустите перцы на 5 мин в кипящую подсоленную воду.
- 4 Сразу переложите перцы в воду со льдом.
- 5 Достаньте перцы из воды и обсушите бумажными полотенцами.

6 Лук и морковь очистите и нарежьте тонкой соломкой. Также нарежьте цукини (если кожа жестковата, то удалите ее).

7 Выложите овощи в сковороду с разогретым растительным маслом и готовьте до мягкости, около 7 мин.

8 Помидоры очистите от семян и нарежьте мелкими кубиками. Добавьте в сковороду к овощам помидоры, лимонную цедру, рубленые листья тимьяна и петрушки, тушите еще пару минут.

9 Снимите сковороду с огня, добавьте нарезанную мелкими кубиками брынзу и кускус. Попробуйте и добавьте соль по вкусу, паприку и перемешайте.

10 Плотно наполните перцы получившейся начинкой.

11 Смажьте маслом форму для запекания, выложите перцы, накройте фольгой и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин. В последние 5 мин фольгу снимите, включите гриль и дайте начинке подрумяниться. Подавайте перцы с аджикой или сацебели.

На 100 г: белки 3,85 г (4,81% суточной нормы) • жиры 4,15 г (4,61%) • углеводы 11,44 г (6,81%) • ккал 94,92 (5,27%)  
• натрий 121,03 мг (8,35%) • общий сахар 0,91 г (1,82%)  
• НЖК 0,27 г (1,35%) • пищевые волокна 1,51 г (5,03%)

## 5 НЕОБЫЧНЫХ НАЧИНОК ДЛЯ ПЕРЦА, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕТ АЛЕКСАНДР ЕРМАКОВ

- 1 **По-мексикански:** говяжий фарш + консервированная кукуруза + перец чили + тертый сыр.
- 2 **По-итальянски:** консервированный тунец + соус айоли или майонез + каперсы + тертый сыр.
- 3 **По-болгарски:** фета + оливки + панировочные сухари + помидоры + паприка.
- 4 **По-мароккански:** фарш из баранины + кускус + фисташки + зира + лимон.
- 5 **По-ростовски:** творог + тертый сыр + яйцо + хрустящие шкварки из сала.



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ

# Мир глянца

Баклажан можно любить или намеренно обходить стороной, но совершенно точно невозможно оставаться к нему равнодушным. Его особый сладковатый вкус не похож ни на какой овощ. И это лишь одна из причин отправиться в магазин и купить красивые гляцевые плоды.

Баклажан прекрасно дает чувство сытости, но при этом в нем мало калорий. Если готовить баклажаны с минимальным количеством масла или вообще без него, например запекать, получится вкусное диетическое блюдо.

## СОВЕТЫ

- Мякоть баклажанов быстро окисляется и темнеет на воздухе, поэтому лучше нарезать их непосредственно перед приготовлением. Если нужно нарезать баклажаны заранее, сбрызните их лимонным соком.
- Раньше часто можно было встретить подобный совет: вымачивать баклажаны перед приготовлением, чтобы избавиться от горечи. Однако у современных сортов нет горького вкуса – осталась лишь легкая пикантная горчинка, которая и придает этому овощу изюминку.
- **В БАКЛАЖАНАХ МНОГО ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ. КАЛИЙ, МАГНИЙ, ВИТАМИН C И ГРУППЫ B, КАРОТИН, ЖЕЛЕЗО, МЕДЬ, ЦИНК – ЧЕЛОВЕК НУЖДАЕТСЯ ВО ВСЕХ ЭТИХ НУТРИЕНТАХ. НАПРИМЕР, КАЛИЙ ПОМОГАЕТ УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ, ВИТАМИН C – ИММУНИТЕТ.**
- **ВСЕ ОВОЩИ БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ, И БАКЛАЖАН НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. РАСТИТЕЛЬНЫЕ ВОЛОКНА ПОДДЕРЖИВАЮТ ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА, СНИЖАЮТ РИСК ДИАБЕТА.**



## БРАТ ТОМАТА И КАРТОШКИ

- У баклажана много сортов. Плоды бывают круглыми и тонкими вытянутыми, гладкими и ребристыми, белыми, полосатыми, сиреневыми, зелеными (в спелом виде!). И все-таки продолговатые темно-фиолетовые, или, как говорят на юге, синеенькие, – эталон.
- Вкус у баклажана ни с чем не сравним. Кому-то он напоминает жареные грибы. Считается, что нежная мякоть баклажана как губка впитает вкус тех продуктов, с которыми он готовится.
- Баклажаны относятся к разнообразному семейству пасленовых, среди его близких родственников – томаты, перец и картофель. Как и помидоры, баклажан можно есть, не очищая от кожицы. И, как картофель, он несъедобен в сыром виде. Но мы всегда подскажем, что из него приготовить.

## КУЛИНАРНЫЕ ИДЕИ

- Баклажан – идеальный кандидат для гриля. Нарезьте его толстыми кольцами и, перед тем как выложить на решетку, подмаринуйте в смеси оливкового масла, чеснока и сока лимона.
- В рагу баклажан идеально сочетается с другими пасленовыми: сладким и острым перцем, томатами, а также грибами, луком и чесноком. Добавьте к жареным баклажанам кубики брынзы или кусочки моцареллы – это тоже удачный союз.
- Рулетки из баклажанов с сыром и чесноком – хит холодных закусок. Для разнообразия попробуйте начинку из тофу и зелени.
- Разрежьте баклажан вдоль и запеките в духовке с любой начинкой – от бараньего фарша с кавказскими специями до кубиков помидоров с чесноком и зеленью.

## ДИП ИЗ БАКЛАЖАНОВ



🕒 45 мин 👤 2 порции

1 баклажан  
1 луковица  
4 зубчика чеснока  
140 г греческого йогурта  
4 ст. л. оливкового масла  
½ ч. л. куркумы  
2 веточки мяты  
30 г грецких орехов  
соль, свежемолотый черный перец

### Для салата:

80 г руколы  
1 помидор  
2 огурца  
1 маленькая красная  
луковица  
100 г оливок  
4 веточки петрушки  
4 веточки мяты

**1** Очистите от кожуры баклажан, нарежьте кубиками со стороны 1,5 см и сложите в миску. Посолите, полейте 1 ст. л. оливкового масла и перемешайте. Разогрейте духовку до 190 °С, разложите баклажаны в жаропрочной форме и запекайте 10 мин.

**2** Нарежьте лук мелкими кубиками. Измельчите чеснок. В глубокой сковороде разогрейте на среднем огне оставшееся оливковое масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте чеснок и подпеченные баклажаны. Посолите, приправьте куркумой и черным перцем, влейте 2 ст. л. воды.

Перемешайте овощи, накройте сковороду крышкой и готовьте 10–12 мин.

**3** Снимите сковороду с огня. Добавьте к овощам йогурт, мелко нарезанную мяту и перемешайте. Измельчите погружным блендером.

**4** Для приготовления салата нарежьте помидоры и огурцы, измельчите лук. Сложите в салатник, добавьте руколу,



**МАГНИТ  
РЕКОМЕНДУЕТ**



измельченную зелень и оливки, посолите, поперчите и перемешайте.

**5** Разложите дип по тарелкам, посыпьте рублеными орехами. На дип положите салат и подавайте к столу.

На 100 г: белки 1,75 г (2,19% суточной нормы) • жиры 7,94 г (8,82%) • углеводы 6,17 г (3,67%) • ккал 97,34 (5,41%) • натрий 188,83 мг (13,02%) • общий сахар 3,14 г (6,28%) • НЖК 1,21 г (6,05%) • пищевые волокна 2,10 г (7,00%)

Оливковое масло Monini Il Poggiolo\* получено методом первого холодного отжима, поэтому оно сохранило все ценные вещества и витамины. Его насыщенный фруктовый вкус с терпковатым послевкусием идеально подходит для закусок, салатов, соусов, блюд из мяса, рыбы и овощей.

\*Il Poggiolo – «Холм».

## БАКЛАЖАНЫ УМАМИ



🕒 35 мин 👤 2 порции

2 небольших баклажана  
2–3 стебля зеленого лука  
120 г риса  
1 лист нори  
4 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. рисового уксуса  
2 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. жидкого меда  
1 ч. л. сахара  
¼ ч. л. соли  
1 ст. л. семян кунжута

**1** Всыпьте рис в сотейник, влейте 240 мл горячей воды, посолите и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального, накройте сотейник крышкой и варите рис 15 мин. Снимите с огня и разворошите вилкой. Накройте сотейник бумажным полотенцем и остудите рис до комнатной температуры.

**2** В небольшой миске соедините рисовый уксус, сахар, соевый соус и мед, добавьте 60 мл горячей воды и перемешайте венчиком.

**3** Разрежьте баклажаны вдоль пополам, положите на сухую сковороду и готовьте на сильном огне 8–10 мин, переворачивая на разные стороны. Баклажаны должны стать мягкими. Можно приготовить баклажан в пароварке. Немного остудите и сделайте на мякоти диагональные надрезы, не прорезая до конца и стараясь не повредить кожицу.

**4** На среднем огне разогрейте в сковороде 2–3 ст. л. оливкового масла и положите стебли зеленого лука. Посолите и быстро обжарьте, 1 мин. Переложите лук на тарелку.

**5** В ту же сковороду добавьте оставшееся оливковое



масло. Положите баклажаны срезом вниз. Готовьте 4–5 мин, пока поверхность баклажанов не подрумянится. Переверните и продолжайте готовить еще 5–7 мин. Медленно поливайте баклажаны по 1 ст. л. приготовленного соуса. По мере того, как соус будет впитываться в мякоть, добавляйте новую порцию. Снова переверните и готовьте еще 1 мин.

**6** Разрежьте листы нори на 4 части. Разложите в тарелки сваренный рис, на него поместите нори и баклажаны. Добавьте зеленый лук, полейте оставшимся соусом. Поджарьте кунжут на сухой сковороде и посыпьте блюдо перед подачей.

На 100 г: белки 1,97 г (2,46% суточной нормы) • жиры 6,66 г (7,40%) • углеводы 15,44 г (9,19%) • ккал 125,40 (6,97%) • натрий 45,83 мг (3,16%) • общий сахар 4,99 г (9,98%) • НЖК 0,94 г (4,70%) • пищевые волокна 2,79 г (9,30%)



Круглозерный рис МАКФА прекрасно подходит для восточных блюд и гарниров. Он гармонично сочетается с овощами, мясом и рыбой. Хорошо впитывает ароматы специй и пряностей, поэтому часто используется в блюдах с яркими вкусами.



# ЕЩЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ



# Крупяцы здоровья

Одна крупа – полба – некоторым по-прежнему кажется чем-то скучным и устаревшим. Другая – киноа – все еще воспринимается как экзотика.

Между тем уже много лет и полба, и киноа находятся в списке трендовых продуктов и продолжают завоевывать доверие кулинаров и поклонников правильного питания.



## МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

шампиньоны  
на вешенки  
или любые лесные  
грибы.

## АЧАРОВ ПЛАВ (ПОЛБА С ГРИБАМИ)



🕒 50 мин 🍴 4 порции

500 г полбы  
200 г лука  
200 г шампиньонов  
200 г топленого масла  
соль

**1** Полбу обжарьте в сотейнике с 70 г топленого масла, 2–3 мин. Залейте 750 мл кипящей воды, посолите и варите до мягкости, 40 мин.

**2** Лук мелко нарежьте и обжарьте в оставшемся топленом масле до золотистого цвета. Добавьте нарезанные шампиньоны и жарьте еще 4–5 мин.

**3** На тарелку выложите горячую полбу, сверху – грибы с луком.

На 100 г: белки 5,09 г (6,36% суточной нормы) • жиры 13,50 г (15,00%) • углеводы 24,37 г (14,51%) • ккал 228,3 (12,68%) • натрий 4,45 мг (0,31%) • общий сахар 3,01 г (6,02%) • НЖК 8,01 г (40,05%) • пищевые волокна 3,94 г (13,13%)



С полбой и другими крупами отлично сочетаются шампиньоны «Магнит Свежесть». Это грибы высшего сорта, выращенные на Кубани и бережно собранные вручную.

## ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КИНОА И КРЕВЕТКАМИ



🕒 30 мин + 8 ч 🍴 4 порции

1,5 стакана киноа  
350 г варено-мороженных королевских креветок  
1 огурец  
1 сладкий желтый перец  
50 г бэби-шпината  
соль

### Для заправки:

70 мл масла авокадо  
30 г сока лимона  
1 см корня имбиря  
2 зубчика чеснока  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Заранее разморозьте креветки. Для этого выложите их в дуршлаг, поставьте на миску и уберите в холодильник на 8 ч.

**2** Промойте киноа холодной водой. Налейте в кастрюлю 3 стакана воды и доведите до кипения.

Всыпьте киноа, посолите и накройте кастрюлю крышкой. Варите 15 мин на медленном огне, до готовности.

**3** Сладкий перец положите на решетку и поставьте в духовку, разогретую до 200 °С. Запекайте 15–20 мин, до появления подпалин. Переложите перец в миску и накройте крышкой, оставьте на 10 мин.

Очистите перец от кожицы и семян, нарежьте кусочками.

**4** Для заправки очистите корень имбиря и чеснок, натрите на мелкой терке. Смешайте масло авокадо и лимонный сок, слегка взбейте вилкой. Добавьте чеснок и имбирь, немного посолите и поперчите.

**5** Огурец нарежьте тонкими ломтиками. Перемешайте киноа с креветками, перцем, огурцом и шпинатом, полейте салат заправкой.

На 100 г: белки 6,35 г (7,9% суточной нормы) • жиры 5,82 г (6,47%) • углеводы 12,45 г (7,41%) • калл 120,72 (6,71%) • натрий 314,75 мг (21,71%) • общий сахар 0,49 г (0,98%) • НЖК 0,79 г (3,95%) • пищевые волокна 1,55 г (5,17%)



Для салатов, соусов, мясных и рыбных блюд используйте масло авокадо BеFresh, превосходный источник витамина Е. Оно сохраняет полезные свойства при нагревании до 270 °С, поэтому также подходит для жарки.

## ЧЕМ ХОРОШИ?

**1 ПОЛБА** – древняя разновидность пшеницы, которая сейчас переживает второе рождение. Она легче усваивается, чем современные мягкие и твердые сорта, в ней меньше глютена, выше антиоксидантные свойства. В полбе много клетчатки и углеводов, минимум жиров.

**2 КИНОА** – особая крупа родом из Перу и Боливии. Его часто называют андским пшеном или перуанским рисом, хотя по полезным свойствам киноа их даже превосходит: легко усваивается, содержит много полноценного белка, важных аминокислот и микроэлементов, в том числе железа. Это идеальный выбор для тех, кто занимается спортом и физическим трудом, тратит много энергии. Кроме того, в киноа нет глютена. Инки считали его матерью всех зерен, и современные диетологи с ними согласны.

## ЧТО ЕЩЕ ПРИГОТОВИТЬ

**Полба** благодаря сладковатому ореховому вкусу идеальна для утренних каш; можно готовить как ризотто, постепенно подливая бульон; всегда хороша с грибами; прекрасно подходит для густых мясных супов, но добавлять нужно уже сваренную крупу: сырая делает суп мутным.

**Киноа:** сварить в бульоне, сбобрить сливочным маслом; приготовить молочный пудинг из киноа и фруктов; сделать вегетарианский бургер.



# Фарш на гриле

Любое мясо, если пожарить его на углях, будет приятно пахнуть дымком и станет еще вкуснее и аппетитнее. К рубленому мясу, то есть фаршу, это тоже относится, тем более что на гриле из него можно приготовить не только бургеры и кебаб.

## Какой фарш выбрать

Для большинства рецептов на гриле фарш требуется с жирком. Процент жирности зависит от блюда. Например, для сочных фаршированных овощей достаточно 10%, а вот для люля-кебаба нужно 22–25%. При этом вид мяса не так уж и важен. Бургеры, кебабы, выпечку можно делать из говядины, свинины, баранины, индейки, курицы – выбирайте на свой вкус. Главное, чтобы фарш был правильно подготовлен.

## Бургеры

Король бургеров – классическая говяжья котлета, уложенная между двумя половинками поджаренной булочки. Для нее можно использовать покупной фарш жирностью 20%. Если фарш из постного мяса, просто добавьте жир, причем необязательно говяжий. Это может быть свиное сало: сырое, соленое или копченое. Подойдут и баранье курдючное сало, куриный или утиный жир (твердый, не топленый). Любой жир нужно нарезать небольшими кусочками и порубить тяжелым ножом, но не делайте пасту.

Для самодельного фарша выберите самую крупную решетку мясорубки для 2/3 мяса и всего объема жира. Оставшуюся треть мяса проверните через среднюю решетку. Приправьте весь фарш солью и перцем. И не нужно слишком тщательно вымешивать! Хороший бургер на гриле не разваливается, а во рту рассыпается.



**БЕЗОПАСНАЯ ВНУТРЕННЯЯ ТЕМПЕРАТУРА ДЛЯ БУРГЕРОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ, БАРАНИНЫ И УТКИ НАЧИНАЕТСЯ С 62 °С, ДЛЯ СВИНИНЫ И КУРИЦЫ – 70 °С.**

Готовый фарш разделите на порции. Застелите доску бумагой для выпечки, сбрызните маслом бумагу и руки. Бургеры удобно делать в специальных формах с прессом или поварских кольцах диаметром 4,5–6 см. Традиционная толщина котлеты – 2–2,5 см. Можно формировать и руками, слегка пресуя фарш прямо на бумаге, заранее нарисовав на ней круги нужного размера.

Подготовленные котлеты поставьте в холодильник минимум на 30 минут, лучше на пару часов. Жарят бургеры на сильных углях, переворачивая только тогда, когда на нижней стороне образовалась плотная зажаренная корочка.

