

МОЙ МАГНИТ 2025

2025



46

РЕЦЕПТОВ
ЯНВАРЯ



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ
КОРЕЙСКОЙ ДИЕТЫ

ПЕЧЕМ КУЛЕБЯКУ,
ГОТОВИМ МЯСНЫЕ
РУЛЕТЫ

ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ
ЛЕПИМ ПЕЛЬМЕНИ
И ДАМПЛИНГИ

ЗИМНЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ
И ДРУЖЕСКИХ ВСТРЕЧ

7
КУЛИНАРНЫХ
ТЕНДЕНЦИЙ
2025 ГОДА

Традиции и тренды



2-080000-191098

ИГРУШКИ И КРУЖКИ



от 159 руб.*

от 159 руб.*

КОПИТЕ МАГНИТИКИ И ПОКУПАЙТЕ ТОВАРЫ КОЛЛЕКЦИИ ОТ 159 руб.*

С 13.11.2024 ПО 28.01.2025

В рамках акции «Игрушки и кружки» обменяйте с 13.11.2024 по 28.01.2025 необходимое количество цифровых Магнитиков на скидку при покупке товаров из коллекции. За покупки с картой «Магнит Плюс» получите 1 цифровой Магнитик за каждые 250 руб. в чеке в «Магнит у дома» и «Магнит Аптека», 2 цифровых Магнитика за каждые 500 руб. в чеке в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима» и «Магнит Косметик». Цифровые Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека.

*Скидка на акционные товары до 60% действует до 28.01.2025 включительно при предъявлении необходимого количества цифровых Магнитиков, а также карты Магнит Плюс – пластиковой или из приложения в зависимости от размера скидки. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве и цене товаров из коллекции, сроках, месте и порядке их приобретения, а также с условиями выдачи и использования цифровых Магнитиков вы можете ознакомиться на сайте magnit.ru/igrushki и magnit.ru/info/magnitik или по телефону горячей линии 8 (800) 200-90-02. Организатор вправе продлить, досрочно прекратить или приостановить проведение акции, а также внести другие изменения в правила проведения акции. Приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+).



Специальная
цена по карте
в приложении



РЕЦЕП С ОБЛОЖКИ

БОУЛ СО СВИНИНОЙ И ДРЕВЕСНЫМИ ГРИБАМИ



⌚ 5 ч + 4 ч 👤 4 порции

Для мяса:

600 г свиного окорока
100 мл соевого соуса
50 мл рисового уксуса
50 мл острого соуса кимчи
1 ч. л. молотой паприки
1 ч. л. коричневого сахара
1 ч. л. сушеного чеснока
25 мл кунжутного масла
соль

Для подачи:

4 яйца

800 г капусты кимчи
200 г маринованных
древесных грибов
2 огурца
100 г лука-порейя
1–2 перца чили
40 г микрозелени
2 ч. л. семян кунжута,
подсолнечника
растительное масло
кунжутное масло
соль, свежемолотый черный
перец

1 Для маринования мяса
смешайте соевый соус, ри-
совый уксус, соус кимчи,
кунжутное масло, сахар,

паприку, соль и сушеный
чеснок.

2 Натрите маринадом сви-
нину, положите в контейнер
и уберите в холодильник
на 4 ч.

3 Разогрейте духовку
до 120 °С, положите окорок
на противень и запекайте
3–4 ч, до мягкости. Готовое
мясо накройте фольгой
и оставьте на 30–40 мин,
затем разберите на тонкие
волокна.

4 Огурцы нарежьте ломти-
ками, лук-порей – тонкой
соломкой, чили нашинкуйте
тонкими колечками.

5 Поджарьте 4 глазуньи
на растительном масле.

6 В боулы выложите секто-
рами свинину, капусту ким-
чи, маринованные древес-
ные грибы, огурцы,
лук-порей и микрозелень.

7 Положите сверху яични-
цу-глазунью, посыпьте кун-
жутом, колечками чили
и черным перцем, сбрызни-
те кунжутным маслом и по-
давайте.

