МОЙ МАГНИТ

30 лет МАГНИТ

38 РЕЦЕПТОВ ФЕВРАЛЯ

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

ДОМАШНИЙ ТОМ ЯМ ОТ ШЕФА МИХАИЛА САМОНОВА

ИДЕИ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ: ЧЕМ УДИВИТЬ ЛЮБИМЫХ, КАК ПОРАДОВАТЬ МУЖЧИН

ЛЕПИМ ПЕЛЬМЕНИ
ПЕЧЕМ ЭЧПОЧМАКИ
ЖАРИМ СТЕЙКИ

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТРЕНДЫ СЕЗОНА

2 01000 54608 06

30 лет
МАГНИТ

ДАРИТЕ ВРЕМЯ ЛЮБИМЫМ!



с 7 февраля по 8 марта 2024 г.

1

Покупайте

С картой из приложения Магнит на сумму от 500/1000₽ или товары-участники



2

Играйте

в приложении и выигрывайте купоны на скидки



3

Участвуйте

в розыгрыше умных призов*



Скачайте приложение Магнит: акции и доставка (6+)

ДОСТУПНО В Google Play
ЗАГРУЗИТЕ В App Store
ОТКРОЙТЕ В AppGallery

С 10:00:00ч. 07.02.2024 по 23:59:59ч. 08.03.2024 (по МСК) играйте в мобильном приложении «Магнит: Акции и доставка» в игру «Дарите время любимым», совершайте покупки** с картой из приложения на сумму от 500р**в магазинах «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит Аптека», или на сумму от 1000р**в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Опт», «Магнит Экстра» либо покупайте товары-участники, выигрывайте купоны на скидки и промокоды, участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок акции: с 07.02.2024 по 08.06.2024 (включая срок вручения призов). Есть ограничения. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения размещена по адресу https://magnit.ru/darite/. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.

*Представленное изображение призов является примером

**После вычета скидок, бонусов, стоимости алкогольной, табачной, никотинсодержащей продукции, устройств для ее потребления. Чеки не суммируются. Акция не распространяется на доставку товаров.



Дорогие друзья!

И вот на пороге уже февраль, когда хочется «достать чернил и плакать». Последний зимний короткий месяц. На древнерусском он назывался «лютый», то есть холодный, студеный, с трескучими морозами и финальными «седой зимы угрозами». Между тем это настоящий затакт перед весной. Мы приготовили для вас много сюрпризов, в духе последних тенденций, которые помогут превратить февраль в уютные посиделки у камина, распитие коктейлей после прогулок по заснеженным улочкам и фестиваль зимних праздников. Не стоит торопиться распрощаться с зимушкой-зимой.

Прежде всего мы хотим поделиться самыми модными трендами. Здоровое питание, растительные ингредиенты и функциональные продукты привлекают все больше сторонников. На еду смотрят в первую очередь как на средство поддержать здоровье. В рубрике «Меню по случаю» мы предлагаем целый комплекс блюд, которые соответствуют веяниям времени. Обратите внимание на рецепт домашнего том яма от шефа Михаила Самонова. Этот тайский суп – настоящий гастрономический хит. Теперь не выходя из квартиры вы сможете перенестись в далекий влажный Таиланд.

Стараемся идти в ногу со временем и приглашаем попробовать готовые блюда нашего собственного производства. Освободите несколько вечеров для катания на санках и лепки снеговика вместе с детьми, а о еде позаботится наша «М-Кухня».

Так как впереди самый холодный месяц, спешим пригласить на мастер-класс по лепке пельменей, одного из самых любимых и согревающих блюд. Трескучий мороз не страшен, когда на столе дымится горячая тарелка. Рассказываем про виды прожарки стейков, ведь это настоящая еда для мужчин, а в феврале мы готовимся их поздравлять. Как всегда, рекомендуем попутешествовать вместе в «Гастрономической картой» и получить приглашение за татарский стол, на котором вас ждет аппетитная сытная выпечка. А если вам захочется чего-нибудь полегче, загляните в рубрику «5 ингредиентов» с диетическими предложениями.

Февраль перехватывает у января праздничную эстафету: в этом месяце будут прекрасные поводы оказать знак внимания любимым и близким. Мы подобрали подарки на любой вкус, вы найдете их в наших магазинах.

Внимательно отнеситесь к новинкам индустрии красоты. Декоративная косметика на каждый день даст возможность быть неповторимой и не потратить на это состояние. А уникальный ингредиент – ласточкино гнездо, входящее в состав масок для лица, – поддержит кожу, уставшую за долгую зиму.

Актуальные тренды помогают нам в главном: сделать так, чтобы было тепло и уютно, вкусно и интересно в февральские дни. Но не забывайте про важность индивидуального подхода. При распределении ролей выбирайте оставаться собой, ведь любые тенденции рождаются именно так. И совсем скоро вы начнете блистать на жизненных подмостках как законодатели мод! Не забывайте о наших рекомендациях. Встретимся весной!

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

Содержание

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ
12
Откройте двери счастью
Делимся историями и рецептами приемных семей – подопечных фонда «Арифметика добра».

ЕДИМ С УМОМ
14
Пути спасения
Новые системы питания: в чем их преимущества? Комментирует диетолог.

ЧТО ЗА ФРУКТ
16
Красный король
Сладкий апельсин родом с Сицилии.

ВКУС СЕЗОНА
20
Теплый привет
Свежие овощи из теплиц и яркий фрукт питахайя зарядят витаминами и отличным настроением.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО
24
Хороша каша!
Модная овсянка: как сварить ее на соке, бульоне и растительном молоке.

5 ИНГРЕДИЕНТОВ
28
С легкой душой
Идеи полезных блюд – простых, красивых и вкусных.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ
34
Парадный фарш
Каким должен быть покупной фарш и как приготовить домашний.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА
38
Семейное дело
Открываем курсы по лепке пельменей.

ШЕФ НАУЧИТ
44
Тайская классика
Всегда хотели приготовить том ям, но не знали, как это сделать? Опытный повар раскрывает все секреты знаменитого супа.



СУПЕРГЕРОЙ
50
Сокровище Атлантики
Скумбрия: доступная, вкусная и полезная.

БЛЮДО МЕСЯЦА
54
Мороз не страшен
Замороженные овощи – витаминный хит зимнего сезона.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ
56
Новые формы
Метаморфозы пиццы: необычные идеи приготовления и подачи.

ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ
58
Правила хорошего стейка
Как его пожарить, чтобы мясо получилось сочным и вкусным.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА
60
Так и пышут жаром!
Пышные творожные пончики на радость детям и взрослым.

ГОТОВОЕ РЕШЕНИЕ
61
На скорую руку
Как быстро разогреть замороженные блинчики.

НАША КУХНЯ
62
Готовые блюда: осознанный выбор
5 причин заглянуть на «М-Кухню».

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ
64
В духе времени
Будьте в тренде и готовьте здоровые и красивые блюда!

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР
73
Холодный сезон
Добавки к мороженому для него и для нее.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА
74
За татарским столом
Печем аппетитные эчпочмаки, сытные перемячи и хрустящий хворост.

НА СЛАДКОЕ
78
Шоколадная терапия
Поддерживаем эмоциональное здоровье.

СДЕЛАНО ДЛЯ ВАС
81
Финальный аккорд
Изящные торты нашего производства для особых случаев.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ
82
Правильный выбор
Рецепты с вермишелью для юных кулинаров.

НАПИТКИ
86
Гонка вкусов
Газировка «бабл-гам» или «лимонный пирог» – кто победит?

88
С горечью, но без сожаления
Что такое биттеры и как их пить.

90
Пиво в цифрах и фактах
15 фактов о пенном напитке, которые вы могли не знать.

92
Надежные партнеры
Почему вина Чили получили всеобщее признание.

ОБРАЗ ЖИЗНИ
100
Радуйте любимых!
Идеи подарков к февральским праздникам.

104
Вот так сюрприз!
Выбираем упаковку для подарков.

106
Впустите в дом весну!
Милые мелочи для уюта и хорошего настроения.

108
Никаких фильтров, только красота
Косметика, с которой легко создать любой образ.

110
Зимние заботы
Советы по уходу за кожей в холодный период.

114
Ласточкино гнездо
Секретный компонент корейской косметики.

116
Диванный эксперт
Как ухаживать за мебелью и коврами, чтобы они выглядели как новые.

118
Большая стирка
Хотите, чтобы белье было свежим, мягким и гладким? Следуйте простым правилам.



Снегопад скидок

Конец зимы – начало новых акций! В наших магазинах вы сможете купить по выгодной цене средства для лица и тела, которые позаботятся о чистоте кожи, зубную пасту и косметику для детей. Не упустите возможность приобрести со скидкой тушь для ресниц и лак для ногтей, и ваш образ всегда будет безупречным. А вкусные блюда будет проще приготовить с хорошей фольгой. 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%



ГЕЛЬ-КРЕМ ДЛЯ ДУША NATURALIUM

питательное манго, 500 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ LEVRANA

Тонизирующий с лемонграссом, 200 мл
Матирующий с голубой глиной, 200 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ПЕНКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ HOLIKA HOLIKA

очищающая, 150 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE TOTAL 12

глубокое очищение, 80 г

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE

для ценителей чая, кофе и табака, 75 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-35%



ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ YOLO

в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-30%



ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ VIVIENNE SABÓ CABARET

9 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-30%



ПРИСЫПКА ДЕТСКАЯ «НАША МАМА»

с экстрактом ромашки, 65 г

КУПОН НА СКИДКУ

-30%



КРЕМ ДЕТСКИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ «НАША МАМА»

ромашка, календула, 100 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ФОЛЬГА ПРОЧНАЯ «ЧИСТЮЛЯ»

10 м

КУПОН НА СКИДКУ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475499

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475437

МАГНИТ

ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ КУПОНАМИ

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

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

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475420

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475482

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475406

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475451

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475475

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475468

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475413

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2024 г. по 29.02.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475444

МАГНИТ



РАМЕН С ГОВЯДИНОЙ

1 ч **4 порции**

500 г мякоти говядины (оковалок, кострец)
2 яйца
100 г лапши удон
100 г вешенок
100 г эноки
100 г шпината
2 моркови
1 луковица
30 г микрозелени гороха
1 красный перец чили
2 лавровых листа
10 горошин черного перца
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. семян черного кунжута
соль, свежемолотый черный перец
перечная паста и лайм для подачи

1 Положите говядину в кастрюлю, влейте 1,5 л холодной воды и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального и тщательно снимите пену. Добавьте луковицу, одну морковь, горошины перца и лавровый лист, посолите и варите 45 мин.
2 Нарежьте вторую морковь тонкой соломкой. Вешенки порвите на кусочки. Разберите эноки на небольшие группы. Чили нарежьте кольцами.
3 Выньте мясо, нарежьте ломтиками и сохраняйте в тепле. Процедите бульон, овощи и специи удалите.
4 Отварите удон согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг и промойте водой.
5 Сварите яйца вкрутую, 8 мин, залейте на 5 мин холодной водой, очистите и разрежьте вдоль пополам.
6 Доведите бульон до кипения, добавьте грибы и морковь. Варите 10 мин, влейте соевый соус и лимонный сок, снимите с огня.
7 Разлейте бульон с грибами и морковью в тарелки. Положите говядину, удон, шпинат, микрозелень и кольца чили. Добавьте по половинке яйца и украсьте кунжутом. Сразу же подавайте к столу с дольками лайма и перечной пастой, ее добавляют в суп по вкусу.

На 100 г: белки 7,41 г (9,26% суточной нормы) • жиры 1,96 г (2,18%) • углеводы 3,70 г (2,20%) • ккал 60,68 (3,37%) • натрий 282,16 мг (19,46%) • общий сахар 0,86 г (1,72%) • НЖК 0,57 г (2,85%) • пищевые волокна 0,68 г (2,27%)



ДЛЯ СОУСОВ И САЛАТОВ

Майонез «Махеевъ» с перепелиными яйцами порадует изысканным вкусом, натуральным ароматом и приятной однородной консистенцией. Он станет отличным дополнением к салатам, на его основе можно приготовить густые соусы для мяса, рыбы и птицы. А большой формат упаковки позволит экономнее расходовать продукт.



КАК ПО МАСЛУ

Натуральное рафинированное масло из виноградных косточек «Елея» обладает нейтральным вкусом и ароматом. Оно идеально подходит для жарки, тушения, выпечки и салатов. Виноградное масло также используется для массажа и ухода за кожей.

ХРУСТЯЩАЯ НОВИНКА

Любители хрустящих закусок точно оценят новые картофельные чипсы ST Suntein. Каждый кусочек – это вкусовой взрыв во рту с невероятно яркими приправами. Насыщенный краб, ароматное барбекю, островатый васаби – выбирайте то, что вам больше нравится, а еще лучше пробуйте все сразу! Устраиваете ли вы дружескую вечеринку или просто наслаждаетесь перекусом, чипсы ST Suntein всегда будут кстати.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru





ВСЕМ ПО КУСОЧКУ

К чаю и кофе хорошо подать кубики прессованного «Русского сахара». Он производится из высококачественного сырья и быстро растворяется в напитках. Рафинад очень удобен: порционные кусочки позволяют легко контролировать его количество.

ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Продукты без глютена – устойчивый тренд последнего времени. Их выбирают все, кто стремится сделать свое меню полезным и разнообразным. Рисовая и кукурузная мука «Магнит Образ жизни» может использоваться для различной выпечки – от хлеба и лепешек до кексов и запеканок. Рисовая подойдет для приготовления лапши, пельменей, кляра и соусов, а из кукурузной получатся очень вкусные каши. Оба вида муки не содержат глютена, поэтому их можно смело употреблять при аллергии. Рисовая мука – источник растительного белка и витаминов. А кукурузная обеспечивает организм грубой клетчаткой, улучшающей работу кишечника, и противодействует скоплению холестерина.





ЯГОДНЫЙ СЕЗОН

Глазированные кукурузные хлопья «Сытопуз» со вкусом лесных ягод – яркая новинка среди сухих завтраков. В их составе – натуральные измельченные ягоды, которые придают хлопьям аппетитный розовый цвет и насыщенный аромат. Легкие хрустящие ягодные хлопья долго не размокают в молоке. Это отличный вариант завтрака для всей семьи. А в сухом виде хлопья «Сытопуз» станут вкусным и полезным перекусом.



Открытие сезона

Открытый пирог с ягодной начинкой – идеальный десерт: легкий, хрустящий и очень вкусный. И ничего, что сезон свежих ягод наступит еще не скоро: в подобных рецептах их отлично заменят замороженные.





Натуральное сладко-сливочное масло «Магнит» 72,5% не содержит растительных жиров и прекрасно подходит для выпечки. Пирог получится нежным и рассыпчатым!



Пшеничная хлебопекарная мука «Магнит» идеальна для домашней выпечки. Приготовленные из нее пироги, кексы и торты порадуют всю семью.

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ЗАМОРОЖЕННЫМИ ЯГОДАМИ

1 ч 30 мин **6–8 порций**

Для теста:
200 г муки
50 г сахара
50 г сливочного масла
5 желтков
¼ ч. л. соли

Для итальянской меренги:
4 белка
250 г сахара
75 мл воды
щепотка лимонной кислоты

Для начинки:
300 г замороженных ягод
50 г сахара
2 ст. л. кукурузного крахмала

1 Сливочное масло заранее достаньте из холодильника. Муку просейте на стол в виде горки.
2 В муке сделайте воронку и добавьте в нее желтки, сливочное масло, сахар и соль. Постепенно руками перетирая все ингредиенты с мукой, замесите однородное пластичное тесто. Готовое тесто заверните в пакет и уберите на 10 мин в морозильную камеру, а затем переложите в холодильник, пока готовите начинку.
3 В сотейник смешайте замороженные ягоды, сахар и крахмал. На среднем огне доведите смесь до кипения, убавьте огонь и варите, постоянно помешивая, до загустения. Снимите с огня и остудите.
4 Прогрейте духовку до 180 °С. Раскатайте тесто до толщины 3 мм и распределите по форме для выпечки диаметром 22–24 см. Накройте тесто листом пергамента, насыпьте груз (специальные шарики или сухую фасоль) и поставьте в духовку на 10 мин.
5 Достаньте форму с тестом из духовки, уберите груз и распределите на корже ягодную начинку. Верните пирог обратно в духовку еще на 30–35 мин. Готовый пирог остудите.
6 Для меренги взбейте белки в пышную пену. В сотейник налейте воду и всыпьте сахар, поставьте на сильный огонь. Постоянно помешивая, доведите сироп до кипения. Уменьшите нагрев и, уже не помешивая, варите 3–4 мин до 118 °С.
7 Сироп снимите с огня. Начните опять взбивать белки, вливая в них тонкой струйкой горячий сироп. Должна получиться густая и гладкая глянцевая масса. В конце в меренгу добавьте лимонную кислоту и взбейте буквально несколькими движениями. Это стабилизирует меренгу, и она окончательно станет пышной и гладкой, с красивым блеском.
8 При помощи кондитерского мешка распределите итальянскую меренгу фигурными пиками. Толщину меренгового слоя регулируйте на свой вкус.
9 Готовую меренгу для красоты опалите газовой горелкой или разогрейте духовку с грилем и поставьте пирог на 3 мин – он приобретет красивый и аппетитный румянец.

На 100 г: белки 4,96 г (6,20% суточной нормы) • жиры 6,68 г (7,42%) • углеводы 58,70 г (34,94%) • ккал 309,48 (17,19%) • натрий 81,81 мг (5,64%) • общий сахар 40,59 г (81,18%) • НЖК 0,95 г (17,05%) • пищевые волокна 1,09 г (3,63%)



ЗИМНЯЯ СВЕЖЕСТЬ

Квас «Очаковский Пряный» добавит уюта зимнему вечеру. Классические ржаные нотки в его аромате дополнены тонами пряностей и фруктов, характерными для глинтвейна. Квас «Очаковский Пряный» создан по технологии двойного брожения: дрожжевого и молочнокислого. Именно так готовили напиток когда-то в деревнях, и «Очаковский» продолжает традицию.

СИЛА ПРИРОДЫ

Крюшон «Черноголовка» – это сильногазированный напиток, который готовится на основе чистой артезианской воды и натурального виноградного сока. Именно поэтому он получается таким приятным и освежающим. Легкая цитрусовая кислинка во вкусе удачно гармонирует со сладостью красного винограда. Крюшон хорошо пить просто так (он отлично утоляет жажду) и использовать для приготовления коктейлей.





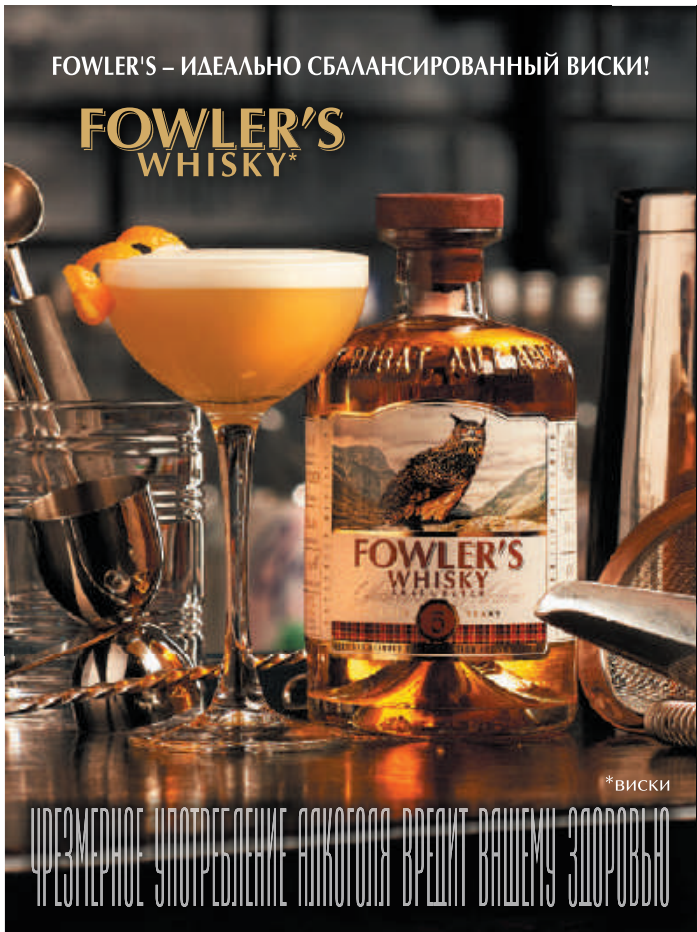
ВИНО ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ

Белое полусухое вино Torres San Valentín станет прекрасным выбором для романтического вечера. Его яркий вкус с нотами тропических фруктов и карамели отлично сочетается с традиционным для Дня влюбленных меню: легкими закусками и блюдами средиземноморской кухни.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ




EMIROFF
Originals
Настойка
НАСТОЙКА СЛАДКАЯ
ВИШНЯ
В ШОКОЛАДЕ
9 СТАДИЙ ФИЛЬТРАЦИИ
0.5 л
21%
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


ГАРАНТИРОВАННО
100 БОНУСОВ
НА КАРТУ МАГНИТ
НОВИНКА
FOX& DOGS
FOX& DOGS
КУПИ
от 1 единицы виски "Fox&Dogs" 0.5, 0.7 или 1 л
ЧАТ-БОТ
FOXANDDOGSPROMO.RU
ЗАРЕГИСТРИРУЙ ЧЕК
СРОК УЧАСТИЯ В АКЦИИ С 20.11.2023 ПО 31.03.2024.
ОБЩИЕ СРОКИ АКЦИИ, ВКЛЮЧАЯ СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ С 20.11.2023 ПО 31.05.2024. АССОРТИМЕНТ УЧАСТВУЮЩИХ В АКЦИИ ТОВАРОВ ОГРАНИЧЕН. ПОДРОБНОСТИ В ЧАТ-БОТЕ И НА САЙТЕ: FOXANDDOGSPROMO.RU
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


EMIROFF
Originals
Настойка
НАСТОЙКА ГОРЬКАЯ
МЕДОВАЯ
С ПЕРЦЕМ
9 СТАДИЙ ФИЛЬТРАЦИИ
0.5 л
40%
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Откройте двери счастью

Большая семья – это большое счастье, но также большие хлопоты, тревоги и волнения. Особенно много переживаний бывает у тех, в чьем доме растут не только кровные дети. В клубах приемных семей, которые по всей стране развивает благотворительный фонд «Арифметика добра», родители могут делиться друг с другом своим опытом и рассчитывать на поддержку единомышленников.



В клубах работают психологи – они всегда готовы оказать профессиональную помощь приемным родителям и детям.

АРИФМЕТИКА ДОБРА благотворительный фонд

С фондом «Арифметика добра» мы сотрудничаем с 2022 года и все это время с большим удовольствием участвуем в проектах, направленных на поддержку приемных семей. Мы приглашаем детей и родителей на пикники и кулинарные мастер-классы, обеспечиваем продуктами и напитками мероприятия фонда. Мы стараемся вовлекать покупателей нашей сети в программы поддержки и благотворительные акции, а на страницах журнала делимся семейными рецептами участников клуба.

Творческий подход

В семье Олеси и Андрея Логуновых из Новокузнецка Кемеровской области пятеро детей. Когда их старшему кровному сыну, Мстиславу, исполнилось семь лет, Олеся с Андреем взяли на воспитание Риту и Лизу, тогда еще совсем маленьких девочек. И вот уже 13 лет они вместе. За это время в семье родились еще двое детей: Милослава и Всеслав.

Дети в семье Логуновых очень дружны. Старшие помогают друг другу и заботятся о младших, а младшие стараются во всем им подражать.

Андрей – мастер по изготовлению сувениров, увлеченный любимым делом. Своим примером он вдохновляет детей. Младший сын, Всеслав, всем говорит, что будет, как папа, «творить своими руками».

У Олеси тоже креативная профессия – художественный руководитель в учреждении дополнительного образования. Стоит ли говорить, что дети участвуют во всех творческих объединениях, с которыми она работает: танцуют, поют, выступают в Клубе веселых и находчивых, занимаются волонтерской деятельностью. Вместе они много путешествуют по родному Кузбассу, ездят на фестивали в соседние регионы, а еще обязательно всей семьей готовят что-нибудь вкусное. Ведь кулинария – это тоже творчество, которое позволяет проявить свои таланты и узнать много нового.

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

40 мин **4 порции**

500 г вырезки из говядины
3 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
1 ч. л. молотой паприки
соль, свежемолотый черный перец

1 Измельчите чеснок, соедините с 2 ст. л. оливкового масла, паприкой, солью и перцем и перемешайте.
2 Нарежьте вырезку поперек волокон ломтиками толщиной 1,5 см. Смажьте ломтики с двух сторон чесночной смесью, сложите в миску и оставьте на 20 мин.
3 Хорошо разогрейте сковороду с рифленым дном. Кулинарной кистью смажьте дно сковороды оставшимся оливковым маслом. Разложите ломтики вырезки и готовьте на средне-сильном огне по 2–3 мин с каждой стороны. В процессе жарки не сдвигайте мясо, чтобы на поверхности образовались отчетливые полоски.
4 Переложите медальоны на доску и накройте фольгой. Оставьте на 5–7 мин, затем разложите в тарелки. Подавайте с овощным гарниром.

На 100 г: белки 21,99 г (27,49% суточной нормы) • жиры 17,03 г (18,92%) • углеводы 1,19 г (0,71%) • ккал 243,02 (13,50%) • натрий 471,80 мг (32,54%) • общий сахар 0,44 г (0,88%) • НЖК 4,31 г (21,55%) • пищевые волокна 0,30 г (1,00%)



Для участия в программе поддержки фонда отсканируйте QR-код



Пути спасения

Идти к самосовершенствованию человек может в том числе через желудок. Каждый год появляются новые системы питания, которые обещают не только очистить организм и снизить вес, но и, например, отсрочить старение или внести вклад в сохранение экологии. Насколько оправданны такие подходы и действительно ли могут принести пользу?



Надежда Земскова,
врач-невропатолог, нутрициолог, автор ЗОЖ-программ для детей с особенностями развития

Мнение



РЕДУКТАРИАНСТВО: СПАСТИ СЕБЯ И ПРИРОДУ

Термин «редуктарианство» происходит от английского слова reduct («снижать, сокращать») и означает последовательное сокращение в рационе мяса и продуктов животного происхождения. В отличие от вегетарианцев редуктарианцы полностью не исключают животную пищу. Они употребляют мясо дозированно (особенно красное) и тем самым стремятся не только снизить нагрузку на свой организм, но и уменьшить негативное воздействие на природу: промышленное животноводство наносит вред озоновому слою Земли и ведет к истощению почв. Экологическая миссия редуктарианства этим не ограничивается: приверженцы такой системы питания стараются максимально бережно использовать продукты, перерабатывать отходы.

Надежда Земскова: Редуктарианство, в отличие от вегетарианства, не ставит жестких рамок: даже если мы съедаем один стейк в неделю вместо двух, это считается хорошим результатом. А где нет запретов, там нет синдрома отмены, от которого страдает психика. К тому же злоупотребление мясными деликатесами давно стало проблемой. Сто лет назад мясо на столе считалось роскошью, а сегодня оно часть повседневного меню. В результате показатели заболеваний сердечно-сосудистой системы и ЖКТ выросли в десятки раз. В осознанном снижении потребления животных жиров нет ничего плохого, а кальций можно получать не только из творога. И поскольку человек в принципе не отказывается от животной пищи, то не лишает себя важных веществ, которых нет в растительных продуктах, например, витамина B_{12}, незаменимых аминокислот, цинка и пр.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ: СЛУШАТЬ СЕБЯ И ХУДЕТЬ

Система интуитивного питания возникла как противовес жестким диетам. Идея в том, что человек должен прислушиваться к своему организму, а не подвергать его экстремальным ограничениям. Наладив контакт с телом, он интуитивно будет чувствовать разницу между эмоциональным голодом (реакция на привлекательную, но бесполезную еду или стремление заесть стресс) и клеточным голодом (потребность в продуктах, действительно необходимых в данный момент).

Н. З.: Для человека снятие пищевых ограничений выглядит очень привлекательно, но важное условие – научиться правильно считывать сигналы организма. Не у всех это получается и не для всех возможно в принципе. Тем, кому прописана диета из-за проблем со здоровьем, важно прислушиваться к рекомендациям врачей, а они далеко не всегда совпадают с их собственными желаниями. Интуиция часто подводит беременных женщин, кормящих мам или женщин в период менопаузы: из-за гормональных изменений в мозг могут поступать неверные сигналы. В любом случае развитие пищевой интуиции требует работы над собой, скорее всего, понадобятся консультации диетолога, психолога и другие направляющие моменты. Этот путь не так легок, как кажется, ведь интуитивное питание – это не вседозволенность.



КЛИМАТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ: СНИЗИТЬ ВРЕДНЫЕ ВЫБРОСЫ И НАГРУЗКУ НА ОРГАНИЗМ

Еще одна система питания с экологическим посылом. Ее последователи выступают за сохранение ресурсов и снижение выбросов вредных веществ. Если отдавать предпочтение цельным крупам и натуральным продуктам, снизить потребление мяса и животных жиров, покупать только сезонные овощи-фрукты и товары местных производителей, можно сократить энергозатраты на переработку и транспортировку продукции, а также углеродный след, а значит, способствовать сохранению природы.

Н. З.: Употребление цельных круп вместо переработанных, отказ от промышленных полуфабрикатов снижают риск диабета, сердечных и аутоиммунных заболеваний, гипертонии и ожирения. Местные сезонные овощи и фрукты реже вызывают аллергию, в них больше витаминов и антиоксидантов, их не обрабатывают, чтобы «законсервировать» перед транспортировкой. Но, придерживаясь климатической диеты, важно не перегнуть палку, записав в «нежелательные» продукты все, что растет дальше крыльца собственного дома, и выстроить сбалансированный рацион.



КОГНИТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ПИЩА ДЛЯ УМА

Когнитивное питание – это система поддержки здоровья мозга. В приоритете продукты, оказывающие положительное воздействие на мышление, внимание, память, быстроту реакции, а также способные предупредить старческое слабоумие. Такая система резко ограничивает потребление ингредиентов с высоким содержанием холестерина, алкоголя, кофеина и предлагает сосредоточиться на «поставщиках» полноценного белка (нежирное мясо, яйца) и кислот омега-3 (рыба, орехи, семечки), свежих овощах, зелени и фруктах, в которых содержится максимум витаминов и антиоксидантов.

Н. З.: Это практически идеальный рацион не только для здоровья мозга, но и организма в целом. В нем собраны основные принципы диетологии. Употребление рыбы положительно скажется на состоянии костей, молодости кожи. Зеленые салаты богаты клетчаткой, хлорофиллом, железом, они важны практически для всех систем организма. Когнитивное питание представляет собой комплексный подход к здоровью, который показан всем. Но все же не стоит отводить еде роль исключительно топлива для мозга и лишать себя всех радостей жизни в надежде на разумную старость.



ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: ОРГАНИЗМ КАК КОСМОС

Это способ составления рациона из продуктов, которые должны полностью удовлетворить потребности организма в полезных веществах и предотвратить развитие хронических недугов. При этом организм рассматривается как микрокосм, в котором все взаимосвязано. Акцент делается на «функциональных продуктах», как натуральных, так и модифицированных, способных принести максимальную пользу (например, апельсиновый сок, обогащенный кальцием). Цель – избежать пустых калорий и антинутриентов – веществ, которые препятствуют усвоению полезных элементов. Потребности человека рассматриваются индивидуально, спектр функциональных продуктов подбирает диетолог.

Н. З.: Всегда легче предотвратить болезнь, чем лечить. Функциональное питание – часть превентивной медицины. Такая система не просто помогает избавиться от лишних килограммов, она регулирует рацион, чтобы устранить причину набора веса. Это очень перспективный подход, он не стрижет всех под одну гребенку, а занимается настройкой конкретного организма. Если у человека недостаток витамина D, нельзя исключать из его рациона жиры, с которыми этот витамин усваивается. Что касается искусственно созданных функциональных продуктов, здесь мнение неоднозначное: ничего плохого в том, чтобы добавить еде полезных свойств, нет, но необходимы научные данные, доказывающие, что продукт действительно ими обладает.



ПОЛЬЗА В КАЖДОЙ ДОЛЬКЕ

Фрукты богаты антиоксидантами, витамином C, калием, магнием, пищевыми волокнами. Это отличное дополнение к здоровому и разнообразному рациону. Красные апельсины вкусные и сладкие, а благодаря клетчатке помогают дольше сохранять чувство сытости. В современных исследованиях говорится о способности этих фруктов поддерживать здоровье кишечника и желудка, укреплять иммунитет и снижать риск развития онкологии. А еще яркие и ароматные цитрусы отлично поднимают настроение – то, что нужно в холодные зимние дни.

Красный король

Корольковый, кровавый, сицилийский – все это о красном апельсине. Он слаще обычного и легче очищается от кожуры. К счастью, ради такого фрукта не нужно лететь на итальянский остров. Красные апельсины найдутся и в наших магазинах.

КАК ВЫБРАТЬ?

КРАСНЫЕ АПЕЛЬСИНЫ ПО РАЗМЕРУ ЧУТЬ МЕНЬШЕ ОБЫЧНЫХ ИЛИ ВОВСЕ МИНИАТЮРНЫЕ. МОГУТ БЫТЬ ОРАНЖЕВЫМИ ИЛИ С РУМЯНЫМИ БОЧКАМИ. НО ОНИ ВСЕГДА СЛАДКИЕ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦВЕТА КОЖУРЫ. ВЫБИРАЙТЕ КРАСИВЫЕ УПРУГИЕ ПЛОДЫ БЕЗ ПОВРЕЖДЕНИЙ И ВМЯТИН. ВОЗЬМИТЕ АПЕЛЬСИН В РУКУ – ОН ДОЛЖЕН КАЗАТЬСЯ ТЯЖЕЛЫМ. ЛЕГКИЕ МЕНЕЕ СОЧНЫЕ.

ВО ВСЕЙ КРАСЕ

Кровавый апельсин – название не конкретного вида цитрусовых, а группы сортов. Первый такой плод вырос на Сицилии – так и закрепилось название. Кровавыми эти апельсины начали звать из-за цвета мякоти. В зависимости от сорта она может быть насыщенно-бордовой, рубиновой или красноватой, однотонной или с оранжевыми вкраплениями. Все благодаря антоцианам – растительным пигментам, которые цитрусам вообще-то не свойственны. Сицилийские апельсины – исключение, ставшее возможным из-за уникального климата и почвы. Первые красные апельсины росли недалеко от вулкана и моря, постоянно испытывали на себе перепады температур. Сейчас к этой группе относятся несколько сортов и растут они не только в Италии, но и в Марокко, Турции, Испании.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

1. Конечно, сок! Ароматный, красный, сладкий. Понадобится обычная соковыжималка для цитрусовых. Подайте его сразу, смешайте с минеральной водой и соком лайма или заморозьте в формочках. Так у вас всегда будет про запас фруктовый лед, который можно добавлять в коктейли.
2. Из сока красных апельсинов и красного вина получится маринад для утки и баранины. Не забудьте про специи: подойдут смесь перцев, лавровый лист, дижонская горчица.
3. На завтрак попробуйте сварить рисовую кашу с цитрусовыми нотами. Для этого крупу нужно довести до готовности в кокосовом молоке, отдельно приготовить сироп из апельсинового сока, меда и цедры, все смешать в тарелке и украсить лепестками миндаля.
4. В салатах красные апельсины сочетаются с руколой, мангольдом, корном, шпинатом, гармонируют со свеклой, копченой рыбой и запеченным мясом.
5. Любителям кофе посоветуем бамбл – кофейный напиток с апельсиновым соком и льдом, сладкий и бодрящий.



Добавьте к салату вкусовой акцент: посыпьте его раскрошенным рассольным сыром.

МАРОККАНСКИЙ САЛАТ ИЗ ПЕРЦА С АПЕЛЬСИНАМИ

45 мин **4–6 порций**

4 крупных сладких перца
3 красных апельсина
200 г маслин «каламата» с косточкой
1 сладкая красная луковица
сок половины лимона
2 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. молотой зиры
0,5 ч. л. сладкой паприки
соль
зелень для украшения

1 Поместите перец на листе пергамента на противень под разогретый до 220–240 °C гриль. Поворачивайте, пока кожица со всех сторон не станет черной.
2 Положите перец в миску, закройте, оставьте на 10 мин. Затем очистите. Нарежьте мякоть полосками.
3 Раздавите маслины плоскостью лезвия ножа, освободите от косточек. Лук очистите и нарежьте перьями.
4 С апельсинов снимите мелкой теркой цедру, срежьте кожуру вместе с белой частью, чтобы стало видно мякоть. Вырежьте из апельсинов филе по долькам между пленками. Смешайте с перцем, маслинами и луком.
5 Для заправки смешайте лимонный сок, оливковое масло, апельсиновую цедру, соль, зиру и паприку, полейте салат. Украсьте зеленью и подавайте.

На 100 г: белки 1,12 г (1,40% суточной нормы) • жиры 3,40 г (3,78%) • углеводы 9,87 г (5,88%) • ккал 70,41 (3,91%) • натрий 224,10 мг (15,46%) • общий сахар 6,32 г (12,64%) • НЖК 0,45 г (2,25%) • пищевые волокна 2,64 г (8,80%)



Сиртаки «Оливки» — уникальный продукт в категории фета. Он идеален для салатов, канапе и брускет, станет прекрасной самостоятельной закуской. Небольшая упаковка удобна для разового использования.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

ЖЕЛЕ ИЗ ЙОГУРТА С АПЕЛЬСИНОМ

20 мин + 3 ч

2 порции

200 г йогурта с мюсли
2 дольки красного апельсина
2 веточки розмарина
10 г желатина
1 щепотка сахара

1 Залейте желатин 3 ст. л. воды на 10 мин, затем прогрейте в сотейнике до полного растворения.
2 Смешайте в миске йогурт с сахаром. Добавьте желатин, оставив 1 ст. л. для украшения. Полученную смесь перелейте в стаканчики.
3 Апельсины очистите от кожицы и выложите на желе. Смажьте желатином. Поместите желе в холодильник на 3 ч. Украсьте розмарином.

На 100 г: белки 6,00 г (7,50% суточной нормы) • жиры 2,39 г (2,66%) • углеводы 10,33 г (6,15%) • ккал 76,13 (4,23%) • натрий 51,77 мг (3,57%) • общий сахар 5,75 г (11,50%) • НЖК 1,35 г (6,75%) • пищевые волокна 2,51 г (8,37%)



МАГНИТ

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО

СЛАДКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

ЛЮБИМЫЕ ЯГОДЫ



Малиновое и инжирное варенье «Магнит» дополнит любое чаепитие, станет отличной начинкой для тортов и пирогов. Кроме того, из варенья можно приготовить ароматный соус к мясу: малиновое проварить с красным вином и чили, а инжирное – с бальзамическим уксусом или портвейном.

Теплый привет

В последний месяц зимы мы особенно скучаем по свежим фруктам и овощам. Но в наших магазинах в любое время года можно найти яркие вкусные плоды, которые подзарядят витаминами и положительными эмоциями!



Хрустящие огурцы, сочные перцы и вкусные баклажаны в феврале давно не редкость. В собственных современных тепличных комплексах мы круглый год выращиваем вкусные и полезные овощи.

ОВОЩИ В НАШИХ ТЕПЛИЦАХ ВЫРАЩИВАЮТСЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭКОЛОГИЧНЫХ МЕТОДОВ. АГРОНОМЫ ОТБИРАЮТ ЛУЧШИЕ СОРТА И ГИБРИДЫ, КОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ БОЛЕЮТ, А С ВРЕДИТЕЛЯМИ БОРЮТСЯ ОСОБЫЕ НАСЕКОМЫЕ – ЭНТОМОФАГИ.

Тепличные овощи

Всегда выручат

Овощи, выращенные в теплицах, могут уступать летним в сладости и вкусе, но они остаются прекрасным источником минералов, клетчатки и витаминов. Чтобы не испытывать дефицита полезных веществ, овощи нужно есть независимо от сезона. Кроме того, с каждым годом появляется все больше сортов, которые и в тепличных условиях проявляют свои лучшие качества.

Сладкий перец

Перец – чемпион среди овощей по содержанию витамина С. Этот ценный компонент не только поддерживает иммунитет, но и стоит на страже нашей молодости, поскольку является мощнейшим антиоксидантом. В запасе у сладкого перца немало других важных веществ: он может похвастаться наличием калия, фолиевой кислоты, железа, бета-каротина и клетчатки. А это значит, что у тех, кто любит перец, будет меньше проблем со зрением, сердечно-сосудистой, нервной и иммунной системами. Обратите внимание, что даже зимой мы не ограничиваемся одним сортом сладкого перца. Рекомендуем попробовать «Палермо» – длинный перец темно-красного цвета, очень сладкий и вкусный. Его хорошо запекать или жарить целиком и, конечно, есть в свежем виде. Для свежих закусок также идеальны мини-перцы – просто жаль резать и готовить такую красоту! Ну а крупный мясистый перец хорош для фарширования.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

СВЕЖИЕ ПЕРЦЫ, ОГУРЦЫ И БАКЛАЖАНЫ ВЫРАЩИВАЮТСЯ В ТЕПЛИЦАХ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ. МЫ СТАРАЕМСЯ, ЧТОБЫ НА ПОЛКИ МАГАЗИНОВ ОНИ ПОПАДАЛИ МАКСИМАЛЬНО СВЕЖИМИ. В ПУТИ ОВОЩИ ПРОВОДЯТ В СРЕДНЕМ ТРИ ДНЯ И ПОЭТОМУ СОХРАНЯЮТ НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА.

Баклажаны

Самые привычные для нас – фиолетовые баклажаны, или «синенькие», как их ласково называют на юге России. Но у этих овощей бывает и другая окраска. Например, полосатая, как у баклажанов «граффити». Эти плоды не просто красивые – у них нежная сладковатая мякоть. Белые баклажаны тоже отличаются не только необычным цветом, но и плотной кремовой мякотью без горчинки, которая прекрасно держит форму и идеально подходит для жарки и запекания. Но какие бы баклажаны вы ни купили, в них будет много ценных веществ. Эти овощи богаты растительной клетчаткой и отлично налаживают работу кишечника. В них содержатся важные минералы, такие как калий, фосфор и железо, а также витамины группы B. А знаете, почему сырая мякоть баклажана на ощупь напоминает губку? Потому что он наполовину состоит из воздуха!



Огурцы

Огурцы – природный абсорбент. Они на 95% состоят из воды, и эта вода вовсе не пустая: она выводит из организма токсины и отработанные вещества. А в кожуре огурца сконцентрировано большое количество полезных веществ: витамины C и B, калий, магний, фосфор и йод, которые поддерживают иммунитет, нормализуют обмен веществ, улучшают работу сердца и щитовидной железы. Огурцы помогают избавиться от отеков и служат верным подспорьем тем, кто решил сбросить несколько килограммов, поскольку калорий в этих овощах минимум. Чтобы вы могли получить от свежих хрустящих огурцов максимум пользы и удовольствия, мы привозим в наши магазины самые разные сорта: среди них есть длинноплодные, короткоплодные и средние, гладкие и пупырчатые.



4

Мини-перцы и мини-огурчики – фавориты детских праздников и фуршетных меню. Их подают целыми, в качестве свежей закуски. Любые перцы и огурцы будут хороши с соусами-дипами, например хумусом.



1

Из перца и баклажанов получается самая вкусная овощная икра, особенно если приготовить ее из запеченных овощей. Из печеного с чесноком перца, взбитого в блендере с пряностями, также выйдет отличный соус к пасте или мясу.



2

Перец и баклажаны – беспроигрышный ингредиент овощных и мясных рагу. Попробуйте грузинский аджапсандали, прованский рататуй или тушеную с овощами баранину – любой рецепт будет великолепен.



3

Всем известно, что огурцы идеальны для салатов. А как насчет напитков? Приготовьте бодрящий коктейль из тоника, лимонного сока, долек лайма и кружков огурца.

5

Тему закусок поддержат баклажаны и перцы. Рулетики из запеченных ломтиков, фаршированных мягким сыром или орехами с пряностями и чесноком, – частые гости праздничного меню.





Из Китая, Вьетнама, Таиланда и Эквадора к нам приезжает яркий и необычный драконий фрукт – питахайя. Зимой, когда свежих плодов становится меньше, самое время открыть новый вкус!

Питахайя

Сила дракона

Плотная мякоть с мелкими черными зернами, похожими на маковые, по вкусу напоминает одновременно киви, инжир и грушу. У плодов с яркой мякотью он более насыщенный, чем у плодов с белой. Но и те и другие отличаются прекрасным составом: в питахайе больше, чем во многих фруктах, магния, есть железо, витамины C и E, антиоксиданты. Чтобы получить максимум пользы и удовольствия, драконий фрукт лучше всего есть свежим: просто так и в блюдах без термической обработки. Он украсит фруктовые салаты, сорбеты и десерты. Его можно добавлять в каши, йогурты и смузи.

ПИТАХАЙЯ – ЭТО ПЛОДЫ КАКТУСА. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОРТА ОНА БЫВАЕТ РОЗОВОГО ЦВЕТА С БЕЛОЙ ИЛИ КРАСНОЙ МЯКОТЬЮ, А ТАКЖЕ ЖЕЛТОЙ С БЕЛОЙ МЯКОТЬЮ.



ЧИА-ПУДИНГ С ПИТАХАЙЕЙ

20 мин + 6 ч **2 порции**

3 ст. л. семян чиа
200 мл кокосового молока
1 питахайя
100 г замороженной клубники
2 ст. л. кокосовой стружки
ломтики питахайи, клубника, мята и кокосовая стружка для подачи

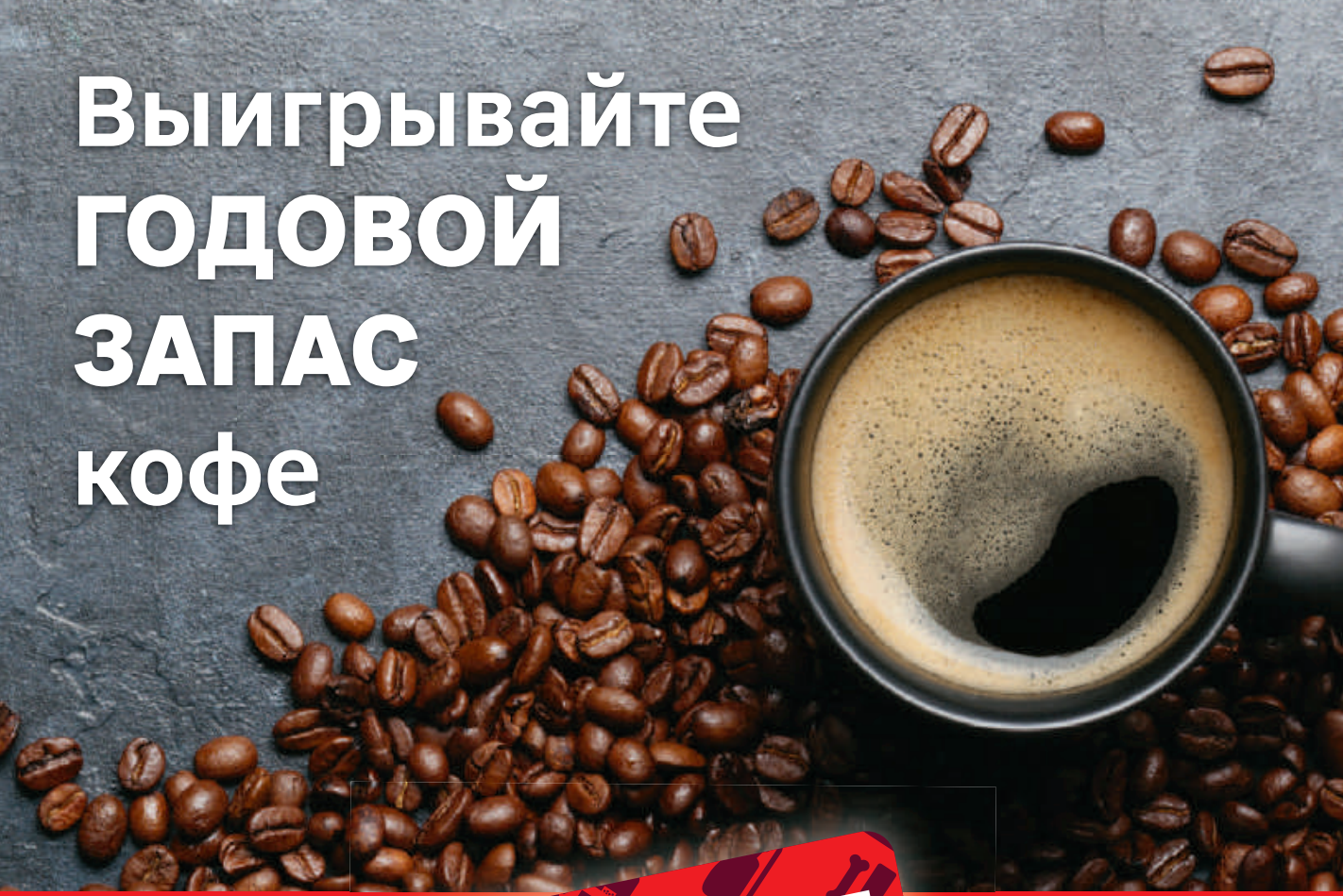
1 Смешайте кокосовое молоко с семенами чиа и кокосовой стружкой и разложите в 2 бокала. Прикройте крышками или пищевой пленкой и уберите в холодильник на 6 ч или на ночь. За это время пудинг загустеет.

2 Разрежьте питахайю вдоль на 4 части и снимите кожуру. Нарежьте мякоть небольшими кусочками. Соедините с замороженной клубникой и измельчите блендером до однородности.

3 Достаньте стаканы с пудингом из холодильника и разложите в них фруктовую массу. Посыпьте кокосовой стружкой, украсьте ломтиками питахайи, клубникой и мятой и сразу подавайте.

На 100 г: белки 2,17 г (2,71% суточной нормы) • жиры 11,25 г (12,50%) • углеводы 13,33 г (7,93%) • ккал 155,06 (8,61%) • натрий 18,91 мг (1,30%) • общий сахар 8,96 г (17,92%) • НЖК 8,39 г (41,95%) • пищевые волокна 4,35 г (14,50%)

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС кофе





1. **Покупайте товары**
2. **Применяйте карту МАГНИТ**
3. **Участвуйте в розыгрыше призов**

С 01.01.24 по 31.01.24 покупайте товары, выделенные на полке специальным баннером, с картой Магнит 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 magnit.ru/zapas

Хороша каша!

Кашу для завтрака можно сделать еще более полезной, если вместо привычного молока добавить растительное или сварить ее на фруктовом соке. А каша, приготовленная на курином бульоне, придаст сил и энергии на целый день!



ОВСЯНКА С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ И ТВОРОГОМ

35 мин **4 порции**

300 мл овсяных хлопьев крупного помола
300 мл гранатового сока
300 г творога
200 г ассорти ягод и фруктов
40 г миндаля
1–2 ст. л. коричневого сахара
щепотка соли

1 Залейте хлопья 350 мл воды и гранатовым соком. Добавьте сахар и соль и варите на медленном огне до готовности, часто помешивая, 25 мин. В конце добавьте творог.
2 Нарежьте фрукты небольшими кусочками, порубите миндаль. Разложите кашу по креманкам, добавьте ягоды, фрукты и миндаль.

На 100 г: белки 8,35 г (10,44% суточной нормы) • жиры 2,89 г (3,21%) • углеводы 24,49 г (14,58%) • ккал 155,68 (8,65%) • натрий 45,04 мг (3,11%) • общий сахар 6,54 г (13,08%) • НЖК 0,98 г (4,90%) • пищевые волокна 2,72 г (9,07%)

ЛЕТО

ООО «МВВ» предлагает богатый выбор витаминной зелени. В наши магазины компания поставляет свежий салат, щавель, зеленый лук, мяту, тимьян и другие травы. Закрытые теплицы, расположенные в Казани и Туле, позволяют получать урожай круглый год. В летний период здесь обрабатывают почти 220 гектаров открытого грунта, а теплицы используют для выращивания базилика и руколы. В зимний период зелень также привозят из Узбекистана. Это позволяет обеспечивать свежей продукцией самые разные регионы России.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ОВСЯНКА НА БУЛЬОНЕ СО ШПИНАТОМ И ЯЙЦОМ

15 мин **2 порции**

90 г овсяных хлопьев среднего помола
400 мл куриного бульона
100 г шпината
1 луковица
1 яйцо
20 г сливочного масла
1,5 ст. л. соевого соуса

1 Поместите яйцо в ковшик, залейте холодной водой и варите в течение 6 мин. Остудите в холодной воде и очистите от скорлупы.
2 Листья шпината крупно нарежьте, несколько оставьте для подачи. Нарежьте лук мелкими кубиками и сложите в кастрюлю. Добавьте шпинат и овсяные хлопья, влейте бульон и соевый соус. На сильном огне доведите кашу до кипения.
3 Уменьшите нагрев до слабого и готовьте 5 мин. Несколько раз перемешайте. Снимите с огня, добавьте сливочное масло и дайте ему растаять.
4 Разложите кашу в тарелки, в каждую добавьте половинку яйца, украсьте шпинатом и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 4,13 г (5,16% суточной нормы) • жиры 4,33 г (4,81%) • углеводы 11,76 г (7,00%) • ккал 100,91 (5,61%) • натрий 470,89 мг (32,48%) • общий сахар 1,02 г (2,04%) • НЖК 1,94 г (9,70%) • пищевые волокна 1,97 г (6,57%)

КОФЕЙНАЯ ОВСЯНКА НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

10 мин **2 порции**

120 мл овсяных хлопьев
200 мл кокосового молока
100 мл эспрессо
40 г шоколада
кокосовая стружка
соль

1 Удобным для вас способом сварите эспрессо и процедите через ситечко.
2 В небольшой ковшик влейте кокосовое молоко и эспрессо, добавьте овсяные хлопья и щепотку соли. Постоянно перемешивая, доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до среднего и готовьте 1–2 мин.
3 Разложите овсянку в тарелки, в каждую добавьте шоколад, посыпьте кокосовой стружкой и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 4,68 г (5,85% суточной нормы) • жиры 6,31 г (7,01%) • углеводы 27,02 г (16,08%) • ккал 183,15 (10,18%) • натрий 103,21 мг (7,12%) • общий сахар 4,59 г (9,18%) • НЖК 2,72 г (13,60%) • пищевые волокна 3,85 г (12,83%)



Вместо шоколада вы можете добавить к каше пару ложечек шоколадно-ореховой пасты или кокосовый урбеч.

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



Увелка

легко варится – ВАМ ПОНРАВИТСЯ!





Laime

Laime Gourmet Choice° - деликатесный пармезан, изготовленный по аутентичному рецепту.

СЫР ФАСОВАННЫЙ
ПАРМЕЗАН
Без лактозы
Laime

Бренд Laime - это сочетание традиций, качественного сырья и богатой палитры вкусов.

° выбор для гурманов

СТАРОДВОРЬЕ

СТАРОДВОРЬЕ
СОСИСКИ
СОЧИНКИ

ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВКУСНО!

С легкой душой

Всем, кто придерживается принципов правильного питания, прекрасно известно: полезная еда не значит скучная. Вот вам в копилку еще несколько диетических блюд, легких, вкусных и простых в приготовлении.

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.





4 филе белой рыбы по 200 г



2 стакана вареного дикого риса



8 вяленых помидоров в масле



1 лимон



2 зубчика чеснока

ЗАПЕЧЕННАЯ В КОНВЕРТЕ РЫБА С ДИКИМ РИСОМ

25 мин **4 порции**

1 Разогрейте духовку до 200 °C. Раздавите, очистите и мелко нарежьте чеснок.
2 Половину лимона нарежьте дольками. С оставшейся половины снимите цедру мелкой теркой и выжмите сок. Тонкими полосками нарежьте помидоры.
3 Смешайте помидоры и рис, приправьте солью, перцем и цедрой лимона.
4 Возьмите 4 листа пергамента, в центр одного выложите четверть рисовой смеси. На нее выложите рыбу, сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите.
5 Соедините края листа над рыбой и несколько раз заверните. Закрутите открытые края, чтобы получилась «конфета». Также сделайте остальные три порции.
6 Запекайте в центре духовки 11 – 12 мин и сразу же подавайте с дольками лимона.

На 100 г: белки 8,18 г (10,23% суточной нормы) • жиры 1,29 г (1,43%) • углеводы 12,36 г (7,36%) • ккал 91,69 (5,09%) • натрий 19,88 мг (1,37%) • общий сахар 0,71 г (1,42%) • НЖК 0,07 г (0,35%) • пищевые волокна 1,28 г (4,27%)



600 г мякоти постной говядины



2 небольшие свеклы



2 небольших огурца



2 средние луковицы



50 г руколы



Сделать вкус салата более насыщенным поможет нарезанный кубиками рассольный сыр.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ

1 ч 25 мин **4 порции**

1 Говядину слегка натрите солью и перцем, положите в пароварку и сварите до мягкости, примерно 30 мин. Затем прикройте фольгой и остудите, 30 мин.

2 Свеклу заверните в фольгу и запеките в разогретой до 180 °С духовке до готовности, 40–60 мин.

3 Обдайте готовую свеклу холодной водой, остудите, 20 мин. Затем очистите от кожуры и нарежьте ломтиками.

4 Лук очистите, нарежьте кольцами и обжарьте на сильном огне в 1 ст. л. масла 3 мин.

5 Огурцы нарежьте брусочками, говядину – тонкими пластинками.

6 Смешайте в салатнице руколу, свеклу, огурцы и лук. Приправьте солью и перцем. Добавьте говядину, полейте салат 2 ст. л. оливкового масла и подавайте.

На 100 г: белки 12,32 г (15,40% суточной нормы) • жиры 6,61 г (7,34%) • углеводы 4,33 г (2,58%) • ккал 123,81 (6,88%) • натрий 252,63 мг (17,42%) • общий сахар 2,51 г (5,02%) • НЖК 1,80 г (9,00%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)



Сиртаки Original – это нежный рассольный продукт с солоноватым вкусом, который отлично подходит для салатов и блюд средиземноморской кухни. Изготавливается из молока и закваски, без искусственных консервантов и красителей.

КАША ИЗ КИНОА С ПЕЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ И ТИМЬЯНОМ

35 мин **4–6 порций**

1 Разогрейте духовку с включенным грилем до 200 °С. Перцы разрежьте пополам, удалите семена с перегородками. Положите кожицей вверх под гриль, запекайте до черных подпалин, 15–20 мин.

2 Сложите перцы в миску, затяните пленкой, остудите, очистите от кожицы.

3 Киноа тщательно промойте, перетирая пальцами, в нескольких водах. Насыпьте в кастрюлю с толстым дном, полейте оливковым маслом и перемешайте. Залейте 300 мл горячей воды, доведите до кипения, посолите, добавьте 2 веточки тимьяна, варите до готовности, 15 мин.

4 Нарежьте запеченные перцы небольшими кусочками, добавьте в готовую киноа вместе со сливочным маслом. Подавайте кашу горячей, с соевым соусом, украсив тимьяном.

На 100 г: белки 3,91 г (4,8% суточной нормы) • жиры 6,11 г (6,7%) • углеводы 16,30 г (9,70%) • ккал 127,04 (7,06%) • натрий 178,23 мг (12,29%) • общий сахар 1,55 г (3,10%) • НЖК 3,14 г (15,70%) • пищевые волокна 2,48 г (8,27%)

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Оливковое масло Monini Il Poggiolo получено методом холодного отжима, поэтому оно сохранило все полезные вещества. Его сбалансированный фруктовый вкус подойдет для многих блюд, в том числе диетических.





200 г киноа



3 больших сладких перца



веточки тимьяна



3 ст. л. сливочного масла



соевый соус для подачи

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ И ФИЛЕ ИНДЕЙКИ

50 мин **4–6 порций**



800 г небольших кабачков



600 г филе индейки



200 г помидоров (красных и желтых)



2 ст. л. рубленой зелени петрушки



2 ст. л. панировочных сухарей

1 Духовку разогрейте до 180 °С. Кабачки нарежьте вдоль пластами толщиной около 0,5 см. Помидоры нарежьте кружками. Чеснок измельчите и соедините с оливковым маслом. Филе индейки очистите от пленок, нарежьте пластинами, а затем отбейте между двумя слоями пищевой пленки, до толщины 0,5 см.

2 Прямоугольную форму для запекания смажьте небольшим количеством оливкового масла. Выложите один слой кабачков по длине формы и смажьте чесночным маслом, слегка посолите и поперчите. Выложите второй слой кабачков, также смажьте чесночным маслом и приправьте. Выложите на кабачки подготовленное филе индейки, затем снова разложите два слоя кабачков, приправляя каждый слой оливковым маслом, солью и перцем. Следующим слоем выложите помидоры внахлест, приправьте.

3 Мелко порубите листья петрушки и смешайте с панировочными сухарями и посыпьте помидоры.

4 Накройте форму фольгой и поставьте в духовку на 15–20 мин, затем фольгу удалите и запекайте блюдо до полной готовности, примерно 15 мин, чтобы верх запеканки успел подрумяниться. Подавайте, украсив по желанию лентами из огурцов.