**«РАЗДАВЛЕННЫЙ» БУРГЕР (SMASHED BURGER):** сначала фарш формируется в шар и кладется на гриль (понадобится не решетка, а раскаленный металлический лист или чугунная сковорода). Когда низ зажарился, верх смазывают маслом, переворачивают шар на другую сторону и сильно придавливают лопаткой, чтобы получить привычную котлету.

**«СЛОППИ ДЖО» (SLOPPY JOE)** – это бургер, сделанный из рассыпчатого фарша, обжаренного в стоящей на углях сковороде. Добавки могут быть те же, что для классического бургера.



Говяжий фарш «МИРАТОРГ» производится из мраморной говядины. При жарке мраморный жир тает и блюдо получается сочным и нежным. Фарш можно жарить без масла, он идеален для гриля.



## Люля-кебабы

Для люля готовый фарш не подходит, мясо и жир (22–25%) нужно рубить тесаком или ножом. Фарш смешайте с приправами, чесноком и луком (не больше 10% от веса мяса) и хорошенько отбейте об стол. Отправьте в холодильник на 1–4 часа и потом мокрыми руками налепляйте на шампуры. Жарят люля на сильных углях, часто поворачивая.

## Фаршированные овощи

Для овощей на гриле используйте любой готовый фарш. Перцы, кабачки, баклажаны лучше разрезать вдоль пополам. У помидоров нужно срезать «крышечку», у лука – срезать верх, опустить луковичу в горячую воду и разобрать на слои-чашечки. Из помидоров, кабачков и баклажанов нужно удалить часть мякоти, измельчить ее и обжарить вместе с фаршем до полуготовности. Добавьте к фаршу специи и соусы, начините овощи и готовьте на решетке под крышкой на отраженном жару (угли отодвинуты от овощей в другую половину гриля).



Нежный фарш из отборной говядины и свинины «МИРАТОРГ» — мясная классика, из которой получаются прекрасные котлеты, запеканки и фаршированные перцы. Фарш изготовлен по ГОСТу, в нем только натуральное мясо и ничего больше.



## Выпечка

Пицца, лепешки, кутабы с начинкой из фарша на гриле получаются особенно аппетитными.

**ЛАХМАДЖУН** – турецкая лепешка с мясным фаршем (в Армении – ламаджо). Тесто, обычно бездрожжевое, тонко раскатывают. Фарш смешивают с луком, петрушкой, иногда сладкими и острыми перцами, томатным пюре или просто тертыми помидорами и распределяют по лепешке. Пекут на камне для пиццы, но можно и просто на решетке над углями, накрыв крышкой, 4–6 минут.

**ПИЦЦА.** Фарш нужно предварительно обжарить в сковороде, разбивая комки, на плите или в чугунной сковороде, стоящей на углях. Можно добавить мелко рубленые лук, чеснок, сладкий перец. Тесто используйте обычное дрожжевое, растяните в тонкую лепешку, смажьте томатным соусом и подпеките на горячем камне или металлическом противне, присыпанном манкой, с одной стороны, 2–3 минуты. Затем выложите на лепешку фарш и посыпьте тертой моцареллой. Выпекайте под крышкой еще 3–5 минут.

**КУТАБЫ.** Для них фарш также должен быть обжарен заранее. Тесто самое простое: мука, соль, вода. Его нужно раскатать в очень тонкий круг, выложить фарш на одну половину, накрыть другой и защипнуть края. Кутабы можно жарить на камне или решетке, с двух сторон и без крышки. Готовые кутабы сразу смазывайте сливочным маслом и закрывайте, чтобы тесто стало мягким.

**ДЛЯ КУТАБОВ ВМЕСТО ТЕСТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОНКИЙ КРУГ ЛЬЯВАША.**

# Настоящая романтика

Паста с креветками поможет окунуться в романтическую атмосферу Италии и почувствовать себя где-нибудь на пляжах Виареджо или Таормины. Морепродукты лучше использовать свежие, но и с замороженными получится по-итальянски вкусно!

## ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ



🕒 30 мин 🍴 4 порции

400 г длинной пасты (фетучини, спагетти, тальятели)  
 300–400 г крупных сырых очищенных креветок  
 400 мл сливок жирностью 22–38%  
 1 маленький пучок базилика  
 2–4 зубчика чеснока  
 2 ст. л. оливкового масла  
 соль, свежемолотая смесь перцев

**1** Поставьте на сильный огонь большую кастрюлю с водой для пасты, пусть закипает.  
**2** Посолите и поперчите креветки. Раздавите, очистите и мелко порубите чеснок. Мелко нарежьте базилик, несколько листочков оставьте для подачи.

**3** Посолите закипевшую воду и положите пасту. Первые пару минут помешивайте, чтобы паста не прилипла ко дну кастрюли. Варите по инструкции на упаковке, не доварив 1 мин.

**4** Одновременно поставьте на соседнюю конфорку на средний огонь большую глубокую сковороду или сотейник с оливковым маслом. Добавьте чеснок, нагревайте 1 мин. Положите креветки, увеличьте огонь до сильного, обжаривайте по 1 мин с каждой стороны. Добавьте к креветкам зелень, перемешайте и влейте сливки. Уменьшите огонь до слабого.

**5** К этому моменту паста уже должна довариться – откиньте ее на дуршлаг. Переложите пасту в сковороду с креветками и соусом, перемешайте, увеличьте огонь до сильного, прогревайте еще 1–1,5 мин. Сразу же подавайте.

На 100 г: белки 7,10 г (8,88% суточной нормы) • жиры 10,94 г (12,16%) • углеводы 20,61 г (12,27%) • ккал 209,68 (11,65%)  
 • натрий 391,25 мг (26,98%) • общий сахар 1,47 г (2,94%)  
 • НЖК 5,47 г (27,35%) • пищевые волокна 0,85 г (2,83%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Для этого рецепта рекомендуем спагетти La Molisana из твердых сортов пшеницы. Они содержат сложные углеводы, много витаминов В1 и клетчатки, способствуют поддержанию нормального веса и наполняют организм энергией.



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

# ЗЕЛЁНАЯ МАРКА НАСТОЙКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

# Колбасные маршруты

Даже такое простое блюдо, как омлет с ветчиной, поможет отправиться в маленький отпуск. Приготовили фриттату с овощами, и вот вы уже на Апеннинском полуострове. Добавили в рецепт ананасы и чили и загораете на Гавайях. Предпочитаете отдыхать в России? Для вас необычный рулет с вареной колбасой!

**ДЛЯ ФРИТТАТЫ СЛЕГКА ВЗБЕЙТЕ ЯЙЦА СО СЛИВКАМИ, СОЛЬЮ И ПЕРЦЕМ. ОБЖАРЬТЕ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ СМЕСЬ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ. ДОБАВЬТЕ КУБИКИ СЫРА И ВЕТЧИНЫ, КАПЕРСЫ И ЗЕЛЕНЬ, ЗАЛЕЙТЕ ЯИЧНОЙ СМЕСЬЮ. ЖАРЬТЕ ПАРУ МИНУТ, ЧТОБЫ ОМЛЕТ НАЧАЛ СХВАТЫВАТЬСЯ. ДОВЕДИТЕ ДО ГОТОВНОСТИ В ДУХОВКЕ, ПОД ГРИЛЕМ 3–4 МИНУТЫ.**



**ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ РУССКИЙ РУЛЕТ, ВЗБЕЙТЕ 5–6 ЯИЦ СО СМЕТАНОЙ И ЛОЖКОЙ КРАХМАЛА. ПЕРЕЛЕЙТЕ В ЗАСТЕЛЕННУЮ ПЕРГАМЕНТОМ ФОРМУ И ЗАПЕКАЙТЕ ПРИ 180 °С 25 МИНУТ. ДАЙТЕ ОСТЫТЬ И ПЕРЕЛОЖИТЕ НА СТОЛ ВМЕСТЕ С ПЕРГАМЕНТОМ. СМАЖЬТЕ СМЕТАНОЙ, ПОСЫПЬТЕ СЫРОМ, КУСОЧКАМИ КОЛБАСЫ И ЗЕЛЕНЬЮ. СВЕРНИТЕ В РУЛЕТ, СВЕРХУ ТАКЖЕ ПОСЫПЬТЕ ЗЕЛЕНЬЮ, СЫРОМ И КОЛБАСОЙ. ПОДРУМЯНЬТЕ В ДУХОВКЕ.**

## ГАВАЙСКИЙ ОМЛЕТ



30 мин 4 порции

6 яиц  
200 г бекона  
половинка среднего ананаса  
1 стебель лука-порея (только белая часть)  
2 красных перца чили  
2 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 150 °С.

2 Очистите ананас от кожуры, вырежьте жесткую сердцевину. Нарезьте мякоть небольшими кубиками. Острый перец разрежьте вдоль, удалите семена, нарежьте стручки полосками. Порей на-

режьте тонкими кольцами. Бекон нарежьте небольшими кусочками. Яйца взбейте и посолите.

3 Разогрейте масло в большой сковороде, положите ананас, чили и порей. Готовьте, постоянно помешивая, 3–4 мин.

4 В это же время обжарьте на другой сковороде бекон до образования шкварок.

5 Переложите бекон вместе с вытопившимся жиром на сковороду к ананасовой смеси, сразу же влейте яйца и быстро перемешайте. Поставьте омлет в духовку и готовьте 5–6 мин. Подавайте, посыпав черным перцем.

На 100 г: белки 5,28 г (6,60% суточной нормы) • жиры 10,69 г (11,88%) • углеводы 10,12 г (6,02%) • ккал 154,93 (8,61%)  
• натрий 154,63 мг (10,66%) • общий сахар 6,98 г (13,96%)  
• НЖК 3,06 г (15,30%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)



Ветчина «Нежная» от бренда «Владимирский стандарт» изготовлена из куриного филе, без свинины. В ней мало жиров и много белка, что делает «Нежную» идеальным продуктом для всей семьи.

Бекон от Великолукского мясокомбината — это сырокопченая свинина особого приготовления. Нежирное сочное мясо с ровными прослойками сала подойдет для разных блюд и станет питательной самостоятельной закуской.



Сырокопченый бекон «Венгерский» от «Мясницкого ряда» — это яркое сочетание нежной грудинки, специй и аромата дымка, который мгновенно пробуждает аппетит. Богатый вкус дарит тепло венгерской кухни.

Колбаски «Рубленые» от бренда «Ядрёна копоть» — это сочетание рубленого мяса, отборных пряностей и золотистой корочки, которая получается благодаря технологии 100% натурального копчения. Приготовьте колбаски на гриле или обжарьте на сковороде для насыщенного вкуса и аромата!



# МЯСА МНОГО БЫВАЕТ!



# «Северная гавань»: сельдь как она есть

В наших магазинах можно встретить пресервы под брендом «Северная гавань» – баночки с аппетитными кусочками тихоокеанской сельди внутри. Рассказываем, чем они отличаются от других консервов и как их производят.

## Живые консервы

Именно так порой называют пресервы специалисты. Всё дело в том, что в отличие от других методов консервации технология пресервирования позволяет долго хранить продукты без термической обработки. Витамины и нужные нам микроэлементы не разрушаются, полезные качества полностью сохраняются. Более того, классическая консервация изменяет вкус продукта, выравнивая его так, что разные виды рыбы часто становятся похожи друг на друга. В пресервах у сельди остается ее натуральный богатый вкус.

Как производят пресервы? Селедку разделяют, удаляя голову, чешую, внутренности и плавники, тщательно промывают. Плотно укладывают кусочки в банки, добавляют соль и безопасный консервант, выполняющий роль антисептика, а также растительное масло.



**ПРЕСЕРВЫ «СЕВЕРНАЯ ГАВАНЬ»  
ПРОИЗВОДЯТ КОМПАНИЯ  
«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»  
И ИП МАЧЕХИН В. Я. СПЕЦИАЛЬНО  
ДЛЯ МАГАЗИНОВ «МАГНИТ»**



**СЛОВО «ПРЕСЕРВЫ» ПРОИЗОШЛО ОТ ЛАТИНСКОГО PRAESERVO, ЧТО ОЗНАЧАЕТ «ПРЕДОХРАНЯЮ».**



# СЕВЕРНАЯ ГАВАНЬ

Чтобы пресервы стали полностью готовы к употреблению, они должны созреть в течение 5–7 дней. За это время у сельди исчезают вкус и запах сырой рыбы, консистенция мяса становится нежной, появляется приятный аппетитный аромат. Теперь кусочки филе можно смело есть без дополнительной кулинарной обработки. Пришло время обеда или ужина – просто открываете банку и наслаждаетесь.

## Польза моря

Здоровый образ жизни – один из главных трендов нашего времени, и пресервы «Северная гавань» полностью ему соответствуют. Рыба, заготовленная таким образом, сохраняет все полезные вещества. А их в сельди немало.

**1** Главное богатство – полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, незаменимые компоненты нашего рациона. Они снижают уровень вредного холестерина в крови и предохраняют от сердечно-сосудистых заболеваний, поддерживают красоту кожи и волос, предотвращают преждевременное старение.

**2** Еще один важный микроэлемент – йод. В сельдке он содержится в большом количестве: в 100 г соленой сельди – около 77 мкг (суточная норма йода для взрослого – 120–150 мкг). Йод нужен нам для бесперебойной работы щитовидной железы и мозга. В отличие от йода из йодированных продуктов (соль, молоко, хлеб) микроэлемент, полученный из рыбы, дольше задерживается в человеческом организме.

**3** В сельди есть витамины группы **B**, которые поддерживают многие функции организма.

**4** Благодаря высокому содержанию железа сельдь рекомендуют для профилактики анемии.

**5** В сельди много витамина **D**, необходимого для нормального роста и формирования костей, а также для поддержания иммунитета.



**ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ И УПАКОВКУ ДЛЯ ТОРГОВОЙ МАРКИ «СЕВЕРНАЯ ГАВАНЬ» РАЗРАБОТАЛИ ДИЗАЙНЕРЫ НАШЕЙ СЕТИ, А СОТРУДНИКИ ОТДЕЛА КАЧЕСТВА ЗАДАЛИ ВЫСОКИЕ КРИТЕРИИ ПРОИЗВОДСТВА ПРОДУКЦИИ. «БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ» И ИП МАЧЕХИН В. Я. БЫЛИ ВЫБРАНЫ В КАЧЕСТВЕ ПАРТНЕРОВ НЕ СЛУЧАЙНО, ВЕДЬ МИССИЯ КОМПАНИЙ – СОЗДАВАТЬ ЛУЧШУЮ РЫБНУЮ ПРОДУКЦИЮ БЛАГОДАРЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.**

# Вкус Кавказа

Трудно встретить человека, который бы не любил кавказскую кухню. А если встретите, позовите его в гости и приготовьте блюда из нашего меню. И он убедится, что кухня народов Кавказа такая же яркая, щедрая и темпераментная, как ее создатели.



Кавказ – край грецких орехов. Их щедро добавляют не только в десерты, но и в салаты из свежих овощей, соусы, закуски, супы, блюда из курицы, мяса и овощей.

## Заходи, гостем будешь!

На Кавказе испокон веков принято накрывать богатый стол для большой семьи и гостей, которым здесь всегда рады. Гостеприимство, пожалуй, главная кулинарная традиция кавказских народов. А еще умение с умом обращаться с продуктами. Например, жители Кавказа давно знакомы с трендовым принципом безотходного приготовления «от носа до хвоста»: субпродукты здесь используют повсеместно. Кучмачи из потрошков – обязательный пункт грузинского и абхазского меню.

Ни одна трапеза не обходится без трав: их подают в качестве аккомпанемента к шашлыкам и кебабам, не скупясь кладут в салаты и супы, горячее и выпечку. Традиционный грузинский рецепт – пхали из шпината. В Армении из сыра и пряной зелени делают начинку для лепешек ламаджо, в Грузии готовят хачапури со шпинатом и тархуном, пироги с травами – специалитет Осетии. Зелень – обязательный компонент летнего азербайджанского супа довга. Ну а кто не пробовал лимонад с тархуном!

Многие блюда – настоящие визитные карточки национальных кухонь. Гедлибже, цыпленок в сметанном соусе, отправит вас в гости к кабардинцам и черкесам. Ишли-кюфта, котлета «с сюрпризом», перенесет в солнечную Армению. И что бы вы ни приготовили, вы будете ощущать не только незабываемый аромат кавказских блюд, но и необыкновенную щедрость жителей этого благодатного региона.



Блины Premium «С Пылу С Жару» дополнят любой ужин или станут прекрасным перекусом. Оригинальная начинка – томленное мясо или куриная грудка с сыром – идеально подчеркивается сливочным блином. Стоит только разогреть!



## САЛАТ С ОВОЩАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



🕒 15 мин 👤 4 порции

3 помидора  
3 огурца  
половина красной луковички  
2–3 веточки петрушки  
2–3 веточки кинзы  
2–3 веточки базилика  
соль, свежемолотый черный перец

### Для заправки:

100 г грецких орехов  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. винного уксуса

**1** Помидоры нарежьте дольками, огурцы – кружками, лук – тонкими полукольца-

ми. Отделите от стеблей и крупно порубите листья петрушки, кинзы и базилика.

**2** Приготовьте заправку. В стакан погружного блендера сложите чеснок и грецкие орехи. Влейте 50 мл воды и измельчите до однородности. Добавьте винный уксус и еще раз перемешайте блендером.

**3** Сложите овощи в большой салатник, посолите и приправьте перцем. Полейте ореховой заправкой и аккуратно перемешайте. По желанию в заправку можно добавить 1–2 ст. л. растительного масла.