На 100 г: белки 6,75 г (8,44% суточной нормы) • жиры 13,37 г (14,86%) • углеводы 4,47 г (2,66%) • ккал 164,14 (9,12%) • натрий 243,52 мг (16,79%) • общий сахар 1,06 г (2,12%) • НЖК 4,11 г (20,55%) • пищевые волокна 1,03 г (3,43%)



BORJOMI



ЛЁГКОГО НОВОГО ГОДА



СКИДКИ для всех!

В новый год с новыми акциями! Мы подготовили интересные предложения и для женщин, и для мужчин, и для детей. По выгодной цене можно купить товары для красоты, для ухода за лицом, волосами и полостью рта, а также для поддержания чистоты в доме. Выбирайте в торговом зале продукцию из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате. И не забудьте, что купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE TOTAL 12

профессиональная, отбеливающая, 75 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНАЯ ЩЕТКА ДЕТСКАЯ COLGATE

супермягкая, 2+,
в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ Q'MEN

женьшень, льняное семя, 240 мл
не более 3 товаров в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ Q'MEN

черный тмин, дерево арак, 240 мл
не более 3 товаров в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ

-40%



ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ ART-VISAGE CHICAGO

объемная, коричневая и черная, 15 г
не более 1 товара в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ

-40%



ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ ART-VISAGE LASH IN THE CITY

не более 1 товара в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ

-40%



ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ ART-VISAGE PANORAMIC

не более 1 товара в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



МУЖСКОЙ ШАМПУНЬ И ГЕЛЬ SAVAGE & HERBS

шампунь против перхоти «Травяной», 250 мл;
шампунь и гель для душа «Цитрус», 250 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА «НАША МАМА»

детский шампунь, 250 мл;
детский гель для купания «Черёда-
Календула», 250 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ПАКЕТЫ ДЛЯ МУСОРА BIG CITY LIFE

35 л, 55 штук

КУПОН НА СКИДКУ

СТРАНА Хрустальных РУЧЬЕВ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



24

Тепло на душе

Сытный завтрак согреет морозным утром, придаст сил и поднимет настроение. Особенно рекомендуем скаффину с беконом: необычно и вкусно!



38

Крутой поворот

Мясной рулет с начинкой выглядит торжественно, говорит о вашем кулинарном таланте, а приготовить его не так уж сложно. Делимся четкими инструкциями.



44

Кулебяка на все времена

Зачем в кулебяке блины и бывает ли кулебяка на четыре угла? О старинном русском пироге рассказывает Влад Пискунов.



80

Ягодная пора

Пряный чай из мороженных ягод добавит зимнему дню ярких красок. Заварите его прямо в термосе и отправляйтесь на прогулку в заснеженный парк.



Дорогие друзья!

Январь, чистый лист, на котором начавшийся год еще не оставил следа. Бескрайнее белое поле, разбег в новую жизнь. Свежие силы, цели, мечты, радостная уверенность, что можно все начать заново. И ведь действительно можно! Чудеса, которых мы ждали под Новый год, непременно случатся, если творить их самим. Если слышать музыку в колючих ветрах, если видеть красоту снежинок во вьюжной метели, если думать о том, что мы на шаг ближе к весне.

У января много добрых традиций: встречи с друзьями и близкими, зимние прогулки, книги, фильмы, неспешные завтраки по выходным и теплые пироги в холодные вечера... Но в стремлении двигаться вперед мы порой забываем, что и привычные вещи могут дарить много счастья. В январском номере мы решили объединить традиции и современные тренды, ведь, если ценить старое и стремиться к новому, можно претворить в жизнь все желания, загаданные в новогоднюю ночь. На страницах нашего журнала вы найдете много уютных классических блюд и ярких модных идей – вместе они помогут создать душевную атмосферу и настроиться на изменения к лучшему. А в наших магазинах вас ждет все для того, чтобы осуществить свои начинания, по крайней мере кулинарные.