На 100 г: белки 10,90 г (13,63% суточной нормы) • жиры 3,74 г (4,16%) • углеводы 3,50 г (2,08%) • ккал 88,52 (4,92%) • натрий 47,30 мг (3,26%) • общий сахар 1,88 г (3,76%) • НЖК 0,56 г (2,80%) • пищевые волокна 0,83 г (2,77%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Скидка 20%
на первый заказ

промокод
ЖУРНАЛ20



4.9

казать



-20%

5.0

Мандарины

1 кг

Заказать



-20%

Сыр твёрды

500 гр

Зака

в приложении
Магнит: акции и доставка



Парадный фарш

Фарш – отличная основа для самых разных вкусных блюд. Это не только котлеты, фрикадельки и тефтели, но и пельмени, блинчики, фаршированные овощи, густые соусы к макаронам, запеканки, пироги… Фарш можно купить в магазине, а можно сделать дома. Что лучше?

Готовые варианты

Фарш из мяса и птицы – это мясной рубленый полуфабрикат, который выпускают в охлажденном, подмороженном и замороженном виде. Как ГОСТ определяет качественный фарш? Как однородную мясную массу, в которой нет костей, хрящей, пленок и грубой соединительной ткани. Цвет, конечно, варьируется от светло-розового до темно-красного, в зависимости от мяса или птицы, из которой его сделали, и от количества жира. Но в любом случае цвет всего фарша должен быть однородным, без темных пятен, заветренных кусков или тем более участков какого-то совсем другого цвета. Такие изменения в цвете – признак наличия бактерий, которых в фарше быть не должно. Запах качественного фарша – это запах свежего мяса или птицы. В фарше не должно содержаться поваренной или нитритной соли, воды, продуктов растительного происхождения и прочих добавок.

Жирность по ГОСТу

- говяжий фарш – не более 15%;
- свиной – не более 35%;
- бараний – не более 18%;
- домашний (смесь свиного и говяжьего) – не более 27%;
- куриный и индюшиный – не более 18%.

Существуют более диетические сорта фарша, например, из постной говядины, из куриной или индюшиной грудки, где содержание жира гораздо меньше, чем 15 и 18% соответственно.

Как хранить

- Охлажденный мясной фарш должен храниться при температуре от 0 до +5 °С;
- охлажденный фарш из мяса птицы – при температуре от 0 до +2 °С;
- подмороженный – от –5 до –2 °С;
- замороженный из мяса – не выше –18 °С, из птицы – не выше –12 °С.

Если охлажденный фарш хранится без упаковки с применением модифицированной атмосферы и регуляторов кислотности, срок годности – 24 часа, а если в подобной упаковке, то 10 суток. Внимательно читайте указания на этикетке. Если вы купили развесной фарш, его нужно использовать в тот же день. Магазин отвечает за сроки хранения развесной продукции, но ваше право поинтересоваться, когда именно фарш был произведен. В декла-



рации соответствия должны быть указаны дата, время, а также все подробности относительно мяса, из которого сделан фарш.

Подмороженный фарш также в зависимости от упаковки может храниться 5–10 суток, замороженный – до 3 месяцев.

Как сделать вкусный фарш дома

Главное условие хорошего фарша – мясорубка. Причем именно мясорубка, а не блендер и не кухонный комбайн. В последних фарш получается либо разнокалиберный, либо слишком мелко смолотый, такой подойдет только для клецек. Нож мясорубки должен быть тщательно заточен, чтобы мясо именно рубилось, а не продавливалось сквозь решетку.

Можно порубить мясо и вручную, тяжелым ножом или топориком (а еще лучше сразу двумя). Это не так сложно, как кажется. Особенно просто превратить в фарш куриное филе. Сначала нужно нарезать мясо тонкими пластами, затем – полосками, мелкими кусочками и только после этого рубить, часто переворачивая всю массу на доске и меняя угол работы ножа.

Какое мясо выбрать для фарша

Все зависит от того, что именно вы собираетесь готовить. Для классических котлет или пельменей (не важно, из говядины, свинины, баранины или птицы) нужно мясо с содержанием жира примерно 20%. Тогда котлеты не будут разваливаться, получатся сочными и ароматными, как и начинка для пельменей. Если говорить о говядине, самый правильный отруб для этого – шея.

Для паровых котлет или фрикаделек в суп подойдет постное мясо: говяжья лопатка, свиной карбонад, грудка птицы.

Если вы решили приготовить фарш для соуса болоньезе, пирога, фаршированных перцев или голубцов, то вкус можно сбалансировать за счет добавления других продуктов, используя мясо с небольшим количеством жира (6–10%), то есть говяжью заднюю ногу (например, оковалок), свиной окорок, филе бедра птицы.

Чтобы получить идеальный фарш, мясо лучше сильно охладить. Внутренняя часть мясорубки греется во время работы, а теплое мясо рубится намного хуже.



Фарш по-домашнему «Слово мясника» приготовлен из говядины и свинины с собственных ферм. Говядина придает ему структуру и цвет, а свинина добавляет нежность и сочность.

Что добавить в фарш

Специи и приправы

● Соль, свежемолотый перец и немного оливкового масла не помешают ни одному виду фарша, что бы вы ни готовили. Если вы любитель острого, добавьте к мясу аджики, лучше всего так называемой грузинской или абхазской. Чтобы получить блюдо, напоминающее о среднеазиатской или ближневосточной кухне, используйте зиру (кумин), кориандр и сумах. Если вам милы балканские рецепты, на помощь придут молотая сладкая, а также копченая паприка. Для создания итальянских мотивов подойдут готовая смесь сушеных итальянских трав или по отдельности орегано, розмарин, майоран и базилик, а из французских – тархун и тимьян.



Пряные овощи и зелень

● Все упомянутые выше сушеные травы прекрасно работают и в свежем виде. Яркий розмарин особенно хорошо сочетается со свининой; орегано и базилик – с говядиной; тархун – с бараниной; тимьян и мята – с курицей и индейкой.

● Вообще зелени в фарш можно добавить очень много, существуют даже блюда по принципу 50/50, то есть зелени в них столько же, сколько мяса. Это могут быть петрушка, кинза, зеленый лук, укроп, молодой чеснок и порей, даже шпинат! С петрушкой будьте осторожны: попадаются горьковатые сорта, в большом количестве такая зелень может испортить вкус блюда. И помните, что любые травы нужно тщательно измельчить.

● Сочетание мелко рубленных имбиря, чеснока и лука-шалота (или белой части зеленого лука) придаст фаршу отчетливый южноазиатский колорит.

● Лук и чеснок в фарш кладут почти повсюду, это самое привычное нам сочетание. А чтобы избежать «выхлопа» после обеда с котлетами или тарелки пельменей, подготовленный лук и чеснок нужно просто припустить в сковороде с небольшим количеством соли и масла, прогреть, не поджаривая, чтобы овощи потеряли свою естественную едкость. Потом немного остудить и прокручивать фарш как обычно. Он будет еще более сочным и вкусным.

ТЕФТЕЛИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ НА СКОВОРОДЕ

45 мин **6 порций**

700 г говяжьего фарша
150 г белого хлеба
150 мл молока
1 яйцо
1 большая луковица
2–3 зубчика чеснока
2 веточки укропа
мука для панировки
соль, свежемолотый черный перец
гречка и зеленый лук для подачи

Для соуса:
100 г сметаны жирностью 20%
100 г томатного соуса
30–40 г сливочного масла
60 г муки
1–2 капли табаско (по желанию)
соль, свежемолотый черный перец



1 Приготовьте тефтели. Белый хлеб выложите в небольшую миску. Корочки лучше удалить. Залейте молоком. Оставьте так на 5 мин. Затем отожмите излишки жидкости.
2 Лук очистите и мелко нарежьте. Зубчики чеснока также очистите и пропустите через пресс. Укроп очень мелко нарежьте.
3 Фарш выложите в миску, добавьте к нему лук, чеснок, хлеб, укроп, соль и свежемолотый перец и перемешайте. Вымесите руками до получения однородной массы. Мокрыми руками сформируйте небольшие тефтели. Муку насыпьте на тарелку и обваляйте в ней тефтели. Излишки стряхните.
4 Приготовьте сметанный соус. В глубокой емкости соедините сметану, томатный соус с мукой и табаско (можно не добавлять, если готовите блюдо для детей). Посолите и поперчите по вкусу, если это необходимо. Влейте 700 мл воды и хорошо размешайте.
5 В глубокой сковороде разогрейте немного растительного масла и обжарьте тефтели в двух сторон до золотистого цвета. Залейте подготовленным соусом. Он должен доходить хотя бы до середины мясных шариков. Распределите кусочки масла и доведите до кипения.
6 Уменьшите нагрев до минимального и тушите тефтели под крышкой в течение 20–25 мин. Подавайте с гречкой, украсив зеленым луком.

На 100 г: белки 10,13 г (12,66% суточной нормы) • жиры 8,72 г (9,69%) • углеводы 8,92 г (5,31%) • ккал 153,96 (8,55%) • натрий 346,05 мг (23,87%) • общий сахар 1,49 г (2,98%) • НЖК 4,15 г (20,75%) • пищевые волокна 1,15 г (3,83%)

КЮФТА ИЗ ИНДЕЙКИ

30 мин + 40 мин
4 порции

500 г фарша из индейки
1 большой кабачок
1 стручок острого красного перца
50 г очищенных фисташек
2 стебля зеленого лука
3 веточки кинзы
3 веточки петрушки
3 веточки мяты
5–6 веточек тимьяна
1 яйцо
¼ ч. л. семян зиры
½ ч. л. соли
пита, цацики, мята и лимон для подачи

1 Кабачок натрите на терке, перец, зеленый лук и пряные травы мелко нарежьте, фисташки крупно порубите.
2 Зиру подсушите на сухой сковороде.
3 Слегка взбейте яйцо. Смешайте в большой миске фарш, яйцо, кабачок, перец, травы и большую часть фисташек (оставьте немного для украшения). Приправьте солью и семенами зиры.
4 Смоченными в холодной воде руками сформируйте из фарша шарики размером с куриное яйцо. Разложите на поднос и уберите в холодильник минимум на 30 мин. Насадите на шпажки по 2 шарика.
5 Разогрейте духовку до 180 °С. Подготовьте противень с решеткой, смажьте решетку маслом, разложите шпажки и готовьте 15 мин, до готовности.
6 Переложите кюфту на подогретые питы, добавьте цацики и посыпьте фисташками и мятой. Подавайте с лимоном.

На 100 г: белки 9,74 г (12,18% суточной нормы) • жиры 5,38 г (5,98%) • углеводы 3,48 г (2,07%) • ккал 97,80 (5,43%) • натрий 152,86 мг (10,54%) • общий сахар 2,09 г (4,18%) • НЖК 1,19 г (5,95%) • пищевые волокна 1,18 г (3,93%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Фарш «Классический» от «Индилайт» из микса красного и белого мяса индейки подойдет для блюд на любой случай: простых и сложных, праздничных и повседневных, быстрых и требующих нескольких часов свободного времени, но главное — сытных и вкусных.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Семейное дело

Место для пельменей найдется, наверное, в каждой морозилке. Это идеальная быстрая еда: вкусная, сытная и всеми любимая. Что уж говорить о переполняющем чувстве гордости, которое вы испытываете, приглашая на домашние пельмени! Итак, раскатываем тесто, раскладываем начинку, зовем на помощь всю семью и лепим!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЛЕПИТЬ ПЕЛЬМЕНИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ИЛИ ПРОСТО БОЛЬШОЙ КОМПАНИЕЙ, КАК ЭТО ИСПОКОН ВЕКОВ ДЕЛАЮТ В СИБИРИ И НА УРАЛЕ. МУЖЧИНЫ ГОТОВЯТ ФАРШ, ЖЕНЩИНЫ – ТЕСТО, ПОТОМ ВСЕ САДЯТСЯ ЗА СТОЛ И ДРУЖНО ПРИНИМАЮТСЯ ЗА РАБОТУ. В РЕЗУЛЬТАТЕ В МОРОЗИЛКЕ ОКАЗЫВАЮТСЯ ДВЕ-ТРИ СОТНИ ДОМАШНИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ, ИЗ КОТОРЫХ В ЛЮБУЮ МИНУТУ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ ОБЕД.

ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ



Есть версия, что пельмени – это походная еда, которую брали с собой сибирские охотники и лесорубы в холодное время года. Кипятили воду в котелке над костром, бросали в него замороженные пельмени – и через 10 минут было готово сытное горячее блюдо. В пользу этой версии говорит характерная форма пельменей: округлая, без кончиков (как у вареников), которые могут отломиться во время хранения в дорожном мешке. Особое тесто, которое не трескается на морозе, подтверждает, что продукт планировалось замораживать.

Начинка в пельменях, как правило, мясная или рыбная, практически всегда сырая, без предварительной термической обработки. Исключение – грибной фарш или квашеная капуста. Кстати, и то и другое прекрасно переносит хранение на морозе.

Пельмени должны быть небольшими, такими, чтобы их можно было взять ложкой и положить в рот целиком, не раскусывая. Опытные хозяйки умеют лепить маленькие пельмешки и очень этим гордятся. Но все же оптимальным принято считать пельмень весом примерно 12 г, с одинаковым соотношением теста и фарша. Да-да, в идеальных пельменях эти две составляющие равноправны: чувствуется упругое вкусное тесто и сочный, хорошо приправленный плотный фарш.

ТЕСТО ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ



К пельменному тесту есть несколько требований:

- оно не трескается при замораживании;
- не разваривается за время, необходимое для приготовления сырой начинки;
- дополняет начинку и после варки остается упругим, но приятным.

Этим требованиям соответствует тесто, которое принято называть тугим. Пуристы утверждают, что в его составе должны быть только мука, вода и соль. С ними можно согласиться при условии, что мука «сильная», то есть с содержанием белка не менее 12%, а вода – очень холодная, практически ледяная. На каждые 500 г муки берут максимум 250 мл воды, желательно еще меньше. Чтобы вымесить такое крепкое тесто, потребуется приложить физическую силу. Но есть одна хитрость: собрать тесто в комок, обернуть пленкой и оставить при комнатной температуре на 30–45 минут. Влага распределится, и тесто будет проще вымесить до гладкости.

Скажем прямо: гораздо проще замесить тесто на смеси воды и яйца. Для него подойдет обычная пшеничная мука высшего сорта. Яичный белок сделает тесто более прочным, а желток немного смягчит и придаст нужную эластичность. В мерный стакан выливают 2 яйца категории С1, добавляют 5 г соли, размешивают вилкой и доливают столько воды комнатной температуры, чтобы общий объем составил 250 мл, а затем соединяют с 500 г муки и вымешивают тесто.

ВСТРЕЧАЮТСЯ РЕЦЕПТЫ, В КОТОРЫХ ПОЛОВИНУ ВОДЫ ЗАМЕНЯЮТ СМЕТАНОЙ. ИНОГДА РЕКОМЕНДУЮТ ДОБАВИТЬ НЕМНОГО РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА ИЛИ ЗАВАРИТЬ МУКУ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ. ОБА ПРИЕМА ПОЗВОЛЯЮТ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ РАСТЯЖИМОЕ ТЕСТО. ЕГО ЛЕГЧЕ РАСКАТЫВАТЬ, НО УТРАЧИВАЕТСЯ СВОЙСТВЕННАЯ ПЕЛЬМЕНЯМ УПРУГОСТЬ. К ТОМУ ЖЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ СОБЛАЗН РАСКАТАТЬ ТЕСТО НАСТОЛЬКО ТОНКО, ЧТО БУДЕТ СЛОЖНО СЛЕПИТЬ КОНЧИКИ.

ЗАМЕШИВАЕМ

У нас есть две составляющие: мука и жидкость – смесь воды с яйцом и солью. Остается их соединить так, чтобы получилось тесто нужной консистенции. Поскольку мука бывает более или менее влагоемкой, ее количество может слегка отличаться от указанного в рецепте.

Насыпьте муку в просторную миску с пологими бортиками. Просеивать необязательно, достаточно разрыхлить ее венчиком **(1)**. Соберите горкой, сделайте в ней широкий колодец и влейте часть жидкости **(2)**. Ножом или широкой вилкой подгребайте муку в центр колодца. Когда образуется жидкая кашица, добавьте еще немного жидкости и смешайте ее с мукой **(3)**. Когда вся жидкость будет добавлена, начинайте подсыпать муку увереннее, отложите нож и начинайте вымешивать тесто руками. Постарайтесь вмешать как можно больше муки, но, если кажется, что больше уже некуда, остановитесь. Соберите тесто в комок **(4)** и положите в полиэтиленовый пакет вместе с «лишней» мукой. Оставьте при комнатной температуре на время от 30 минут до 2 часов. За это время тесто станет гораздо мягче, и, скорее всего, вы легко вмешаете в него муку из пакета. Если же вся мука вмешалась с первой попытки, а после отдыха тесто липнет к рукам и рабочей поверхности, подмесите еще немного муки. После этого снова оставьте тесто отдохнуть на полчаса.











ГОТОВИМ НАЧИНКУ

Пельмени отличаются от вареников и равиоли тем, что начинка в них сырая. По умолчанию это мясо – говядина или смесь говядины и свинины, иногда с добавлением баранины. Курица и индейка допустимы, особенно для детей и тех, кто на диете (хотя кто же на диете ест пельмени?), но все же проигрывают мясу во вкусе и аромате.

Говядину выбирайте пожирнее и с тонкими волокнами, например, грудинку или кострец. В идеале фарш должен содержать 15–20% жира. Купите его отдельно, прокрутите через мясорубку и добавьте нужное количество к любому мясу. Помните, что сочным фарш делает именно жир, а не вода!

В ИДЕАЛЕ МЯСО ПРОПУСКАЮТ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ ДВАЖДЫ: СНАЧАЛА ИСПОЛЬЗУЮТ РЕШЕТКУ С КРУПНЫМИ ОТВЕРСТИЯМИ, ЗАТЕМ – С МЕЛКИМИ. ТОГДА ФАРШ ПОЛУЧАЕТСЯ ПЛАСТИЧНЫМ, ЕГО УДОБНО ВЫКЛАДЫВАТЬ НА ЗАГОТОВКИ ИЗ ТЕСТА.



Классическим вариантом фарша для пельменей считают смесь равного количества говядины и свинины. В этом случае за жирность отвечает свинина, поэтому возьмите шею, брюшину, часть окорока с жирком.

Сибиряки утверждают, что в настоящих пельменях, помимо говядины и свинины, обязательно присутствует баранина. Идеальным отрубом для фарша послужит лопатка. Лосятина, медвежатина, мясо кабана и прочая лесная дичь – тоже вполне подходящее, хотя и специфичное мясо для пельменного фарша.

Лука в начинке немного, и он прокручивается через мясорубку вместе с мясом. Если вы купили готовый фарш, измельчите лук в кухонном комбайне или натрите на терке.

Если все же вы отдаете предпочтение пельменям с домашней птицей, используйте филе бедра. Такой фарш будет нежнее и сочнее, если добавить в него не сырой лук, а обжаренный на сливочном или топленом масле, еще лучше – на курином жире.

Приправьте фарш солью. Чем жирнее мясо, тем больше ее понадобится; для птицы и рыбы достаточно совсем чуть-чуть. Что касается специй, на 100% в фарше для пельменей уместен только свежемолотый черный перец.

В любой фарш добавьте прохладную воду в объеме, достаточном, чтобы фарш хорошо увлажнился, но не потек. Сделайте пальцами углубления, заполните их водой, оставьте фарш на 10–15 минут, после чего перемешайте и при необходимости повторите.



НЕ ТОЛЬКО МЯСО

Для пельменей с рыбой подойдет филе судака, кефали, трески и даже хека, а также любого представителя семейства лососевых. Замороженную рыбу необходимо не просто разморозить в холодильнике, но и оставить полежать в нем на решетке, ничем не прикрытой, чтобы мясо немного подсохло. Как и в фарше из птицы, в рыбном гораздо уместнее пассерованный лук, чем сырой.

Для вегетарианских или постных пельменей хорошей начинкой послужит мелко нарубленная квашеная капуста. Ее можно предварительно потомить с жареным луком, добавить отваренные и измельченные сухие лесные грибы.



РАСКАТЫВАЕМ

Пока тесто отлеживается, а фарш напитывается влагой, подготовьтесь к ответственному моменту – лепке. Освободите место на рабочем столе и, что немаловажно, в морозилке. Подберите доски или подносы, которые в ней поместятся, и равномерно посыпьте их мукой, желательно через ситечко **(1)**.

Те, кто лепит пельмени вручную, делятся на две непримиримые группы. Представители одной раскатывают большой тонкий пласт теста и вырезают кружочки рюмкой с острым краем или специальной вырубкой **(2)**. Диаметр вырубки обычно 4,5–6 см, а толщина пласта – 1,5–2 мм. Получаются заготовки одинакового диаметра и толщины, а значит, и пельмени будут одного размера.

Минус – обрезки **(3)**, которые можно собрать и снова раскатать, но прежде им нужно дать полежать, чтобы они снова стали пластичными. К тому же раскладывать начинку и лепить придется довольно быстро, иначе тесто подсохнет.

Участники другой группы делают из теста колбаску, а затем нарезают на кусочки одинакового размера и раскатывают их **(4)**.

Нарезать колбаску и отдельно раскатывать каждый кусочек позволительно только людям с идеальным глазомером. У них, как правило, и скалки специальные припасены – длиной примерно 20 см, в форме веретена, чтобы раскатывать лепешку, у которой центр получается потолще, а края – потоньше.











ЛЕПИМ

Каким бы способом вы ни раскатывали тесто, помните, что снизу оно более липкое, чем сверху. Поэтому переверните заготовку, положите начинку на липкую сторону и слепите пельмень.

На всякий случай поставьте перед собой стакан с холодной водой и держите под рукой чайную ложку. Если тесто очень тугое или подсохло в ожидании вашего внимания, обмакните ложку в воду, быстро проведите выпуклой стороной по краю теста и соедините края.

Лепить пельмени просто, если начинки не много и не мало. Не поленитесь взвесить несколько первых порций фарша, чтобы дальше было проще определять нужное количество на глаз **(5)**.

Соедините тесто в центре и двигайтесь, плотно сжимая его, сначала к одному краю, потом – к другому. Старайтесь, чтобы кромка была узенькой. Тогда и пельмень получится аккуратным, и вокруг начинки останется достаточно места для сока. Соедините уголки полумесяца внахлест и крепко прижмите **(6)**. Пельмень готов!

Слепленные пельмени выкладывайте на доску стройными рядами, чтобы их



5

было легко подсчитать. В подсчете нет никакой необходимости, но удержаться невозможно! Заполненные доски убирайте в морозилку. Накрывать их не нужно. Через 30–40 минут, как только пельмени станут твердыми, разложите их по полиэтиленовым пакетам, плотно завяжите или закройте замок, выпуская воздух, и верните в морозилку.

ПЕЛЬМЕННИЦЫ-ТРАФАРЕТЫ УПРОЩАЮТ И УСКОРЯЮТ ПРОЦЕСС ЛЕПКИ. НЕ ДЕЛАЙТЕ ДЛЯ НИХ ТЕСТО ПОМЯГЧЕ, ЛУЧШЕ СБРЫЗНИТЕ ВЕРХНИЙ ПЛАСТ (БЕЗ НАЧИНКИ) ВОДОЙ ИЗ РАСПЫЛИТЕЛЯ И БЫСТРО НАКРОЙТЕ ИМ ФОРМУ С РАЗЛОЖЕННОЙ НАЧИНКОЙ. НЕ ЗАБУДЬТЕ КАК СЛЕДУЕТ ПРИПЫЛИТЬ ФОРМУ МУКОЙ, ЧТОБЫ ПОТОМ БЫЛО ЛЕГКО ДОСТАТЬ ПЕЛЬМЕНИ.


6



ВАРИМ

Наполните холодной водой большую кастрюлю, лучше широкую, а не высокую, чтобы пельменям было просторно, и доведите ее до кипения. Добавьте немного соли, пару зубчиков чеснока, лавровый лист и несколько горошин черного перца. Хорошей идеей будет использовать для варки пару бульонных кубиков: они придадут аромат и насыщенный вкус. Только не забудьте уменьшить количество соли.

Когда вода активно закипит, убавьте нагрев до среднего и опустите первую партию пельменей из расчета 15 штук на каждый литр воды **(7)**. Сразу же перемешайте шумовкой, чтобы пельмени не осели на дно. Дождитесь, когда вода повторно закипит, перемешав за это время содержимое кастрюли еще 2–3 раза. Убавьте огонь так, чтобы вода в кастрюле едва булькала, и варите


7


8

пельмени 5 минут, если взяли свежеслепленные, и на пару минут дольше, если замороженные.

За это время подогрейте блюдо или большую миску (в микроволновке, на пару или хотя бы под струей горячей воды), выложите на него нарезанное кусочками сливочное масло. Шумовкой переложите пельмени на блюдо, встряхните, чтобы перемешать с маслом **(8)**. К этому моменту все должны уже сидеть за столом, замерев в ожидании.



Пельмени «Сочные» от «Сибирской коллекции» – это натуральный состав и яркий насыщенный вкус. В состав фарша добавлено цельное молоко, которое делает начинку особенно нежной и вкусной.





ПОДАЕМ

Сливочное масло – необходимость: оно не даст пельменям слипнуться на блюде. Все остальное – на ваше усмотрение, причем бульон, в котором варились пельмени, сметана, уксус и черный перец вовсе не исключают, а прекрасно дополняют друг друга. Традиционный майонез несколько простит домашние пельмени, а вот майонез сметанный – отличный компромисс для любителей майонеза и защитников сметаны. Соевый соус, кетчуп, горчица и хрен – добавки на любителя. А вот что точно украсит любые пельмени, так это мелко порубленная свежая зелень.

Сваренные и остывшие пельмени обжарьте на сливочном масле – это очень вкусно.

ПЕЛЬМЕНИ

❄

2 ч **6 порций**

Для фарша:
370 г говядины
370 г свинины
1 большая луковица
⅓ стакана холодной воды
10 г соли
свежемолотый черный перец

Для теста:
500 г муки
2 больших яйца
вода комнатной температуры
⅓ ч. л. соли

Для подачи:
сливочное масло
свежемолотый черный перец

1 Нарежьте мясо и лук кусочками. Прокрутите мясо через мясорубку вместе с луком.
2 Посолите, поперчите, влейте небольшими порциями воду, после каждого добавления воды фарш тщательно вымешивайте. Вода должна впитаться в мясо – фарш не будет жидким.
3 Накройте миску с фаршем пленкой и поставьте в холодильник минимум на 1 ч.
4 Тем временем займитесь тестом. Просейте через сито муку горкой на рабочую поверхность. В центре сделайте небольшое углубление.
5 Разбейте яйца в стакан или кружку, слегка перемешайте вилкой и долейте столько воды, чтобы общий объем жидкости составил 250 мл.
6 Вылейте яйца с водой в углубление в мучной горке, добавьте соль и начните вилкой аккуратно замешивать тесто, понемногу подсыпая муку с боков «кратера».
7 Когда вся жидкость будет замешана, начните вымешивать тесто руками, присыпая его немного мукой, пока оно не станет однородным и эластичным. На это может уйти около 15 мин.
8 Скатайте тесто в шар, накройте миской, оставьте на 30 мин – так оно станет эластичнее.
9 Раскатайте тесто на подпыленной мукой рабочей поверхности в тонкий пласт. Вырежьте при помощи стакана кружки диаметром 5 см. Положите на тесто начинку и защипните края пельменей.
10 Отварите пельмени в большом количестве подсоленной кипящей воды, 5 мин после всплытия. Переложите пельмени шумовкой на дуршлаг, а затем – на блюдо. Добавьте сливочное масло и аккуратно перемешайте. Подавайте, присыпав черным перцем.

На 100 г: белки 15,36 г (19,20% суточной нормы) • жиры 4,99 г (5,54%) • углеводы 27,24 г (16,21%) • ккал 219,37 (12,19%) • натрий 95,23 мг (6,57%) • общий сахар 0,39 г (0,78%) • НЖК 2,26 г (11,30%) • пищевые волокна 1,07 г (3,57%)



Пельмени «Цезарь» «Отборные» порадуют богатством вкуса. Начинка из сочного мяса и нежное тонкое тесто — эти пельмени станут достойным выбором для любого случая: и ужина на скорую руку, и праздничного семейного обеда.

Тайская классика

Тайский суп «Том ям» – мировой гастрономический хит и воплощение всего, что нам нравится в азиатской кухне: он яркий, свежий, запоминающийся и экзотичный. Многие, побыв в Таиланде, потом постоянно заказывают это блюдо в ресторанах, чтобы воскресить отпускные впечатления. И мало кто решается приготовить том ям дома: слишком уж необычен рецепт. Но не все так сложно! Шеф Михаил Самонов рассказал, как без редких ингредиентов сварить максимально похожий на правду том ям.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Михаил Самонов,
шеф-повар ресторана Amber

Мнение



В Бангкоке, особенно в туристических местах, даже повара хороших ресторанов иногда используют готовую пасту для том яма ради стабильности вкуса.

КАК ВАРЯТ ТОМ ЯМ В ТАИЛАНДЕ

Классический том ям готовится на основе особой домашней заготовки – нам прик пао. Грубо говоря, это тайская аджика: обжаренные сушеные тайские чили с большим количеством чеснока, шалота, с тамариндом и сахаром. Также туда добавляют креветочную пасту – капи или белчан, сделанную из ферментированного криля и играющую во многих азиатских кухнях роль усилителя вкуса. В итоге получается умеренно острая рыжая смесь – именно она придает том яму характерный цвет и базовую остроту. Ее разводят в бульоне или воде, а уже потом дополняют суп рыбным соусом, листьями кафрского лайма, лемонграссом, галангалом и смертельно острым крохотным перцем «птичий глаз». Понятно, что в Таиланде подобные ингредиенты являются частью привычного меню, но в России вряд ли кто-то будет готовить том ям дома именно так: это долго, да и собрать все составляющие непросто.

КАК СВАРИТЬ ТОМ ЯМ БЕЗ ЛИШНИХ ХЛОПОТ

Теперь хорошие новости: хотя тамаринд и «птичий глаз» у нас не растут, приготовить дома тайский суп – пара пустяков. Потому что в магазинах по всему миру, и у нас в том числе, продается специальный полуфабрикат – паста для том яма, которая снимает с повара половину хлопот. И даже больше: компании-экспортеры отлично понимают, что повысят продажи, если соединят в одном полуфабрикате не только перечную аджику, но и лемонграсс, галангал и кафрский лайм, то есть все, что делает том ям том ямом. И замысловатый рецепт сокращается до элементарного «просто добавь воды». Именно поэтому том ям стал великим мировым хитом. Его вкус, как сказочный джин, заключен в бутылке, он в любой точке планеты узнаваем и примерно одинаков.

КУРИЦА ИЛИ РЫБА?

Самый известный во всем мире вариант тайского супа – том ям кунг, то есть том ям с креветками. Вдобавок к креветкам в него обычно кладут похожие на перепелиное яйцо соломенные грибы, или цао гу, и помидоры черри. Креветки очищают от панциря, но оставляют хвостики, чтобы их было удобнее подцеплять и вылавливать палочками из миски.

Второй по популярности – том ям кха, суп с курицей. В него чаще идут не грибы, а тайские зеленые баклажанчики. Есть еще том ям пла (с рыбой) и том ям тхале (с морепродуктами). Но строгих правил, что с чем сочетается, нет. Том ям – суп-конструктор: в него можно добавлять любые ингредиенты.