На 100 г: белки 2,32 г (2,90% суточной нормы) • жиры 7,07 г (7,86%) • углеводы 4,94 г (2,94%) • ккал 85,22 (4,73%) • натрий 210,06 мг (14,49%) • общий сахар 2,16 г (4,32%) • НЖК 0,68 г (3,40%) • пищевые волокна 1,47 г (4,90%)



## ЛАМАДЖО С БАРАНИНОЙ И ГОВЯДИНОЙ



⌚ 1 ч 30 мин 👤 8 порций

500 г муки  
200 г мацони  
соль  
лимонный сок для подачи

### Для фарша:

по 250 г мякоти баранины и говядины  
2 средние луковицы  
3 зубчика чеснока  
2 ст. л. томатного пюре  
большой пучок смеси трав (кинзы, тимьяна, рейхана)  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Для теста просейте муку горкой в миску. Сделайте углубление, влейте мацони и 100 мл воды, добавьте соль. Замесите эластичное тесто. Скатайте тесто в шар, накройте пленкой и оставьте на 1 ч.

**2** Для фарша мелко порубите зелень, немного оставьте для подачи. Мясо пропустите через мясорубку вместе с луком и чесноком. Добавьте зелень, томатное пюре, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

**3** Тесто разделите на 6–8 частей, сформируйте из них шарики и раскатайте

каждый в тонкую лепешку. Слегка вытяните руками лепешки в длину. Выложите на лепешки фарш тонким слоем.

**4** Противень выстелите бумагой для выпечки, разложите готовые лепешки и поставьте в разогретую до 180 °С духовку. Когда тесто зарумянится, ламаджо готовы. Подавайте лепешки горячими, сбрызнув лимонным соком и посыпав зеленью.

На 100 г: белки 12,16 г (15,20% суточной нормы) • жиры 2,84 г (3,16%) • углеводы 30,71 г (18,28%) • ккал 198,73 (11,04%) • натрий 163,00 мг (4,05%) • общий сахар 0,81 г (1,62%) • НЖК 0,81 г (4,05%) • пищевые волокна 1,57 г (5,23%)



Мясная шейка от «ИНЕЙ» — деликатес из отборной свинины. Копчение на буквой щеле и нотки специи дарят ей благородный вкус. Ломтики ароматной шейки подойдут и для праздничных закусок, и для быстрых повседневных блюд.

## ПХАЛИ



🕒 1 ч 15 мин 👤 6 порций

1 кг шпината  
800 г стручковой фасоли  
600 г свеклы  
большой пучок кинзы (примерно 50 г)  
6 зубчиков чеснока  
250 г грецких орехов  
1 ст. л. уксуса  
1 ч. л. уцхо-сунели  
½ ч. л. молотого кориандра  
соль, свежемолотый черный перец  
гранат и базилик для украшения

- 1 Заверните каждую свеклу в фольгу и поместите в духовку, разогретую до 180 °С. Запекайте в течение 45 мин, снимите фольгу и очистите кожуру. Остудите свеклу до комнатной температуры.
- 2 Удалите жесткие стебли шпината, листья сложите в кастрюлю, влейте 200 мл воды и припустите на среднем огне, 4–5 мин. Шпинат должен уменьшиться в объеме в 2 раза. Откиньте на сито и отожмите жидкость лопаткой.
- 3 Стручки фасоли сложите в сотейник, полностью залейте водой и готовьте на среднем огне, не накрывая крышкой, в течение 8–10 мин. Откиньте на дуршлаг и остудите.
- 4 Сложите грецкие орехи в ziplock-пакет и измельчите скалкой в мелкие крошки. Кинзу и чеснок сложите в стакан погружного блендера и измельчите до однородности. В большой миске соедините орехи, кинзу и чеснок. Посолите, приправьте перцем, уцхо-сунели и кориандром. Влейте уксус и тщательно перемешайте. Разделите полученную массу на 3 части.
- 5 Для приготовления пхали из свеклы натрите свеклу на мелкой терке, выделите-

ший сок слейте. Добавьте треть ореховой массы и перемешайте. Сформируйте руками шарики размером с куриное яйцо.

6 Для приготовления пхали из шпината измельчите листья блендером в режиме «пульс», добавьте вторую треть ореховой массы, перемешайте

и сформируйте шарики.

7 Мелко порубите стручковую фасоль, соедините с оставшейся ореховой массой и перемешайте. Снова сформируйте шарики.

8 Группами разложите пхали 3 видов на большой тарелке. Разберите гранат на зерна и украсьте готовое блюдо.

Если масса из зелени или овощей получится недостаточно плотной, добавьте еще немного измельченных орехов или просто разложите пхали в небольшие миски как паштет.

На 100 г: белки 3,75 г (4,69% суточной нормы) • жиры 6,88 г (7,64%) • углеводы 7,90 г (4,70%) • ккал 98,13 (5,45%) • натрий 285,42 мг (19,68%) • общий сахар 3,28 г (6,56%) • НЖК 0,66 г (3,30%) • пищевые волокна 3,22 г (10,73%)





## ГЕДЛИБЖЕ



⌚ 1 ч 🍴 4 порции

1 цыпленок (800–900 г)  
3 луковицы  
2 зубчика чеснока  
200 г сметаны жирностью 20%  
50 г сливочного масла  
2 ст. л. муки  
200 мл бульона  
небольшой пучок кинзы  
½ ч. л. молотой паприки  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разделайте цыпленка на 6–8 частей, обсушите бумажными полотенцами. Сложите в миску, посолите, посыпьте перцем, несколько раз переверните кусочки и оставьте на 10 мин на рабочей поверхности.

**2** В глубокой сковороде с толстым дном растопите сливочное масло и положите цыпленка. Жарьте на среднем-сильном огне по 4 мин с каждой стороны до образования золотистой корочки. Уменьшите нагрев

до слабого, накройте сковороду крышкой и готовьте цыпленка еще 10 мин. Переложите на тарелку.

**3** Нарежьте лук мелкими кубиками. Измельчите чеснок. Мелко нарежьте кинзу. Положите лук в сковороду, где жарился цыпленок, и готовьте на среднем огне, помешивая, 3–4 мин. Приправьте паприкой и готовьте еще 30 сек, часто перемешивая. Посыпьте лук мукой, энергично перемешайте, готовьте 1 мин. Добавьте сметану,

влейте бульон, доведите до кипения и готовьте 5 мин. Соус должен загустеть.

**4** Верните в сковороду курицу, добавьте половину зелени, уменьшите нагрев до слабого и готовьте еще 5–7 мин. Разложите цыпленка в тарелки, полейте соусом из сковороды и посыпьте оставшейся кинзой.

На 100 г: белки 13,11 г (16,39% суточной нормы) • жиры 15,19 г (16,88%) • углеводы 3,89 г (2,32%) • ккал 202,84 (11,27%) • натрий 431,86 мг (29,78%) • общий сахар 0,77 г (1,54%) • НЖК 6,54 г (32,70%) • пищевые волокна 0,25 г (0,83%)



## ДОВГА



⌚ 1 ч 20 мин + 2–4 ч

👤 4 порции

1,5 л айрана  
2 ст. л. сметаны  
1 яйцо  
50 г риса  
50 г сушеного нута или 150 г консервированного  
1 ст. л. муки  
2–3 веточки зелени  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Заранее приготовьте нут. Залейте его холодной водой и оставьте на 2–4 ч. Откиньте на дуршлаг, ополосните и всыпьте в кастрюлю. Влейте 1 л свежей воды и варите нут на среднем огне, часто снимая пену, в течение 1 ч. Можно использовать консервированный нут, в этом случае пропустите этот шаг.

**2** Всыпьте рис в небольшой ковшик, влейте 120 мл горячей воды, посолите и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального, накройте ковшик крышкой и варите рис 12 мин.

**3** Смешайте сметану с мукой. Влейте в кастрюлю айран, сметанную смесь и яйцо и перемешайте венчиком. Добавьте рис и отварной нут. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и готовьте, постоянно перемешивая, до появления первых признаков кипения.

**4** Всыпьте мелко нарезанную зелень, посолите и приправьте перцем. Продолжайте готовить еще 30 сек и снимите с огня. Подавайте довгу в горячем или холодном виде.

На 100 г: белки 3,55 г (4,44% суточной нормы) • жиры 3,45 г (3,83%) • углеводы 7,93 г (4,72%) • ккал 78,99 (4,39%) • натрий 147,72 мг (10,19%) • общий сахар 3,51 г (7,02%) • НЖК 1,94 г (9,70%) • пищевые волокна 0,48 г (1,60%)



## КУЧМАЧИ



⌚ 1 ч 👤 4 порции

1 кг куриных потрошков (желудки, печенка, сердечки)  
100 г грецких орехов  
3–4 зубчика чеснока  
2 ст. л. гранатового сока  
по 1 ч. л. молотых кориандра, чабера, черного и красного острого перца  
0,5 ст. л. соли  
1 крупный гранат и кинза для украшения

**1** Залейте потрошки в кастрюле примерно 2,5 л холодной воды, доведите до кипения и на слабом огне варите до готовности. Каждый вид субпродуктов требует разного времени варки: печенка сварится за 10–15 мин, сердечки – за 30 мин, желудки – примерно за 40 мин.

**2** Готовые субпродукты при помощи шумовки выньте

из отвара (он не понадобится) и немного остудите.

**3** Потолките в ступке последовательно чеснок с солью, добавьте кориандр, чабер и оба вида перца, разотрите в однородную кашицу.

**4** Измельчите грецкие орехи в блендере или ступке и смешайте с заправкой, добавив гранатовый сок.

**5** Нарежьте остывшие потрошки острым ножом максимально аккуратно на маленькие кубики. Перемешайте с заправкой руками, чтобы она равномерно покрыла все кусочки. Приправьте при желании еще солью.

**6** Очистите гранат. Разложите кучмачи по небольшим тарелкам и посыпьте зернышками граната и листочками кинзы.

На 100 г: белки 16,38 г (20,48% суточной нормы) • жиры 11,08 г (12,31%) • углеводы 5,11 г (3,04%) • ккал 183,51 (10,20%) • натрий 133,94 мг (9,24%) • общий сахар 2,41 г (4,82%) • НЖК 2,06 г (10,30%) • пищевые волокна 1,38 г (4,60%)



## ИШЛИ КЮФТА



⌚ 1 ч 20 мин 👤 4 порции

1 кг говядины  
200 г грецких орехов  
50 г топленого масла  
200 г булгура  
1 луковичка  
1 лимон  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Всыпьте булгур в ковшик, влейте 300 мл кипящей воды и оставьте на 20 мин. От-

кните на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Нарежьте лук мелкими кубиками. Порубите орехи. Пропустите мясо через мясорубку.

**2** Половину фарша соедините с пропаренным булгуром, посолите, приправьте перцем и тщательно перемешайте. Уберите фарш на 20 мин в холодильник.

**3** В глубокой сковороде разогрейте топленое масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте оставшийся фарш, всыпьте

орехи, посолите и поперчите. Готовьте 15 мин на средне-сильном огне, постоянно перемешивая и разбивая лопаткой комки. Снимите с огня и немного остудите.

**4** Фарш с булгуром выньте из холодильника и разделите на 12–14 частей. Мокрыми руками сформируйте плоские лепешки. На середину каждой лепешки поместите по 2 ст. л. обжаренного фарша, защипните края и сформируйте котлету с вытянутыми кончиками.

**5** Вскипятите 2 л воды. Посолите и аккуратно опустите подготовленную кюфту. Варите на среднем огне в течение 20 мин. Шумовкой выньте кюфту из кастрюли, положите на блюдо, сбрызните лимонным соком и украсьте дольками лимона и зеленью.

На 100 г: белки 16,51 г (20,64% суточной нормы) • жиры 14,87 г (16,52%) • углеводы 16,08 г (9,57%) • ккал 253,44 (14,08%) • натрий 368,80 мг (25,43%) • общий сахар 0,63 г (1,26%) • НЖК 4,22 г (21,10%) • пищевые волокна 3,58 г (11,93%)

ВОДКА

# КУПАВА

ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ,  
МЯГКОСТЬ ВКУСА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



## АЧМА С СЫРОМ



⌚ 1 ч 25 мин 🍴 8 порций

### Для теста:

1 кг муки  
5 яиц  
200 мл воды  
1 ч. л. соли

### Для начинки:

1 кг сулугуни  
400 г сливочного масла  
200 г сметаны

**1** Приготовьте тесто. Яйца взбейте в большой миске венчиком до однородности, добавьте воду, просеянную через сито муку и соль. Замесите тесто деревянной ложкой, а затем вымесите руками.

**2** Полученное мягкое и эластичное тесто разделите на 8 частей, сделав одну часть немного больше остальных. Сформируйте из каждой части шарик. Оставьте на 10 мин, прикрыв полотенцем.

**3** Сливочное масло растопите. Шарики из теста с силой отбейте об стол. Затем очень тонко раскатайте их скалкой в большие круги.

**4** Пласт теста большего размера выложите на промасленный пергамент, смажьте растопленным маслом.

**5** В большой кастрюле вскипятите воду. Рядом поставьте большую миску с холодной водой. Оставшиеся пласты теста опускайте по очереди

в кипящую воду на 30 сек, а затем сразу же в миску с холодной водой. Выкладывайте их на бумажные полотенца.

**6** Сулугуни натрите на крупной терке. В миске смешайте сыр со сметаной и половиной оставшегося растопленного сливочного масла.

**7** На пласт сырого теста положите 1 отваренный пласт, обильно смажьте растопленным сливочным маслом. Сверху распределите ¼ часть сырной начинки.

**8** На сыр уложите 2 пласта теста, смазывая каждый маслом. Затем распределите ½ сырной начинки. Накройте сыр 2 пластинами теста, также смазывая их маслом, потом

оставшуюся ¼ часть начинки. Сверху положите пласт теста, смазав сливочным маслом. Края нижнего сырого слоя теста загните вверх. Накройте ачму последним слоем теста и смажьте маслом.

**9** Духовку разогрейте до 200 °С. Накройте ачму листом фольги. Поставьте противень в духовку и выпекайте ачму около 15 мин, затем уменьшите температуру до 180 °С, снимите фольгу и готовьте еще 10 мин. Дайте немного остыть и нарежьте на порции.

На 100 г: белки 13,47 г (16,84% суточной нормы) • жиры 22,68 г (25,20%) • углеводы 30,07 г (17,90%) • ккал 383,46 (21,30%) • натрий 500,22 мг (34,50%) • общий сахар 0,68 г (1,36%) • НЖК 13,94 г (69,70%) • пищевые волокна 1,04 г (3,47%)

**ДОМАШНИЙ ТАРХУН**

🕒 30 мин + 1 ч 🍴 10 порций

100 г очень свежего тархуна  
 100 мл свежесжатого лимонного сока  
 150 г сахара  
 1 л питьевой воды  
 1 л сильногазированной воды  
 лед  
 лимон и тархун для подачи

**1** Порубите тархун вместе со стеблями, залейте лимонным соком и посыпьте 50 г сахара. Оставьте на 1 ч.

**2** Смешайте оставшийся сахар и 100 мл питьевой воды, доведите до кипения и варите до растворения сахара. Остудите и охладите.

**3** Смешайте тархун вместе с выделившимся соком, сахарный сироп и оставшуюся питьевую воду в блендере, взбейте до однородности и процедите через тонкое сито. Влейте в кувшин со льдом, долейте сильногазированной водой. Разлейте по стаканам. Добавьте лед и украсьте кружками лимона и веточками тархуна.

На 100 г: белки 0,02 г (0,03% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 6,42 г (3,82%) • ккал 24,69 (1,37%) • натрий 0,10 мг (0,01%) • общий сахар 6,21 г (12,42%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,01 г (0,03%)

Можно сделать сироп и проварить в нем тархун. Такая заготовка прекрасно хранится в холодильнике, и для приготовления напитка достаточно просто развести ее холодной газированной водой.



# МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

В августе на прилавках появляется душистый, невероятно вкусный мед нового урожая. Свежий, текучий, он просто создан для разных национальных десертов. Не пожалейте времени на их приготовление, и ваше летнее чаепитие превратится в сладкое путешествие.



## ДЕСЕРТ ИЗ КУСКУСА, ТВОРОГА И МЕДА В ИЕРУСАЛИМСКОМ СТИЛЕ



🕒 1 ч + 1 ч 🍴 6 порций

250 г кускуса  
550 г творога  
1 большое яйцо  
150 г сливочного масла  
8 ст. л. меда  
50 г лепестков миндаля  
молотая корица  
соль

- 1 Кускус залейте кипятком и оставьте на 30 мин.
- 2 Творог протрите через сито, лучше 2 раза. Смешайте с 2–3 ст. л. меда в зависимости от сухости творога.
- 3 Яйцо взбейте до однородности с щепоткой соли. Слейте с кускуса излишки жидкости. Смешайте крупу со сливочным маслом и яйцом.
- 4 Выложите половину получившейся массы в смазанную маслом жаропрочную круглую форму диаметром 20–22 см. На нее положите творог, затем оставшуюся часть смеси из кускуса. Разровняйте и запекайте в духовке при 200 °C 15–18 мин.
- 5 В кастрюле с толстым дном смешайте оставшийся мед и 100–150 мл воды. Проварите при слабом кипении 4–5 мин. Снимите с огня и остудите. Полейте десерт медовым сиропом. Поджарьте миндальные лепестки на сухой сковороде и посыпьте десерт. Дайте настояться минимум 1 ч.

На 100 г: белки 12,62 г (15,78% суточной нормы) • жиры 13,77 г (15,30%) • углеводы 19,91 г (11,85%) • ккал 253,06 (14,06%)  
• натрий 56,29 мг (3,88%) • общий сахар 4,51 г (9,02%) •  
НЖК 7,33 г (36,65%) • пищевые волокна 1,50 г (5,00%)



Отборная корица Dr. Bakers придаст блюдам насыщенный терпкий вкус и превосходный пряный аромат. Благодаря тонкому помолу корица подойдет как для выпечки и десертов, так и для напитков.