Тем, кто любит зиму, она всегда дарит тепло, даже если на улице трескучий мороз. Согревайте друг друга вниманием и заботой, любуйтесь огнями за окном. Впереди еще много снежных дней, а значит, много времени для добрых приятных дел!

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 14** Представляем «Магнит Всевозможный» – цифровую платформу, посвященную нашим социальным проектам.

В ТRENDE

- 16** Корейская еда, тунец из банки и блюда-гибриды: кулинарные тренды – 2025.

ЕДИМ С УМОМ

- 18** Модная кей-поп-диета: пойдет на пользу или принесет вред? Мнение диетолога Юргиты Варавевой.

ВКУС СЕЗОНА

- 20** 7 продуктов, которые нужно обязательно попробовать в январе.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 24** Согревающие идеи для завтрака: классика и современность.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 28** Корейский уличный тост – идеальный вариант для перекуса на ходу.

БЫСТРО И ПРОСТО

- 30** Блюда из макарон, которые можно приготовить за 30 минут и всего из 5 ингредиентов.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 36** На улице зима, а в тарелке лето! Рецепты с замороженными ягодами и овощами.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 38** Мясной рулет – эффектное блюдо для праздника или воскресного ужина. Сворачиваем и запекаем.

ШЕФ НАУЧИТ

- 44** Правила кулебяки от знаменитой русской кухни Влада Пискунова.



52

ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

- 48** Гречка – международный тренд. Соединяем наши традиции и новые веяния.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 50** Домашние пироги, теплые и душевные. Для начинки берем колбасные изделия.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 52** Два сценария ужина на каникулах: с трендовыми блюдами для друзей и классическими для семьи.

НА СЛАДКОЕ

- 62** Варенье в десертах: не только для начинки и украшения.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

- 65** Празднуем День эскимо и участвуем в викторине.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 66** Торт с арахисом и карамелью – коронный номер торжественного ужина.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 68** Каникулы? Пора заняться учебой! Освойте с детьми лепку пельменей и вареников, а мы в этом поможем.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 72** Жареные хычины и хаш с тузлуком: традиции Карачаево-Черкесии.



66

НАША КУХНЯ

- 76** Как встретить старый Новый год легко и красиво? Загляните на «М Кухню»: у нас найдется множество решений!

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 78** Каждый день создаем праздничное настроение с продуктами нашей собственной торговой марки Premiere of Taste.

НАПИТКИ

- 80** Согревающий ягодный чай – ваш верный спутник на зимней прогулке.
- 82** Мировая кофейная культура: как пить кофе со вкусом.
- 84** История с географией: как климат и почвы влияют на пивные традиции.
- 86** Какое вино взять в гости? Выбирайте исходя из того, что будет в меню.



20

Помело любят за нежный сладковатый вкус. Оно хорошо не только само по себе, но и в закусках и салатах.

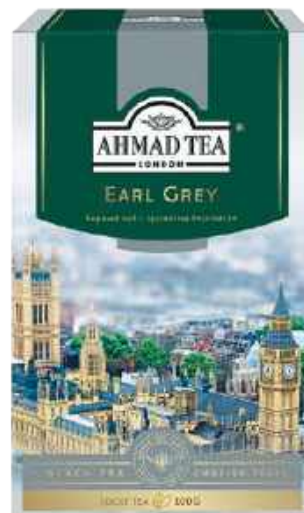
- 88** Модные течения: какие коктейли смешивать, чтобы идти в ногу со временем.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 96** Бережный пилинг для обновления кожи.
- 98** Чем отличается тинт от стика, блеск от помады? Разбираемся в помадах и других средствах для губ.
- 100** Парфюм для зимы: какие ароматы любят холод.
- 102** Как добиться гладкости, объема или эффекта мокрых волос: делимся секретами укладки.
- 104** Романтика Прованса в нашей новой коллекции для дома.
- 106** Наводим блеск на кухне: как отмыть плиту и духовку.
- 108** Чистота в ванной: что всегда должно быть в шкафчике.
- 110** Выводим пятна: правила и хитрости.