НА КАКОМ БУЛЬОНЕ ВАРИТЬ?

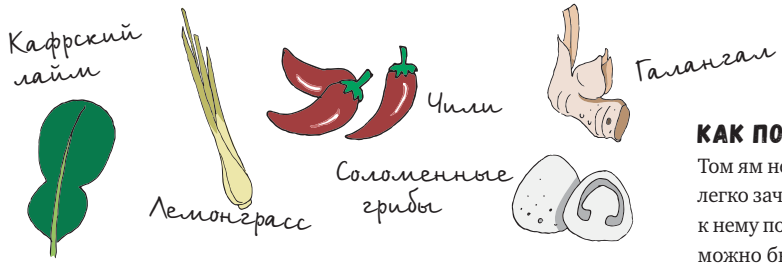
У нас чаще варят том ям на курином бульоне. Многим кажется, что с кокосовым молоком он сочетается лучше, чем рыбный. На самом деле для тайского супа все принципы сочетаемости, укоренившиеся в наших умах, не важны. Имеет значение только финальная гармония вкуса: чтобы пряное, кислое, соленое и острое было сбалансировано. Этот баланс есть в самой пасте, поэтому все, что к ней прилагается, второстепенно. На каком бульоне хотите, на том и варите.

Микс мясных и рыбных продуктов для Таиланда – вещь сама собой разумеющаяся, так что в курином бульоне вполне могут плавать креветки, а рыбный отлично срастется с кокосовым молоком и курицей. Можно готовить том ям на воде или овощном бульоне – получится вегетарианская версия, в которой роль базового белка хорошо доверить тофу. Единственное, я бы не брал бульон на свинине: он жирноват.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ДОБАВЛЯТЬ ЛИ КОКОСОВОЕ МОЛОКО?

Использовать в рецепте кокосовое молоко начали только в XX веке, и идея принадлежит не тайцам. До этого профиль том яма был скорее кисло-острым, а сладкий кокос смягчил вкусы, сделал суп более понятным европейцам, но все равно экзотическим, что способствовало его успеху. Мне нравится добавлять не молоко, а кокосовые сливки – тогда суп получается более густым и бархатным, и обволакивающая нёбо кремовость отлично работает со жгучей перечной пастой.



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ РЕДКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

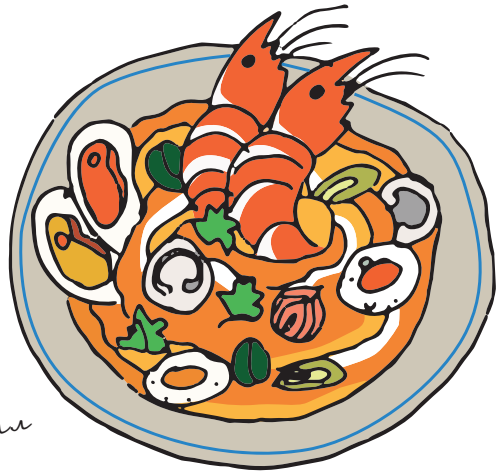
Рыбный соус. Нам пла – обязательный ингредиент том яма. Он заменяет соль и добавляет «животную» нотку умами. Но запах у рыбного соуса специфический, с непривычки можно подумать, что он протух. «Подсолить» том ям можно соевым соусом: нам он понятнее, чем рыбный. А чтобы взбодрить суп умами, я использую корейскую остро-пряную пасту кочуджян. Она придает супу пряный вкус и усиливает его рыжий оттенок.

Кафрский лайм и лемонграсс. Оба ингредиента уже присутствуют в пасте для том яма, так что можно обойтись и без них. Если все-таки хочется подчеркнуть обволакивающую пряность и кислоту, при варке бульона добавьте полпучка листового сельдерея и цедру обычного лайма. Получается не совсем точное, но обаятельное сходство. В готовых наборах для том яма обычно есть сушеные листья кафрского лайма и нарезанные сушеные стебли лемонграсса. Их тоже можно использовать, но после варки процедите бульон: свежий лемонграсс жуется плохо, а сухой не жуется вообще.

Перец «птичий глаз». Очевидная замена – обычный свежий чили, лучше маленький. В сумме с перечной пастой этой степени остроты будет вполне достаточно.

Соломенные грибы. Эти специфические грибы по виду напоминают упругое перепелиное яйцо и содержат сумасшедшее количество белка. Но запросто заменяются шиитаке, шампиньонами или вешенками. Грибы лучше тонко нашинковать: тогда они будут вариться столько же, сколько креветки, и их можно положить в кастрюлю одновременно.

Галангал. Тайский имбирь без потерь заменит обычный. Нужно только четко отмерить количество. Обычный имбирь острее своего тайского родственника (но остротой том ям не испортишь), а вот аромат его намного слабее. Поэтому имбиря обычно кладут в раза в два больше, чем галангала.



КАК ПОДАВАТЬ ТОМ ЯМ

Том ям не похож на привычные нам супы, содержимое которых легко зачерпнуть одной ложкой. Том ям – это суп-салат, поэтому к нему подают не только ложку, но и палочки, и черпачок, чтобы можно было в любой момент вынуть из гущи то, что приглянулось. В традиционных тайских закусочных рядом с глубокой тарелкой ставят еще и плоскую – на нее удобно складывать ароматные корешки, кусочки специй и хвостики креветок.

А ЗАЧЕМ РИС?

Паровой рис – смыслообразующий ингредиент том яма. Рис должен быть абсолютно пресным, без соли и сахара. Он смягчает остроту супа и при этом позволяет показаться другим вкусам и ароматам. Варить рис лучше именно на пару: он не слипается. Скомбинировать рис с супом можно двумя способами: брать рис черпаком, аккуратно погружать в суп и затем отправлять в рот или поливать рис бульоном, устраивая в тарелке кашу.

5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫХ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ИСПОРТИТЬ ТОМ ЯМ

1. Снижать остроту до нуля. Если изъять острые ноты, то гармония вкусов нарушится.
2. Класть пасту на глаз. Тут эффект может быть обратным: паста очень острая и соленая. Если все-таки переборщили, возьмите кастрюлю побольше, перелейте в нее огненную смесь, добавьте молока и бульона и снова прокипятите.
3. Добавлять в кипящий суп кокосовое молоко или сливки прямо из холодильника: они могут превратиться в хлопья.
4. Добавлять пасту том ям и молоко/сливки одновременно. От соприкосновения с кислой средой молоко опять же свернется. Сначала пасту нужно развести в половнике бульона, добавить в суп и только потом влить молоко/сливки.
5. Готовить том яма больше, чем вы съедите за один раз. Разогретый том ям стремительно теряет текстуру и вкус. Хотя, заранее приготовив и заморозив бульон, вы сократите приготовление до получаса.

Doshirak

БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ*



БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ-УНИВЕРСАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ НАСЫЩЕННОГО ВКУСА И АРОМАТА СУПОВ И ВТОРЫХ БЛЮД.
*НА 50% БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ ПО СРАВНЕНЮ С ФОРМУЛОЙ 2019

Gallina Blanca















Кинза «Магнит Свежесть» подарит блюдам яркий пряный аромат и в любой сезон будет снабжать витаминами и антиоксидантами.



ТОМ ЯМ

35 мин **6 порций**

500 г куриного бульона
700 г кокосовых сливок
4–6 сырых тигровых креветок
120 г шампиньонов
12 помидоров черри
5 веточек кинзы
1 маленький стручок перца чили
70 г острой пасты том ям
50 г соевого соуса
40 г сока лимона
20 г пасты кочудян
100 г риса жасмин

1 Приготовьте рис на пару.
2 Креветки очистите, сохранив хвостики, промойте и обсушите.
3 Шампиньоны нарежьте на четвертинки.
4 Помидоры черри разрежьте пополам.
5 От веточек кинзы отделите листья. Стебли свяжите.
6 Пасту том ям вместе с пастой кочудян разведите в небольшом количестве бульона.
7 Влейте пряную смесь в кастрюлю к остальному бульону, добавьте соевый соус, кокосовые сливки и сок лимона.
8 Доведите бульон до кипения, добавьте стебли кинзы.
9 Положите в кастрюлю грибы и креветки. Снова доведите бульон до кипения, убавьте огонь, оставьте едва кипеть на тихом огне 2 мин.
10 Добавьте помидоры, перемешайте и снимите с огня. Выньте стебли кинзы.
11 Разлейте суп по тарелкам, добавьте колечки перца чили (зависит от предпочитаемой степени остроты) и посыпьте листьями кинзы. Подавайте суп с плошкой приготовленного на пару риса.

На 100 г: белки 3,65 г (4,56% суточной нормы) • жиры 10,44 г (11,60%) • углеводы 9,21 г (5,48%) • ккал 139,42 (7,75%) • натрий 253,39 мг (17,48%) • общий сахар 2,07 г (4,14%) • НЖК 8,27 г (41,35%) • пищевые волокна 1,33 г (4,43%)



Сокровище Атлантики

Скумбрия не может похвастаться благородным происхождением, как, например, семга или осетр. Но у нее свои достоинства: насыщенный вкус, доступность и неоспоримая польза. Именно поэтому она так любима и популярна.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

Скумбрия – относительно небольшая рыба: тушка бывает от 0,5 до 1,5 кг. Узнать ее можно по серебристому брюшку и черным изогнутым полоскам на спинке. В Россию чаще всего привозят атлантическую скумбрию.

У свежемороженой рыбы прозрачные глаза, чистые жабры, кожа ровного цвета, с яркими контрастными полосками. Скумбрия может продаваться потрошеной или целой, с головой. Чистить рыбу – целый процесс, но зато из голов получается отличная уха.

Копченую скумбрию выбирайте на глаз, ту, что кажется самой аппетитной. Цвет должен быть равномерным, золотистым, кожа – гладкой, глянцевой. Если есть возможность, понюхайте рыбу: та, что имеет приятный, нерезкий аромат копчения, украсит ваш стол.

СКУМБРИЯ – ОДНА ИЗ САМЫХ ПОТРЕБЛЯЕМЫХ В МИРЕ РЫБ. В РОССИИ ОНА ТОЖЕ В БОЛЬШОМ ПОЧЕТЕ: НАЙТИ МОЖНО В ЛЮБОМ МАГАЗИНЕ. ПРАВДА, МНОГИЕ СКЛОННЫ ЕСТЬ ЕЕ ТОЛЬКО В КОПЧЕНОМ ВИДЕ, А ЗРЯ: ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ДОМАШНЕЙ КУХНЕ СКУМБРИЯ НЕ МЕНЕЕ ВКУСНА И, ЧТО ВАЖНО, ПОЛЕЗНА.

МОРЕ ПОЛЬЗЫ

- В 100 г скумбрии содержится около 13 г жиров, это не постная рыба. Однако видеть в ней угрозу стройности не стоит. Жирные виды рыбы обязательно должны быть в рационе даже худеющих. Скумбрия богата омегой-3 и омегой-6 – это полезные кислоты, которые отвечают за здоровье сердца, красоту кожи и волос.
- В скумбрии много белка, который к тому же хорошо усваивается. Такая еда отлично насыщает, можно забыть о чувстве голода на несколько часов. Добавьте к скумбрии овощи и гарнир из крупы и получите отличную сбалансированную тарелку.
- Скумбрия богата витаминами группы B, фосфором, кальцием, магнием. Благодаря ей можно укрепить иммунитет, снизить уровень «плохого» холестерина и даже сбросить пару смущающих килограммов.

ХРАНИМ С УМОМ

Копченую скумбрию лучше всего держать в холодильнике. Дома оберните ее в фольгу или пергамент, чтобы рыба не впитала другие запахи.

Скумбрию в вакуумной упаковке храните согласно рекомендациям производителя.

Замороженную рыбу уберите в морозилку. Размораживать лучше заранее, переложив тушку в холодильник.

ГОТОВИМ ВКУСНО

1 Свежую скумбрию можно готовить разными способами, но начать предлагаем с запекания: это быстро и гарантированно вкусно. Для придания пряных нот используйте маринад из горчицы и букета приправ. Пусть рыба полежит в нем примерно час.

2 Вкус скумбрии раскрывается в компании с цитрусами. Запеките ее в фольге с лимонными дольками или приготовьте на открытом огне с цитрусовым маслом. Если не лимон, то кислые зеленые яблоки: они тоже оттенят вкус жирной рыбы.

3 Даже начинающий кулинар справится с засолом скумбрии. Потребуются вода, соль, черный перец, лавровый лист и кориандр, а времени – всего сутки.

4 Из копченой скумбрии получатся прекрасные закуски. Можно смешать ее с яблоками, приготовить салат с редисом и стручковой фасолью, паштет со сливочным сыром или теплую брускетту с зеленью.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ФАРШИРОВАННАЯ СКУМБРИЯ

1 ч **4 порции**

4 непотрошеные скумбрии весом по 250 г каждая
2 средние белые луковицы
3 ст. л. изюма
40 г кедровых орехов или кешью
1 небольшой пучок петрушки
оливковое масло
щепотка молотой корицы
соль, свежемолотый черный перец

1 Замочите деревянные шпажки в воде на 30 мин. Удалите у рыбы жабры. Сделайте 2 надреза от головы до хвоста вдоль по обе стороны позвоночника, прижимая нож максимально близко к кости.
2 Ножницами отрежьте позвоночник у головы и хвоста и удалите его. Выпотрошите рыбу через спинку. Хорошенько промойте тушку под проточной холодной водой и обсушите снаружи и изнутри бумажными полотенцами.
3 Вырежьте немного мякоти изнутри рыбы (она потребуется для фарширования) и порубите ножом. Параллельно старайтесь удалить из рыбы как можно больше косточек.
4 Измельчите петрушку. Очистите и мелко порубите лук, обжарьте в масле до золотистого цвета. Добавьте кедровые орехи и изюм, приправьте корицей, солью и перцем. Тушите на слабом огне 3 мин.
5 Снимите с огня, добавьте рубленую мякоть рыбы и петрушку. Перемешайте и нафаршируйте рыбу, закрепив разрез шпажками.
6 Разогрейте духовку до 180 °С. Заверните каждую скумбрию в фольгу и как следует закрепите. Запекайте 25 мин. Разверните рыбу и дайте ей полежать перед подачей 10 мин.

На 100 г: белки 17,44 г (21,80% суточной нормы) • жиры 16,63 г (18,48%) • углеводы 4,18 г (2,49%) • ккал 232,63 (12,92%) • натрий 452,51 мг (31,21%) • общий сахар 2,37 г (4,74%) • НЖК 4,33 г (21,65%) • пищевые волокна 0,59 г (1,97%)

СКУМБРИЯ В ДУХОВКЕ С ГОРЧИЦЕЙ

1 ч 45 мин **4 порции**

600 г скумбрии
150 г лука
120 г горчицы
30 г меда
2 ст. л. соевого соуса
2 ч. л. смеси прованских трав
сок и цедра 1 лимона
по 3 веточки петрушки и укропа
отварной картофель для подачи
соль, свежемолотый черный перец

1 Если скумбрия замороженная, заранее переложите ее в холодильник, чтобы она оттаяла. Затем вымойте рыбу, отрежьте голову, брюшко выпотрошите. Промойте скумбрию изнутри. Нарежьте крупными кусками.
2 Для маринада мед выложите в миску. Добавьте горчицу, соевый соус, прованские травы, лимонный сок и цедру. Тщательно перемешайте, чтобы получился соус однородной консистенции. Немного посолите и поперчите.
3 Скумбрию выложите в миску. Полейте маринадом, стараясь, чтобы он распределился равномерно по всем кусочкам рыбы. Закройте емкость или затяните верх пищевой пленкой. Уберите в холодильник на 1 ч.
4 Лук очистите и нарежьте полукольцами. Оборвите с веточек петрушки листочки и нарежьте. Соедините с луком и выложите на дно формы для запекания.
5 Сверху распределите скумбрию и полейте оставшимся в миске маринадом. Духовку нагрейте до 190 °С. Запекайте скумбрию 25–30 мин. Подавайте рыбу к столу с отварным картофелем, обсыпав мелко нарезанным укропом.

На 100 г: белки 13,95 г (17,44% суточной нормы) • жиры 9,92 г (11,02%) • углеводы 7,00 г (4,17%) • ккал 169,55 (9,42%) • натрий 558,12 мг (38,49%) • общий сахар 4,17 г (8,34%) • НЖК 3,01 г (15,05%) • пищевые волокна 1,40 г (4,67%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Безопасное экологичное средство «Капля Natural Pure» отлично справляется с грязной посудой, полностью смывается водой и не наносит вреда окружающей среде. Его также можно использовать для мытья фруктов и овощей. Благодаря натуральному глицерину в составе средство ухаживает за кожей рук.

Горячая Штучка

ПОПРОБУЙТЕ ХРУСТЯЩИЕ КРЫЛЫШКИ!



Горячая Штучка

ПОПРОБУЙТЕ МЕГАМЯСНЫЕ БИГБУЛИ!



PREMIERE of TASTE

ТОМАТЫ КРАНЧ

СОЧНЫЕ И ХРУСТЯЩИЕ
СЛАДКИЕ, С НОТКАМИ ФРУКТОВ
С ПРИЯТНОЙ ЛЕГКОЙ КИСЛИНКОЙ

ВЫРАЩЕНЫ
В СОЛНЕЧНОМ
КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

ТОЛЬКО В СЕТИ МАГНИТ



Мороз не страшен

Замороженные овощи – настоящая палочка-выручалочка для тех, кто не любит проводить на кухне много времени. Они уже вымыты, почищены, нарезаны, и их не нужно долго готовить. А главное, замороженные плоды заряжают нас пользой и витаминами, которых так не хватает в зимнем меню.



Чтобы сделать блюдо ярче и разнообразнее, замените половину цветной капусты на брокколи.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ПРИ ЗАМОРОЗКЕ ОВОЩИ СОХРАНЯЮТ ПОЧТИ ВСЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВИТАМИНЫ И АНТИОКСИДАНТЫ. В ЗАМОРОЖЕННЫХ СРАЗУ ПОСЛЕ СБОРА ПЛОДАХ ИХ ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В СВЕЖИХ, НО УЖЕ ПОЛЕЖАВШИХ НА ПОЛКЕ ИЛИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. КРОМЕ ТОГО, В ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТАХ НЕТ НИКАКИХ ДОБАВОК: НИЗКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ – ЛУЧШИЙ КОНСЕРВАНТ.

ТУШЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ОВОЩАМИ

40 мин **4 порции**

450 г замороженной цветной капусты
200 г замороженного зеленого горошка
200 г консервированных помидоров в с/с
2 моркови
1 крупный стебель сельдерея
1 луковица
2 зубчика чеснока
30 г петрушки
400 мл овощного бульона
2 ч. л. оливкового масла
½ ч. л. сушеных итальянских трав
соль, свежемолотый черный перец

1 Очистите все овощи. Морковь и лук нарежьте маленькими кубиками, стебель сельдерея – ломтиками. Чеснок раздавите плоской стороной ножа и порубите. Помидоры мелко нарежьте. Поставьте на огонь бульон.
2 В большой сковороде нагрейте оливковое масло. Положите лук, сельдерей и морковь. Помешивая, подрумяньте на среднем огне в течение 2–3 мин.
3 Добавьте чеснок и сушеные итальянские травы. Перемешайте и прогрейте в течение 1 мин. Положите зеленый горошек. Влейте горячий бульон. Доведите до кипения.
4 Тушите овощи 5 мин на среднем огне. Затем добавьте соцветия цветной капусты и перемешайте содержимое сковороды. Тушите около 15 мин без крышки.
5 Мелко нарежьте листья петрушки, затем добавьте к овощам вместе с помидорами. Посолите и поперчите по вкусу. Тушите еще 5 мин и снимите с огня.

На 100 г: белки 1,83 г (2,29% суточной нормы) • жиры 1,24 г (1,38%) • углеводы 6,62 г (3,94%) • ккал 41,47 (2,30%) • натрий 391,79 мг (27,02%) • общий сахар 2,98 г (5,96%) • НЖК 0,18 г (0,90%) • пищевые волокна 2,37 г (7,90%)



ТОЛЬКО В МАГНИТ

Брокколи новой марки Green Ribbon замораживается свежей, поэтому сохраняет все ценные вещества и в любой сезон остается богатым источником витаминов. Прекрасно подходит для овощных рагу и супов.






Как хранить

- В морозилке при –18 °С овощи спокойно проведут от шести месяцев до года. Главное правило – не замораживать повторно оттаявшие продукты. Лишние овощи можно бланшировать и снова отправить в морозильную камеру или заморозить приготовленное блюдо.

Как размораживать

- Прежде всего овощи важно правильно разморозить. Оттаивать они должны постепенно, поэтому положить пакет с овощами в теплую или тем более горячую воду – не лучшая идея. Самый бережный способ – переместить продукты из морозилки на полку холодильника и дождаться, пока они полностью разморозятся.
- Для большинства блюд овощи вообще не нужно размораживать. Скажем, цветная капуста, кукуруза или стручковая фасоль могут отправиться в суп прямо из морозилки. Зеленый горошек для салатов также можно бланшировать в подсоленной воде не размораживая.

Как готовить

- Замороженные овощи варятся недолго, поскольку перед заморозкой их бланшируют. Некоторым, например, горошку, шпинату и брокколи, в итоге достаточно 1–2 минут. Всегда кладите их в кипящую воду. Готовые овощи откиньте на дуршлаг и сразу же обдайте холодной водой, чтобы они не переварились и не превратились в кашу. Зеленые овощи таким образом сохранят и свой цвет.
- Если овощи слиплись во время заморозки, аккуратно разделите их вилкой в кипящей воде, тогда они приготовятся равномерно.
- Перед обжариванием обсушите размороженные овощи бумажным полотенцем.
- Замороженные овощи прекрасно подходят для приготовления в мультиварке, и для этого их тоже необязательно размораживать. Достаточно положить в разогретую мультиварку на 10 минут, затем посолить, приправить по вкусу специями и готовить еще 10–15 минут.

ПРИГОТОВЬТЕ ПИЦЦУ НА ТОНКОМ ТЕСТЕ, НАПРИМЕР, С ТОМАТНЫМ СОУСОМ, СЫРОМ И ЛОМТИКАМИ КОЛБАСЫ. ПОСЫПЬТЕ ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. ГОРЯЧУЮ ПИЦЦУ БЫСТРО И АККУРАТНО СВЕРНИТЕ В ВИДЕ КОНУСА И ПОЛОЖИТЕ В БУМАЖНЫЙ КУЛЕК ИЛИ КОНВЕРТ. У ВАС ПОЛУЧИТСЯ ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ НАВЫНОС, ДЛЯ ПРОГУЛОК. ТАКАЯ УЛИЧНАЯ ЕДА ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНА В НЕАПОЛЕ.



ОБЕРНИТЕ ФОЛЬГОЙ БОЛЬШОЙ ВАФЕЛЬНЫЙ РОЖОК ДЛЯ МОРОЖЕНОГО. НАРЕЖЬТЕ ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ ПОЛОСКАМИ И НАКРУТИТЕ ИХ НА РОЖОК ВНАХЛЕСТ. ЗАПЕЧАТАЙТЕ ТЕСТО СНИЗУ. ЗАПЕКАЙТЕ ПРИ 200 °С 7–8 МИНУТ. УДАЛИТЕ ФОЛЬГУ И ВАФЛЮ, НАПОЛНИТЕ РОЖОК ИЗ ТЕСТА РИКОТТОЙ, ДОБАВЬТЕ КУСОЧКИ МОЦАРЕЛЛЫ, ПАРМЕЗАНА И ЛОМТИКИ ПЕПЕРОНИ, ЗАПЕКАЙТЕ ЕЩЕ 5 МИНУТ. ПИЦЦА В РОЖКЕ ГОТОВА!

Новые формы

В мире пиццы постоянно появляются обновления. С одной стороны, повара не устают совершенствовать технологии и предлагать что-то интересное, с другой – аутентичные рецепты, раньше неизвестные за пределами Италии, теперь покоряют мир. В общем, пицца не та, что раньше. Но она становится только лучше!

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



В колбасе «Грандос» от «Индилайт» кусочки сочного филе бедра индейки сочетаются со сливочной нежностью, за которую так любят вареные колбасы. Она идеально подходит для приготовления пиццы, слоек и другой выпечки.



Сочные сосиски из говядины от «ИНЕЙ» отличаются замечательной мясной консистенцией и насыщенным вкусом с нотками кардамона. Сосиски с пониженным содержанием жира и соли заряжают энергией и прекрасно подходят в качестве начинки для стромболи и самых разных видов пиццы.



Два вида вкусной сырокопченой колбасы всегда лучше, чем один, поэтому в ассорти от «РЕМИТ» входят и сальчичон, и ореховый сервелат. Сальчичон отличается ярким насыщенным вкусом, а сервелат — тонким ароматом ореха. Идеально нарезанные ломтики подойдут для самых разных закусок и блюд.

СТРОМБОЛИ

❄

45 мин **4–6 порций**

350 г теста для пиццы
250 г мясного ассорти (копченое мясо, грудинка, ветчина)
125 г моцареллы
120 г гауды
1 яйцо
6 ст. л. томатного соуса
2 веточки петрушки
1 ч. л. сушеных итальянских трав
соль, свежемолотый черный перец

1 Переложите тесто для пиццы из холодильника на рабочую поверхность, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. Поместите противень на средний уровень духовки, установите нагрев 205 °C. В небольшой миске слегка взбейте яйцо.
2 Нарежьте моцареллу тонкими кружками. Сыр гауда натрите на терке. Мясное ассорти нарежьте тонкими ломтиками. Отделите от стеблей и мелко нарежьте петрушку. Соедините томатный соус с петрушкой и итальянскими травами, посолите и приправьте перцем.
3 На листе бумаги для выпечки раскатайте лепешки теста для пиццы в тонкие пласты. Середину лепешек смажьте томатным соусом, не доходя до края 2 см. Разложите моцареллу и мясные деликатесы. Посыпьте тертым сыром.
4 Заверните два противоположных края лепешек на начинку, таким образом начинка останется внутри стромболи. Сверните тесто в плотные рулеты и смажьте взбитым яйцом. Острым ножом сделайте на каждом рулете несколько поперечных надрезов, необходимых для выхода пара.
5 Аккуратно переложите стромболи вместе с бумагой на горячий противень и выпекайте 25 мин до золотистого цвета. Переложите на деревянную доску и немного остудите, нарежьте на порции.

На 100 г: белки 14,05 г (17,56% суточной нормы) • жиры 16,60 г (18,44%) • углеводы 24,32 г (14,48%) • ккал 303,95 (16,89%) • натрий 737,6 мг (50,87%) • общий сахар 2,63 г (5,26%) • НЖК 7,00 г (35,00%) • пищевые волокна 1,67 г (5,57%)





Правила хорошего стейка

Давно прошли времена, когда мясо подразделялось на шашлык и тушеное. Теперь есть где развернуться! Говяжьи стейки – новая область нашей гастрономической жизни, пока не слишком хорошо изведанная и оттого особенно интересная.

Если кусок говядины называется стейком, это как минимум означает, что его можно пожарить на сковороде и потом без особых усилий прожевать. Но чтобы прийти от стадии «без особых усилий» к стадии «с удовольствием», нужно все же немного разобраться в теме.

Почему стейки различаются по цене?

В зависимости от того, из какой части туши (из какого отруба) вырезан стейк, определяется сразу несколько его качеств. Те части туши, которые вообще не участвуют или мало участвуют в движении, обеспечивают мягкое мясо. Поскольку даже в большом животном их не так много (вырезка и часть спины), то полученные из этих отрубов стейки называют премиальными и стоят они значительно дороже всех остальных.

Примерно полвека назад прочие куски и за стейки не считали и подавать их в приличных ресторанах отказывались. Но время шло, мясники совершенствовали свое искусство разделки туш, постепенно выясняя, что и в других отрубах (лопатке, бедре, брюхе) есть нежные части. Главное – правильно их вырезать! Такие стейки называются альтернативными и стоят гораздо дешевле. Теперь уже сложно посчитать, сколько в принципе стейков из говядины существует на свете, потому что в разных странах схемы разделки разные, а еще и многие производители экспериментируют со своими отрубами и названиями.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СТЕЙКИ ВЫРЕЗАЮТСЯ ИЗ «РАБОЧИХ» ЧАСТЕЙ, ПОЭТОМУ У НИХ БЫВАЕТ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС, ЧЕМ У ПРЕМИАЛЬНЫХ.

Премиальные

У нас в продаже это в первую очередь рибай, стриплойн и филе миньон. Филе миньон – центральная часть вырезки, ее режут толстыми кусками, которые рекомендуется совсем не прожаривать (полусырое мясо), иначе они потеряют всю свою прелесть. У стриплойна идет полоска жира по краю, его нужно надсечь перед обжариванием, чтобы мясо не стянулось. Ему подходит слабая или средняя прожарка. Рибай требует средней прожарки, потому что в нем довольно много жира.

Альтернативные

ДЕНВЕР – крупноволокнистый стейк из шейного отруба, очень сочный. Рекомендуемая прожарка – средняя.

ЧАК РОЛЛ вырезают из шейно-лопаточной части, он очень близок по расположению к стейку рибай, и многие считают его даже более вкусным. Рекомендуемая прожарка – средняя.

ПИКАНЬЯ – треугольный стейк из поясничной части с жировой прослойкой. Не забудьте ее надрезать перед жаркой! Этот вид стейков очень популярен в Южной Америке. Рекомендуемая прожарка – средняя.

ПАРИЗЬЕН – тонкий стейк, вырезанный из лопатки. Производители обычно рекомендуют отбить его до толщины 5 мм и жарить не дольше 4 минут.

ТЕНДЕР – стейк из оковалка с очень насыщенным вкусом. Подготовить и жарить так же, как парижьен.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru







Тендер стейк из мраморной говядины «Мираторг» нарезается из тазобедренной части бычка. У него насыщенный вкус, который идеально сочетается с овощами гриль и легкими салатами. Стейк достаточно постный, поэтому перед приготовлением его рекомендуется отбить.

РАМП – довольно постный, но в то же время сочный стейк из костреца. Рекомендуемая прожарка – средняя.

МИНУТКА – если стейк так называется, скорее всего, это говядина из бедренной части, нарезанная очень тонко. Жарить подобные стейки и правда нужно по 20–30 секунд с каждой стороны, не больше! К нему наши рекомендации «Как пожарить вкусный стейк» не относятся.