## ФРАНГОЛЬО, ДЕСЕРТ С КАНАРСКИХ ОСТРОВОВ



🕒 1 ч 10 мин 🍴 10 порций

200 г кукурузной крупы мелкого помола  
1 л молока  
30 г сливочного масла  
2 желтка  
5 ст. л. сахара  
60 г изюма  
60 г миндаля  
1 палочка корицы

цедра 1 лимона  
ром (по желанию)  
мед и миндаль для подачи

- 1 Промойте изюм и залейте ромом (или теплым чаем).
- 2 Миндаль положите в ситечко, залейте кипятком и поставьте на огонь на 3 мин. Затем обдайте холодной водой и очистите от кожицы. Ядра миндаля обсушите, положите на противень и поставьте в духовку, разогретую до 160 °C, на 10 мин. Затем измельчите в крупную крошку.
- 3 Налейте молоко в кастрюлю, добавьте корицу и лимонную цедру, снятую ленточкой, и доведите до кипения. Тонкой струйкой всыпьте крупу, постоянно размешивая венчиком. Добавьте сливочное

масло и сахар и снова доведите до кипения. Как только каша закипит, уменьшите огонь до минимального и варите 25–30 мин, периодически помешивая. У вас получится каша, по консистенции похожая на густой заварной крем. Снимите с огня и оставьте на 10 мин. Добавьте в кашу желтки и хорошо размешайте.

- 4 Откиньте изюм на сито, дайте стечь жидкости. Добавьте изюм и миндаль в кашу и перемешайте. Разложите франгольо по креманкам, полейте медом и украсьте миндалем. Подавайте теплым или охлажденным.

На 100 г: белки 5,51 г (6,89% суточной нормы) • жиры 7,84 г (8,71%) • углеводы 29,07 г (17,30%) • ккал 204,71 (11,37%)  
• натрий 36,24 мг (2,50%) • общий сахар 14,90 г (29,80%)  
• НЖК 3,17 г (15,85%) • пищевые волокна 1,17 г (3,90%)

## МЕДОВОЕ ПАРФЕ С РОЗМАРИНОМ, ФРАНЦУЗСКИЙ ДЕСЕРТ



🕒 1 ч + 4 ч 🍴 6 порций

500 мл сливок жирностью 33%  
300 г меда  
4 желтка  
2 яйца  
20 г сахара  
5 веточек розмарина + немного для подачи

**1** В кастрюлю влейте мед и добавьте розмарин. Доведите до кипения, снимите с огня, закройте и настаивайте 30 мин.

**2** В миске взбейте яйца, желтки и сахар добела. Поставьте миску с яичной смесью на кастрюлю, на треть заполненную слабокипящей водой. Взбивайте смесь миксером на водяной бане, пока не получится густая, пышная масса, 8–10 мин.

**3** Снимите миску с бани. Не прекращая взбивать, через ситечко постепенно влейте половину медового сиропа.

**4** В отдельной посуде взбейте сливки в стойкую пену и лопаткой небольшими порциями, аккуратно соедините их с яичной массой.

**5** Наполните маленькие силиконовые формочки сливочной массой и поставьте в морозильную камеру на 4 ч. Подавайте, полив оставшимся медово-розмариновым сиропом и украсив листочками свежего розмарина.

На 100 г: белки 3,82 г (4,78% суточной нормы) • жиры 18,77 г (20,86%) • углеводы 28,62 г (17,04%) • ккал 287,93 (16,00%)  
• натрий 37,19 мг (2,56%) • общий сахар 28,16 г (56,32%) • НЖК 10,80 г (54,00%) • пищевые волокна 0,07 г (0,23%)



ЛЕГЕНДА ГОР

# архыз



Узнай больше на сайте [arkhyzlife.ru](http://arkhyzlife.ru)



# Сладкий сюрприз

Десерты, приготовленные в стаканах и чашках, – один из последних кондитерских трендов. Их легко делать, удобно подавать и еще удобнее есть. И главное, всегда можно удивить гостей: они точно не догадаются, что внутри!

В НАШИХ МАГАЗИНАХ  
ПРОХОДИТ «ФЕСТИВАЛЬ  
МОРОЖЕНОГО»\*

18.07.2024 – 13.08.2024  
В СУПЕРМАРКЕТАХ

17.07.2024 – 13.08.2024  
В МАГАЗИНАХ «У ДОМА»



## КЕКС В ЧАШКЕ С МОРОЖЕНЫМ И СГУЩЕННОЙ



🕒 15 мин 🍴 1 порция

4 ст. л. муки  
4 ст. л. вареного сгущенного молока  
3 ст. л. молока  
1 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. сахара  
¼ ч. л. разрыхлителя  
60 г мороженого  
печенье для подачи

**1** Поместите вареное сгущенное молоко на 5 сек в микроволновую печь – оно должно стать достаточно жидким.

**2** В кружку объемом не менее 250 мл всыпьте муку, сахар и разрыхлитель и перемешайте ложкой. Влейте молоко и растительное масло, добавьте 3 ст. л. подготовленного сгущенного молока и перемешайте до однородности.

**3** Поставьте чашку с тестом в микроволновую печь и готовьте на максимальной мощности в течение 1–2 мин. Проверьте готовности деревянной шпажкой – на ней не должно оставаться крошек или непропеченного теста. При необходимости готовьте кекс еще 20–30 сек.

**4** Аккуратно достаньте кружку с кексом, украсьте шариком мороженого и печеньем и полейте оставшейся вареной сгущенкой.

На 100 г: белки 8,02 г (10,03% суточной нормы) • жиры 13,20 г (14,67%) • углеводы 54,32 г (32,33%) • ккал 367,10 (20,39%) • натрий 84,26 мг (5,81%) • общий сахар 23,43 г (46,86%) • НЖК 3,18 г (15,90%) • пищевые волокна 0,78 г (2,60%)

\* 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.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ



Эскимо с малиной «Село Зелёное» – это идеальное сочетание нежного пломбира из свежих фермерских сливок, молочного шоколада и натуральных ягод. Мороженое производится по технологии ГОСТ.

ОСВЕЖИ ЭМОЦИИ

FRESH  
BAR



ПРИРОДНАЯ  
АНТИСТРЕСС ФОРМУЛА\*



\*Заместитель калия, 1% кальция, 1% магния на Товарный Знак № 870495.

ВКУСНЕЕ,  
КОГДА  
нежнее  
Milka



ВКУС  
ЛЕТА!

НАТУРАЛЬНЫЕ  
КУСОЧКИ  
АЛОЭ ВЕРА

# Пахлава, достойная похвал

Традиционную сладость из тонкого теста, орехов и меда можно попробовать в разных восточных странах. Этот рецепт мы привезли из Азербайджана. Подайте к пахлаве крепкий черный чай с чабрецом и готовьтесь слушать восторженные отзывы гостей!

Пахлава получится особенно вкусной, если к орехам добавить 2–3 ложки тертого шоколада.

## ПАХЛАВА



🕒 2,5 ч + 3 ч 🍴 8–10 порций

### Для теста:

350 г муки  
100 мл + 1 ст. л. молока  
60 г сливочного масла  
2 яйца  
40 г сахара  
10 г сухих дрожжей  
5 г соли

### Для начинки:

300 г грецких орехов  
80 г сливочного масла  
150 г сахара  
1 ст. л. крахмала

### Для сиропа:

100 г меда  
100 г сахара  
100 мл воды  
2 ст. л. лимонного сока

**1** Приготовьте тесто. Растопите и остудите сливочное масло. В большую миску влейте слегка подогретое молоко, всыпьте дрожжи, соль и сахар. Добавьте целое яйцо и белок от второго яйца, желток отложите. Взболтайте смесь венчиком. Всыпьте муку, влейте сливочное масло и замесите мягкое тесто. Затяните миску с тестом пищевой пленкой и оставьте в тепле на 1,5 ч. Дважды обомните тесто.

**2** Приготовьте начинку. Отложите 12–16 красивых половинок орехов для украшения пахлав. Остальные орехи сложите в ziplock-пакет и разомните скалкой в крошки. Пересыпьте орехи в миску, добавьте крахмал, сахар и сливочное масло и тщательно перемешайте.

**3** Разогрейте духовку до 180 °С. Жаропрочную форму размером 40 x 30 см застелите бумагой для выпечки. Разделите тесто на 4 части. Каждую часть

раскатайте в тонкий пласт по размеру формы.

**4** Положите первый пласт теста в форму и разложите по всей площади треть начинки. Накройте следующим пластом теста, распределите вторую треть начинки. Повторите еще раз и накройте начинку последним пластом.

**5** Прямо в форме сделайте на пахлаве глубокие надрезы в виде ромбов. Смешайте оставшийся желток с 1 ст. л. молока и смажьте верх пахлав. В центр каждого ромба поместите половинку грецкого ореха и слегка прижмите. Поставьте форму в духовку и выпекайте пахлаву в течение 30–35 мин.

**6** Приготовьте сироп. Влейте в ковшик воду, добавьте сахар и доведите до кипения. Готовьте 1 мин и снимите с огня. Немного остудите, добавьте мед и лимонный сок и размешайте. Выньте форму с пахлавой из духовки и залейте медовым сиропом. Оставьте для пропитки на 2–3 ч, затем переложите на тарелку и нарежьте по намеченным линиям.

На 100 г: белки 8,01 г (10,01% суточной нормы) • жиры 24,87 г (27,63%) • углеводы 53,47 г (31,83%) • ккал 453,89 (25,22%)  
• натрий 165,36 мг (11,40%) • общий сахар 29,28 г (58,56%)  
• НЖК 7,31 г (36,55%) • пищевые волокна 2,53 г (8,43%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



# НОВИНКА

# LIMITED EDITION



## МАРШМЕЛЛОУ ЗАРЯЖЕН ВКУСОМ

Limited Edition – Ограниченная серия

# Главные по тарелкам



Сторонники здорового питания часто следуют так называемому принципу тарелки. Он очень прост: нужно мысленно разделить тарелку на две части. На одной будут овощи и фрукты, на другой в равном соотношении – белки и сложные углеводы, а также немного жиров. С «М-Кухней» вы сможете легко придерживаться такой пропорции и сделаете рацион сбалансированным.

## НАТАЛЬЯ, 47 ЛЕТ, КОРМИТ СЕМЬЮ:

«Мне очень нравится правило здоровой тарелки и нравится «М-Кухня»: и то и другое позволяет без труда составлять правильное меню для всей семьи. И главное, никто даже не догадывается, что сидит на какой-то диете. Судите сами: греческий салат с овощами, оливками и сыром, аппетитная курица «Адобо» и отварной молодой картофель с зеленью – всё просто, привычно и вкусно. А между тем это самый настоящий сбалансированный ужин!»

НАШИ ПОКУПАТЕЛИ РАССКАЗАЛИ, КАК  
«М-КУХНЯ» ПОМОГАЕТ СОСТАВИТЬ  
ТАРЕЛКУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.



## ЮЛИЯ, 25 ЛЕТ, ГОТОВИТ ДЛЯ СЕБЯ:

«Принцип тарелки хорош тем, что позволяет питаться интуитивно, без постоянного подсчета калорий. Нужно только ориентироваться на основные группы продуктов и соблюдать примерные пропорции. Сегодня у «М-Кухни» мне приглянулись салат «Восточная звезда» с морской капустой, куриное филе «Рататуй» с помидорами и кабачками, ролл из лепешки-тортильи с овощами. По-моему, всё по формуле!»

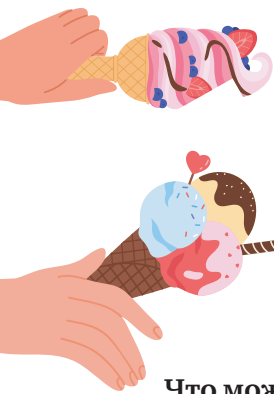
## АСЯ, 36 ЛЕТ, СЛЕДУЕТ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДИЕТЕ:

«Правило тарелки подходит не только для традиционного рациона, но и для вегетарианцев. Конечно, тем, кто не ест мяса, животный белок нужно заменять растительным. Это могут быть орехи, семечки, бобовые, тофу. У «М-Кухни» достаточно блюд, которые можно считать вегетарианскими. Например, сегодня я взяла салат «Верона» и рис с овощами по-азиатски, а на другой полке – баночку нута. Сделаю из него хумус – вот и будет недостающий белок.»



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.



# Источник радости



Что может быть лучше в летний день, чем нежный пломбир или освежающий сорбет? Только десерты с этими холодными сладостями! Приготовьте по нашим рецептам ягодные корзиночки, забавные трубочки и ананасовый торт, и любимое мороженое доставит еще больше радостных эмоций детям и взрослым!





## Анастасия Тараско, диетолог, детский эндокринолог

Мнение

**КОРЗИНОЧКИ ПО НАШЕМУ РЕЦЕПТУ МОЖНО НАПОЛНИТЬ НЕ ТОЛЬКО МОРОЖЕНЫМ, НО И ТВОРОГОМ ИЛИ ФРУКТОВЫМ САЛАТОМ. ПОЛУЧИТСЯ ПРЕКРАСНЫЙ ЛЕТНИЙ ЗАВТРАК.**

### КОРЗИНОЧКИ С МОРОЖЕНЫМ И ЯГОДАМИ



🕒 30 мин 🍴 4 порции

100 г овсяных хлопьев  
40 г кокосовой стружки  
2 ст. л. семян чиа  
2 ст. л. меда  
60 г сливочного масла  
½ ч. л. корицы

#### Для подачи:

240 г сливочного мороженого  
100 г ягод  
мята

**1** Растопите и немного остудите сливочное масло. В теплом масле размешайте мед.

В большой миске соедините хлопья, кокосовую стружку, семена чиа и корицу. Влейте медово-масляную смесь и хорошо перемешайте.

**2** Разложите массу в формочки для тарталеток и как можно лучше утрамбуйте ложкой. Разогрейте духовку до 180 °С и выпекайте корзиночки в течение 15 мин. Выньте формочки из духовки и оставьте на рабочей поверхности остывать.

**3** Выньте корзиночки из формы. Разложите мороженое и украсьте ягодами и мятой.

На 100 г: белки 5,40 г (8,57% суточной нормы) • жиры 20,46 г (29,23%) • углеводы 34,33 г (11,26%) • ккал 332,63 (15,84%)  
• натрий 6,32 мг (0,90%) • общий сахар 9,38 г (31,27%) •  
НЖК 9,98 г (43,39%) • пищевые волокна 5,41 г (27,05%)

Мороженое в первую очередь должно приносить удовольствие. Но что приятно, оно может и положительно влиять на детский организм. Мороженое на молочной основе – это источник кальция, который нужен для роста, и фосфора, благотворно влияющего на мозг. В таком мороженом также есть магний и триптофан, необходимые для хорошего настроения. А еще в лакомстве содержатся витамины **A** и **E** (их больше в жирных сортах, например пломбире), витамин **D** и витамины группы **B**.

Качественный фруктовый лед или сорбет могут подпитать организм витамином **C**. Желательно, чтобы приготовлены они были на основе не только сока, но и пюре, тогда в мороженом будет еще и необходимая для пищеварения клетчатка.

Альтернативное мороженое на кокосовой основе – источник ненасыщенных кислот. К тому же такие десерты часто обогащены пробиотиком.

Как любой другой десерт, есть мороженое лучше после основного приема пищи и не каждый день, а 2–3 раза в неделю. Подросткам можно предложить взрослую порцию – 80–100 граммов, детям 3–5 лет – половинку.

Многие родители опасаются, что от мороженого может заболеть горло. Современные наблюдения педиатров этого не подтверждают, наоборот, показывают, что мороженое дает определенный эффект закаливания. Основные ограничения связаны с тем, что оно содержит много сахара. Если вы готовите мороженое сами и сахар не добавляете (например, из фруктово-ягодного смузи с добавлением банана), порции можно немного увеличить. А купленное в магазине мороженое полезно сочетать с фруктами и ягодами – так детский рацион пополнится витаминами и клетчаткой.



## МОРОЖЕНОЕ-ЗВЕРЯТА

❄️  
⌚ 20 мин 👤 4 порции

200 г шоколадного мороженого  
200 г сливочного мороженого  
200 г ягодного мороженого  
4 вафельных рожка  
250 г готовой мастики  
2 шоколадных печенья  
4 разноцветных бэзе  
6 вафельных трубочек  
черный и розовый пищевой красители

- 1 Возьмите 100 г мастики и добавьте розовый краситель. Хорошо разомните руками, чтобы мастика приобрела ровный розовый цвет. Еще 100 г мастики окрасьте черным красителем, 50 г мастики оставьте белой.
- 2 Из розовой мастики слепите пяточки и ушки, из черной – глазки и носики, а из белой мастики – зрачки.
- 3 Поставьте на рабочую поверхность 4 стакана, в них поместите вафельные рожки. Ложкой для мороженого

сформируйте шарики из шоколадного мороженого и разложите в рожки. На них поместите шарики из сливочного мороженого и последними – из ягодного.

**4** Прикрепите шоколадное печенье, глаза и нос на шоколадное мороженое, розовые нос и уши, глаза на шарик из сливочного. Верхний шарик украсьте бэзе и ушками из вафельных трубочек. А глазки сделайте из полосок черной мастики.

На 100 г: белки 3,19 г (5,06% суточной нормы) • жиры 10,14 г (14,49%) • углеводы 31,02 г (10,17%) • ккал 224,60 (10,70%) • натрий 113,90 мг (16,27%) • общий сахар 10,75 г (35,83%) • НЖК 3,45 г (15,00%) • пищевые волокна 0,70 г (3,50%)



Эскимо «Свитлогорье» – это нежный ванильный пломбир с карамельным наполнителем в плотной карамельной глазури с хрустящим арахисом. Не мороженое, а произведение искусства!

ПОПРОБУЙТЕ СДЕЛАТЬ И ДРУГИХ ЖИВОТНЫХ. ИСПОЛЬЗУЯ РАЗНЫЕ СОРТА МОРОЖЕНОГО.