Как пожарить вкусный стейк

1. Посолите мясо заранее. Да! Ничего из него не вытечет, кроме лишней влаги. Хотя бы за пару часов до жарки, а лучше за сутки.
2. Поперчите стейк и смажьте растительным или топленым маслом. Дайте мясу согреться до комнатной температуры.
3. Подготовьте пару зубчиков чеснока, просто раздавив их (можно даже не чистить), и пару веточек тимьяна и/или розмарина, а также кусочек сливочного масла (примерно 1,5 ст. л.).
4. Нагрейте сковороду с толстым дном на среднем огне. Она не должна дымиться, должна быть просто горячей.
5. Положите на сковороду стейк, рядом чеснок и зелень, на них – сливочное масло. Ровно полторы минуты не делайте ничего – просто смотрите, как мясо жарится.
6. Переверните стейк и в течение следующих полутора минут поливайте его растаявшим маслом.
7. Продолжайте переворачивать и поливать маслом до достижения желаемой степени прожарки.
8. Выложите стейк на тарелку, прикройте листом фольги и дайте «отдохнуть» 3–5 минут.

НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДАТЬ ЖАРЕНЫМ СТЕЙКАМ ВРЕМЯ НА «ОТДЫХ». ТОГДА МЯСНЫЕ СОКИ РАСПРЕДЕЛЯТСЯ ПО ВСЕМУ КУСКУ, А НЕ ВЫЛЬЮТСЯ ПРИ ПЕРВОМ ЖЕ НАДРЕЗЕ.

СТЕПЕНИ ПРОЖАРКИ ГОВЯДИНЫ

Степень прожарки стейка легче всего контролировать с помощью термометра для мяса, который покажет его внутреннюю температуру.

ПОЛУСЫРОЕ МЯСО
RARE
49–53 °C

СЛАБАЯ ПРОЖАРКА
MEDIUM RARE
53–57 °C

СРЕДНЯЯ ПРОЖАРКА
MEDIUM
57–62 °C

ВЫШЕ СРЕДНЕЙ
MEDIUM WELL
62–65 °C

ПОЛНАЯ ПРОЖАРКА
WELL DONE
65–69 °C

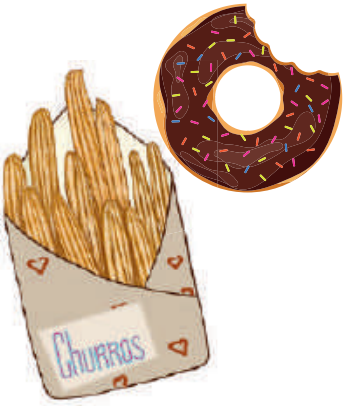


Так и пышут жаром!

В самом слове «пончик» есть что-то милое и приятное. А уж как хороши пышные румяные изделия, которые оно обозначает! Пончикам будут рады и дети, и взрослые. И кстати, это не всегда вредно!



КАК ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНЫЕ ПОНЧИКИ



ПОНЧИКИ ПОПУЛЯРНЫ В РАЗНЫХ СТРАНАХ МИРА, ВЕЗДЕ ЕСТЬ СВОИ РЕЦЕПТЫ: ДОНАТЫ, ЧУРРОС, БЕНЬЕ, БЕРЛИНЕРЫ. ОНИ МОГУТ БЫТЬ С НАЧИНКАМИ И БЕЗ, УКРАШЕННЫМИ ГЛАЗУРЬЮ ИЛИ ПРОСТО ПОСЫПАННЫМИ САХАРНОЙ ПУДРОЙ. КЛАССИЧЕСКИЕ ПОНЧИКИ ПРИНЯТО ОБЖАРИВАТЬ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. НО ТВОРОЖНОЕ ТЕСТО ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ВЫПЕКАНИЯ В ДУХОВКЕ. ПОНЧИКИ ТАКЖЕ НАЗЫВАЮТ ПЫШКАМИ – ОТ СЛОВА «ПЫХАТЬ», «ОБДАВАТЬ ЖАРОМ». ЕСТЬ ИХ НУЖНО ТЕПЛЫМИ.

ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ В ДУХОВКЕ

50 мин **4–6 порций**

650 г муки
250 г творога
4 яйца
60 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
½ ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. соды
½ ч. л. уксуса
сахарная пудра для подачи

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Противень застелите бумагой для выпечки.
2 В большую миску выложите творог и яйца, добавьте обычный и ванильный сахар и перемешайте миксером или погружным блендером до однородности. Погасите соду уксусом и добавьте в тесто, снова перемешайте.
3 Просейте 550 г муки с разрыхлителем. Всыпьте мучную смесь в миску с творожной и замесите тесто.
4 Посыпьте рабочую поверхность оставшейся мукой. Выложите тесто, раскатайте в валик и разделите его на 24 части. При необходимости подсыпьте на стол еще немного муки: творожное тесто липкое. Сформируйте из каждого кусочка теста шарик и выложите на противень. Оставляйте между пончиками свободное пространство не менее 2 см.
5 Поместите противень на средний уровень духовки и выпекайте пончики в течение 20–25 мин, пока они не подрумянятся. Переложите на решетку и остудите. Посыпьте сахарной пудрой.

На 100 г: белки 14,71 г (18,39% суточной нормы) • жиры 4,26 г (4,73%) • углеводы 57,16 г (34,02%) • ккал 332,65 (18,48%) • натрий 55,54 мг (3,83%) • общий сахар 7,41 г (14,82%) • НЖК 1,55 г (7,75%) • пищевые волокна 1,76 г (5,87%)

На скорую руку

Блинчики с начинками всегда выручат: это и питательный завтрак, и сытный перекус, и быстрый обед. И даже замороженные готовятся всего несколько минут. Главное – правильно их разогреть, чтобы начинка была теплой, а тесто оставалось нежным и вкусным.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ БЛИНЧИКИ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО РАЗМОРАЖИВАТЬ. НО ЕСЛИ ЗАРАНЕЕ ПЕРЕЛОЖИТЬ ИХ В ХОЛОДИЛЬНИК, ЧТОБЫ ОНИ ОТТАЯЛИ, НАЧИНКА ПРОГРЕЕТСЯ БЫСТРЕЕ.



1 Чтобы разогреть блинчики в микроволновой печи, выложите их на тарелку в один слой и на 2–3 минуты включите режим «разморозка». Затем смажьте маслом и готовьте 2 минуты в обычном режиме. В микроволновке не стоит разогревать блинчики с жидкой начинкой: она может вытечь.



2 Выложите блинчики в форму, смажьте маслом, накройте фольгой и готовьте в духовке при 180 °С 15–20 минут. Сладкие блинчики, например, с творогом, вишней, яблоками или клубникой, можно залить смесью взбитого яйца и сметаны с добавлением сахара и ванили.





3 Положите в мультиварку кусочек сливочного масла и замороженные блинчики, закройте крышкой и готовьте 10 минут в режиме «выпечка» или 7–8 минут в режима жарки. В середине приготовления их нужно перевернуть. Такой способ подходит для всех видов замороженных блинчиков.



4 На сковороде хорошо разогревать блины с мясом, творогом, ветчиной. Разогрейте ее на средне-слабом огне, смажьте маслом и обжаривайте блинчики с одной стороны 5 минут. Переверните, накройте крышкой и жарьте еще 5 минут.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



Блинчики с курицей приготовлены из натуральных ингредиентов, без добавок и консервантов. Только нежное тесто и много вкусной начинки!

М Кухня



Готовим для вас

Отличное решение – осознанный выбор

Готовая еда – кулинарный и культурный тренд. Все больше людей предпочитает общаться с близкими и друзьями, учиться чему-то новому, ходить в театр и спортзал, а не стоять у плиты. Блюда нашего собственного производства под брендом «М-Кухня» позволят избавиться от рутины. Освободите время для себя, а о еде мы позаботимся. Готовьте, когда это в удовольствие, для остальных случаев есть «М-Кухня».

5 причин заглянуть на «М-Кухню»

1 Вкусно

«М-Кухня» – это большой ассортимент, в котором все могут найти что-то по вкусу – от классического борща до паназиатских блюд, от свежей сладкой выпечки до пиццы и хлеба. Мы готовим по собственным рецептам традиционные и оригинальные блюда. Каждый сезон меню обновляется, чтобы учитывать пожелания всех потребителей: и тех, кто выбирает быструю еду, и тех, кто строго следит за питанием. Многие рецепты разработаны с учетом полноценного и сбалансированного рациона. Нам есть что предложить вегетарианцам, веганам и соблюдающим пост.



2 УДОБНО

Не нужно тратить время на покупку продуктов и приготовление, достаточно лишь разогреть купленное блюдо. Быстрые завтраки и обеды на рабочем месте, еда для пикников и в дорогу, перекус вместе с детьми и званый ужин – у «М-Кухни» есть множество решений для любого случая. Кроме того, всегда можно купить ровно столько порций, сколько требуется на один раз. Ваши близкие не любят селедку под шубой? Возьмите 200 граммов и не тратьте силы на приготовление целой салатницы. Прозрачные контейнеры позволяют сразу оценить качество блюда, их удобно брать с собой. Некоторые позиции представлены в большом формате, на компанию.

3 ВЫГОДНО

Покупка готовых блюд – экономичная альтернатива походу в кафе или ресторан. Более того, их цена может быть сопоставима даже со стоимостью ингредиентов, необходимых для приготовления в домашних условиях. При покупке готовых блюд вы можете сравнить и выбрать оптимальные по цене варианты.

4 КАЧЕСТВЕННО

Мы используем только свежие, качественные ингредиенты от проверенных поставщиков и стараемся обходиться без консервантов, поэтому у готовой продукции короткий срок хранения. Это важно для людей с повышенной чувствительностью или аллергией и просто для всех, кто думает о своем здоровье. Наши продукты обычно проходят минимальную обработку и сохраняют максимум полезных веществ. Наконец, часто еда производится на месте, не требует длительной перевозки и дополнительных упаковочных материалов. Это помогает уменьшить негативное влияние на окружающую среду.

«М-КУХНЯ» ПРЕДСТАВЛЕНА В РАЗНЫХ КАТЕГОРИЯХ: САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА, СЭНДВИЧИ, ВЫПЕЧКА, ПИЦЦА И ПИРОГИ. НЕКОТОРЫЕ БЛЮДА ГОТОВЯТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 3 МИНУТ ПРИ ПОКУПАТЕЛЕ.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

ТОП-10

- САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ
- ПЛОВ С КУРИЦЕЙ
- ОЛИВЬЕ
- СЭНДВИЧ «ВЕТЧИНА-СЫР»
- СВИНИНА ПО-ФРАНЦУЗСКИ
- СПАГЕТТИ БОЛОНЬЕЗЕ
- САЛАТ «КРАБОВЫЙ»
- СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ
- САЛАТ МИМОЗА С ГОРБУШЕЙ
- ТВИСТЕР С КУРИЦЕЙ



5 ДОСТУПНО

Близкая, доступная, вкусная – «М-Кухня» уже представлена в каждом районе, во всех форматах сети: «Семейный», «Магнит у дома», «Магнит Сити». Новые точки работают в Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Казани, Набережных Челнах, Нижнем Тагиле, Петрозаводске, Чебоксарах. В этом году запланированы открытия еще в 12 областях России. В каждом регионе учитываются особенности местной кухни, чтобы вы могли всегда найти на полках свои любимые блюда. В небольших магазинах рядом с домом теперь тоже есть возможность купить вкусную готовую еду.



В духе времени

Одни кулинарные тенденции рождаются в ресторанах, другие являются велением времени. Но потом они переносятся на наши кухни. Поговорим о современных трендах, которым легко следовать дома.



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Тренд на здоровое питание остается одним из главных и определяет другие гастрономические тенденции. Суперфуды, функциональные продукты, растительные ингредиенты теперь привлекают даже тех, кто скептически относился к диетам. Еда перестала быть способом утолить голод – она призвана поддерживать здоровье. Наш салат из авокадо и лосося отвечает всем требованиям трендового блюда: он содержит рыбу и авокадо, богатые ценными жирными кислотами, водоросли и семена, а кроме того, готовится по модной японской технологии, которая предполагает быструю термическую обработку. Котлеты из нута понравятся всем, кто придерживается курса на редуктарианство – сокращение потребления животных продуктов, а может и заядлым мясоедам, ведь они напоминают мясные. Тема здоровья так или иначе звучит во всех современных тенденциях. Возвращаются блюда, которые были популярны много лет назад, но в полезных интерпретациях. Посмотрите на нашу овощную лазанью и сразу поймете, о чем речь! Привычная комфортная еда заиграла новыми красками: вместо жареного мяса приготовленное на гриле, вместо картофеля фри запеченный, сдобренный острым перцем и сыром. Сытный классический чизкейк вытесняется воздушным японским. Жизнь становится легче, жизнь становится здоровее!

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ТАТАКИ ИЗ ЛОСОСЯ

30 мин **3–4 порции**

2 больших спелых авокадо
4 небольших хрустящих огурчика
200–300 г салата чука
300 г филе лосося
растительное масло
жареный кунжут для подачи
соль, свежемолотый черный перец

Для заправки:
3–4 см свежего корня имбиря
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. рисового или белого винного уксуса
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. темного кунжутного масла

1 Для заправки натрите на мелкой терке имбирь, отожмите через ситечко весь сок и смешайте его со всеми остальными ингредиентами.
2 Авокадо очистите. Мякоть нарежьте кубиками со стороной 2 см и смешайте с заправкой. Огурцы очистите от кожуры, разрежьте пополам. Ложечкой удалите бóльшую часть семян, нарежьте мякоть поперек ломтиками толщиной 1 см, посолите и добавьте к авокадо вместе с чукой.
3 Филе лосося нарежьте прямоугольными кусками шириной 4–5 см. Посолите, поперчите и смажьте растительным маслом. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием и обжарьте куски рыбы на сухой сковороде, прижимая с каждой стороны по 20 сек. Середина каждого кусочка должна оставаться сырой!
4 Выложите рыбу на доску, нарежьте острым тонким ножом поперек ломтиками толщиной 1 см. Разложите салат по тарелкам горками. На каждую горку выложите ломтики лосося, сбрызните заправкой, посыпьте кунжутом и подавайте.

На 100 г: белки 6,37 г (7,96% суточной нормы) • жиры 11,92 г (31,24%) • углеводы 5,70 г (3,39%) • ккал 149,29 (8,29%) • натрий 416,38 мг (28,72%) • общий сахар 0,80 г (1,60%) • НЖК 1,97 г (9,85%) • пищевые волокна 2,37 г (7,90%)



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

пармезан на другой твердый сыр с ярким вкусом.

КАРТОФЕЛЬ С ХАЛАПЕНЬО И ПАРМЕЗАНОМ

1 ч 15 мин **2 порции**

4–5 картофелин для жарки
80 г пармезана
2 маринованных халапеньо
3 веточки петрушки
5 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец
зелень и ломтики пармезана для подачи

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки.
2 Очищенный картофель нарежьте длинной соломкой, сложите в миску с холодной водой и оставьте на 30 мин. Откиньте на дуршлаг и обсушите ломтики бумажными полотенцами. Верните картофель в миску, полейте 2 ст. л. растительного масла, посолите и посыпьте перцем. Аккуратно перемешайте, чтобы все ломтики были покрыты маслом.
3 Разложите картофель в один слой на противне, поместите на средний уровень духовки и запекайте в течение 30 мин до золотистого цвета. Каждые 10 мин переворачивайте ломтики на другую сторону.
4 Мелко нарежьте халапеньо. Отделите от стеблей и порубите листья петрушки. В большой сковороде разогрейте 3 ст. л. растительного масла и выложите халапеньо и петрушку. Прогревайте на среднем огне 30 сек, часто перемешивая.
5 Натрите пармезан на мелкой терке. Запеченный картофель переложите в миску, полейте острым маслом с халапеньо, посыпьте половиной пармезана и аккуратно перемешайте лопаткой. Разложите картофель в тарелки, посыпьте оставшимся пармезаном и сразу подавайте, украсив зеленью и ломтиками сыра.

На 100 г: белки 6,33 г (7,91% суточной нормы) • жиры 20,3 г (22,56%) • углеводы 27,20 г (16,19%) • ккал 319,03 (17,72%) • натрий 164,58 мг (11,35%) • общий сахар 18,52 г (37,04%) • НЖК 10,62 г (53,10%) • пищевые волокна 0,37 г (1,23%)

ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬЯ

❄

2 ч **4–6 порций**



12–16 листов лазаньи
4 свеклы
4 морковки
1 луковица
4 зубчика чеснока
100 мл белого вина
100 мл бульона (овощного или куриного)
небольшой пучок тимьяна
150 г руколы
50 г фисташек или миндаля
12 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. лимоного сока
200 г тертого пармезана
100 г сливочного масла
4 ст. л. муки
600 мл молока
соль, свежемолотый черный перец
зелень для подачи

1 Очищенные морковь и свеклу нарежьте кубиками со стороной 1,5–2 см и сложите по отдельности в две жаропрочные формы. Сбрызните овощи небольшим количеством оливкового масла, посолите, приправьте перцем и перемешайте. Поместите формы в духовку, разогретую до 190 °С, и запекайте овощи в течение 30 мин.

2 Нарежьте лук мелкими кубиками. Измельчите 2 зубчика чеснока. В глубокой сковороде на среднем огне разогрейте 3 ст. л. оливкового масла и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте чеснок и готовьте еще 2–3 мин. Влейте вино и нагревайте, постоянно перемешивая, 2 мин. Снимите с огня и отложите.

3 Соедините запеченную свеклу с половиной луковой смеси, добавьте 1 ч. л. листочков тимьяна, влейте 3–4 ст. л. бульона и измельчите блендером до однородности. Соедините оставшийся лук с морковью, разбавьте бульоном и измельчите.

4 Приготовьте зеленый соус из руколы. В стакане погружного блендера соедините 2 зубчика чеснока, руколу и орехи, влейте 6 ст. л. оливкового масла и лимонный сок и измельчите до однородности. Добавьте 100 г тертого пармезана, посолите и снова перемешайте блендером.

5 Приготовьте соус бешамель. Растопите в сотейнике сливочное масло. Всыпьте муку и нагревайте на среднем огне, постоянно перемешивая, 30 сек. Мука должна приобрести кремовый оттенок. Медленно влейте молоко и продолжайте нагревать соус, не переставая перемешивать и не допуская образования комков. Удобнее всего перемешивать соус венчиком. Посолите, приправьте листочками тимьяна и свежемолотым черным перцем и продолжайте нагревать 2–3 мин. За это время соус должен загустеть.

6 Разогрейте духовку до 200 °С, на средний уровень установите решетку. Оставшимся оливковым маслом смажьте жаропрочную форму размером 20 х 25 см.

7 Половину соуса бешамель вылейте в подготовленную форму и равномерно распределите по дну. Выложите листы лазаньи и покройте половиной начинки из свеклы. Посыпьте небольшим количеством тертого пармезана, накройте листами лазаньи и повторите свекольную начинку. Снова выложите листы лазаньи и распределите половину морковной начинки. Посыпьте слой пармезаном и повторите еще раз. Далее снова выложите листы лазаньи и распределите на них зеленый соус из руколы. Накройте последними листами лазаньи и распределите оставшийся соус бешамель.

8 Накройте форму фольгой, поместите в центр духовки и запекайте лазанью в течение 30–35 мин. Снимите фольгу, посыпьте оставшимся сыром и верните на 10 мин в духовку, чтобы лазанья покрылась золотистой сырной корочкой. Немного остудите лазанью, украсьте зеленью и подавайте к столу.

На 100 г: белки 6,24 г (7,80% суточной нормы) • жиры 15,49 г (17,21%) • углеводы 16,67 г (9,92%) • ккал 229,85 (12,77%) • натрий 516,14 мг (35,60%) • общий сахар 5,10 г (10,20%) • НЖК 4,77 г (23,85%) • пищевые волокна 1,82 г (6,07%)

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Листы для лазаньи «МакСтори» идеально подойдут для приготовления этого итальянского блюда. Они хорошо сочетаются с самыми разными начинками: и овощной, как в данном рецепте, и традиционной мясной, и фруктовой.

КОТЛЕТКИ ИЗ НУТА С ТЫКВОЙ И ДВУМЯ СОУСАМИ

2 ч + 12–24 ч
3–4 порции

200 г нута
400 г мякоти тыквы
⅓ стакана панировочных сухарей и еще для панировки
3 зубчика чеснока
1 яйцо
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. коричневого сахара
1 ст. л. порошка карри
2 ч. л. молотой зиры
½ ч. л. свежемолотого черного перца
¼ ч. л. кайенского перца
¼ ч. л. молотой корицы
рукола для подачи

Для сальсы:
2 небольших помидора
половина перца чили
2 пера зеленого лука
2 ст. л. оливкового масла
½–1 ч. л. лимонного сока
соль, свежемолотый черный перец

1 Замочите нут в холодной воде на 12–24 ч. Затем тщательно промойте, залейте холодной водой и отварите до мягкости, 1,5 ч. Откиньте на дуршлаг и остудите. Разогрейте духовку до 190 °С. Мякоть тыквы нарежьте кубиками, посыпьте сахаром и корицей и сбрызните оливковым маслом. Перемешайте, выложите на противень, застеленный пергаментом, и запекайте 15–20 мин, до мягкости.
2 В большой миске смешайте яйцо с лимонным соком, солью и специями, добавьте горох и мелко нарезанный чеснок, всыпьте сухари. Добавьте печеную тыкву и хорошо вымешайте, слегка разминая тыкву. Накройте миску пленкой и уберите в холодильник на 1 ч.
3 Готовый фарш разделите на 12 частей и сформируйте круглые котлетки. Обваляйте в сухарях с двух сторон. Разогрейте в широкой сковороде оливковое масло и жарьте котлеты на среднем огне по 3–4 мин с каждой стороны, до золотистого цвета.
4 Для сальсы нарежьте помидоры маленькими кубиками. Перец чили очистите от семян и измельчите. Тонко нарежьте зеленый лук. Перемешайте все ингредиенты, посолите, поперчите и заправьте сальсу лимонным соком по вкусу. Оставьте настояться минимум на 10 мин. Разложите горячие котлетки на тарелки и подавайте с сальсой и руколой.

На 100 г: белки 6,35 г (7,94% суточной нормы) • жиры 5,82 г (6,47%) • углеводы 23,22 г (13,82%) • ккал 165,35 (9,19%) • натрий 365,75 мг (25,22%) • общий сахар 6,53 г (13,06%) • НЖК 0,87 г (4,35%) • пищевые волокна 3,36 г (11,20%)

Чтобы сэкономить время, используйте консервированный нут.



ДОМАШНЯЯ СТРАЧАТЕЛЛА С ТЕРТЫМИ ТОМАТАМИ И СОУСОМ ПЕСТО

30 мин **2 порции**

1 большой шарик (125 г) моцареллы
200 мл сливок
1 помидор
1 ст. л. оливкового масла
базилик и гренки для подачи

Для соуса песто:
5–6 веточек базилика
5 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока
1 ст. л. кедровых орехов
30 г тертого пармезана
соль, свежемолотый черный перец

1 Положите помидор в морозильную камеру и оставьте на 30 мин, он должен полностью заморозиться.
2 Приготовьте соус песто. Отделите от стеблей листья базилика и сложите в стакан погружного блендера. Добавьте кедровые орехи, пармезан и чеснок. Влейте оливковое масло и лимонный сок, посолите и приправьте перцем. Измельчите массу блендером в режиме «пульс».
3 В небольшой ковшик влейте сыворотку от моцареллы, добавьте 100 мл кипяченой воды и маленькую щепотку соли. Шарик моцареллы разрежьте пополам и положите в ковшик. Нагревайте 30–40 сек на медленном огне, не доводя до кипения. Моцарелла должна размягчиться.
4 Влейте холодные сливки в небольшую миску. Растягивайте мягкую моцареллу руками в тонкие нити, отрывайте удобные для еды кусочки и кладите в миску со сливками. Полностью остудите страчателлу в сливках.
5 Выньте помидор из морозильной камеры и натрите на терке прямо в тарелку со страчателлой. Посыпьте свежемолотым черным перцем и сбрызните оставшимся оливковым маслом. Добавьте немного соуса песто и украсьте базиликом. Оставшийся соус и гренки подайте отдельно.

На 100 г: белки 8,09 г (10,11% суточной нормы) • жиры 35,48 г (39,42%) • углеводы 3,41 г (2,03%) • ккал 358,33 (19,91%) • натрий 426,80 мг (29,43%) • общий сахар 2,04 г (4,08%) • НЖК 12,66 г (63,30%) • пищевые волокна 0,53 г (1,77%)



Свежую зелень в наши магазины поставляет **ООО «Зеленый мир»**, один из основных российских производителей трав и листовых овощей. Их выращивают в собственном тепличном комплексе и на посевных площадях компании в Московской области, а также привозят из Испании, Узбекистана, Грузии и других стран, чтобы круглый год радовать покупателей богатым ассортиментом.

ГЛАЗИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРА

3 ч + 12 ч **4 –6 порций**

1,5 кг толстых свиных ребр с кожей
100 мл оливкового масла
1 звездочка бадьяна
3–4 гвоздички
половинка палочки корицы
0,5 ч. л. семян фенхеля
морская соль
крупномолотый черный перец

Для глазури:
120 г коричневого сахара
2 ст. л. бальзамического уксуса
2–3 ст. л. соевого соуса

1 Бадьян, гвоздику, корицу и фенхель растолките в ступке, смешайте с солью и перцем. Натрите подготовленные ребра, накройте пленкой и уберите в холодильник на 12 ч.
2 Разогрейте духовку с грилем до 150 °С. Заверните ребра в два слоя фольги, уложите на противень костями вниз и готовьте в течение 2–2,5 ч.
3 Выньте ребра из духовки и разогрейте гриль до максимальной температуры. Для глазури смешайте в сотейнике уксус, соевый соус и сахар и доведите до кипения.
4 Снимите с мяса фольгу, надрежьте кожу ромбами и поставьте под гриль. Жарьте до румяной корочки, постоянно смазывая глазурью. Перед подачей дайте мясу отдохнуть 5–10 мин.

На 100 г: белки 19,75 г (24,69% суточной нормы) • жиры 18,08 г (20,09%) • углеводы 8,80 г (5,24%) • ккал 276,51 (15,36%) • натрий 581,76 мг (40,12%) • общий сахар 8,47 г (16,94%) • НЖК 6,10 г (30,50%) • пищевые волокна 0,15 г (0,50%)









БЫСТРО, ВКУСНО, НАТУРАЛЬНО

Для замороженных пельменей из нашей новой линейки мы взяли только натуральные ингредиенты, тонко раскатали тесто и добавили к нему много сочной начинки. Они такие же вкусные, как домашние, но готовятся быстро и просто. Наши пельмени сэкономят время, силы и порадуют всю семью!





ЯПОНСКИЙ ЧИЗКЕЙК

❄

2 ч **6 порций**

240 г сливочного сыра
6 яиц
120 г сахара
120 мл молока
60 г сливочного масла + для смазывания формы
50 г муки
30 г кукурузного крахмала
1 ч. л. лимонного сока

Для подачи:
сахарная пудра
ягоды
мята

1 Разогрейте духовку до 200 °С. На средний уровень установите решетку. Дно круглой неразъемной формы диаметром 18 см застелите бумагой для выпечки, бортики смажьте сливочным маслом.
2 Отделите желтки от белков. Муку и кукурузный крахмал просейте через частое сито. Соедините с молоком и перемешайте миксером, разбивая комки.
3 Соедините в миске сливочное масло и 30 г сахара и разотрите. Добавьте сливочный сыр и перемешайте. По одному добавляйте желтки, после каждого тщательно вымешивая. Влейте молочную смесь и снова перемешайте.
4 В большую миску влейте яичные белки и лимонный сок и взбейте миксером в стойкую пену. Добавьте оставшийся сахар и снова взбейте. В 3 приема введите взбитые белки в тесто, аккуратно перемешивая массу лопаткой. Вылейте тесто в подготовленную форму.
5 Поместите форму с тестом в большую жаропрочную форму, наполненную водой. Уровень воды в большой форме должен доходить до середины высоты бортиков формы с тестом. Поставьте формы в духовку.
6 Выпекайте чизкейк в течение 15 мин. Уменьшите нагрев духовки до 140 °С и продолжайте выпекать 30 мин. Выключите духовку и оставьте в ней чизкейк еще на 30 мин. Аккуратно выньте чизкейк из формы и переложите на тарелку. Полностью остывший чизкейк посыпьте сахарной пудрой, украсьте ягодами и мятой и нарежьте на порции.

На 100 г: белки 7,61 г (9,51% суточной нормы) • жиры 20,30 г (22,56%) • углеводы 27,20 г (16,19%) • ккал 319,03 (17,72%) • натрий 164,58 мг (11,35%) • общий сахар 18,52 г (37,04%) • НЖК 10,62 г (53,10%) • пищевые волокна 0,37 г (1,23%)



Холодный сезон

Мы уверены: мороженое – всесезонный продукт. Поэтому даже зимой не устаем предлагать вам идеи, которые помогут сделать любимый холодный десерт еще вкуснее. Вот несколько ярких вариантов для женщин и мужчин.

МУЖЧИНЫ ОЦЕНЯТ СОЧЕТАНИЯ С ПЕЧЕНЬЕМ, СОЛЬЮ И ШОКОЛАДОМ.

И ТЕХ И ДРУГИХ ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮБОВЬ К ОРЕХАМ И КАРАМЕЛИ

мороженое крем-брюле + имбирное печенье + кешью

карамельное мороженое + карамельный попкорн + банан

манго и ягоды + кокосовая стружка + мята

ЖЕНЩИНАМ НРАВЯТСЯ ЯГОДНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ ВКУСЫ.

шоколадное мороженое + шоколадный соус + крупная соль

фисташковое мороженое + ягодный соус + гранола

ванильное мороженое + замороженное манго + карамельный соус





За татарским столом

Кухня Татарстана так же богата, как и история этого региона. Она складывалась веками, изменялась, впитывала традиции соседних народов, но всегда оставалась яркой и самобытной. Особым разнообразием поражает татарская выпечка: всевозможные пироги, пирожки и сладости известны и любимы далеко за пределами щедрого на угощения края.



Одним из главных ингредиентов татарской кухни всегда было мясо. Позднее к нему присоединился картофель, и такой тандем стал основой начинки для самых популярных пирожков по-татарски – эчпочмаков. «Эчпочмак» в переводе на русский означает «треугольник: «эч» – это «три», а «почмак» – «угол». Главное отличие эчпочмаков в том, что начинка в них добавляется сырой: картофель и мясо нарезают кубиками, сдабривают луком и специями и заворачивают в тесто, обязательно оставляя сверху отверстие. Во время выпекания в это отверстие вливается бульон, и пирожок получается очень сочным. Перемячи также готовятся с сырой мясной начинкой и имеют отверстие, но не запекаются в духовке, а жарятся в большом количестве масла. В масле же по традиции готовят и сладкую выпечку, например фигурный хворост, нежный, хрустящий и просто тающий во рту. Стоит такой попробовать – и сразу же захочется отправиться в Казань. Главное – быть готовым к тому, что оттуда можно привезти не только прекрасные впечатления, но и пару лишних килограммов, ведь отказаться от вкусных и сытных татарских блюд просто невозможно!

В татарской кухне выпечка бывает из самого разного теста: дрожжевого, песочного, пресного, сладкого, слоеного, вытяжного.

ЭЧПОЧМАКИ

❄

3 ч **8 порций**

600 г мякоти говядины
5 картофелин
170 мл топленого масла
2 луковицы
1 яйцо
350 мл говяжьего бульона
0,5 ч. л. соли

Для теста:
500 г пшеничной муки
100 г ржанной муки
1 стакан молока
125 г сливочного масла
7 г сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
соль

1 Дрожжи смешайте с сахаром и 125 мл теплой воды (36 °С), отставьте на 20 мин, пока на поверхности не появится пенная шапочка.
2 Сливочное масло растопите и смешайте с молоком в большой миске. Добавьте ржаную муку, 200 г пшеничной муки и дрожжевую смесь, замесите тесто и поставьте в теплое место на 40 мин. Затем всыпьте оставшуюся муку, хорошо перемешайте и оставьте для подъема еще на 1 ч.
3 Картофель и лук очистите. Мясо, картофель и лук нарежьте одинаковыми кубиками размером немного меньше лесного ореха. Смешайте с топленым маслом, посыпьте солью и перцем. Тщательно перемешайте начинку, накройте и оставьте на 1 ч.
4 На присыпанном мукой столе разделите тесто на 8 частей и раскатайте каждую



в лепешку. Выложите на лепешки по 2–3 ст. л. начинки.

5 Защипните края в виде треугольника, оставив в середине отверстие. Из остатков теста скатайте шарики подходящего диаметра, закройте ими отверстия.

6 Разогрейте духовку до 190 °С. Выложите эчпочмаки на застеленный пергаментом противень и дайте постоять 10 мин. Затем смажьте взбитым яйцом и выпекайте 20 мин. Выньте пирожки из духовки, откройте отверстия и влейте в каждый эчпочмак по 2 ст. л. горячего бульона. Вновь закройте пирожки шариками и верните в духовку на 20 мин. Подавайте эчпочмаки к столу горячими.

На 100 г: белки 8,70 г (10,88% суточной нормы) • жиры 12,67 г (14,08%) • углеводы 23,58 г (14,04%) • ккал 242,38 (13,47%) • натрий 188,49 мг (13,00%) • общий сахар 1,75 г (3,50%) • НЖК 7,40 г (37,00%) • пищевые волокна 1,30 г (4,33%)

Добавление в тесто для эчпочмаков ржаной муки сделает блюдо более полезным и придаст оригинальный вкус.



Ржаная мука «Увелка» — натуральный продукт, полученный из цельного зерна. Пироги и хлеб из нее получаются необыкновенно вкусными и ароматными!



ПЕРЕМЯЧИ

❄

4 ч 30 мин

10 порций

1 кг муки
2 стакана молока
40–50 г свежих дрожжей или 11 г сухих
2 яйца
70–100 г жира (бараньего, говяжьего, куриного или их смесь)
2 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
500 мл растительного масла

Для начинки:
500 г мякоти говядины
1 средняя луковица
соль
свежемолотый черный перец

1 Стакан молока подогрейте до 38 °С, добавьте сахар и дрожжи. Уберите в теплое место на 10 мин. Подогрейте жир и оставшееся молоко.

2 В большой миске смешайте молоко, жир, соль, яйца и дрожжи. Просейте муку, добавляя ее порциями к жидкой части теста. Вымешивайте тесто ложкой, затем руками. Скатайте тесто в шар. Положите в высокую кастрюлю, закройте. Поставьте в теплое место на 1 ч. Обомните, оставьте еще на 1 ч.

3 Опять обомните, оставьте на 30–40 мин.

4 Для начинки мясо нарежьте и пропустите через мясорубку, затем прокрутите лук. Добавьте соль и перец. Тщательно вымесите.

5 Подготовьте на столе пространство для выкладывания перемячей. Отрывайте от теста куски, скатывайте шарики размером с большой грецкий орех и выкладывайте на стол. Накройте полотенцем и дайте подойти, 15–20 мин.

6 Затем шарик теста расплющите в лепешку, положите в центр 1 ч. л. с горкой фарша. Упритесь в фарш большим пальцем той руки, которой вы держите лепешку, вминая фарш в тесто. Другой рукой залепите края теста мелкой сборочкой вокруг фарша, вращая лепешку вокруг пальца, уминающего фарш. Должно получиться отверстие диаметром 1 см, а бортики теста должны возвышаться над фаршем. Готовые перемячи накройте полотенцем и оставьте на 15–20 мин. Большая часть складочек теста за это время разгладится.

7 Во фритюрнице или в казане разогрейте растительное масло. Чтобы проверить температуру масла, опустите в него половинку очищенной моркови. Она должна заплясать в масле, стремительно покрываясь пузырьками. Морковь извлеките и начинайте жарить перемячи, опуская их в масло по 5–6 штук. Перемяч опускают в масло отверстием вниз. Как только станет заметно, что края стали коричневыми, перемяч переворачивают. Когда обжарится и нижняя часть, перемяч извлекают шумовкой. Готовые перемячи складывают в кастрюлю с крышкой, накрытую теплым полотенцем.

На 100 г: белки 12,18 г (15,23% суточной нормы) • жиры 9,46 г (10,51%) • углеводы 42,34 г (25,20%) • ккал 306,07 (17,00%) • натрий 126,71 мг (8,74%) • общий сахар 3,44 г (6,88%) • НЖК 2,92 г (14,60%) • пищевые волокна 1,60 г (5,33%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ТАТАРСКИЙ ХВОРОСТ

1 ч **4 порции**

180 г муки
2 яйца
1 ст. л. сахара
¼ ч. л. соли
300 мл растительного масла

1 В большую миску разбейте яйца, добавьте сахар и соль и перемешайте венчиком до однородности. Всыпьте муку и замесите плотное тесто. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте при комнатной температуре на 30 мин.

2 Посыпьте рабочую поверхность небольшим количеством муки. Раскатайте тесто в большой пласт толщиной 3 мм и разрежьте на длинные полосы шириной 2–3 см.

3 В сотейнике диаметром 18–20 см разогрейте растительное масло. Полоску теста накрутите на деревянную палочку (можно использовать азиатские палочки для еды). Опустите тесто вместе с палочкой в горячее масло. Активно вращая палочкой, обжаривайте тесто до золотистого цвета. От движения палочки тесто начнет раскручиваться, но сохранит форму спирали. При необходимости придерживайте свободный конец полоски вилкой или другой палочкой. Продолжайте готовить хворост по одной полоске, пока все тесто не закончится.

4 Готовый хворост выкладывайте на тарелку, застеленную бумажными полотенцами, для удаления излишков масла. Подавайте хворост остывшим. По желанию хворост можно полить медом или сиропом или просто посыпать сахарной пудрой.

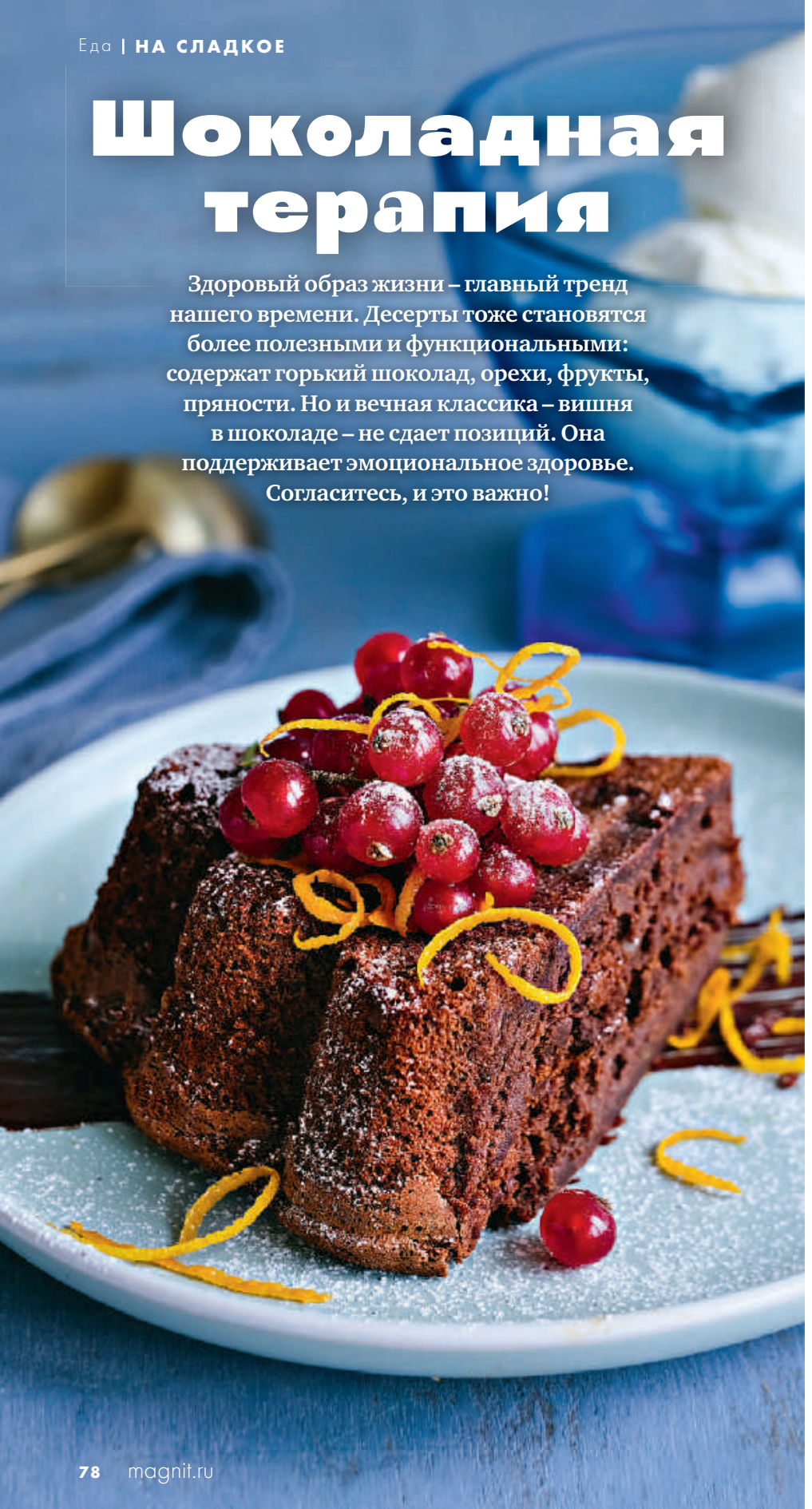
На 100 г: белки 12,04 г (15,05% суточной нормы) • жиры 10,69 г (11,88%) • углеводы 59,15 г (35,21%) • ккал 386,64 (21,48%) • натрий 274,80 мг (18,95%) • общий сахар 7,63 г (15,26%) • НЖК 2,23 г (11,15%) • пищевые волокна 1,81 г (6,03%)



ЧТОБЫ НАРЕЗАТЬ ХВОРОСТ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ НОЖИК-КОЛЕСИКО С РИФЛЕНЫМ КРАЕМ.

Шоколадная терапия

Здоровый образ жизни – главный тренд нашего времени. Десерты тоже становятся более полезными и функциональными: содержат горький шоколад, орехи, фрукты, пряности. Но и вечная классика – вишня в шоколаде – не сдает позиций. Она поддерживает эмоциональное здоровье. Согласитесь, и это важно!



ШОКОЛАДНОЕ ПИРОЖНОЕ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

❄

50 мин + 8 ч **8 порций**

250 г шоколада с содержанием какао не менее 70%
150 г сахара
8 яиц
75 г сливочного масла
75 г фундука или грецких орехов
1 красный перец чили
2 ст. л. ванильного сахара

Для украшения:
тертая апельсиновая цедра
ягоды
сахарная пудра

1 Растопите шоколад на водяной бане, добавьте половину сахара, перемешайте.
2 Очень мелко порежьте перец чили, удалив семена. Добавьте сливочное масло, чили и ванильный сахар к шоколаду и прогрейте массу на водяной бане, постоянно помешивая, до однородности. Снимите миску с водяной бани и дайте шоколадной массе остыть.
3 Отделите белки от желтков. Взбейте белки миксером в пышную пену, добавьте оставшийся сахар и продолжайте взбивать до устойчивых пиков.
4 Измельчите орехи. Смешайте с шоколадной массой желтки и орехи. Аккуратно, небольшими порциями добавьте белки, нежно перемешивая снизу вверх.
5 Переложите массу в круглую или овальную форму для выпечки. Выпекайте пирожное в предварительно разогретой до 190 °С духовке в течение 20–30 мин.
6 Полностью остудите пирожное, а затем уберите в холодильник. В идеале его надо испечь за день до подачи на стол, чтобы оно успело пропитаться вкусом чили.

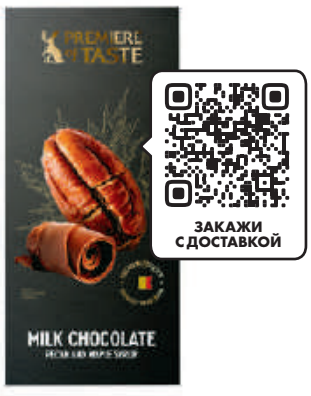


При работе с агар-агаром читайте инструкцию на упаковке. Возможно, вам понадобится чуть больше или чуть меньше порошка.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

7 Перед подачей достаньте пирожное из холодильника и нарежьте на порции. Украсьте пирожные ягодами, посыпьте тертой апельсиновой цедрой и сахарной пудрой.

На 100 г: белки 9,19 г (11,49% суточной нормы) • жиры 26,29 г (29,21%) • углеводы 37,55 г (22,35%) • ккал 421,79 (23,43%) • натрий 70,79 мг (4,88%) • общий сахар 32,92 г (65,84%) • НЖК 11,66 г (58,30%) • пищевые волокна 3,14 г (10,47%)



ПИРОЖНОЕ С БАНАНОВО-ШОКОЛАДНЫМ КРЕМОМ И ЯГОДНЫМ ЖЕЛЕ

1 ч 30 мин **4 порции**

Для бисквита:
60 г миндальной муки
40 г сахарной пудры
4 белка
60 г сахара

Для крема:
2 спелых банана
100 г горького шоколада
70 г сахарной пудры
8 г листового желатина

Для ягодного желе:
130 г красных ягод
70 г коричневого сахара
0,5 ст. л. агар-агара
1,5 ст. л. лимонного сока

Для подачи:
ягоды и мята

1 Просейте муку с сахарной пудрой. Белки взбейте с сахаром в стойкую пену. Аккуратно перемешайте две смеси так, чтобы белки не осели.
2 Выложите тесто на противень, застеленный бумагой для выпечки, ровным слоем толщиной 1 см. Выпекайте в духовке при 190 °С 7–8 мин. Дайте бисквиту полностью остыть, удалите бумагу.
3 Для крема замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Бананы разомните в пюре. Шоколад порубите и растопите на водяной бане.
4 Снимите баню с огня, остудите шоколад до 55 °С. Добавьте отжатый желатин и банановое пюре. Быстро взбейте смесь блендером. Переложите крем в миску, затяните ее пищевой пленкой и уберите в холодильник.
5 Для желе агар-агар замочите в 100 мл воды на 30 мин. В небольшом сотейнике прогрейте ягоды с сахаром. Если они не очень сочные, добавьте 50–60 мл воды. Доведите ягодный сироп до кипения и сразу добавьте агар-агар. Кипятите 1–2 мин, до образования белой пены. Добавьте лимонный сок, снимите с огня. Разлейте желе слоем в 1 см в прямоугольный противень, застеленный пленкой. Оставьте до застывания.
6 Вырежьте из бисквита и желе кружки одинакового размера: на одно пирожное понадобятся два бисквитных круга и один из желе. Оставшееся желе нарежьте маленькими кубиками.
7 Переложите крем в кондитерский мешок с насадкой «закрытая звезда». На бисквит положите диск желе, на него отсадите крем в виде розочки, накройте пирожное вторым бисквитом. Украсьте пирожное оставшимся кремом, свежими ягодами, кубиками желе и листочками мяты.

На 100 г: белки 5,14 г (6,43% суточной нормы) • жиры 9,04 г (10,04%) • углеводы 45,64 г (27,17%) • ккал 277,04 (15,39%) • натрий 25,35 мг (1,75%) • общий сахар 36,69 г (73,38%) • НЖК 2,91 г (14,55%) • пищевые волокна 2,55 г (8,50%)

ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С ВИШНЕЙ

❄

2 ч **12 порций**



2 стакана муки
2 стакана сахара
230 г сливочного масла
½ стакана сливок жирностью 10%
2 яйца
4 ст. л. какао
1 ч. л. разрыхлителя
2 ч. л. ванильного сахара
¼ ч. л. соли
1 банка вишни для коктейлей
мята

Для крема:
300 г сливочного сыра
150 г сливок жирностью 35%
½ стакана сахарной пудры

Для глазури:
300 г шоколада
1,5 стакана сливок жирностью 35%
2 ч. л. ванильного сахара

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Застелите противень размером 32 х 40 см бумагой для выпечки. В миске смешайте муку, сахар и соль. В кастрюле растопите сливочное масло. Положите какао в растопленное масло и перемешайте. Влейте 1 стакан кипятка в кастрюлю и кипятите 30 сек. Влейте горячую смесь в муку, перемешайте и немного остудите. В это время взбейте венчиком яйца, добавьте сливки, ванильный сахар и разрыхлитель. Перелейте эту смесь в тесто и размешайте. Вылейте тесто на противень, разровняйте и выпекайте 20 мин. Достаньте из духовки, переложите корж на решетку и полностью остудите.
2 Для крема взбейте сливочный сыр с сахарной пудрой. Отдельно взбейте холодные сливки, пока они не увеличатся в объеме. Добавьте сливки к сливочному сыру и снова взбейте до пышной массы.
3 Чтобы приготовить глазурь, поломайте шоколад на небольшие кусочки, налейте сливки в сотейник и поставьте на огонь, доведите до кипения, но не кипятите. Добавьте ванильный сахар.
4 При помощи круглой формочки диаметром 6 см вырежьте из коржа 20 кружков.
5 Переложите крем в кондитерский мешок с круглой насадкой и отсадите на 10 бисквитных кружков по спирали. Накройте оставшимися кружками и переложите пирожные на решетку, поставленную на противень.
6 Полейте пирожные глазурью и оставьте до застывания. Украсьте верх пирожных вишней и листочками мяты.

На 100 г: белки 4,74 г (5,93% суточной нормы) • жиры 24,26 г (26,96%) • углеводы 43,60 г (25,95%) • ккал 408,24 (22,68%) • натрий 79,37 мг (5,47%) • общий сахар 28,00 г (56,00%) • НЖК 14,47 г (72,35%) • пищевые волокна 2,15 г (7,17%)

Финальный аккорд

Ну какой же праздник без десерта? Воздушные торты с тематическим декором, приготовленные на нашем собственном производстве, станут ярким завершением ужина и 14, и 23 Февраля.



1–2 Бисквитный торт «Зеркало» – это воздушные ванильные и шоколадные коржи, пропитанные сиропом «Коньяк-кофе», и со взбитыми сливками. Украшен глазурью и лаконичной надписью – просто и стильно.
3–4 Торт «Йогуртовый» – это классическое сочетание бисквитных коржей, йогуртового крема и клубничной начинки. Элегантное оформление ко Дню влюбленных и мужскому празднику: цветная глазурь, тематический декор.

Правильный выбор

Если предложить детям несколько блюд, среди которых будет и вермишель, они наверняка предпочтут последнюю. И абсолютно правильно сделают! Вермишель – это быстро, просто, доступно, вкусно и разнообразно. Родителям остается только поддержать такой выбор.



Макаронные изделия – тот самый случай, когда удается сочетать приятное с полезным. Они содержат питательные вещества, необходимые для развития организма (если, конечно, говорить о качественных продуктах), и могут стать частью сбалансированного рациона. Вермишель отлично сочетается с мясом, птицей, грибами, сыром, зеленью, овощами и даже фруктами. Из нее получаются прекрасные блюда на все случаи: сладкая молочная лапша на завтрак, суп с вермишелью и фрикадельками на обед, яркая паста с овощами на ужин. Главное – контролировать размер порции: вермишель такая вкусная и так быстро съедается, что легко превысить норму.

ЧТОБЫ НА ПОВЕРХНОСТИ МОЛОЧНОГО СУПА С ВЕРМИШЕЛЬЮ НЕ ОБРАЗОВАЛАСЬ ПЕНКА, КОТОРУЮ МНОГИЕ ДЕТИ ПРОСТО НЕ ВЫНОСЯТ, НАКРОЙТЕ КАСТРЮЛЮ С ГОТОВЫМ БЛЮДОМ КРЫШКОЙ И ОСТАВЬТЕ НА 5–10 МИНУТ – ТАК ВЫ ТОЧНО ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЕСЬ.





МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ

1 ч **4–6 порций**

1 л молока
150–170 г мелкой вермишели
50 г светлого изюма
30 г кураги
1 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильного сахара
молотая корица

1 Изюм и курагу залейте кипятком и оставьте на 30–45 мин. Откиньте на сито, отвар не понадобится. Просушите сухофрукты бумажным полотенцем. Курагу нарежьте.

2 Налейте молоко в кастрюлю, добавьте весь сахар, доведите до кипения на среднем огне.

3 Уменьшите огонь. Помешивая, всыпьте вермишель и варите 4 мин. Добавьте подготовленные сухофрукты и готовьте еще 2 мин. Снимите с огня, накройте кастрюлю крышкой и оставьте на 15–20 мин. Разлейте по тарелкам и приправьте корицей.

На 100 г: белки 2,00 г (3,17% суточной нормы) • жиры 1,80 г (2,57%) • углеводы 21,72 г (7,12%) • ккал 119,02 (5,67%) • натрий 46,54 мг (6,65%) • общий сахар 10,70 г (35,67%) • НЖК 0,05 г (0,22%) • пищевые волокна 0,90 г (4,50%)





ЧТОБЫ МОЛОКО НЕ ПРИГОРАЛО, ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ОБДАЙТЕ КАСТРЮЛЮ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru







СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ВЕРМИШЕЛЬЮ

45 мин + 30 мин

6 порций

1,3 л бульона (куриного, мясного, овощного на выбор)
½ стакана мелкой вермишели
1 морковь
1 луковица
5 веточек укропа
1–2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

Для фрикаделек:
350 г фарша из говядины и свинины или из индейки
1 маленькая луковица
2 ломтика белого хлеба
100 мл молока
соль, свежемолотый черный перец

1 Приготовьте фарш. Срежьте с хлеба корки, мякиш залейте молоком и оставьте на 5 мин. Очистите и мелко порубите лук. Смешайте в большой миске фарш, лук и отжатый хлеб.
2 Приправьте фарш для фрикаделек солью и молотым черным перцем по вкусу. Накройте пищевой пленкой и оставьте минимум на 30 мин при комнатной температуре.
3 Очистите лук и морковь для супа. Лук нарежьте маленькими кубиками, морковь – половинками кружков. Поставьте кастрюлю с бульоном на сильный огонь и доведите до кипения.
4 Разогрейте в сковороде масло и обжарьте лук на среднем огне, помешивая, до золотистого цвета, 5–7 мин. Добавьте морковь и готовьте еще 5 мин. Переложите овощи в бульон, варите 5 мин.
5 Смачивая руки водой, сформируйте из фарша фрикадельки размером с крупный грецкий орех. Положите в бульон фрикадельки и доведите до кипения на сильном огне. Варите 10 мин.
6 Всыпьте в кипящий суп с фрикадельками вермишель и, помешивая, готовьте еще 5 мин на среднем огне. Нарежьте мелко укроп и посыпьте суп перед подачей на стол.

На 100 г: белки 4,91 г (6,14% суточной нормы) • жиры 4,49 г (4,99%) • углеводы 3,54 г (2,11%) • ккал 73,20 (4,07%) • натрий 411,96 мг (28,41%) • общий сахар 1,42 г (2,84%) • НЖК 1,30 г (6,50%) • пищевые волокна 0,67 г (2,23%)

ВЕРМИШЕЛЬ ВПОЛНЕ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ МЕЛКИМИ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ – В ФОРМЕ БУКОВОК ИЛИ ЗВЕРЮШЕК.





Спагетти La Molisana изготовлены из твердых сортов пшеницы. Они содержат сложные углеводы, витамин B1 и клетчатку, заряжают энергией и способствуют поддержанию веса. Будут хороши в качестве гарнира, с любым соусом или сыром.





ВЕРМИШЕЛЬ «ПРИМАВЕРА»

20 мин **4 порции**

400 г вермишели
400 г замороженной брокколи
400 г замороженного зеленого горошка
1 морковь
50 г зеленого лука
4 зубчика чеснока
50 г тертого пармезана
50 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Раздавите, очистите и измельчите чеснок. Морковь очистите и нарежьте мелкими кубиками. Тонко нарежьте белую и светло-зеленую часть зеленого лука. Зеленую часть нарежьте кусочками по 2 см и пока что отложите.
2 В глубоком сотейнике разогрейте на среднем огне растительное масло. Положите морковь, чеснок и белую часть зеленого лука, обжаривайте 2 мин.
3 Добавьте в сотейник брокколи и горошек, влейте 200 мл воды, доведите на сильном огне до кипения, посолите. Варите 2 мин без крышки.
4 Всыпьте вермишель, варите, помешивая, 4–5 мин. За это время вермишель должна приготовиться, а жидкость – впитаться.
5 Добавьте сливочное масло, пермезан и оставшийся зеленый лук. Посолите, поперчите. Прогрейте блюдо 20–30 сек и подавайте.

На 100 г: белки 7,31 г (9,14% суточной нормы) • жиры 5,56 г (6,18%) • углеводы 27,07 г (16,11%) • ккал 185,78 (10,32%) • натрий 290,57 мг (20,04%) • общий сахар 3,06 г (6,12%) • НЖК 2,65 г (13,25%) • пищевые волокна 3,28 г (10,93%)



Тонкая вермишель «Паутинка» MAKFA варится всего 2 минуты! Она изготавливается исключительно из твердой пшеницы, известной своими полезными свойствами. «Паутинка» станет отличной добавкой к супу и прекрасным гарниром.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО МОРКОВЬ В ЭТОМ БЛЮДЕ ГОТОВИТСЯ НЕДОЛГО, ПОЭТОМУ НАРЕЖЬТЕ ЕЕ ПОМЕЛЬЧЕ.





Гонка вкусов

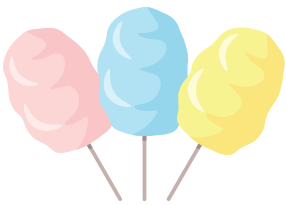
Газированные напитки с необычными вкусами стали своеобразным трендом и привлекают все больше внимания, особенно молодых людей. В чем секрет их успеха?

Выйти за общепринятые рамки, превзойти ожидания, достичь большего, чем планировалось, – вот к чему сейчас стремятся многие. Энергетические напитки оказывают стимулирующее и тонизирующее действие на организм, помогают взбодриться и дольше не чувствовать усталости. Неудивительно, что они оказываются в центре внимания. А если к тому же тоники предлагают нестандартные вариации, то и вовсе становятся объектом обсуждения. В Сети даже создаются специальные сообщества, где люди делятся своими впечатлениями и отзывами. Встречайте четыре необычных вкуса, которые вырвались вперед.



ЧЕТВЕРТАЯ ДОРОЖКА

Заметный участник – напиток со вкусом лимонного пирога. Согласитесь, это не совсем стандартно. Вполне можно представить, что находишься в кондитерской!



ТРЕТЬЯ ДОРОЖКА

Следующим в заезде необычных вкусов выступает тоник с ноткой сахарной ваты. Он переносит нас в атмосферу детского парка аттракционов и ассоциируется с праздником и беззаботными выходными.



ВТОРАЯ ДОРОЖКА

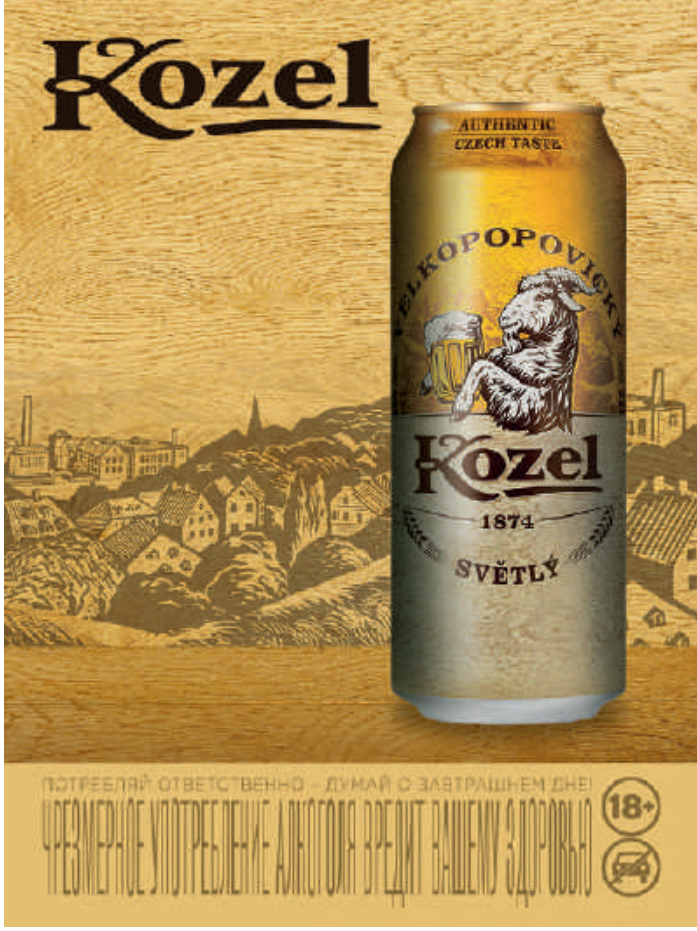
Набирает скорость тоник с карамельным вкусом в тандеме с кокосом. Такой микс станет настоящим экзотическим сюрпризом для всех любителей сладкого и способствует снятию напряжения. Это особенно важно после тяжелого рабочего дня.



ПЕРВАЯ ДОРОЖКА

Главный игрок заезда – газировка со вкусом жевательной резинки. Сразу вспомнилось детство? На то и расчет: подобные мотивы вызывают эмоциональный отклик. Необычный вкус поднимет настроение и добавит ярких эмоций и в большой компании друзей, и дома за просмотром нового фильма.


ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ
GORKOVSKAYA BREWERY
GORKOVSKAYA BREWERY
DOUBLE IPA
ABV 7.5%
OG 16.0%
GORKOVSKAYA BREWERY
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ


Kozel
AUTHENTIC CZECH TASTE
VELKOPOPOVICKY
Kozel
1874
SVĚTLÝ
ПОТРЕБЛЯЙ ОТВЕТСТВЕННО - ДУМАЙ О ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ
18+


FLASH UP
ENERGY
НОВИНКА
FLASH
RASPBERRY
Fresh Energy
СВЕЖАЯ ЭНЕРГИЯ МАЛИНЫ

Биттеры, горькие ликеры и настойки, популярны во всем мире. Их ценят за насыщенный вкус с травяными или цитрусовыми нотами и за универсальность: они прекрасно выступают в коктейлях и соло, могут быть и приятным аперитивом, и финальным аккордом ужина.