## АНАНАСОВЫЙ ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ



⌚ 1 ч + 10 ч 🍷 10 порций

2 ананаса средней величины  
750 мл сливок жирностью 35%  
200 г сахара  
150 г темного шоколада  
3 яичных белка

**1** Ананасы очистите от кожуры, разрежьте вдоль на 4 части. Удалите жесткую сердцевину. Нарежьте мякоть небольшими кусочками. В кастрюле вскипятите воду. Опускайте в нее ананасы на шумовке небольшими порциями на 30 сек.

**2** Примерно четверть всех ананасов отложите. Остальные положите в чашу блендера, измельчите в пюре, переложите в миску.

**3** Венчиком взбейте белки с сахаром. Взбейте 250 мл охлажденных сливок и осторожно соедините их с белками. Вмешайте белково-сливочную массу

в ананасовое пюре. Добавьте кусочки ананаса.

**4** Переложите получившуюся массу в круглую форму, накройте пленкой. Поставьте в морозильную камеру на ночь.

**5** Шоколад натрите на терке. Оставшиеся сливки налейте в сотейник. Постоянно помешивая, нагрейте на слабом огне. Всыпьте шоколад и дождитесь, пока он полностью растворится в сливках. Снимите с огня и остудите до комнатной температуры, затем уберите в холодильник на ночь.

**6** На следующий день сливки с шоколадом взбейте венчиком. Форму с тортом опустите на несколько секунд в горячую воду, затем переверните на блюдо. Снимите форму с торта. Смажьте торт сливочно-шоколадным кремом и вновь поместите на 2–3 ч в морозильную камеру.

На 100 г: белки 1,13 г (1,79% суточной нормы) • жиры 5,85 г (8,36%) • углеводы 16,03 г (5,26%) • ккал 115,54 (5,50%) • натрий 9,22 мг (1,32%) • общий сахар 13,35 г (44,50%) • НЖК 3,57 г (15,52%) • пищевые волокна 1,30 г (6,50%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ

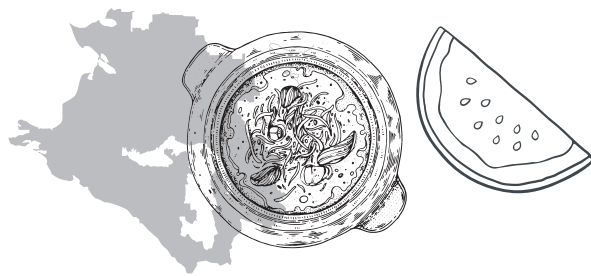


ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ



# Сердце Кубани

Краснодарский край – самый южный регион России и один из самых интересных. Чего здесь только нет: песчаные пляжи и горнолыжные трассы, лазурное море и прозрачные озера, зеленые луга и тропические растения, вина из уникальных сортов винограда и яркие кулинарные традиции. Любой путешественник найдет то, что ему по душе.



**К**раснодарский край – рай для гурманов: согретые щедрым солнцем овощи и фрукты, арбузы и виноград, адыгейский сыр и легендарный краснодарский чай, пахнущие морем хамса и барабуля. И самобытная кухня, впитавшая южнорусские, кавказские и восточные традиции.

Борщ на Кубани готовят из особой свеклы – кубанской борщевой, а капусту в борщ закладывают в самом конце, чтобы она аппетитно хрустела. Краснодарцы обожают баклажаны, или, как их здесь называют, синенькие. Их тушат, жарят, маринуют, добавляют в рагу. Популярны баклажаны по-кубански с добавлением перцев, помидоров и укропа едят как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к рыбе и мясу. Они одинаково хороши и в горячем, и в холодном виде.

Овощи вообще неперменная составляющая большинства местных блюд, в том числе и горячих. Рыбу обязательно пожарят с томатами, а мясо – с луком, перцем и всевозможной зеленью. Хит казачьей кухни – соус по-кубански, рагу из свиных или куриных и картошки с овощами и пряными травами. Простое сытное блюдо, такое же душевное и согревающее, как жаркое солнце российского юга.

Краснодарский край занимает большую часть территории Кубани. И именно кубанские кулинарные традиции во многом определяют стиль краснодарской кухни.

## БАКЛАЖАНЫ ПО-КУБАНСКИ

🌿 🍅 🌶️ 🧄 🥒 🥬

🕒 45 мин + 30 мин

👤 4 порции

2 баклажана  
2 помидора  
1 луковича  
3 зубчика чеснока  
3–4 веточки зелени  
6–7 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Нарезьте баклажаны кружками толщиной 1 см, сложите в миску, посолите и оставьте на 10 мин. Переложите в дуршлаг, вымойте холодной водой и дайте стечь жидкости. Разложите кружки баклажанов на бумажных полотенцах и обсушите.  
**2** Лук нарежьте кольцами, помидоры – кружочками или ломтиками. Зубчики чеснока мелко порубите или пропустите через пресс. Измельчите зелень.



**3** В большой сковороде разогрейте 2 ст. л. растительного масла. Положите лук и обжарьте до светло-золотистого цвета, часто перемешивая и не давая слишком зарумяниться, 5 мин. Добавьте помидоры и готовьте на медленном огне еще 5 мин. Посолите, приправьте перцем и переложите в миску.

**4** Влейте в сковороду еще немного масла, выложите в один слой кружки баклажанов и жарьте по 2 мин с каждой стороны. Готовые баклажаны снимайте со сковороды и перекладывайте на тарелку.  
**5** На дно большого салатника положите слой баклажа-

нов и посыпьте измельченным чесноком и небольшим количеством зелени. Распределите на баклажанах слой из лука и помидоров, снова добавьте чеснок и зелень и закончите обжаренными баклажанами. Посыпьте оставшимся чесноком и украсьте готовое блюдо зеленью. Оставьте

на 30 мин настояться и подавайте как закуску или гарнир.

На 100 г: белки 5,08 г (6,35% суточной нормы) • жиры 10,76 г (11,96%) • углеводы 5,70 г (3,39%) • ккал 136,13 (7,56%) • натрий 270,77 мг (18,67%) • общий сахар 3,10 г (6,20%) • НЖК 4,46 г (22,30%) • пищевые волокна 2,33 г (7,77%)



## ХАМСА В ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКЕ



🕒 1 ч 🍴 4 порции

600 г хамсы  
3 помидора  
3–4 веточки петрушки  
3 зубчика чеснока  
2–3 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Помидоры натрите на крупной терке, кожицу выбросите. Чеснок нарежьте тонкими ломтиками.

**2** У хамсы удалите головы и внутренности. Промойте,

обсушите бумажными полотенцами.

**3** Большую форму для запекания смажьте маслом.

Выложите рыбу, посолите и поперчите. Залейте помидорами и посыпьте чесноком. Поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, и готовьте 10 мин. Затем убавьте температуру до 140 °С и готовьте еще 20 мин. Посыпьте петрушкой и подавайте к столу.

На 100 г: белки 16,58 г (20,73% суточной нормы) • жиры 7,52 г (8,36%) • углеводы 1,61 г (0,96%) • ккал 143,54 (7,97%) • натрий 394,09 мг (27,18%) • общий сахар 0,85 г (1,70%) • НЖК 1,53 г (2,65%) • пищевые волокна 0,45 г (1,50%)



Если вы любите густые рагу, то подержите соус на огне подольше, чтобы картошка разварилась и частично превратилась в пюре.

## СОУС ПО-КУБАНСКИ



🕒 1 ч 🍴 4 порции

400 г свинины  
4–5 картофелин  
1 сладкий перец  
1 морковь  
1 луковичка  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. томатной пасты  
4 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Обсушите мясо бумажными полотенцами и нарежьте кубиками со стороной 2 см. Очищенный картофель нарежьте толстыми дольками. Сладкий перец разрежьте вдоль, удалите семена и перегородки, половинки нарежьте ломтиками. Морковь

нарежьте соломкой, лук – кольцами. Измельчите чеснок.

**2** На средне-сильном огне в большой глубокой сковороде разогрейте растительное масло. Обжарьте свинину до золотистого цвета, часто перемешивая лопаткой, 10 мин. Добавьте лук, морковь и сладкий перец и продолжайте готовить, помешивая, еще 10 мин.

**3** Положите в сковороду картофель, чеснок и томатную пасту, посолите и влейте 500 мл горячей воды. Перемешайте, уменьшите нагрев до среднего и тушите под крышкой 20 мин. Перед подачей хорошо поперчите.

На 100 г: белки 6,11 г (7,64% суточной нормы) • жиры 4,84 г (5,38%) • углеводы 7,69 г (4,58%) • ккал 98,44 (5,47%) • натрий 263,54 мг (18,18%) • общий сахар 1,37 г (2,74%) • НЖК 0,77 г (3,85%) • пищевые волокна 1,27 г (4,23%)



# АЛТАЙ

$\alpha$  100% ЗЕРНОВЫЕ СПИРТЫ



АЛТАЙСКИЕ ДИКОРΟΣЫ



ФИЛЬТРАЦИЯ ВОДЫ  
ГОРНЫМ ХРУСТАЛЕМ

АЛТАЙ

ВОДКА

*Grain Spirit*

С ПРОДВИНУТОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ФИЛЬТРАЦИЯ ГОРНЫМ ХРУСТАЛЕМ

MADE WITH LOCAL ALTAI HERBS

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Вокруг да около колы

**1** Большинство кола-лимонадов содержат кофеин, который первоначально получали из африканского ореха кола, что, собственно, и дало название этому типу напитков. Но в современной коле вытяжек из ореха уже нет.

**2** Первые виды колы считались лекарствами и продавались в аптеках. Их называли сиропами или эликсирами, настои разбавляли обычной водой и позиционировали как универсальное средство от наркотической зависимости, головных болей, гастрита, психических расстройств и прочих недугов.

**3** Создателем первой колы был аме риканский фармацевт Джон Пембертон. Он составил микс из экстракта листьев коки, вытяжки из ореха кола, жженого сахара с эфирными маслами, лимона, лайма, нероли, мускатного ореха, ванилина. Затем аптекарь Калеб Брэдхем начал продавать аналог с добавлением пепсина, делая упор на лечение желудочных расстройств.

**4** В Перу есть своя кола, предмет национальной гордости. Ее рецепт создал британский иммигрант Джо-зеф Робинсон Линдли, методом проб и ошибок соединивший 13 растительных компонентов в сбалансированную комбинацию. Получился газированный напиток ярко-желтого цвета, из-за чего его иногда называют золотой колой, со сладким фруктовым вкусом. Лидирующую партию в нем играет лимонная вербена.

Напитки со вкусом колы – одни из самых популярных в мире, и вариантов их сотни. Мы собрали несколько интересных фактов из истории этой газировки. Уверены: некоторые удивят даже ее преданных поклонников.

**5** Палитра вкусов современной колы широка и многолика. К классическому составу добавляют различные фруктово-ягодные нюансы: вишню, лимон, апельсин, лайм, малину; пряные нотки имбиря, корицы и ванили; конфетные ароматы карамели, бодрящие элементы кофе и зеленого чая. Иногда смешивают пряности и фрукты. В Японии небольшие компании делают крафтовую колу по уникальным рецептам с использованием местных фруктов, трав и специй.

**6** Есть даже бесцветные виды колы, с почти классическим вкусом, к которому деликатно присоединяется легкий лимонный оттенок. Особенно популярна прозрачная кола в Дании, где ее также называют хиппи-колой.

**7** Тренд на правильное питание диктует и необходимость выпуска здоровых линеек колы: диетической, без сахара и кофеина, без калорий, органической. Некоторые производители заменяют сахар на более полезную стевию.

**8** Кола – идеальный компонент для создания коктейлей. Она подходит практически ко всем алкогольным напиткам: водке, рому, виски, джину, текиле. Самые смелые барменды замешивают колу с коньяком и биттерами. В Испании популярен напиток калимочо – смесь колы и красного вина. А некоторые компании выпускают специальные линейки колы для коктейлей: с базиликом, розмарином, юззу, сухофруктами, восточными специями, перцами халапеньо.





Сидр часто называют альтернативой пиву, но на самом деле мир этих напитков очень разнообразен и они вполне могут составить конкуренцию даже винам, тихим и игристым. И каждый покупатель обязательно найдет то, что ему по душе.

# Фруктовое изобилие



**С**идры получают путем ферментации сока различных фруктов. Большинству знакомы яблочные и грушевые варианты напитка, это классика. Но современные производители добавляют в рецептуру ягоды, экзотические фрукты, пряности, травы и тем самым создают самые разные вкусы: яркие, изысканные, неожиданные. Яблочный сидр запоминается характерной кислинкой, грушевый отличается нежным сладким вкусом, ягодные радуют богатством ароматов. Кислые, сладкие, терпкие, соленые – в мире сидра вас ждет множество возможностей совершить гастрономическое открытие.

## Яблочная классика

Яблочный сидр самый популярный. Для его производства подбирают специальные сорта яблок: кислые, сладкие, горькие. Процесс ферментации, который может длиться от нескольких месяцев до года, влияет на вкус напитка, придавая ему различные оттенки – от мягких до насыщенных и глубоких. Сегодня в яблочный сидр часто добавляют травы и специи, чтобы сделать его аромат еще более выразительным.

Помимо белого сидра, существует розовый. Классический делают из яблок с красной мякотью. У такого напитка особые терпкие нотки, а во вкусе чувствуются арбуз, клюква и другие красные ягоды. Розовые сидры часто приобретают свой цвет, аромат и терпкость за счет других ингредиентов: в них добавляют гибискус, смородину, вишню, сливу, ежевику.

По аналогии с айсвайном, «ледяным вином», которое получают из подмороженного винограда, в Канаде делают ледяной сидр. Яблоки оставляют на ветках до зимы, и они естественным образом подмораживаются. Благодаря этому удается добиться максимальной концентрации сахара и кислоты, а значит, максимально яркого свежего вкуса.

## Грушевая альтернатива

Еще один традиционный вариант – сидр из сока груш. Во Франции его называют пуаре, в Англии – перри, в Испании – перада. У классического грушевого сидра насыщенный фруктовый вкус с оттенком ванили, и он обычно слаще яблочного, даже если относится к категории сухих. Пуаре делают из специальных сортов груш, кислых и терпких, с высоким содержанием танинов, но даже в таких плодах больше сахара, чем в яблоках.

Интересно, что грушевый сидр – продукт двойного брожения, как и, например, наш традиционный хлебный квас. В грушевом соке присутствуют молочнокислые бактерии, которые перерабатывают яблочную кислоту в молочную.

## Ягодный модерн

Сидр с добавлением ягод – дань времени: потребителям хочется новых нюансов вкуса. В этих напитках фруктовые ноты гармонично переплетаются, создавая уникальные сочетания. Малина, клубника, черника или более экзотические варианты, например, черноплодная рябина или бузина, придают сидру еще больше ярких ароматов.

## Эксперименты с экзотикой

Среди необычных вариантов – сидры со специями, например, кардамоном или красным перцем, которые добавляют напитку пикантности. Вариации с тропическими фруктами, манго, ананасом, пассифлорой привносят оригинальные флористические нотки. Для ценители гурманских сочетаний делают сидры на лаванде и розмарине с послевкусием пряных трав. Последний тренд – сидры с миксами: клубника и лайм, китайская груша и личи, персик и малина, лимон и имбирь. Еще больше оттенков вкуса, еще больше выбора!

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Хочешь яблоко?

*Redd's me...*



\* Redd's me

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ  
АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИЕЙ

EST. 1581

**Крушovice**  
KRALOVSKY PIVOVAR

ЛЕГЕНДАРНЫЙ  
ВКУС

С 1581 ГОДА

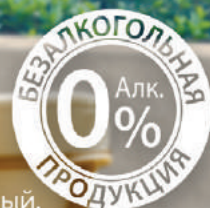


БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ  
НОВИНКА



Открой  
особенный  
вкус

13<sup>18</sup>  
— KRON —  
BLANCHE  
ALCOHOL FREE  
BIERE



Biere – Бьер,  
Alcohol Free – безалкогольный.

# Попасть в десяточку

Многие южноафриканские вина делают из европейских сортов винограда, но характер у них особый. И они очень гастрономичны. Представляем 10 вин ЮАР, которые подойдут к самым разным блюдам.



**В**ина ЮАР в последние годы завоевывают всё большую популярность и начинают высоко цениться во всём мире. Местные производители научились грамотно использовать уникальный микроклимат страны, расположенной между двумя океанами, и разнообразие почв – от древнего гранита и известняка до богатой железом глины и песчаника. Южноафриканские вина даже из самых распространенных сортов винограда получаются интересными и самобытными. К тому же в ЮАР любят делать бленды, что дает еще больше возможностей для творчества.

Здесь используют разные винодельческие технологии: традиционные и авангардные, консервативные и инновационные. И вина в ЮАР получаются разноплановыми. Виноделие в республике, еще недавно находившееся не в лучшем состоянии, сегодня переживает ренессанс: площадь виноградников растет, выпуск вина увеличивается (страна занимает 9-е место в мире по объемам производства!), внедряются новые методы выращивания винограда и инвесторы продолжают активно вкладываться в эту отрасль.

Сорт винограда, с которым прежде всего ассоциируется виноделие ЮАР, его визитная карточка, – красный пинотаж. Наравне с ним используют каберне-совиньон, шираз, мерло, а также белые сорта: шенен-блан, совиньон-блан, шардоне.



## Гармоничные союзы

Ассортимент вин ЮАР широк: красные и белые, моносортные и ассамбляжные. Подобрать достойную пару к тому или иному блюду не составляет труда. Устраиваете ли вы ужин в азиатском стиле, готовите итальянскую пасту, жарите мясо на гриле – южноафриканские вина удачно впишутся в ваше меню.



## К ПАСТЕ И ПИЦЦЕ

**Swarthland Winery Founders Pinotage**

Это элегантное сухое красное вино – прекрасная пара для блюд итальянской кухни. Подавайте его охлажденным до 13–14 °С, и тогда аромат сочной черешни, сливы и голубики, приятная кислинка во вкусе и хорошо структурированные танины проявят себя особенно ярко.