С горечью, но без сожаления

Алкогольные напитки с добавлением горьких растительных компонентов начали готовить еще в древности. История биттеров на основе спирта началась в Средние века, когда в одном из монастырей в окрестностях итальянского Салерно появилась первая горькая лекарственная спиртовая настойка с ягодами и шишками можжевельника в составе. Изначально биттеры создавались исключительно для медицинского употребления, и долгое время их следовало искать не в лавке виноторговца, а в аптеке. Лишь в XIX веке горькие микстуры на спиртовой основе стали появляться в ресторанах и питейных заведениях.

Богатый состав

Биттеры – это алкогольные напитки, в которых присутствует горечь, поскольку для их приготовления используют растительные компоненты: травы, семена, коренья, шишки. Слово «биттер» (bitter) так и переводится – «горький». Это могут быть бальзамы, ликеры, настойки, вермуты. Главное, что их объединяет, – горький вкус, а вот крепость может быть разной: от 5 до 50%. Есть напитки и вовсе без градусов.

Биттеры бывают на пивной, винной и спиртовой основе. В качестве последней могут служить зерновой, виноградный, тростниковый и даже картофельный спирт. Что же касается растительных ингредиентов, придающих биттеру неповторимость, то их даже перечислить трудно – от традиционной полыни и горечавки до лимонной кожуры и коры хинного дерева. Количество может достигать нескольких десятков, а может ограничиваться двумя-тремя. Для биттеров нередко используются спиртованные фруктовые и ягодные соки либо морсы.

Вы настаиваете?

Составляющие напитка обычно настаиваются на спирту от нескольких дней до нескольких недель. Хотя изготовители недорогих биттеров нередко просто добавляют в водно-спиртовой раствор различные концентраты и эссенции.

Далее полученная спиртовая настойка фильтруется и разбавляется водой до надлежащей крепости. Если биттер относится к числу ликеров, в него добавляются карамель, сахар или сахарный сироп; если это настойка, то остается неподслащенным. Качественные биттеры проходят срок выдержки от нескольких месяцев до года.



КАК ПОДАВАТЬ

- В ЧИСТОМ ВИДЕ. Если биттер не слишком горький, он хорош сам по себе. Подайте его в качестве дижестива, в ликерных рюмках, охладив в морозилке. Биттер, как правило, не закусывают: еда перебивает вкус травяного алкоголя. Можно подать к нему разве что легкий фруктовый десерт.
- В КОКТЕЙЛЯХ. Яркий биттер способен сделать вкус коктейля глубоким и выразительным. Главное – с ним не переборщить.
- С КОФЕ ИЛИ ЧАЕМ. Горячий напиток с несколькими каплями биттера получится особенным.
- С ДРУГИМ АЛКОГОЛЕМ. Можно добавить немного горькой настойки в крепкие напитки, например, в водку, джин, виски, коньяк. Достаточно будет всего пары капель.

фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

TUNDRA

PRODUCT OF RUSSIA*
23
herbs

десертный
ликер
с терпким,
сладковато
пряным вкусом



десертный
ликер
с сочными
нотками
апельсина

* Продукт из России, 23 вида трав

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Пиво в цифрах и фактах

Пиво – один из самых древних алкогольных напитков. Традиции пивоварения стали неотъемлемой частью культурного наследия многих стран. Оно занимает третье место среди напитков по популярности после чая и воды, обгоняя даже кофе. Но есть и другие интересные факты, способные удивить любителей пенного.

1 ЗАКОН О ЧИСТОТЕ. В 1516 году в Баварии был принят «Закон о чистоте пивоварения», или Райнхайтсгебот, старейший законодательный акт, который определял стандарты производства пива и разрешал использовать только четыре ингредиента: воду, ячменный солод, хмель и дрожжи. В отношении классических сортов пива это правило действует до сих пор.

2 ПИВО С ПОЛЫНЬЮ. На Руси прототипом современного пива историки считают ол – довольно крепкий напиток, который изготавливался из солодового сусла по приближенной к пивной технологии. Но в отличие от пива в приготовлении ола была задействована еще и полынь.

3 ЕЖЕГОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ. Октоберфест – самый крупный и знаменитый пивной фестиваль в мире. Впервые он состоялся 12 октября 1810 года в честь свадьбы кронпринца Людвига (в будущем король Людвиг I Барский) и принцессы Терезы Саксонской-Хильдбургхаузской. Ее именем назван луг, где проходит праздник.



4 ВЕЛИКОЕ РАЗНООБРАЗИЕ. Мода на крафтовое пиво (то есть сделанное на небольших независимых производствах) значительно расширила палитру привычных пивных вкусов. Сегодня можно попробовать пиво со вкусом банана, арахиса, острого перца, шоколада и даже соуса шрирача.

фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПИВНАЯ ИНДУСТРИЯ НЕ УСТАЕТ ПРЕДЛАГАТЬ ЧТО-ТО НЕСТАНДАРТНОЕ. КАЖДЫЙ ГОД ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ СОРТА, СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ. ОБ ЭТОМ НАПИТКЕ ВСЕГДА МОЖНО УЗНАТЬ ЧТО-ТО НЕОБЫЧНОЕ.

5 МЕЧТА БИРОФИЛА. Редкие сорта бутылочного пива давно стали предметом коллекционирования. Но гораздо чаще бирофилы – коллекционеры пивной атрибутики – собирают бирдекели (подставки под кружки). Самое большое собрание принадлежит Лео Писакеру из Вены – он собрал 140 тысяч бирдекелей из 150 стран и попал в Книгу рекордов Гиннесса.

6 ГЛАВНОЕ – ВОДА. Пиво на 90–97% состоит из воды, и пивовары считают ее главным пивным ингредиентом. Лучшая вода для пивоварения – с низкой кислотностью. Чем меньше в ней железа, тем лучше: оно придает напитку неприятный привкус. Неугоден также марганец: он выпадает в осадок и делает пиво мутным.

7 МИРОВЫЕ ЛИДЕРЫ. Больше всего пива в мире производится в Китае, в 2022 году его объем составил более 360 миллионов гектолитров в год. Европейское лидерство принадлежит Германии с ее почти 87,8 миллиона гектолитров, что составляет почти 40% объема производства пива всего Евросоюза. Россия следует за Германией с незначительным отрывом: ее годичное производство – 81,7 миллиона гектолитров.

8 ПИВО ИЗ МОНАСТЫРЯ. Визитная карточка Бельгии – уникальное траппистское пиво. Такой напиток должен вариться на территории действующего монастыря либо усилиями самих монахов-траппистов, либо под их контролем. Производство не должно преследовать коммерческих целей: все доходы направляются на нужды прихожан. Траппистское пиво отмечается шестиугольником на бутылке. На сегодняшний день подобный значок имеют право ставить только 13 пивоварен в мире.

9 ВТОРИЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ. Пивной жом, остатки после процесса варки пива, имеют множество применений. Жом может использоваться как корм для скота, компост или добавка для выпечки хлеба.

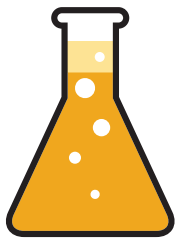
10 ПИВНОЕ СПА. Австрийская пивоварня, расположенная в средневековом замке, завела на своей территории каскад пивных бассейнов, а также спа с пивным массажем и обертываниями. Считается, что такие процедуры улучшают тонус кожи и помогают избавиться от шлаков.



11 КРУЖКИ И КОЛБЫ. Кружка – это вовсе не единственная емкость, в которую наливают пиво. Некоторые сорта приятно разливать в бокалы, похожие на винные. Есть и совсем необычная посуда, к примеру, бокал для бельгийского пива квак в форме песочных часов, укрепленный на деревянной подставке. Считается, что он был изобретен специально для извозчиков, чтобы пиво не разливалось от тряски.

12 ПИВНОЙ РЕКОРД. В последние годы в мире появляется все больше сортов, которые сохраняют пивные характеристики, но по содержанию спирта обгоняют даже многие крепкие напитки. Так, в шотландском пиве под названием Snake Venom («Змеиный яд») 67,5% алкоголя! На данный момент это самое крепкое пиво в мире.

13 БЕЗ ХМЕЛЯ, ПОЖАЛУЙСТА! Хотя пиво часто называют хмельным напитком и именно хмель придает узнаваемую горчинку, некоторые сорта готовятся без него. Например, одно из последних модных веяний среди любителей пивного крафта – грюйт (напиток на горьких травах вместо хмеля, возрождающий традиции средневекового пивоварения).





14 НАУКА О ПИВЕ. Существует специальная научная дисциплина, которая занимается изучением пива, особенностей его изготовления и сочетания с едой, – зитология. Название получилось сложением двух греческих слов: zythos («пиво») и logos («суждение, смысл»).



15 НЕЗЕМНОЕ ПИВО. В 2009 году японские пивовары сварили лимитированную партию пива из ячменя, выращенного российскими космонавтами в лаборатории на МКС. Средства от продажи 3000 бутылок пошли на благотворительные цели.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Надежные партнеры

Виноделие Южной Америки по сравнению с европейским молодое, ему всего несколько веков. О винах Чили мы вообще узнали лишь в конце XX столетия. Но за этот короткий срок они успели завоевать всеобщее признание.



Чили – край с большим разнообразием почв и рельефов. Его узкая территория вытянулась почти на 5000 километров. С востока она обрамлена высокими Андами, с запада подступает Тихий океан. На севере раскинулась самая сухая пустыня в мире – Атакама, неотъемлемая часть южного ландшафта – ледники. Эти условия создают особый микроклимат и богатство терруаров, что делает Чили настоящим раем для виноградарства. Здесь можно создавать вина самых разных стилей: и сдержанные, как во Франции, и яркие, как в других странах Нового Света. А естественные барьеры помогают защитить виноградники. Сегодня Чили официально считается единственной страной в мире, свободной от филлоксеры.

Стремительный взлет

История чилийского виноделия началась в середине XVI века, когда испанские переселенцы завезли на материк первые виноградные лозы. Но виноделие в стране не развивалось, его облагали непомерными налогами и запретами, так как считалось, что чилийцы должны пить испанские вина. Они и были здесь в почете вплоть до XIX века. Местные же напитки, в основном сладкие и резкие, не пользовались популярностью даже у себя на родине.

Но нет худа без добра. В XIX веке, когда филлоксера уничтожила почти все виноградники Старого Света, многие виноделы Франции обратили свой взор на западное побережье Южной Америки. Они привезли в Чили лучшие европейские сорта, а также свой опыт и передовые на тот период технологии производства вина. И хотя понадобилось еще 150 лет, чтобы о винах Чили узнал весь мир, ожидание того стоило. Сегодня чилийское виноделие – это современные мощные предприятия, выпускающие в год по несколько десятков миллионов бутылок вина, качественного и надежного.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Карменер: возрождение

ПАЛИТРА КРАСНЫХ СОРТОВ В ЧИЛИ ОЧЕНЬ ШИРОКАЯ. ПОМИМО ПОПУЛЯРНЫХ КАРМЕНЕРА, КАБЕРНЕ-СОВИНЬОНА И СИРА, ВЫРАЩИВАЮТ МАЛЬБЕК, КАРИНЬЯН, ПАИС.

В Чили прекрасно прижились французские лозы. У флагманского красного сорта – карменера – тоже французское происхождение. У себя на родине, в Бордо, после нашествия филлоксеры он оказался практически забыт, а в Чили обрел второе рождение и стал визитной карточкой страны. Правда, это случилось не сразу: поначалу сорт принимали за мерло. То, что грозди созревали в разное время, списывали на особенности местного климата. И только в 1994 году французский ампелограф Жан-Мишель Бурсико доказал, что в Чили сохранился старинный французский сорт.

Карменер легко узнаваем: насыщенный, с фруктовой мощью в аромате, с пряными и терпкими нотками во вкусе и динамичным, объемным послевкусием.

Семья виноделов Де Мартино была первой чилийской компанией, которая в 1996 году, после возрождения сорта, начала экспорт на мировой рынок. Династия стояла у истоков современного чилийского виноделия. Ее основатель Пьетро Де Мартино приехал в Чили из Италии в 1934 году и обосновался в долине Майпо. В 1998 году семья приняла решение перейти от традиционных приемов выращивания винограда к экологически чистому производству. А спустя три года они первыми в стране получили сертификат, подтверждающий органическое происхождения продукции.

В наших магазинах появилась яркая линейка органических вин этой компании – Nuevo Mundo Estate. Она представлена такими сортами, как совиньон-блан и карменер. **Nuevo Mundo Estate Carmenere Maipo Valley** (1) отличают глубокий красный цвет, классический аромат ежевики и пикантные ноты пряностей, зрелые танины и ягодное послевкусие. Если у вас на ужин утка, баранина или тушеное мясо, это вино станет прекрасным выбором. Не обходите вниманием и выдержанный карменер **Niebla Reserva Carmenere Maule Valley** (2). Его насыщенный фруктовый аромат и хорошо сбалансированный вкус подойдут к сырам, пасте, белому мясу и рыбе.

Каберне-совиньон и другие красные

Карменер – самый узнаваемый чилийский виноград, но лидером по объему производства считается каберне-совиньон. Этот французский сорт великолепно себя чувствует в Новом Свете. Вина из него получаются яркими, ароматными и сочными, с тонами черной смородины, приправленные мятой, эвкалиптом и шоколадом. Большинство лучших вин либо на 100% состоят из каберне-совиньона, либо отдают ему главную роль. Среди вин на каждый день также легко найти каберне-совиньон, который передаст характер сорта, например **De Gras Reserva Cabernet Sauvignon** (3) из Центральной долины. Оно отражает философию семьи Грас, страсть и мастерство в демонстрации уникального терруара. Мягкий глубокий вкус вина поражает богатыми оттенками чернослива и вишни, которые переходят в легкие перечные тона с нотками черного шоколада. Это вино с хорошей структурой, округлыми танинами и долгим ягодным шлейфом в послевкусии. Оно станет достойной парой красному мясу, особенно приготовленному на гриле, и сырам.

Сира из Чили может быть образцом и экономкласса, и серьезных выдержанных вин. Разнообразие климата позволяет работать с разными стилями. Нужны классические, строгие, с хорошей кислотностью? Вам в прохладные районы Центральной долины и на юг. Хотите пышных джемовых вин со сладкими танинами и объемным телом? Тогда на север, где жарче. Семья Де Мартино специализируется на производстве вин, которые отличаются чувством места и сбалансированностью, и их вино **De Martino Legado Reserva Syrah D.O. Valle de Choapa** (4), произведенное



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

в долине Чоапа, радует насыщенным ароматом с тонами ежевики, темной вишни и черной смородины, перечными нотами, элегантными танинами и продолжительным послевкусием.

Среди других представителей французской классики – пино-нуар, мерло и мальбек.

Вино **De Gras Reserva Pinot Noir** (5) из 100-процентного пино-нуара происходит из долины Лейда. Виноград выращивается в прибрежных районах с прохладными температурами, постоянными в течение всего года, и дает вино с восхитительной кислинкой и приятной текстурой, со свежими фруктовыми ароматами. Оно прекрасно сочетается с жирной рыбой, такой как тунец и лосось.

De Gras Reserva Merlot (6), 100-процентное мерло из Центральной долины, рождается в средиземноморском климате с четко определенными временами года и перепадами дневных и ночных температур, поэтому отличается интенсивным сложным ароматом, многогранным вкусом, глубокими танинами и длительным послевкусием. Попробуйте его с блюдами из пасты, запеченной свиной лопаткой или томлеными свиными ребрами.

К ЗНАКОВЫМ ДЛЯ ЧИЛИ СОВИНЬОН-БЛАНУ И ШАРДОНЕ ПРИСОЕДИНЯЮТСЯ ДРУГИЕ БЕЛЫЕ: РИСЛИНГ, ГЕВЮРЦТРАМИНЕР.

К пасте, мясу и зрелым сырам также подойдет **Vistamar Reserva Single Estate Malbec Maule Valley** (7) – вино молодого бренда Vistamar, который создает вина в долинах Касабланка и Качапоаль и предлагает отличное качество по доступной цене. Уникальный климат и мастерство виноделов рождают великолепные образцы с утонченным ароматом и вкусом, мягкими танинами и бархатистым послевкусием. Выдержка в бочках придает вину благородный аромат подрумяненного хлеба.

Белые: яркие и элегантные

Ассортимент белых вин Чили тоже широк. Главную роль здесь отводят совиньон-блану. Он не такой яркий, как новозеландский, но прохладные условия прибрежных зон позволяют получать очень ароматные вина с хорошей кислотностью, тропическими и травянистыми ароматами, а также характерной для Чили нотой зеленого перца. Оценить чилийский совиньон-блан поможет **De Gras Reserva Sauvignon Blanc** (8) – вино с зеленоватыми отблесками, изящным ароматом и легкой минеральностью. Им можно наслаждаться соло, подавать в качестве аперитива или с рыбой и моллюсками. Дополнением к морепродуктам станет и вино **Alameda Sauvignon Blanc D.O. Valle Central** (9), тонкое и элегантное.

Новосветские шардоне без выдержки в бочке редко производят впечатление, а вот соприкоснувшиеся с дубом очень интересны. Они мощные, ванильно-сливочные, яркие, такие как **De Martino Legado Reserva Chardonnay D.O. Valle de Limari** (10). Аромат спелых цитрусовых и косточковых, ноты перца, округлый вкус с длительным солоноватым послевкусием идеально дополнят блюда из птицы и лосося.

Еще один крупный производитель с 70-летней историей – винодельня Viña Maipo, которая была основана в сердце Майпо, на родине самых престижных вин Чили, а потом раскинулась до новых долин в поисках лучших терруаров для каждого сорта. Ее серия Classic – это ассортимент вин, идеальных на каждый день. Их любят за открытый характер, яркие фрукты, мягкий вкус и приятное послевкусие, а также за доступность и качество. Элегантное вино **Viña Maipo Classic Chardonnay** (11) со свежим сбалансированным вкусом станет лучшим выбором для ужина с белой рыбой, морепродуктами, пастой в сливочном соусе.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

BARRISTER

FROSTY BERRIES* GIN**



Коктейль BARRISTER FROSTY FIZZ

Вам понадобится:

- 50 мл джина Barrister Frosty Berries;
- 25 мл лимонного сока;
- 2 ч. л. варенья из морошки;
- содовая вода.

Приготовление:

Добавьте в шейкер указанные ингредиенты, кроме содовой, засыпьте льдом, закройте шейкер и потрясите. Засыпьте колотым льдом бокал коллинз или хайбол, затем добавьте ингредиенты из шейкера и осторожно перемешайте. Долейте содовой и украсьте ломтиком лимона.

*морозные ягоды, **джин

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗЕЛЁНАЯ МАРКА ВОДКА

ЗЕЛЁНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПРИЗНАЙТЕСЬ В ЛЮБВИ СО ВКУСОМ



ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- ПРИЯТНЫЕ ПОДАРКИ К ФЕВРАЛЬСКИМ ПРАЗДНИКАМ
- МИЛЫЕ МЕЛОЧИ ДЛЯ СОЛНЕЧНОГО НАСТРОЕНИЯ
- КРАСОТА БЕЗ ФИЛЬТРОВ: ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ БРЕНД КОСМЕТИКИ
- КАК ЗАБОТИТЬСЯ О КОЖЕ В ХОЛОДА
- ГНЕЗДО ЛАСТОЧКИ: КОРЕЙСКИЙ СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ
- ВЫБИРАЕМ СРЕДСТВА ДЛЯ МЕБЕЛИ И КОВРОВ
- ДЕЛИМСЯ СОВЕТАМИ ПО СТИРКЕ БЕЛЬЯ

БЛЕСК И СИЛА ВОЛОС

С масками Alerana можно забыть о тусклых ломких волосах. Они стимулируют рост волос от самых корней, увеличивают их густоту и объем. Формула «Экстремальное питание» с комплексом из 12 масел обеспечивает увлажнение и снабжает ценными веществами, а протеин укрепляет волосы по всей длине, делает их сильными и блестящими. В формулу «Кератиновое восстановление» входят аминокислоты и пептиды кератина: они устраняют повреждения, выравнивают текстуру волос, придают им гладкость и сияние.



ДЛЯ СИЯЮЩЕГО ОБРАЗА

Жидкие матовые и сияющие тени Eyetattoo от Stellary позволяют создать выразительный дневной и вечерний макияж. Они обладают невесомой текстурой, легко наносятся и стойко держатся до самого вечера.





БАРХАТ НА ГУБАХ

Улучшенная формула, упаковка soft touch, шесть нюдовых и ярких оттенков – все это новая матовая помада Beauty Bomb Only Matte. С ней легко создать стойкий макияж с бархатными губами. Что вам сегодня по душе: светло-розовый нежный или карамельный нюд? А может, вы предпочтете фиолетовый ягодный или готичный черный оттенок? Помада Beauty Bomb Only Matte придаст завершенность и очарование любому образу.



МУЖСКОЙ ДУЭТ

Набор LAVCO станет хорошим подарком мужчине к празднику и приятным знаком внимания в любой день. Увлажняющий гель для умывания позволяет бережно очищать кожу, не оставляя чувства стянутости, делает ее гладкой и бархатистой. Крем для лица с приятной нежирной текстурой насыщает влагой, повышает упругость, успокаивает и выравнивает тон, а также заживляет кожные покровы, поэтому его хорошо использовать после бритья.



ДЛЯ НЕГО

Новые мужские ароматы Reebok вдохновляют и дарят особые ощущения. Cool Your Body – это освежающие и древесные ноты: пачули и бобы тонка, фруктовые и морские оттенки. Он полон характера и аутентичности. Inspire Your Mind – уникальный восточно-пряный аромат с теплой ванилью и элегантной амброй, с нотами белого перца и мягкими тонами дерева. Туалетная вода имеет сертифицированный веганский состав, а упаковка полностью пригодна для вторичной переработки.

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

Туалетная вода Women's Secret Rose Seduction создана для особых случаев: чувственный парфюм, кружево и блеск. Гурманский аромат с нотами апельсина, которые мягко смешиваются с жасмином, ванилью и мускусом. А вода Eau It's Fresh словно весна во флаконе: позволяет насладиться солнечным днем в окружении свежих цветов жасмина и фрезии и ароматного микса бергамота и лимона.





ЛЮБИМЫЕ ВЕЩИ КАК НОВЫЕ

Концентрированный гипоаллергенный гель «Большая стирка» не только эффективно удаляет загрязнения, но и ухаживает за тканью: разглаживает волокна, предотвращает появление катышек. Формула средства разработана в зависимости от типа материала: гель «Универсальный» предназначен для белых и цветных вещей, «Черный» – для темных. Белое останется белым, а цветное и темное сохранит насыщенность цвета!

МЯГКОСТЬ И ЧИСТОТА ОТ МИШКИ КВАЛИТА

Концентрированный гель для стирки цветных вещей Qualita проникает в волокна ткани и справляется с загрязнениями даже в холодной воде. Вещи сохраняют насыщенные краски после многократных стирок. А кондиционер для белья «Цветочный океан» делает изделия мягкими, придает приятный свежий аромат, работает как антистатик и облегчает глажение.



Радуйте любимых!

Последний месяц зимы дает прекрасные поводы напомнить близким, как они нам дороги, и порадовать их чем-нибудь приятным и полезным. А мы всегда готовы предложить вам идеи подарков. Никто не должен остаться без внимания 14 и 23 Февраля!

ПРЕДЛОЖИТЕ УСТРОИТЬ ПРИЯТНОЕ ЧАЕПИТИЕ ИЛИ КОФЕ-БРЕЙК И ПОДАРИТЕ ЭЛЕГАНТНУЮ ПОСУДУ И СЛАДОСТИ. ИХ ОЦЕНЯТ И ЖЕНЩИНЫ, И МУЖЧИНЫ.

1



1 Конфеты неглазированные «Трюфель»
2 Шоколад белый с малиновой крошкой Premiere of Taste
3 Шоколад темный с клубничной крошкой Premiere of Taste
4 Кофе сублимированный растворимый Gusto Di Roma
5 Кружка, фарфор, 370 мл
6 Чайная пара, фарфор, 220 мл

2



3



4



5



6





8 Гель для душа 3 в 1 TUNE с минералами и углем, мужской, питание и увлажнение

9 Шампунь для волос TUNE, мужской, питание и увлажнение

10 NAPOLEON Brocard, мужской одеколон

11 Пена для бритья ARKO Men Sensitive

1 Полотенце, вафля, жаккард «Ландыши», 50 х 70 см

2, 12 Полотенце мужское махровое, жаккардовое, 50 х 70 см

3 Полотенце махровое, жаккард с бахромой, 30 х 50 см

4 Полотенце махровое, жаккард с бахромой, 70 х 120 см

5 La Fresh подарочный набор «Малиновый пай с мятой»

6 La Fresh жидкое мыло «Яблочный штрудель с корицей»

7 La Fresh гель для душа «Яблочный штрудель с корицей»

СКОЛЬКО БЫ НИ ШУТИЛИ ПО ПОВОДУ НОСКОВ И ТУАЛЕТНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ, ОНИ НУЖНЫ ВСЕГДА И ВСЕМ!

1 Zollider Green Wood подарочный набор: гель-шампунь для душа 3 в 1 и носки

2 Zollider Men Care подарочный набор: туалетное мыло и антиперспирант Dark Wood & Sea Salt







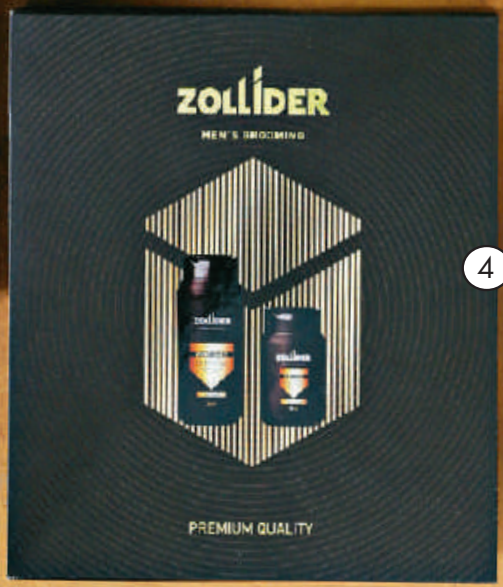




3 Zollider подарочный набор: гель-шампунь для душа 3 в 1 X-treme Fresh и пена для бритья PRO Comfort

4 Zollider подарочный набор «Парфюмерная коллекция»: гель для душа и бальзам после бритья







СМЕЛО ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ ПОДАРКА ТРАДИЦИОННЫЕ АРОМАТЫ, КОТОРЫЕ ПОДЧЕРКНУТ МУЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ.

АРОМАТНЫЙ КОФЕ, БЛАГОРОДНЫЙ КРЕПКИЙ НАПИТОК И ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД: РЕДКИЙ МУЖЧИНА ОТКАЖЕТСЯ ОТ ЭТОГО КЛАССИЧЕСКОГО ТРИО.

1 Коньяк «Дагестан» Кизлярского коньячного завода с выдержкой в бочках не менее 13 лет демонстрирует глубокий аромат с нотами чернослива, дуба и лесного ореха, покоряет богатым вкусом и долгим послевкусием.

2 Темный шоколад с фундуком

3 Кружка «Горы», фарфор, 310 мл

4 Кружка «Лес», фарфор, 380 мл

5 Кофе в зернах Gusto Di Roma

6 Кофе молотый Gusto Di Roma



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Вот так сюрприз!

Подобрать упаковку для подарка не менее важно, чем сам презент. Она должна заинтересовать, заинтриговать, создать настроение. Оберточная бумага, коробка или стильный пакет способны любой предмет сделать тем, чем он должен быть: сюрпризом.







ОСОБОЕ ОТНОШЕНИЕ

Для тех, кто с любовью подходит к оформлению подарков, сейчас настоящее раздолье: можно подобрать варианты на все случаи жизни. Нужна лаконичная упаковка к мужскому празднику? У нас вы найдете пакеты в сдержанном стиле и классическую неброскую бумагу. Готовите презент для любимой? Подарите ей весеннее настроение! Его как нельзя лучше передаст обертка с нежными цветами. Упаковка может многое рассказать о нашем отношении к тем, кого мы поздравляем, поэтому уделите ей особое внимание.



BioMio

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО КАСАНИЯ



BioMio натуральное мыло Инжир и кокос

Натуральное веганское мыло BioMio SUPERFOOD* очищает кожу без чувства стянутости. В составе мыло — баттер кокоса. Это твердое масло с насыщенными жирными кислотами интенсивно питает кожу и восстанавливает ее защитный барьер. Экстракт инжира увлажняет кожу.

BioMio натуральный крем-гель для душа Инжир и кокос

Позвольте себе расслабиться, приняв душ с благоухающей новинкой BioMio! Натуральный крем-гель для душа BIO SHOWER GEL* с экстрактом инжира и маслом кокоса на 97% состоит из ингредиентов натурального происхождения. Аромат кокоса дарит ощущение безмятежности, а масло кокоса увлажняет и восстанавливает защитный барьер кожи. Экстракт инжира оказывает антиоксидантный эффект.



*Суперфуд, *Био гель для душа

biomed

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОЙ ЧИСТКИ



Зубная щетка BIOMED PINK SALT

Разработана для бережной чистки зубов и десен. Специальная форма головки зубной щетки обеспечивает легкое и быстрое очищение всех труднодоступных межзубных промежутков.

BIOMED BLACK* Комплексная зубная щетка (набор 2 щетки)

Зубная щетка средней жесткости BIOMED BLACK* с угольным напылением быстро удаляет зубной налет и деликатно отбеливает эмаль. Клинически доказанный эффект очищения за 30 секунд! Древесный уголь на щетине помогает идеально отполировать поверхность зубов.



*Черный



Впустите в дом весну!

Наступления настоящей весны еще нужно немного подождать, но создать весеннее настроение себе и близким можно уже сейчас. Несколько милых вещей – тематическая посуда, элегантный текстиль или просто букет лесных цветов – сделают дом светлее и уютнее.



НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ЕСТЕСТВЕННЫЕ КРАСКИ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ МОТИВЫ – ОТСЫЛ К ПРОБУЖДАЮЩЕЙСЯ ПРИРОДЕ. ОНИ ДОБАВЯТ ИНТЕРЬЕРУ ЛЕГКОСТИ. А СВЕЧИ, ВЫПОЛНЕННЫЕ В ПРИГЛУШЕННЫХ БЛАГОРОДНЫХ ТОНАХ, СДЕЛАЮТ ОБСТАНОВКУ БОЛЕЕ ТЕПЛОЙ.



1 Корзина плетеная, 20 х 16 см
2 Полотенце махровое, 70 х 120 см
3 Букет искусственный «Ландыши», 36 см
4 Кружка «Ландыши», фарфор, 300 мл
5 Свеча фигурная, пузыри, в ассортименте
6 Свеча, столбик, рельеф, в ассортименте
7 Свеча, конус, рельеф, в ассортименте



1 Весы напольные электронные Wellfort
2 Ирригатор Wellfort
3 Резинка для волос «Ландыши», 2 штуки
4 Выпрямитель для волос Wellfort
5 Массажер для лица Wellfort
6 Заколка-краб «Ландыши»
7 Кружка стеклянная, ребро, 360 мл
8 Ваза интерьерная, стекло, 24 см
9 Ваза интерьерная, стекло, 18 см
10 Плед велюровый

В ПОСУДЕ, ТЕКСТИЛЕ, ПРЕДМЕТАХ ИНТЕРЬЕРА ВЫБИРАЙТЕ НЕЖНЫЕ ОТТЕНКИ: НИЧТО НЕ ДОЛЖНО ОМРАЧАТЬ СВЕТЛЫЕ ДНИ! А ЧТОБЫ ВСТРЕТИТЬ ВЕСНУ ВО ВСЕЙ КРАСЕ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА КОЛЛЕКЦИЮ АКСЕССУАРОВ, КОТОРЫЕ ПОЗАБОТЯТСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ ВЫ ВСЕГДА БЫЛИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫ.







Никаких фильтров, только красота

Отличная новость для всех, кто следит за трендами и ценит естественную красоту. В наших магазинах появилась качественная и при этом доступная косметика, с которой легко создать любой образ. И бюджет не пострадает!

Цена или качество?

Мы используем макияж, чтобы создавать нужный образ: деловой, кокетливый, беззаботный, а еще подчеркивать свои достоинства, деликатно корректировать несовершенства и каждый день немного меняться, оставаясь при этом самой собой. Наконец, нам просто хочется время от времени себя радовать и не пропускать модные новинки. Ведь ничто не поднимает настроение так, как новая помада или тушь! Вот только найти хорошую доступную косметику в последнее время было не так-то просто. Цены заметно выросли, часть брендов исчезла с прилавков.

К счастью, сегодня ситуация меняется в лучшую сторону. Производители поняли, что покупательницам не хватает качественных, стильных и недорогих продуктов. Так появился молодой амбициозный бренд LAF, который предлагает отличный выбор современной декоративной косметики с правильным соотношением цены и качества. Его создали специально для того, чтобы покупательницы могли почаще радовать себя новинками.

Классика и тренды

Косметика LAF предназначена для девушек, которые каждый день хотят выглядеть на все сто, оставаясь верными своему стилю. Им точно будет близок девиз бренда, воспевающий естественную красоту без фильтров: #LOVE_AGAINST_FILTERS*. С этой косметикой можно смело забыть о масках из социальных сетей. Пришло время проявлять индивидуальность и наслаждаться своим природным обаянием!

Ассортимент марки порадует и консерваторов, и любителей экспериментов. Здесь есть все – от классических базовых продуктов до супертрендовых текстур и оттенков. Палетки для век, тинты и масло для губ, помады, кушоны, карандаши – вы обязательно найдете то, что вам нужно.

Упаковки – отдельная любовь: они лаконичные, стильные и невероятно приятные тактильно. Стоит невзначай достать из сумочки блеск для губ или тональный кушон от LAF, и подруги не смогут удержаться от расспросов!

С чего начать?

У LAF очень много привлекательных продуктов, при выборе буквально разбегаются глаза. Чтобы вам было легче сориентироваться, мы собрали 5 самых интересных средств бренда.

ПОМАДА В СТИКЕ. В стильной упаковке с покрытием soft touch** скрывается нежная помада с кремовой текстурой и легким эффектом глянца. В палитре – 10 трендовых оттенков для всех случаев и цветотипов. Вы точно подберете идеальный цвет или несколько, под разные образы и настроение. А если захочется эксклюзива, смешайте пару тонов прямо на губах, чтобы создать неповторимый оттенок.

МАСЛО ДЛЯ ГУБ. Трендовый продукт с частичками золота, упакованный в мини-пробирки. Выбирайте один из четырех аппетитных ароматов: виноград, лимон, мяту или клубнику. Или берите все сразу и наслаждайтесь тающей текстурой, красивым мерцанием и ощущением мягких напитанных губ. Наносить масло можно и прямо на губы, и поверх помады, чтобы добавить естественного сияния.

РУМЯНА-КУШОН. Нежные, насыщенные и воздушные, словно фруктовый мусс. Яркость выбираете вы: возьмите чуть-чуть для легкого румянца или наслаивайте, пока не добьетесь модного эффекта морозных щек. Кстати, эти румяна можно наносить не только на щеки, но также на кончик носа, подбородок или веки – благодаря легкой текстуре они отлично ложатся и моментально освежают.





ТОЛЬКО В МАГНИТ КОСМЕТИК

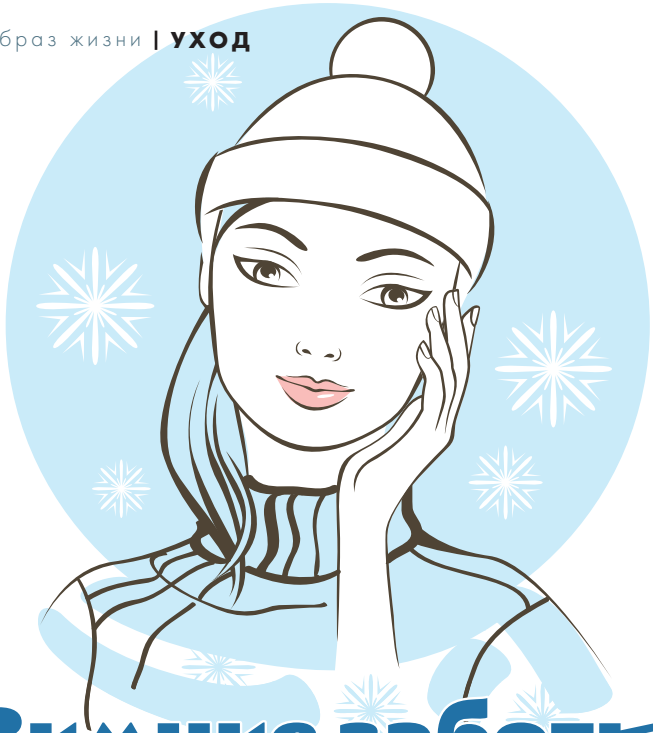
ТОНАЛЬНАЯ ОСНОВА-КУШОН. Звездный продукт в лаконичном дизайне с невесомым и стойким покрытием. Натуральный полуматовый финиш, правильная плотность и оттенок, который адаптируется под тон кожи, – этот кушон достоин стать вашим любимцем. Держите его в сумочке, чтобы за пару секунд подправить макияж или просто похвастаться модной новинкой.

МЫЛО ДЛЯ БРОВЕЙ. Пара движений – и у вас идеально уложенные и при этом абсолютно натуральные брови. Мыло помогает создать трендовый эффект естественных ухоженных волосков. Никакого склеивания и липкости, только отличная фиксация и суперделикатный блеск.

*«Любовь против фильтров» **Мягкое прикосновение

LAF

У БРЕНДА ТАКЖЕ ЕСТЬ КАРАНДАШИ ДЛЯ ГЛАЗ, ГУБ И БРОВЕЙ, ТОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НА ЛЮБОЙ ВКУС, ПАЛЕТКИ С ЯРКИМИ И НЮДОВЫМИ ТЕНЯМИ ДЛЯ ВЕК, ПОМАДЫ, БЛЕСКИ ДЛЯ ГУБ И МНОГО ДРУГИХ СИМПАТИЧНЫХ ПРОДУКТОВ. ИЩИТЕ СТЕНДЫ С ПРОДУКЦИЕЙ LAF В «МАГНИТ КОСМЕТИК» И РАДУЙТЕ СЕБЯ НОВИНКАМИ ПО ПРИЯТНЫМ ЦЕНАМ.



Зимние заботы

Холодные месяцы становятся настоящим испытанием для кожи лица. Но мы знаем, что делать, чтобы она оставалась мягкой, гладкой и сияющей, несмотря на ветер и метели.

ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ. ЕСЛИ УВЛЕЧЬСЯ АКТИВНОЙ КОСМЕТИКОЙ, КОЖА МОЖЕТ СТАТЬ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ.



Крем «Липобейз®» – настоящее спасение для сухой кожи. Благодаря насыщенной формуле он увлажняет, интенсивно питает и восстанавливает защитный липидный барьер.

Зрелая кожа: обновление и лифтинг

Для обладательниц зрелой кожи зима – период самого интенсивного ухода. Пока солнце почти не активно, можно позволить себе средства с кислотами, ретинолом, витамином C и другими эффективными компонентами. Но постарайтесь выстроить уход так, чтобы интенсивные средства сочетались с базовыми: увлажняющими и питательными.

Например, утром можно наносить сыворотку с витамином C и крем с гиалуроновой кислотой. Этот тандем обеспечит тонус, сияние и свежий цвет лица. А на вечер подойдет комплекс из сыворотки с ретинолом или кислотами и крема с коллагеном или пептидами. Вместе они дадут выраженный разглаживающий и лифтинг-эффект.

Сухая кожа: питание и защита

В холода ей приходится нелегко: из-за перепадов температур и сухого воздуха в помещениях клетки теряют влагу, защитный барьер истончается. Кожа становится тусклой и еще более сухой.

Решить проблему поможет грамотный уход. Утром используйте питательные кремы с высоким содержанием липидов. Хорошо, если в составе будут ценные масла, витамины A, E и C, пантенол. Под крем можно нанести сыворотку: осветляющую, разглаживающую или восстанавливающую.

Вечером стоит делать упор на интенсивное увлажнение, и лучше всего здесь работает принцип многослойности. Сначала нанесите увлажняющий тоник, затем – сыворотку с гиалуроновой кислотой, а когда она впитается, крем с той же гиалуронкой, глицерином или скваланом. Так кожа получит максимум ценной влаги и сразу станет более гладкой и мягкой. Если средства подобраны правильно, эффект будет усиливаться с каждым днем.

Жирная кожа: увлажнение и сияние

Зимой кожа часто страдает от обезвоживания. Это заставляет сальные железы работать активнее, роговой слой становится плотнее. Отсюда тусклый цвет лица, черные точки и блеск в Т-зоне.

Вернуть лицу свежесть и сияние помогут увлажняющие средства с гиалуроновой кислотой, пантенолом, витамином C и пептидами. Используйте комбо из сыворотки и крема, чтобы получить отличное увлажнение без липкости.

Обращайте внимание на текстуру: она должна быть достаточно легкой, но при этом давать ощущение комфорта. Отличные варианты – легкие кремы или флюиды: они быстро впитываются и не оставляют на лице пленки.

И еще совет: если кожа склонна к появлению воспалений и комедонов, проверяйте, чтобы на всех средствах была пометка «некомедогенно».

Чувствительная кожа: комфорт

Днем питаем и защищаем – вечером успокаиваем и восстанавливаем. Так выглядит идеальная формула зимнего ухода для капризной кожи.

По утрам наносите защитные кремы с пантенолом и маслами, чтобы создать барьер для ветра и холода. В сильные морозы можно использовать плотные кольдкремы, только не забывайте смывать их по возвращении домой. А вечером наносите кремы и сыворотки с алоэ вера, тем же пантенолом, гиалуроновой кислотой и витаминами A и E. Важно, чтобы они предназначались именно для чувствительной кожи.

ДЛЯ НЕЖНЫХ ГУБ

Зимой бальзам для губ должен стать вашим верным спутником. Наносите его перед выходом на улицу, под цветную помаду или просто так, чтобы защитить нежную кожу от ветра и холода. И почаще обновляйте слой, чтобы губы не пересыхали. В составе ищите натуральные воски, масла карите, жожоба и авокадо, бисаболол, экстракт алоэ и витамин E.

Вечером стоит использовать плотные восстанавливающие помады или бальзамы. За ночь они запустят процессы регенерации, заживят мелкие повреждения и напитают губы.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

PRO professional hair care

for WAVE



САЛОННЫЙ УХОД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



МАГНИТНЫЕ ДНИ

Любой праздник – отличный повод порадовать себя и близких. Во время акции «Поздравляем мужчин», которая будет проходить в наших магазинах с 07.02 по 23.02.2024 г., вы сможете купить увлекательные настольные игры для взрослых и детей: «Воображарий», «Так или иначе», «Свинтус 2.0», «Взрывные котята», «Находка для шпиона». Акция «Beauty-вечеринка» с 24.02 по 08.03.2024 г. даст возможность обновить свою коллекцию махровых полотенец и приобрести много приятных мелочей для сестер и подруг.





НОВИНКИ AXE

ДВЕ СТОРОНЫ СИЛЫ: ВЫБЕРИ СВОЮ



СИЛА ДЖУНГЛЕЙ

АРОМАТ ДИКОЙ ПРИРОДЫ: КРОНЫ ДЕРЕВЬЕВ ДАЛЕКОЙ АМАЗОНИИ И ДЫМНЫЙ ВЕТИВЕР

СИЛА ТЕХНОЛОГИЙ

АРОМАТ, ЗАРЯЖЕННЫЙ ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ, НАПОЛНЕННЫЙ АМБРОЙ И ЧЕРНЫМ БАЗИЛИКОМ

ТОЛЬКО ОДНА НОВИНКА ОСТАНЕТСЯ НА ПОЛКАХ МАГАЗИНОВ*

КАКАЯ — РЕШАТЬ ТЕБЕ!

*среди ассортимента линейки AXE. Количество товара ограничено товарными запасами в местах продаж



Не зря поклонницы корейской косметики так любят этот необычный компонент. Натуральный экстракт ласточкиного гнезда способен сотворить с кожей настоящие чудеса. Рассказываем, в чем его секрет.

Ласточкино гнездо

Мечта гурмана

Первыми о гнезде ласточки узнали гурманы, ведь это один из самых дорогих ингредиентов азиатской кухни. Только представьте: за килограмм деликатеса знатоки готовы отдать больше 2000 долларов! Их можно понять: помимо экзотического вкуса, гнезда ласточек саланган отличаются уникальным составом. Маленькие птички строят их на отвесных скалах, используя всевозможные дары моря – от водорослей и обломков ракушек до икринок. А скрепляет всю конструкцию их слюна, которая содержит невероятный набор полезных веществ.

Ласточкины гнезда богаты белком, незаменимыми аминокислотами и микроэлементами, в том числе кальцием, магнием, фосфором и железом. Неудивительно, что врачи восточной медицины сотни лет использовали их как средство для улучшения иммунитета, повышения потенции и укрепления ослабленного организма.

Источник красоты

Было замечено, что употребление ласточкиных гнезд улучшает состояние кожи и продлевает ее молодость. С этим вполне согласны современные ученые. Они выделили экстракт ласточкиного гнезда и обнаружили, что это вещество действительно повышает упругость кожи, восстанавливает, омолаживает и улучшает обменные процессы.

Секрет в особом белке EGF, который естественным образом стимулирует деление и рост клеток эпидермиса и тем самым разглаживает, укрепляет, подтягивает кожу и повышает ее эластичность.

Сегодня этот компонент активно используют для создания косметики. Впервые она появилась, конечно, в Корее – центре всех косметических инноваций. Кстати, защитники природы могут быть спокойны: гнезда для нужд индустрии красоты получают на специальных фермах, без вреда для птиц и их потомства.

Натуральный лифтинг

Косметика на основе ласточкиного гнезда, в отличие от блюд высокой азиатской кухни, вполне доступна. Так почему бы не побаловать себя средствами с этим необычным ингредиентом?

Обратите внимание, например, на удобную листовую маску для лица с экстрактом ласточкиного гнезда от корейского бренда KuMiHo. В ней сконцентрирована вся польза этого натурального продукта, поэтому эффект виден уже после первого применения.

Всего 15 минут – и кожа станет более свежей и упругой, а овал лица – более четким. Если использовать маску регулярно, результат с каждым разом будет все более заметным и стойким.

Кстати, у KuMiHo есть маски и с другими экзотическими компонентами, например, с медом манука, экстрактом лосося и муцином улитки. Стоит попробовать!

ТОЛЬКО В МАГНИТ



Увлажняющая маска KuMiHo с экстрактом ласточкиного гнезда активно насыщает клетки влагой, стимулирует их обновление, повышает упругость и эластичность кожи.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



Бритвенный станок

BIC® Hybrid 5 Flex

1 ручка + 2 кассеты

СКИДКА до 35%*



* В период с 07.02.2024 по 10.03.2024 в сети магазинов «Магнит Косметик», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра» предоставляется скидка до 35% на бритвенный станок BIC® Hybrid 5 Flex 1 ручка + 2 кассеты. Указанная скидка является максимальной по сети. Подробности предложения уточняйте в торговых объектах. Количество товара ограниченно. Акция может быть прекращена досрочно.

NIVEA MEN

АКЦИЯ*

7 февраля – 10 марта 2024

ПОЗАБОТЬСЯ О НЁМ, ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

ВСТУПИТЕ В КЛУБ «PRO.МАМ И ПАП» В ПРИЛОЖЕНИИ МАГНИТ**

КУПИТЕ 2 ЛЮБЫХ ПРОДУКТА **NIVEA MEN** С КАРТОЙ ИЗ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ МАГНИТ

УЧАСТВУЙТЕ В РОЗЫГРЫШЕ ПРИЗОВ*

pro. мам и пап



*Общий срок проведения акции: с 07.02.2024 по 31.03.2024. Срок покупок - с 07.02.2024 по 10.03.2024 Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, участвующей в акции продукции, количестве призов и порядке их получения доступна в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) в клубе «pro.Мам и пап». Акция проводится на территории РФ в магазинах: «Магнит Семейный», «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит Экстра», «Магнит Сити». ** Приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). NIVEA Men – NIVEA для мужчин. Pro – про.



Диванный ЭКСПЕРТ

Нужно очистить любимый диван, придать блеск кожаному креслу, отполировать буфет или удалить пятно с коврового покрытия? Мы узнали, как ухаживать за мебелью и коврами, чтобы дома царил порядок. И никаких подвигов, все будет быстро и просто!

Мягкая мебель

В случае со свежими загрязнениями действует правило первых минут: чем быстрее вы возьметесь за выведение пятна, тем заметнее будет результат. При этом лучше не пытаться удалить его подручными средствами вроде жидкого мыла или геля для стирки. Используйте продукты, специально предназначенные именно для мягкой мебели и тканей. Подойдут и универсальные средства, которые можно использовать на разных поверхностях.

Алгоритм прост: наносим средство на пятно или на всю обивку, если хочется ее просто освежить. Затем ждем нужное количество времени (обычно 3–5 минут) и аккуратно протираем поверхность влажной салфеткой. Можно сделать это несколько раз, чтобы полностью удалить остатки продукта. Затем останется дать ткани высохнуть естественным путем.

ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫБИРАТЬ СРЕДСТВА С РАСПЫЛИТЕЛЯМИ: ИХ ПРОЩЕ НАНЕСТИ РАВНОМЕРНО. ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЕСТЬ АЛЛЕРГИКИ ИЛИ ЛЮДИ, ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ К АРОМАТАМ, СТОИТ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПРОДУКТАМ БЕЗ ЗАПАХА.

Кожаная мебель

Она обычно проста в уходе, достаточно раз в неделю протирать ее влажной салфеткой или губкой. Но если кожаная мебель потеряла лоск или на ней появились пятна, лучше использовать специальные средства.

Распылите продукт на поверхность из натуральной или искусственной кожи и через несколько минут удалите влажной салфеткой. Такие средства не только убирают загрязнения и придают коже красивый блеск, но и образуют на ней незаметное покрытие. Оно защищает от влаги и загрязнений, и диван или кресло дольше выглядят как новые.

СРЕДСТВА ДЛЯ КОЖАНОЙ МЕБЕЛИ ПОДОЙДУТ ДЛЯ ЧИСТКИ КОЖАНОГО САЛОНА АВТОМОБИЛЯ. А СРЕДСТВА ДЛЯ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ МОЖНО СМЕЛО ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ЧТОБЫ ОСВЕЖИТЬ ТКАНЕВЫЕ СИДЕНЬЯ МАШИНЫ.

Ковры и ковролин

Чистку дорогих натуральных ковров ручной работы лучше доверить профессионалам, а со всеми остальными можно отлично справиться самостоятельно.

Раз в одну-две недели стоит делать влажную уборку с использованием специального средства. При выборе

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

уточните, из чего именно сделан ваш ковер, и проверьте, предназначено ли средство для такого типа покрытий.

Второй момент, который нужно учесть, – тип чистки. Бывают продукты для ручной чистки и для использования с моющим пылесосом. Впрочем, существуют и универсалы, которые подойдут в обоих случаях.

Если вы планируете чистить ковер вручную, сначала хорошенько его пропылесосьте. Затем разведите средство в воде, согласно инструкции, и равномерно нанесите на всю поверхность, уделяя особое внимание пятнам. Дайте средству высохнуть и пропылесосьте ковер еще раз. Готово – у вас идеально чистый пол!

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ. НАПРИМЕР, СЕМЬЕ С ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ ПРИГОДИТСЯ ШАМПУНЬ, КОТОРЫЙ УДАЛЯЕТ НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ, А В СЕЗОН ПРОСТУД БУДЕТ АКТУАЛЬНО СРЕДСТВО С АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ.

Для влажной уборки с помощью моющего пылесоса разведите средство в воде и используйте так, как указано в инструкции к прибору. Важный момент: старайтесь не заливать ковер водой и планируйте время уборки так, чтобы он успел высохнуть естественным путем.

Деревянная мебель

Чтобы деревянная мебель выглядела идеально, недостаточно просто смахивать с нее пыль. Придать поверхности благородный блеск и защитить ее от загрязнений помогут специальные очистители-полироли. Они деликатно убирают пятна и мягко шлифуют поверхность, делая ее зеркально-гладкой. Обычно в их составе есть воски или натуральные масла, которые ухаживают за мебелью. А еще такие продукты обладают эффектом антистатика, и благодаря этому на обработанной поверхности скапливается меньше пыли.

ЭТИ ЖЕ СРЕДСТВА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ УХОДА ЗА НАПОЛЬНЫМИ ПОКРЫТИЯМИ ИЗ ДЕРЕВА, ВЕДЬ ИМ ТОЖЕ НЕ ПОМЕШАЮТ КРАСИВЫЙ БЛЕСК И ЗАЩИТА ОТ ПЫЛИ.



Экосредство Wonder Lab бережно удаляет пятна на мягкой мебели, коврах и текстиле, не вредит структуре ткани и не оседает в волокнах.



Антибактериальный шампунь Vanish Gold для ковров и обивки эффективно борется с въевшейся грязью и неприятными запахами.



Универсальное чистящее средство Grass подходит для водостойких поверхностей, а также изделий из ткани и кожи. Не оставляет разводов.



*в ассортименте бренда Лесной бальзам. Не является лекарственным средством. Применение не освобождает от посещения стоматолога. [] отбеливание - уменьшение степени внешней окраски зубов по результатам клинического теста компании Unilever, Великобритания, 2011. TOTAL – ТОТАЛ. Подходит для детей с 7 лет.



Большая стирка

Свежее, мягкое и гладкое постельное белье – мечта любой хозяйки и залог спокойного сна. Добиться такого эффекта после стирки можно и в домашних условиях, главное – придерживаться простых правил.

1 Стирайте постельное белье отдельно, не кладите его в машинку вместе с одеждой. Во-первых, одежда часто требует других режимов стирки. Во-вторых, не стоит совмещать сильно загрязненные вещи и те, которые нужно просто освежить.

2 Сортируйте вещи по типу и плотности ткани. Плотные материалы вбирают больше жидкости, чем тонкие, из них дольше вымывается мыльная пена.

3 Подберите температурный режим. Обратите внимание на тип ткани, из которой белье изготовлено. Хлопковое, такое как бязь или перкаль, допускает стирку при высоких температурах. Синтетические материалы, полиэстер или микроволокно, требуют более щадящих условий.

4 Для постельных принадлежностей с узорами или вышивкой важен выбор стирального порошка. Деликатные элементы могут повредиться при использовании агрессивных моющих средств, поэтому лучше отдать предпочтение тем, которые подходят для бережной стирки.

ЭКОЛОГИЧНЫЕ ПОРОШКИ И ГЕЛИ ДЛЯ СТИРКИ GARDENICA ОТЛИЧАЮТСЯ ДЕЛИКАТНОЙ ФОРМУЛОЙ, НЕ СОДЕРЖАТ АГРЕССИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ. ОНИ БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, НЕ ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИИ И ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ, А КРОМЕ ТОГО, ПОМОГАЮТ СОХРАНЯТЬ КАЧЕСТВО ТКАНЕЙ.

5 Соблюдайте дозировку: любое средство, даже безопасное, лучше использовать в том количестве, которое рекомендует производитель. Излишки порошка или геля осядут в волокнах ткани и будут удерживать грязь внутри.

6 Применяйте кондиционер для белья. Он смягчает ткань, устранет статическое электричество, придает приятный аромат. При выборе кондиционера важно учитывать его антиаллергенные и экологические свойства.

7 Для белых вещей при необходимости используйте отбеливатель. Предпочтение отдавайте щадящим средствам: кислородным и оптическим.

8 Не перегружайте барабан стиральной машины. Иначе качество стирки вас не порадует, а со временем могут начаться неполадки. Следите, чтобы барабан был заполнен не более чем на 2/3 объема.

9 Ухаживайте за стиральной машиной: следите, чтобы в уплотнителе не скапливалась влага; мойте отсек для порошка. Каждые 2–3 месяца запускайте профилактический цикл – без белья, на максимальной температуре. Это предотвратит появление микроорганизмов, неприятного запаха и плесени, а значит, и постельное белье будет радовать чистотой и свежестью.

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ПРАВИЛЬНО ПОСТИРАТЬ, НО И ВЫСУШИТЬ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ СУШИТЬ ЕГО ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ, НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЧТОБЫ ВЕЩИ ПРОВЕТРИВАЛИСЬ СО ВСЕХ СТОРОН. ЕСЛИ ТАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ НЕТ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СУШКУ ПРИ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ, ТОГДА ТКАНЬ НЕ ПЕРЕСОХНЕТ И НЕ ПОТЕРЯЕТ МЯГКОСТЬ.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru


Gardenica
UNIVERSAL
Gardenica
Гель для стирки
1000 ml/мл
KITCHEN
Gardenica
Для кухонных
Kitchen Cleaner
Gardenica
Для мытья посуды
KIDS
Gardenica
Стиральный порошок
для детского белья
Laundry powder
35-90 °C
0+
900 g/г
ЭКОЛОГИЧНО –
ЭТО ЛОГИЧНО

Индексы

СКОРО

МАРТОВСКИЙ НОМЕР МЫ ПОСВЯТИМ ПЕРВЫМ ВЕСЕННИМ ПРАЗДНИКАМ. ПОГОВОРИМ О МАСЛЕНИЦЕ И НАПЕЧЕМ БЛИНОВ, КЛАССИЧЕСКИХ И НЕОБЫЧНЫХ. РАССКАЖЕМ, ЧЕМ УДИВИТЬ ЖЕНЩИН 8 МАРТА: ПРЕДСТАВИМ ЭЛЕГАНТНОЕ МЕНЮ ОТ ШЕФА, ПРИГОТОВИМ ДЕСЕРТЫ ПО РЕЦЕПТАМ ДЕВУШЕК-КОНДИТЕРОВ, ДАДИМ ИДЕИ СЛАДКИХ ПОДАРКОВ РУЧНОЙ РАБОТЫ. А ТЕМ, КТО СОБЛЮДАЕТ ПОСТ, ПРЕДЛОЖИМ ЯРКИЕ РЕЦЕПТЫ ПОСТНЫХ БЛЮД.

ЗАВТРАКИ

18 Желе из йогурта с апельсином

26 Кофейная овсянка на кокосовом молоке

83 Молочная вермишель с изюмом и курагой

25 Овсянка на бульоне со шпинатом и яйцом

25 Овсянка с гранатовым соком и творогом

22 Чиа-пудинг с питахайей



ЗАКУСКИ

69 Домашняя страчателла с тертыми томатами и соусом песто

СУПЫ

05 Рамен с говядиной

84 Суп с фрикадельками и вермишелью

48 Том ям

САЛАТЫ

17 Марокканский салат из перца с апельсинами

65 Салат из авокадо с татаки из лосося



30 Свекольный салат с говядиной

ГОРЯЧЕЕ

85 Вермишель «Примавера»

70 Глазированные свиные ребра

29 Запеченная в конверте рыба с диким рисом

32 Запеканка из кабачков и филе индейки

66 Картофель с халапеньо и пармезаном

31 Каша из киноа с печеным перцем и тимьяном

68 Котлетки из нута с тыквой и двумя соусами

37 Кюфта из индейки

13 Медальоны из говядины

67 Овощная лазанья

43 Пельмени

52 Скумбрия в духовке с горчицей

36 Тефтели в сметанном соусе на сковороде

55 Тушеная цветная капуста с овощами

51 Фаршированная скумбрия

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

08 Открытый пирог с замороженными ягодами

76 Перемячи

79 Пирожное с банановo-шоколадным кремом и ягодным желе

57 Стромболи

77 Татарский хворост

60 Творожные пончики в духовке



78 Шоколадное пирожное с перцем чили

80 Шоколадные пирожные с вишней

74 Эчпочмаки

72 Японский чизкейк



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

LAMALOVE

Гипоаллергенно

До 12 часов
сухости и комфорта

Моментальное
распределение влаги

Мягкая фактура
внутреннего и внешнего слоя

НЕЖНОСТЬ В КАЖДОМ ПРИКОСНОВЕНИИ



МАГНИТОПОЛИС 2

С НОВЫМ ГОРОДОМ!



СКИДКА НА КОЛЛЕКЦИЮ ДО 80%

Цена ниже
с приложением Магнит: акции и доставка (6+)

скачайте приложение

Доступно в Google Play
Загрузите в App Store
Откройте в AppGallery

СОБЕРИТЕ ВСЕ 6 НАБОРОВ!



СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ: **С 13 ДЕКАБРЯ 2023 Г. ПО 5 МАРТА 2024 Г.**

В рамках акции «Магнитополис-2» в период с 13.12.2023г. по 05.03.2024г. соберите необходимое количество цифровых или бумажных наклеек Магнитиков и обменяйте их на скидку для приобретения акционных товаров из коллекции «Магнитополис 2». Скидка до 76% предоставляется за десять цифровых или бумажных Магнитиков. Скидка до 80% – в случае списания десяти цифровых Магнитиков с использованием специальных QR-кодов из мобильного приложения «Магнит». При предъявлении карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и «Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 500 рублей в чеке. Без предъявления карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» выдаётся 1 бумажный Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и «Магнит Косметик» выдается 1 большой (двойной) бумажный Магнитик за каждые полные 500 рублей в чеке. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, полных правилах её проведения, количестве акционных товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, перечне магазинов-участников можно ознакомиться на сайте magnit.ru и по телефону горячей линии 8-800-200-90-02. Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Организатор вправе изменить, приостановить или досрочно прекратить акцию.