## К МЯСУ

**African King Pinotage**

К баранине, свинине, говядине подайте бутылочку пинотажа, например African King Pinotage. Это сухое вино привлекает ароматом красных фруктов, ванили и кофе, а во вкусе чувствуются оттенки молочного шоколада. У вина долгое приятное послевкусие. Температура подачи: 13–14 °С.



## К РЫБЕ, ПТИЦЕ, ДАРАМ МОРЯ

**Sweven Chenin Blanc**

Белое сухое Sweven Chenin Blanc с ярким фруктовым ароматом, который раскрывается нотами маракуйи, ананаса, грейпфрута, и не менее ярким вкусом нужно охладить до 8–10 °С. Пить в качестве аперитива или подавать к белому мясу и рыбе, блюдам вегетарианской кухни.



**Elephant River Pinotage**

Альтернативный вариант – Elephant River Pinotage, красное сухое вино с обволакивающими тонами шелковицы и спелой сливы, мягкими танинами и продолжительным послевкусием. Подавайте его слегка охлажденным к пасте, пицце, мягким сырам, а также к мясным блюдам, приготовленным в барбекю-котле.



**Cappuccino Pinotage by Boland**

Красное сухое Cappuccino Pinotage раскроет свои качества при 16–18 °С и составит достойную компанию мясу гриль. Аромат с нотами кофейных зерен, шоколада, темных ягод и фруктов дополняет сбалансированный вкус с мягкими танинами и длительным послевкусием.



**Elephant River Chenin Blanc**

Elephant River Chenin Blanc – еще один повод оценить белый сорт шенен-блан. У этого сухого вина зеленоватый оттенок и тропический букет с нотками цитрусовых и гувачи. Охлаждаем до 8–10 °С, после чего можно пить просто так или в компании морепродуктов и рыбы.



## К ПРЯНЫМ БЛЮДАМ

**Swarthland Winery Founders Shiraz**

Выдержанный красный купаж Swarthland Winery Founders – это шираз, вионье, мурведр и кариньян. Богатый вкус с копчеными нотками и стойкими танинами делает это вино идеальным партнером пряных блюд. Если любите восточную и азиатскую кухню, стоит держать его в домашнем баре.



**Swarthland Winery Founders Merlot, Cabernet Sauvignon, Malbec**

Из других красных сортов стоит попробовать Swarthland Winery Founders. У гармоничного ассамбляжа мерло, каберне-совиньона и мальбека мощный аромат смородины и сливы. При температуре 13–14 °С – самое то!

## К САЛАТАМ

**Swarthland Winery Founders Chardonnay**

Вина из шардоне впечатляют своей универсальностью. Белое сухое Swarthland Winery Founders Chardonnay с нежными ароматами ванили, тропических фруктов и цитрусово-лимонным вкусом можно подать с летними салатами, рыбой, птицей. Хорошо охлажденное, оно станет отличным аперитивом.



## К БЛЮДАМ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

**Swarthland Winery Founders Sauvignon Blanc**

Ароматное белое сухое Swarthland Winery Founders Sauvignon Blanc составит пару суши, сашими, татаки и другим японским блюдам. Богатый вкус с оригинальным сочетанием зеленого перца и тропических фруктов также дополнит свежие салаты. Только не забудьте хорошо охладить вино.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Расширяем географию

Коктейльная карта мира так же обширна, как и географическая, и практически в любом уголке можно найти оригинальный рецепт смешанного напитка, овеянный легендой, окутанный историей или просто составленный из локальных ингредиентов. Предлагаем попробовать коктейли из Италии, Бразилии, с Кубы и из других стран.

**ПЕРСИКОВЫЙ  
ДАЙКИРИ  
БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ**

**АПЕРОЛЬ  
ШПРИЦ**

**КОСМОПОЛИТЕН**

**НЕГРОНИ**

**КАЙПИРИНЯ**

**ЯБЛОЧНЫЙ  
ОЛД ФЕШЕН**

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

## АПЕРОЛЬ ШПРИЦ



⌚ 3 мин 👤 1 порция

40 мл апероля  
60 мл просекко  
20 мл содовой или минеральной воды с газом  
1 кружок апельсина  
3–4 кубика льда

- 1 Налейте в бокал со льдом просекко и апероль.
- 2 Добавьте содовую и размешайте коктейльной ложкой.
- 3 Украсьте коктейль кружком апельсина и подавайте.

На 100 г: белки 0,14 г (0,18% суточной нормы) • жиры 0,08 г (0,09%) • углеводы 10,04 г (5,98%) • ккал 104,78 (5,82%) • натрий 2,49 мг (0,17%) • общий сахар 9,75 г (19,50%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,19 г (0,63%)

## ПЕРСИКОВЫЙ ДАЙКИРИ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ



⌚ 5 мин 👤 1 порция

2–3 персика  
200 мл персикового лимонада  
1 ч. л. сахарного сиропа  
2 ч. л. лимонного сока  
дробленый лед

- 1 Разрежьте персики и удалите косточку. Мякоть произвольно нарежьте и сложите в стакан погружного блендера. Добавьте лимонный сок, сахарный сироп, дробленый лед и измельчите до однородности.
- 2 Перелейте персиковое пюре в коктейльный бокал, долейте лимонадом и перемешайте коктейльной ложкой.

На 100 г: белки 1,85 г (2,31% суточной нормы) • жиры 0,61 г (0,68%) • углеводы 31,54 г (18,77%) • ккал 126,10 (7,01%) • натрий 19,77 мг (1,36%) • общий сахар 26,11 г (52,22%) • НЖК 0,04 г (0,20%) • пищевые волокна 3,02 г (10,07%)

## КАЙПИРИНЯ



⌚ 10 мин 👤 1 порция

60 мл кашасы  
2 ч. л. сахарного сиропа  
1 лайм  
лед

- 1 Половинку лайма нарежьте кубиками, положите в стакан «рокс» и разомните коктейльной ложкой. Влейте сахарный сироп и кашасы.
- 2 Добавьте в стакан колотый лед и снова перемешайте.

На 100 г: белки 0,12 г (0,15% суточной нормы) • жиры 0,03 г (0,03%) • углеводы 8,65 г (5,15%) • ккал 125,43 (6,97%) • натрий 6,54 мг (0,45%) • общий сахар 0,29 г (0,58%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,48 г (1,60%)



## ЯБЛОЧНЫЙ ОЛД ФЕШЕН



⌚ 5 мин 👤 1 порция

30 мл виски  
15 мл яблочного сидра  
½ ч. л. кленового сиропа или меда  
3 капли биттера  
2–3 ломтика красного яблока  
1 палочка корицы  
лед

- 1 Положите в шейкер 5–6 кубиков льда, влейте виски, кленовый сироп, сидр и биттер. Закрыйте шейкер и энергично встряхивайте в течение 30 сек.
- 2 Через ситечко перелейте коктейль в стакан «рокс», добавьте лед и украсьте ломтиками яблока и палочкой корицы.

На 100 г: белки 0,10 г (0,13% суточной нормы) • жиры 0,07 г (0,07%) • углеводы 10,38 г (6,18%) • ккал 55,62 (3,09%) • натрий 23,88 мг (1,65%) • общий сахар 9,25 г (18,50%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,54 г (1,80%)

## НЕГРОНИ



⌚ 5 мин 👤 1 порция

30 мл джина  
30 мл вермута россو  
30 мл кампари  
лед  
апельсин для подачи

- 1 Охладите стакан «олд фешен» или «рокс». Острым ножом срежьте завиток апельсиновой кожуры для украшения коктейля.
- 2 Влейте в бокал джин, вермут и кампари, добавьте лед и перемешайте. Украсьте апельсиновой кожурой и сразу подавайте. По желанию можно украсить коктейль долькой или ломтиком апельсина.

На 100 г: белки 0,07 г (0,09% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 9,33 г (5,55%) • ккал 132,13 (7,34%) • натрий 0,85 мг (0,06%) • общий сахар 5,32 г (10,64%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,44 г (1,47%)

Лед – важная составляющая коктейлей, которая влияет на вкус напитка. Готовьте лед только из хорошей питьевой воды.

## КОСМОПОЛИТЕН



⌚ 10 мин 👤 1 порция

40 мл цитрусовой водки  
20 мл ликера «Трипл сек»  
50 мл клюквенного сока  
1 лайм  
1 апельсин  
лед

- 1 Разрежьте лайм пополам и выжмите 10 мл сока. Тщательно вымойте апельсин жесткой щеткой, чтобы смыть восковое покрытие. Острым ножом срежьте полоску цедры длиной 7–8 см.
- 2 Наполните шейкер льдом до середины. Влейте в шей-

кер сок лайма, клюквенный сок, ликер «Трипл сек» и цитрусовую водку. Плотно закройте и встряхивайте шейкер в течение 30 сек. Перелейте напиток через ситечко в бокал «маргарита».

- 3 Зажгите над бокалом газовую горелку, поднесите к огню срезанную полоску цедры и выжмите из нее эфирное масло, чтобы ароматизировать напиток. Украсьте бокал обожженной цедрой и сразу подавайте коктейль к столу.

На 100 г: белки 0,14 г (0,18% суточной нормы) • жиры 0,05 г (0,06%) • углеводы 8,88 г (5,29%) • ккал 105,47 (5,86%) • натрий 4,24 мг (0,29%) • общий сахар 8,39 г (16,78%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,22 г (0,73%)



Лёд «Магнит» из очищенной питьевой воды подойдет для любых коктейлей. Небольшие кубики удобно добавлять в бокал. Они медленно тают и позволяют напитку дольше оставаться прохладным.



ОТ БРЕНДА  
ЧИСТАЯ ЛИНИЯ



# ПОЧУВСТВУЙТЕ ПРИРОДНУЮ ЗАЩИТУ

- 1 Станьте**  
участником клуба  
«про.здоровые привычки»  
в приложении Магнит\*
- 2 Подтвердите**  
участие в акции
- 3 Купите**  
1 продукт Чистая Линия  
или Pure line с картой  
из приложения Магнит
- 4 Выигрывайте призы\*\***



5000 бонусов  
на карту «Магнит»



Электронные сертификаты  
на бьюти-гаджеты



На летние впечатления

\*Приложение «Магнит: акции и доставка» (6+) [приложение «Магнит»]. В ассортименте ООО «Юнилевер Русь»: Botanic Flower – Ботаник Флауэр. Beauty protection – Бьюти Протекшен. Природная защита – защита волос от повреждений с помощью ингредиентов природного происхождения. Акция проводится в «Магнит у дома», Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Косметик», а также чеки заказов на сайте [dostavka.magnit.ru](http://dostavka.magnit.ru) и в приложении «Магнит». \*\*Сроки проведения акции, включая сроки выдачи призов, с 17.07.2024 г. по 13.09.2024 г. Сроки совершения покупок с 17.07.2024 г. по 13.08.2024 г. С полной информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении «Магнит», клуб «Про.Здоровые привычки». Количество призов ограничено. Внешний вид призов может отличаться от изображения на рекламных материалах. Продавец: АО «Тандер», ОГРН: 1022301598549, г. Краснодар, ул. Леваневского, 185. Фото отретушировано.

# ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА
- ГИДРОГЕЛЕВЫЕ МАСКИ И ПАТЧИ: СВЕЖИЙ ОБРАЗ В ЛЮБОЙ СЕЗОН
- СЛЕДИМ ЗА КОЖЕЙ С ЮНЫХ ЛЕТ: СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
- СКОРО В ШКОЛУ: ПОДБИРАЕМ МОДНЫЕ ПРИЧЕСКИ ДЛЯ УЧЕБЫ
- МОЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РАЗНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ: НАШ МИНИ-ГИД
- ШКОЛЬНАЯ ЯРМАРКА: ЧТО ПОЛОЖИТЬ В РЮКЗАК УЧЕНИКА



## БЕРЕЖНЫЙ УХОД

Жидкое мыло «Миндальное молочко» от Synergetic бережно очищает руки и тело от любых загрязнений даже в холодной воде и устраняет неприятные запахи, а благодаря растительному глицерину одновременно интенсивно увлажняет кожу. Гипоаллергенное средство, которое подходит для чувствительной кожи. Биоразлагаемые компоненты безопасны для природы и человека и не вредят микрофлоре септиков. Жидкое мыло Synergetic не содержит компонентов животного происхождения и не тестируется на животных.



## ПО ВКУСУ ОСОБЕННО ПРИВЕРЕДЛИВЫМ

Влажный и сухой корм Purina ONE® разработан специально для привередливых кошек. В его составе – отборные ингредиенты, стимулирующие аппетит: утка и печень. Кроме того, корм Purina ONE® содержит пребиотик цикорий, который улучшает состояние микрофлоры кишечника кошки и поддерживает крепкое здоровье питомца.



## ЧИСТАЯ ЗАБОТА

Экологичные средства BioMio – незаменимые бытовые помощники. Универсальный стиральный порошок-концентрат BioMio для цветного и белого белья борется с пятнами и загрязнениями даже при 30 °С. Он устраняет неприятные запахи, способствует сохранению цвета и смягчает волокна тканей. Мини-таблетки для посудомоечных машин Bio-Mio Mini\* с эфирными маслами бергамота и юзды удаляют до 99% бактерий и нейтрализуют запахи. Средства подходят для детских вещей и посуды, безопасны для септиков и окружающей среды.

\*«Мини».



## ЧИСТОТА И НЕЖНОСТЬ

Гель LAMM «для темного» эффективно удаляет загрязнения, а также предотвращает образование катышек и восстанавливает насыщенный цвет ткани. Средство для мытья посуды LAMM не только справляется с жиром, но и благодаря специальным компонентам заботится о коже рук.



## МАГИЯ ОСМАНТУСА

Благодаря средствам для стирки BiMAX с цветами османтуса ваша бельё и одежда прослужат дольше. Гель для стирки BiMAX Express\* 360 эффективно справляется с пятнами даже в холодной воде. Кондиционер-концентрат Cokel от BiMAX смягчает ткань, предохраняя ее от потери формы, облегчает глажение и работает как антистатик. Кроме того, цветы османтуса придают средствам тонкий фруктово-цветочный аромат с абрикосовыми нотами и обеспечивают антибактериальный эффект. Вещи после стирки долго сохраняют свежесть и выглядят как новые!

\* «Экспресс».

 **SYNERGETIC**

**КАПСУЛЫ  
для ЦВЕТНОГО**

**12 ШТ.**



## СРЕДСТВА СО ЗНАКОМ «ЭКО»: БЕРЕЖНАЯ ЗАБОТА О СЕМЬЕ И ПРИРОДЕ

Биоразлагаемые гипоаллергенные капсулы Synergetic Color глубоко проникают в волокна ткани и расщепляют самые сложные загрязнения, препятствуют появлению ворсинок, а также устраняют неприятные запахи и сохраняют насыщенность цвета. Комбинация энзимов и растительных ПАВ эффективно работает даже в холодной воде. Капсулы подходят для стирки детского белья и одежды людей с чувствительной кожей.

## ЛЕСНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ

Профилактический ополаскиватель «Лесной бальзам» помогает решить проблему кровоточивости десен. Натуральный комплекс на основе хвойных экстрактов, отвара целебных трав, экстракта коры дуба и сока алоэ способствует укреплению сосудов, усиливает местный иммунитет полости рта и предотвращает образование зубного налета.



## КУПАЕМСЯ ВЕСЕЛО!

У детского экогеля WONDER LAB «Озорная дыня» одни плюсы. Он не сушит и не раздражает детскую кожу, не вызывает аллергии (в основе продукта – инновационный компонент Biomicrogel\*, сделанный из овощей и фруктов). Это средство 2 в 1: одновременно гель для душа и шампунь. А яркая упаковка и вкусный аромат очень нравятся детям.

\*«Биомикрогель».



## КАК ШЕЛК!

Попробуйте мягкую, шелковистую\* трехслойную туалетную бумагу Zewa Deluxe. Впитывающие подушечки, созданные по особой технологии, обеспечивают деликатное очищение и дарят коже настоящий комфорт. Выбирайте, что вам больше по душе: нейтральная белая туалетная бумага Zewa Deluxe или Zewa Deluxe с ароматом персика.

\*Продукт не содержит волокон шелка.



## ТРИ ИДЕАЛЬНЫХ ПРОДУКТА ДЛЯ КРАСОТЫ БРОВЕЙ

Насыщенный цвет и мегаукладка с автоматическим карандашом и гелем-желе Frida\* от Love Generation – и восторг от бровей обеспечен! А с лайнером Brow Simulator\*\* с аппликатором с четырьмя кончиками легко создать эффект стойких и натуральных бровей. Им особенно удобно заполнять пустоты между волосками.

\*«Фрида». \*\*«Симулятор бровей».



## СТОЙКИЙ ТОН НА ЛЕТО

Стойкий тональный крем Coverture от Vivienne Sabó отлично подойдет для летнего макияжа. Он выравнивает тон кожи, маскирует ее несовершенства и создает натуральный матовый финиш.





## ДУШИСТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Выбираем аромат августа из набора гелей для душа DURU. Любите фруктовые нотки? Для вас бодрящий Organic Red fruits & Raspberry\* с ароматами экзотических фруктов и спелой малины.

Предпочитаете более чувственные оттенки? Попробуйте Lux Perfumes Orchid Essences\*\* с эссенцией орхидеи. А для ценителей чего-то особенного рекомендуем Fresh Sensations Cactus Flower\*\*\* с экстрактом кактуса и пятью увлажняющими компонентами.

\*«Спелая малина». \*\*«Орхидея». \*\*\*«Цветок кактуса».



## ОДИН ПРОДУКТ ДЛЯ ЛИЦА, ГЛАЗ И ГУБ — ТАКОЕ ВОЗМОЖНО!

Универсальный крем-пигмент Technicolor\* от Influence Beauty можно использовать по-разному: как тени, подводку, румяна, хайлайтер, скульптор, помаду. В линейке есть 8 нюдовых и ярких тонов, которые легко смешиваются между собой и хорошо растушевываются.

\*«Техниколор».

## ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ПРИЧЕСКИ

Средства для укладки «Тафт» всегда выглядят великолепно. Пена и лак «Объем» созданы специально для тонких и ослабленных волос. Они надежно фиксируют прическу и придают ей объем, не склеивая и не утяжеляя пряди. Пена и лак Ultimate\* «Роскошное сияние» обеспечивают экстремальную фиксацию и естественный блеск, при этом сохраняют волосы живыми и шелковистыми. Если вы пользуетесь феном, пена «Тафт» поможет защитить волосы от термического воздействия. А если вам предстоит проводить время на улице, средства «Тафт» убергут укладку от влажности и ветра. При желании лак легко удалить, достаточно провести по волосам расческой.

\*«Максимальный».





# 7 секретов зрелой красоты

Оставаться привлекательной можно не только в молодости. Мы собрали простые правила для тех, кому 55+, и готовы раскрыть главные секреты обаяния серебряного возраста. Пусть они помогут вам создать притягательный образ и всегда собирать комплименты!

## 1 УПОР НА ПИТАНИЕ

В старшем возрасте кожа может стать более сухой из-за гормональных изменений. Чтобы поддержать ее мягкость и эластичность, стоит ежедневно использовать питательный крем с содержанием масел. Такие продукты помогают восполнить дефицит липидов и убрать ощущение сухости и стянутости. При этом летом лучше выбирать более легкие по текстуре продукты, а в холодное время года – более плотные.

## 2 ВНИМАНИЕ НА ШЕЮ

Шея и декольте – самые нежные и уязвимые зоны, которым требуется регулярный деликатный уход. Утром найдите время для легкого массажа с увлажняющим кремом: двигайтесь от середины груди к плечам и от ключиц – к уголкам нижней челюсти. А вечером после обязательного очищения наносите питательный крем, чтобы наполнить полезными веществами каждую клеточку.

## 3 SPF ОБЯЗАТЕЛЬНО

С апреля по октябрь стоит уделять особое внимание защите от солнца. Ультрафиолет ускоряет процессы старения и провоцирует пигментацию. Так что перед каждым выходом на улицу наносите на лицо, шею и область декольте крем с уровнем защиты не ниже SPF 30. Хорошо, если продукт будет также увлажнять кожу и обладать легким отбеливающим эффектом.

## 4 БЕРЕЖНЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Волосы, как и кожа, сейчас могут стать более сухими и хрупкими. Поэтому стоит отдавать предпочтение шампуням, бальзамам и маскам с насыщенными формулами. В составе ищите кератин, масла и гиалуроновую кислоту.

Важный нюанс: если вы пользуетесь краской для волос, средства с маслами могут не подойти: они ускоряют вымывание цвета. Вместо них лучше использовать продукты из линеек для окрашенных волос.



Восстанавливающий антивозрастной крем «Возраст Эксперт Здоровое сияние» от L'Oréal Paris мгновенно улучшает цвет лица и эффективно борется с признаками старения.



Солнцезащитный спрей для лица SPF 30 от Stellaris Skin Studio оберегает от ультрафиолета и ухаживает за кожей, разглаживает ее и глубоко увлажняет.

Внешняя красота – отражение нашего внутреннего состояния. Ведите активный образ жизни, следите за здоровьем, путешествуйте, занимайтесь любимым делом, и вы всегда будете прекрасны!

## 5 СЕДИНА КАК ВЫБОР

Сегодня мы сами решаем, маскировать ли седину или гордо демонстрировать серебряный оттенок волос. Если вы выбираете второй путь, обратите внимание на тонирующие шампуни для седины. Они убирают нежелательную желтизну и придают волосам благородный холодный подтон.

Также можно использовать специальные фиолетовые маски и бальзамы, которые одновременно тонируют, увлажняют и разглаживают волосы.

## 6 СИЯНИЕ И ГЛАДКОСТЬ

В декоративной косметике для зрелой кожи больше подходят влажные и сияющие текстуры, а не сухие и матовые. Поэтому смело переходите на кремовые румяна и тени, насыщенные помады. А чтобы кожа казалась безупречной, используйте тональные средства с увлажняющим действием и легким эффектом размытия (блюра): они смягчат видимость пор, морщинок и других несовершенств кожи.

## 7 АРОМАТ ЭЛЕГАНТНОСТИ

Не забывайте о парфюме. Соответствующий возрасту аромат – лучший способ подчеркнуть утонченность и изысканность своего стиля. Цветочно-фруктовые, восточные и фужерные композиции помогают создать элегантный и немного загадочный образ. А свежие морские и цитрусовые ноты хороши, когда хочется добавить динамики и легкости.



Благодаря высокой концентрации гиалуроновой кислоты и кофеина сыворотка Revitalift для кожи вокруг глаз способствует уменьшению морщинок и темных кругов.



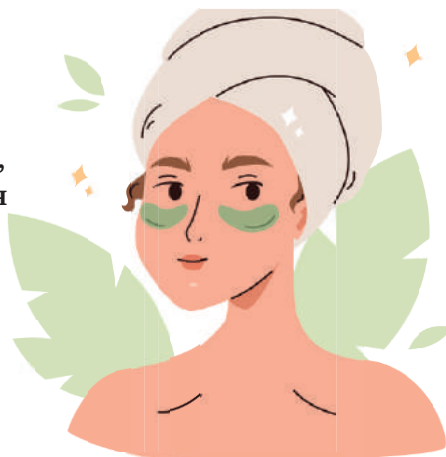
Обновленная формула крем-краски Excellence с гиалуроновой кислотой обеспечивает увлажнение, 100% закрашивание седины и тройной уход за волосами.

# ГЛИСС КУР



## Вместо ножниц попробуйте Глисс Кур Жидкий шелк

Летом обезвоженная кожа теряет тонус, а жирный блеск, морщинки, расширенные поры и покраснения выходят на первый план. Быстро справиться с ними помогут экспресс-средства: гидрогелевые маски и патчи. Они мгновенно напитают влагой и позволят вернуть свежий, сияющий вид.



## Экспресс-метод

Гидрогель отличается специальной структурой, которая позволяет удерживать влагу в объеме до 500 раз больше своего. Он безопасен для человека и способен стимулировать процессы регенерации клеток: гидрогель используется в медицине при ожогах, для заживления ран и восстановления кожных покровов. А в косметологии этот компонент становится идеальной основой для масок и патчей. Его состав обогащают сыворотками, экстрактами, маслами, которые помогают добиться увлажняющего, питательного и успокаивающего эффекта.

### Пожалуйста, наденьте маску

Гидрогелевые маски – спасение в любой зной. Они незаменимы, если кожа выглядит тусклой, уставшей и нужно быстро привести себя в порядок после бессонной ночи или перед важной встречей. Их преимущества очевидны:

- эффективно увлажняют;
- выравнивают рельеф и улучшают цвет лица;
- сокращают морщины и дают подтягивающий эффект;
- плотно прилегают, позволяя полезным элементам быстро проникать в глубокие слои кожи.

Несомненными авторитетами, которые знают толк в масках, можно считать корейских косметологов. Гидрогелевые маски бренда KuMiHo помогут быстро справиться с обезвоженностью и убрать признаки усталости. Удобное лекало и богатый состав – золото, икра, черный жемчуг, чайное дерево и ромашка – сделают свое красивое дело.

Так, частицы золота способствуют обновлению кожи. Полиненасыщенные жирные кислоты икры борются с морщинами (4). Экстракт жемчуга восстанавливает гидролипидный слой (3). Ромашка успокаивает и тонизирует. А экстракт чайного дерева насыщает кожу антиоксидантами (5). Утонченные леда оценят гидрогелевые маски KuMiHo с настоящими лепестками розы и календулы, целебные свойства которых не нуждаются в представлении.

### Без патчей никуда

Про магию патчей для глаз вы наверняка знаете: раз – и свежий взгляд. А еще их можно использовать для сокращения межбровных и носогубных морщин. KuMiHo выпускает патчи в двух форматах.

● Для регулярного домашнего использования – с гиалуроновой кислотой и муцином улитки, в банке 60 штук (6, 7). Муцин улитки стимулирует выработку собственного коллагена и помогает разгладить мелкие морщины. Гиалуроновая кислота буквально запирает влагу в клетках кожи и нормализует водный баланс. В сочетании с гидрогелем получается двойной эффект!

● Для коротких путешествий и долгих встреч – с папайей и зеленым чаем, в саше 2 штуки (1, 2). Благодаря экстрактам папайи и зеленого чая, которые снабжают кожу омолаживающими элементами, можно победить первые признаки увядания. Положил в сумку и спокойно отдыхаешь!

### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

- 1 Держите гидрогелевые патчи и маски в холодильнике, это усилит лифтинг-эффект.
- 2 Всегда наносите маску на тщательно очищенную кожу.
- 3 Распределите маску, подождите 20–30 минут. Остатки эссенции аккуратно вбейте в кожу.
- 4 Под гидрогелевую маску можно нанести сыворотку – это активизирует ее действие.
- 5 Для лучшего результата используйте маски и патчи курсами, а не только как экспресс-средства.



Тканевая маска Garnier «Эксперт + Крио Гель» с огурцом, пропитанная охлаждающим гелем с гиалуроновой кислотой, увлажняет на 24 часа, повышает упругость и тонус.



Патчи для глаз Garnier «Эксперт + Крио Гель» с огурцом, обогащенные гиалуроновой кислотой и ментолом, эффективно охлаждают кожу и помогают избавиться от следов усталости.

L'ORÉAL  
PARIS

СЛЕДУЙ СВОИМ ВЗГЛЯДАМ

ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.



ПАНОРАМНЫЙ



ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНЫЙ



ЛЕГЕНДАРНЫЙ

SENSODYNE

HALLEON

КЛИНИЧЕСКИ  
ДОКАЗАНО:

СНИЖАЕТ ПОВЫШЕННУЮ  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ЗУБОВ\*



\*При регулярном использовании 2 раза в день.  
\*\*Занимает 1 место в рейтинге зубных паст для чувствительных зубов. Бренд Sensodyne был рекомендован, как способствующий снижению гиперчувствительности зубов, обладающий продолжительным действием при проблеме гиперчувствительности. ООО «Илос-Конкор», 2022 г.

АО «Илос-Конкор», ИНН: 5017023123, Москва, Пресненская наб., д. 10,  
павильон В, этаж 9, эт. д. 4, 41 (ИФ) (125080-50)  
Товарный знак принадлежит или принадлежит  
Группе Компаний Ланкас. ИФН-Ю-20002-01-000001.

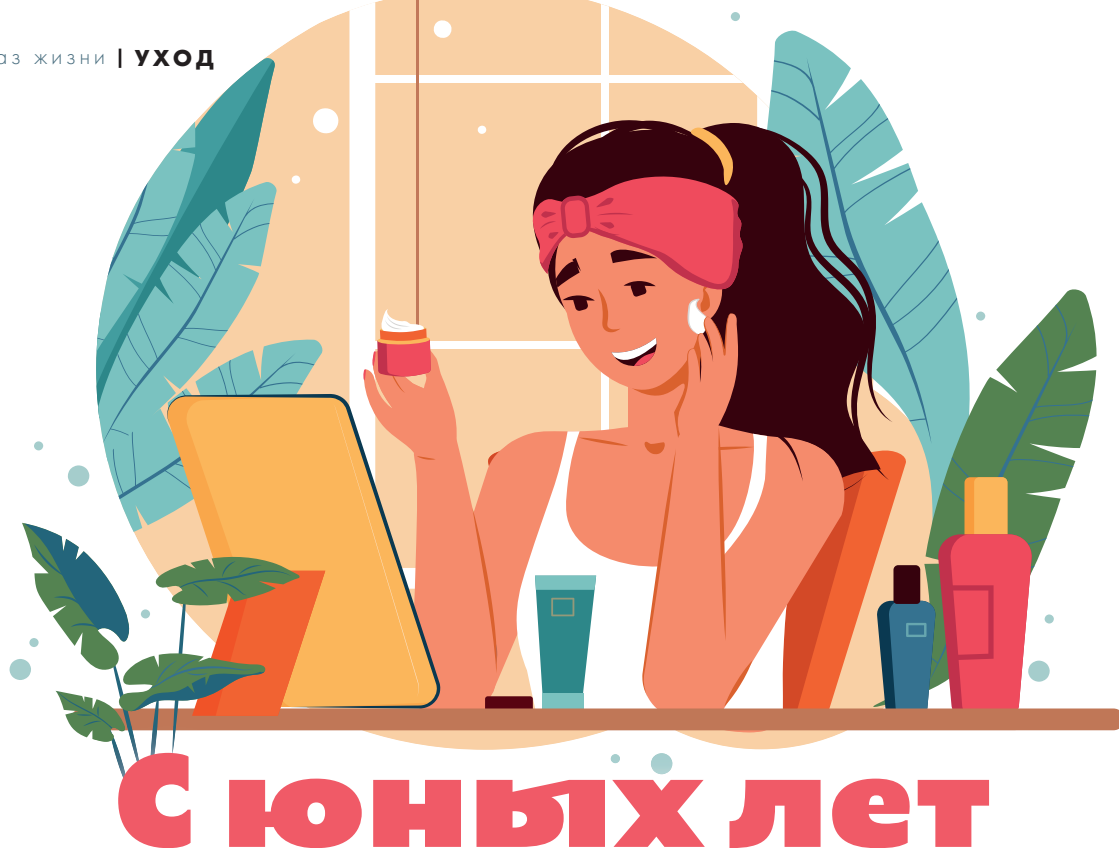
№1 ПО РЕКОМЕНДАЦИИ  
СТОМАТОЛОГОВ  
ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЗУБОВ\*



Dove

Открой нежность лета  
с Dove *фруктовый крем*

Фруктовый крем - 1/4 крема с ароматом клубники/маракуйи и персика.



# С юных лет

**Подростковый возраст – время не только первой любви, но и первых проблем с кожей. Чтобы их избежать, нужно следовать определенным правилам ухода. Тогда лицо будет чистым и свежим, а воспаления и черные точки останутся лишь в воспоминаниях.**

**Д**о начала пубертата детская кожа не требует особого ухода. Умывание водой и солнцезащитный крем во время летних прогулок – вот и всё, что ей нужно. Но с гормональной перестройкой ситуация начинает меняться. Многие подростки сталкиваются с повышенной жирностью кожи, воспалениями и комедонами – черными точками. К счастью, с большинством этих неприятностей можно справиться. Стоит сделать всего три шага – и вы на пути к успеху.

## ЧИСТОТА И СВЕЖЕСТЬ

**ПРАВИЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ.** Если кожа стала более жирной, утром и вечером используйте гели или пенки для умывания. Их задача – смыть загрязнения и избыток кожного сала, но не пересушить. Поэтому хорошо, если в составе средства будут гиалуроновая кислота, глицерин и другие увлажняющие компоненты. А цинк, уголь, каолин или экстракт зеленого чая помогут нормализовать работу сальных желез.

Если девушка-подросток уже делает макияж, вечером лучше очищать кожу в два этапа. Первый – удаление косметики с помощью мицеллярной воды, молочка или гидрофильного масла. А второй – умывание с гелем или пенкой.

**ТОНИЗИРОВАНИЕ.** Лосьон помогает завершить очищение, нормализует pH и дарит приятное ощущение свежести. Лучше всего использовать тоники без спирта. А витамины, гиалуроновая кислота и другие полезные компоненты в составе пойдут только на пользу.

## УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ

Даже очень жирной коже требуется регулярное увлажнение. Особенно это важно для тех, кто использует подсушивающие средства для борьбы с воспалениями. Дело в том, что в ответ на обезвоживание сальные железы начинают работать еще активнее. И жирный блеск, как и высыпания, становится более выраженным.

**УТРОМ** сразу после умывания стоит наносить легкое увлажняющее средство: крем, гель или эмульсию. В составе, помимо гиалуроновой кислоты и витамина C, могут быть пробиотики и растительные экстракты.

Плюсом увлажняющего средства будет матирующий эффект – это поможет лучше контролировать жирный блеск. И следите за тем, чтобы на упаковке стояла пометка «некомедогенно»: она означает, что крем или гель не забивает поры.

**ВЕЧЕРОМ** можно использовать питательный крем, чтобы наполнить каждую клетку полезными веществами и влагой. Но он тоже должен быть легким и не оставлять ощущения пленки.

## ОСОБЫЙ УХОД

Часто подростки сталкиваются с угревыми высыпаниями. Большое количество воспалений, особенно если они болезненные и долго заживают, – это повод проконсультироваться с врачом-дерматологом. А вот с легкими единичными элементами можно справиться самостоятельно.

**БАЗОВЫЙ УХОД** можно дополнить специальными средствами, предназначенными для прицельной борьбы с воспалениями. Обычно это кремы или гели для точечного нанесения, которые снимают красноту, подсушивают и ускоряют заживление. Их наносят непосредственно на высыпания до их полного исчезновения.

**ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ** с углем, цинком или каолином также актуальны. Они глубоко очищают поры, снижают активность сальных желез и уменьшают воспаление. Использовать их достаточно раз в 7–10 дней. Одновременно такие маски помогают предотвратить появление черных точек.

**ЛЕГКИЕ ПИЛИНГИ** стоит добавить к уходу, если комедоны уже есть. Это могут быть лосьоны и гели с кислотами, скатки, энзимные пудры или мягкие скрабы. Их тоже можно наносить раз в неделю.

**СКРАБЫ И ПУДРЫ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОСПАЛЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ УХУДШИТЬ СИТУАЦИЮ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ ТОЛЬКО ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ И ЗАТЕМ НАНОСИТЬ УВЛАЖНЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО.**



Гель + скраб + маска Garnier «Чистая кожа» – интенсивное очищающее средство для жирной и комбинированной кожи. Устраняет блеск, способствует сокращению высыпаний.



Дневной матирующий воздушный крем-гель Garnier «Чистая кожа» с комплексом активных ингредиентов контролирует жирность в течение дня, увлажняет на 48 часов, сокращает несовершенство.



Черная сыворотка для лица Garnier «Чистая кожа» предназначена для ухода за проблемной кожей, склонной к акне. Глубоко очищает, помогает сузить поры и уменьшить воспаления.



НОВИНКА!

ГИАЛУРОН



ЦЕНТЕЛЛА



КОЛЛАГЕН



ЖЕМЧУГ

КОРЕЙСКИЙ УХОД  
ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ



# К учебе ГОТОВЫ!



Прическа для школы, колледжа и института не должна быть слишком затейливой или вызывающей. При этом хочется, чтобы она дополняла стильный образ обладательницы и не отнимала много времени. Такое возможно! Мы собрали 5 трендовых укладок сезона, которые будут уместны в учебном классе и помогут всегда выглядеть модно.

## 1 В СТИЛЕ ПРЕППИ

Преппи – это стиль, произошедший от формы учащихся престижных британских школ (от английского preparatory – «подготовительный»). Расслабленный, но с налетом формальности – такой образ идеально подходит для учебы. Прически в стиле преппи идут почти всем, а повторить их проще простого.

Попробуйте, например, сделать гладкий хвост и украсить его резинкой или заколкой с крупным бантом в тон одежде. Волосы можно оставить прямыми или завить легкие волны, чтобы добавить легкости. Не забудьте только сбрызнуть прическу лаком, чтобы она сохранила форму до конца дня.

Обладательницам каре или боба стоит обратить внимание на тонкие ободки, гладкие или с небольшими бантами. Уложите волосы на прямой или косой пробор, добавив немного мусса для объема, и наденьте ободок. Готово! Такие прически смотрятся одновременно строго и чуть иронично и отлично сочетаются со школьной формой.

## 2 КАК У БАЛЕРИНЫ

Пучки не выходят из моды уже несколько сезонов. Для учебы это отличный вариант: волосы не мешают, прическа идеально держится до самого вечера.

Низкий гладкий пучок поможет создать образ в трендовом балетном стиле. А если захочется добавить легкости, просто сделайте его не слишком тугим и вытащите несколько прядей около лица.

Или можно попробовать модный пучок-узел. Сделайте тугий хвост на затылке, скрутите волосы в два жгута, сверните их узлом и закрутите концы вокруг основания хвоста, закрепив их невидимками.

## 3 ЛОКОНЫ И КУДРИ

Вьющиеся волосы хорошо выглядят в любой ситуации, если, конечно, их регулярно мыть и увлажнять. Но не в каждое учебное заведение можно прийти с копной кудрей – часто девушек про-



сят носить более сдержанные прически. Что ж, жертвовать красотой не придется! На вьющихся волосах отлично смотрится, например, классическая мальвинка, когда верхние пряди собраны на затылке в легкий хвост или мини-пучок. Поиграйте с аксессуарами: сейчас в моде банты и крупные металлические заколки.

Другой вариант – высокий хвост. Лайфхак: сначала нанесите на локоны немного крема или мусса для объема и слегка взбейте волосы на макушке. Затем соберите их в хвост, не сильно затягивая, чтобы сохранить пышность, и сбрызните лаком для эластичной фиксации. Хвост будет смотреться великолепно!

#### 4 КОРОТКО И ЯСНО

Проще всего выбрать прическу обладательницам ультракоротких стрижек, таких как пикси. Вам точно не грозят замечания из-за того, что волосы лезут в глаза и мешают учиться!

Чтобы стрижка выглядела актуально, подружитесь с воском или пастой. Разотрите капельку средства в пальцах и прочешите ими волосы, придавая нужную форму. А если хочется поиграть в прилежную ученицу, возьмите немного геля, нанесите на волосы и расчешите их на косой пробор. Получится стильный образ в стиле гарсон.

Кстати, гель пригодится и девушкам с коротким каре. С его помощью легко создать модный эффект влажных волос. Главное – не переборщите со средством, иначе волосы будут выглядеть не мокрыми, а грязными.

#### 5 ЧЕЛКА БЕЗ ГРАНИЦ

В этом сезоне челка особенно актуальна. Один из самых трендовых вариантов – корейская, как у поп-идолов. Негустая и ровная, она доходит почти до бровей. Отличный вариант для тонких прямых волос.

Челка в стиле бохо – удлиненная по краям и немного асимметричная. Слегка завейте пряди (не забудьте о термозащите!) и закрепите их лаком, чтобы волосы не пушились.

Вообще, длинные челки, доходящие почти до скул, – это яркий тренд. Для занятий их можно заплетать в боковую косу, чтобы было комфортно писать. А в остальное время носить, слегка уложив в сторону и сбрызнув лаком.



Гель для укладки OLLIN Beauty Style\* сильной фиксации отлично подходит для создания сложных причесок на коротких и длинных волосах. Увлажняет и питает пряди, придает превосходный объем без эффекта утяжеления.

\* «Стиль красоты».



Шампунь ECOLATIER® URBAN\* с растительными протеинами и алоэ вера – это объем и сила тонких волос. Благодаря натуральным ингредиентам он заботится о волосах, укрепляет и питает их, придает ухоженный, здоровый вид.

\* «Городской».

# ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА

# Soffione®



## ВТУЛКУ МОЖНО СМЫВАТЬ!



# Поговорим начистоту



Каждой поверхности в доме требуется особый подход. Чем лучше мыть стекла и плитку, а чем – мебель, полы и сантехнику? Мы составили мини-гид по уборке, который поможет навести порядок в доме, затратив минимум усилий.

## Вертикали

**СТЕКЛА И ЗЕРКАЛА.** Потребуется губка, средство для мытья стекол и мягкая салфетка для окон и зеркал. Сначала просто протрите поверхность влажной губкой. Затем сбрызните стекло средством и сразу распределите его полирующими движениями. Протрите стекло сухой салфеткой из микрофибры. Для большой площади удобно использовать силиконовый скребок.

**НАСТЕННАЯ ПЛИТКА.** На кухонном фартуке часто бывают жирные пятна, поэтому для него лучше подходят средства с пометкой «антижир». В ванной другая проблема: здесь плитка страдает от мыльных разводов и известковых отложений. Для этой зоны стоит выбирать средства для сантехники, предназначенные в том числе и для керамических поверхностей.

Алгоритм во всех случаях один: наносим на плитку средство, ждем пару минут и смываем влажной мягкой губкой или резиновым скребком. В завершение можно пройти по всей поверхности сухой салфеткой из микрофибры, чтобы придать блеск.

**ДВЕРИ И ФАСАДЫ ШКАФОВ.** Их достаточно протереть слегка влажной тряпкой или салфеткой из микрофибры. Глянцевые поверхности можно дополнительно сбрызнуть средством для окон и зеркал – оно уберет отпечатки и придаст блеск. А деревянные стоит периодически обрабатывать полиролью или средством-антистатиком, которое защитит от пыли и придаст лоск.

## Горизонтالي

**РАБОЧАЯ ПОВЕРХНОСТЬ НА КУХНЕ.** Обычно ее просто протирают влажной салфеткой. При выраженных загрязнениях используйте универсальное средство для уборки. Если у вас покрытие из натурального камня, в продукте не должно быть кислот: они могут повредить поверхность.

**ПЛИТА.** Легкие загрязнения удалите с помощью влажной губки. Затем нанесите гель, пасту или жидкость для чистки, подходящие для вашего типа плиты. Через 5 минут смойте средство и протрите поверхность насухо.

**ЛАМИНАТ И ПАРКЕТ.** Эти поверхности больше любят сухую уборку, поэтому мыть их желательно быстро, а затем высушивать сухой шваброй с мягкой насадкой или салфеткой для пола. При заметных загрязнениях используйте средства для напольных покрытий, лучше всего гели: абразивные частицы повредят поверхность. Разводите их строго по инструкции; если нужно, смывайте водой, но некоторые средства этого не требуют.

**ЛИНОЛЕУМ.** Это влагостойкий материал. Нужно только следить, чтобы вода не попадала в стыки и швы. При выборе средства отдайте предпочтение гелю: порошок может оставить царапины.

**КОВРЫ И КОВРОЛИН.** Для рутинной очистки подойдет пылесос. Но иногда нужно устраивать уборку со специальным средством: его растворяют в воде и моют ковер. Затем нужно промыть покрытие водой или пройти пылесосом.

**КЕРАМОГРАНИТ.** Присмотритесь к продуктам с антибактериальным эффектом: санузел и кухня, где обычно используют такое покрытие, требуют особой чистоты. Иногда уместны средства для стекол: они удаляют пятна и придают плитке блеск.



Средство для мытья полов WASHMANN – двойная сила против бактерий и грязи! Эффективно очищает любые твердые поверхности, не оставляя разводов. Не требует смывания водой.



Средство для прочистки труб Digger-Gel\* от GRASS быстро устраняет засоры, убивает бактерии и удаляет неприятные запахи. Подходит для всех видов металлических и пластиковых труб.

\*«Гель-антизасор».





Спрей Clit Bang «Антиналет + блеск» идеален для уборки ванной и туалета. Удаляет ржавчину, известковый и мыльный налет. Эффективен против стойких загрязнений.



### Сантехника

**ДУШЕВАЯ КАБИНА.** Ее важно тщательно протирать после каждого приема душа. Это лучший способ защитить кабину от разводов и известковых отложений. Если они все же появились, воспользуйтесь специальным средством для душевых кабин. Его наносят на все внутренние поверхности, включая пол, а затем смывают – удобнее всего это делать мягким скребком. Стойкие загрязнения можно аккуратно потереть губкой.

**ВАННА И РАКОВИНА.** Главное – знать, из чего сделана ванна. Средство для чистки должно подходить для вашей поверхности. В остальном всё просто: нанесите на влажную поверхность средство, погрите его мягкой губкой, дайте подействовать пару минут и тщательно смойте.

**УНИТАЗ.** Его лучше мыть в два этапа. Сначала нанесите дезинфицирующее средство, затем смойте его и следом используйте средство на основе кислоты. Оно справится с остатками органических загрязнений. Или сразу возьмите универсальное, которое борется и с бактериями, и с загрязнениями, и с известковым налетом. И не забывайте регулярно дезинфицировать и вовремя менять ершик.

# ЛОСК ЕСТЬ – ПЯТЕН НЕТ!



НИЗКАЯ  
ТЕМПЕРАТУРА



ЖИРНЫЕ  
ПЯТНА



КОРОТКИЕ  
РЕЖИМЫ  
СТИРКИ

## ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ В «МАГНИТ»!



Подарок, который всегда нужен



Сканируйте QR-код

Подарочные сертификаты «Магнит» номиналом 500, 1000 и 2000 рублей можно приобрести во всех магазинах сети («Магнит у дома», «Магнит Экстра», «Магнит Семейный», «Магнит Косметик»).

# Классная КОЛЛЕКЦИЯ

Каникулы продолжаются, но лучше не ждать их окончания и заранее подготовить всё, что нужно для нового учебного года. В наших магазинах как раз появились стильные коллекции школьных принадлежностей, спешите собирать рюкзаки!

**1** БЛОКНОТЫ, ТЕТРАДИ, РУЧКИ И МАРКЕРЫ В СВЕТЫХ БЛАГОРОДНЫХ ТОНАХ ПОДОЙДУТ УЧАЩИМСЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА. ОНИ СТАНУТ ДОСТОЙНЫМ ВЫБОРОМ КАК ШКОЛЬНИКОВ, ТАК И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ И ИНСТИТУТОВ.



**2** КОЛЛЕКЦИЯ FOREST ПОНРАВИТСЯ ТЕМ, КТО УВЕРЕН: ДАЖЕ ТАКИЕ МЕЛОЧИ, КАК КАРАНДАШ ИЛИ БЛОКНОТ ДЛЯ ЗАПИСЕЙ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ МИЛЫМИ И СИМПАТИЧНЫМИ. ЗАБАВНЫЕ РИСУНКИ С ОБИТАТЕЛЯМИ ЛЕСА НЕ БУДУТ ОТВЛЕКАТЬ ОТ УЧЕБЫ, ПРОСТО ЗАДАДУТ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.





3

**В ЯРКОЙ КОЛЛЕКЦИИ LEOPARD GIRL ПОКЛОННИЦЫ АНИМЕ НАЙДУТ ПОЛНЫЙ НАБОР КАНЦЕЛЯРСКИХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ И АКСЕССУАРОВ – ОТ РУЧЕК, ЛАСТИКОВ И МИНИ-МАРКЕРОВ ДО МЕШКОВ ДЛЯ ОБУВИ.**



4

**ЕЩЕ ОДНА КОЛЛЕКЦИЯ В СТИЛЕ АНИМЕ ПОРАДУЕТ И МАЛЬЧИКОВ, И ДЕВОЧЕК. В НЕЙ ЕСТЬ ВСЁ: ТЕТРАДИ И ПЕНАЛЫ, КЛЕЙ И МАРКЕРЫ, ТЕРМОКРУЖКИ И БРЕЛКИ. ДАЖЕ ЛЮБИМЫЕ ВСЕМИ ДЕВОЧКАМИ СУМКИ-ШОПЕРЫ И ПРЯТНЫЕ МАЛЕНЬКИЕ ПОДУШКИ ДЛЯ ОБНИМАНИЯ!**

**СКОРО**

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСВЯТИМ ЗОЛОТОЙ ОСЕНИ — БЛАГОДАТНОЙ ПОРЕ, ЩЕДРОЙ НА ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПОЛНОЙ ЛЕТНИХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ И НОВЫХ ПЛАНОВ. БУДЕМ ГОТОВИТЬ ЗАВТРАКИ С ЯБЛОКАМИ И ЗАКУСКИ ИЗ ВИНОГРАДА, ПЕЧЬ ПИРОГИ СО СЛИВАМИ И ДЕЛАТЬ ДОМАШНИЙ ЗЕФИР. СОСТАВИМ МЕНЮ ДЛЯ КОМПАНИИ, ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ РАССКАЗАТЬ ДРУЗЬЯМ, КАК ПРОВЕЛИ ЛЕТО. ПОПРОСИМ ШЕФА СВАРИТЬ БУЙАБЕС, КОТОРЫЙ НАПОМНИТ ОБ ОТПУСКЕ НА МОРЕ. ВПЕРЕДИ МНОГО ХОРОШИХ ДНЕЙ!

# Индексы

## ЗАВТРАКИ

- 🍳 29 Борек
- 🍳🍷 63 Гавайский омлет
- 🍳 29 Менемен
- 🍳🍷 30 Фрукты с йогуртом в турецком стиле



- 🍷🍳🍷 57 Теплый салат с киноа и креветками

## ГОРЯЧЕЕ

- 🍳🍷 56 Ачаров плов (полба с грибами)
- 🍳🍷🍷 54 Баклажаны умами
- 🍷🍷🍷 36 Венгерское рагу из морского окуня
- 🍷 70 Гедлибже
- 🍷 72 Ишли кюфта
- 🍷🍷🍷 34 Коккинисто, рагу по-гречески
- 🍷 39 Ленивые пельмени
- 🍷 60 Паста с креветками в сливочном соусе
- 🍷🍷🍷 33 Провансальское соте из сладкого перца с грибами
- 🍷🍷🍷 92 Соус по-кубански
- 🍷🍷🍷 35 Софритто, рагу по-испански из курицы с паприкой
- 🍷🍷 50 Фаршированные перцы с кускусом
- 🍷🍷🍷 92 Хамса в томатной заливке

## ЗАКУСКИ

- 🍷🍳🍷🍷🍷 90 Баклажаны по-кубански
- 🍳🍷🍷 53 Дип из баклажанов
- 🍷🍷🍷 71 Кучмачи
- 🍳🍷 04 Моцарелла с помидорами
- 🍷🍳🍷🍷🍷 69 Пхали
- 🍳 04 Тарталетки с козьим сыром и помидорами

## СУПЫ

- 🍷🍷 71 Довга
- 🍳🍷 04 Томатный суп

## САЛАТЫ

- 🍷🍷 14 Салат с арбузом, креветками и моцареллой
- 🍳🍷🍷 26 Салат из груш с орехами
- 🍷🍳🍷🍷🍷 67 Салат с овощами и грецкими орехами

## ЗАГОТОВКИ

- 🍷🍳🍷🍷🍷 46 Кет-чуп из печеных помидоров
- 🍷🍳🍷🍷🍷 46 Лютеница

## ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🍷🍷🍷 89 Ананасовый торт-мороженое
- 🍷 74 Ачма с сыром
- 🍳🍷🍷🍷🍷 25 Грушевый сорбет с медом и специями
- 🍷 77 Десерт из кускуса, творога и меда в иерусалимском стиле
- 🍳🍷 80 Кекс в чашке с мороженым и сгущенкой
- 🍷 19 Кексики
- 🍳🍷 87 Корзиночки с мороженым и ягодами
- 🍷🍷 68 Ламаджо с бараниной и говядиной
- 🍷 78 Медовое парфе с розмарином, французский десерт
- 🍷 88 Мороженое-зверята
- 🍷 83 Пахлава
- 🍷🍷 77 Франголье, десерт с Канарских островов

## НАПИТКИ

- 🍷🍳🍷🍷🍷 75 Домашний тархун

## КОКТЕЙЛИ

- 🍷🍳🍷🍷🍷 101 Апероль шприц
- 🍷🍳🍷🍷🍷 101 Кайпиринья
- 🍷🍳🍷🍷🍷 101 Космополитен
- 🍷🍳🍷🍷🍷 101 Негрони
- 🍷🍳🍷🍷🍷 101 Периковый дайкири безалкогольный
- 🍳🍷🍷🍷 101 Яблочный олд фешен

## 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



# ОБНОВЛЕННОЕ МЕНЮ *Sheba*<sup>®</sup>



СЛАВИНО.

ЗНАКОМЫЙ  
С ДЕТСТВА ВКУС!

СДЕЛАНО  
по  
ГОСТ



ПОПРОБУЙ  
НОВИНКУ