БЛИЖЕ К СОЛНЦУ

Летнее настроение посреди холодной зимы подарят подсолнечные семечки «От Мартина». Можно попробовать любые по своему вкусу: отборные обжаренные, черные и полосатые, с солью из без. Качество в любом случае будет на высоте! В каждой пачке «От Мартина» вы найдете только лучшие, самые крупные семена.



ПРИГЛАШАЕМ НА ЧАЙ

В линейке Premium* от Ahmad Tea собраны изысканные купажи черного и зеленого чая высшего качества. Легенда бренда – элегантный купаж Earl Grey. Ароматный напиток, сочетающий благородство цейлонского чая с лучших плантаций Кении, Цейлона и Индии и пикантный вкус с неповторимым ароматом бергамота.

*«Премиум».



ПОЗИТИВНЫЙ ЗАРЯД

X-TURBO – новая линейка энергетических напитков для интенсивной работы, вечеринок и активных развлечений. В составе – кофеин для поддержания концентрации, таурин для повышения устойчивости к стрессу, витамины и минералы для борьбы с усталостью. Оцените X-TURBO Focus* с оригинальным вкусом, X-TURBO Active** со вкусом ежевики и малины, X-TURBO Party*** со вкусом сочного манго. Они помогут ощутить прилив энергии и настроиться на позитив!

*«Фокус», **«Активный», ***«Вечеринка».



ЯРКИЙ ВКУС

Ощутите заряд бодрости с растворимым кофейным напитком Monarch 4 в 1. Возьмите кофе с собой на работу или учебу и наслаждайтесь нежными сливочными нотами и волшебным вкусом орехов и карамели. Всего пара минут на приготовление – и в чашке ароматный напиток, который быстро прогонит усталость.



БЫСТРО И ПРОСТО

Мексиканская овощная смесь «МИРАТОРГ» – отличный выбор для тех, кто ценит свое время и любит вкусно поесть. Смесь идеально подойдет для приготовления гарнира к мясу или птице, станет основой вегетарианских блюд.



ИЗЫСКАННАЯ ЗАКУСКА

Брауншвейгская колбаса «Черкизово премиум» – это изысканный традиционный вкус с нотками кардамона. Благодаря копчению на дубовой щепе колбаса приобретает пикантный аромат, а черный перец придает легкую остроту во вкусе.

Римские каникулы

Длинные выходные – отличное время для кулинарных путешествий. Попробуйте приготовить дома пышную римскую пиццу – это очень легко! Достаточно купить парбейк, частично выпеченную, а потом замороженную основу из теста, и добавить к нему любимую начинку. Нам нравится пицца с копченым лососем и сыром бри – делимся рецептом в нашем онлайн-журнале.



КАК В ИТАЛИИ

С основой для римской пиццы «Парбейк» Di Manchini у вас получится пышная лепешка с тонкой хрустящей корочкой. Тесто для нее замешивается по особой рецептуре, благодаря чему получается мягким и пористым. Выложите соус и ингредиенты начинки на размороженную основу и выпекайте 4 минуты при максимальной температуре. А с пиццей Gusto Di Roma «Маргарита» и «Пепперони» вы приготовите ужин как в Италии, вообще без усилий. Все ингредиенты уже подобраны в соответствии с традиционным итальянским рецептом. Остается только отправить пиццу в духовку!



Рецепт римской пиццы с лососем – в приложении «МАГНИТ: акции и доставка»



ВСЕГДА КСТАТИ

Проверенное годами качество, натуральные ингредиенты, богатый вкус – все это в каждом кусочке сервелата «Австрийский» от «Владимирского стандарта»! Отличное дополнение к столу, будь то завтрак, обед или ужин, быстрый перекус или праздничные закуски.



ПРОСТО ЛЮБОВЬ

Бессменный хит в линейке сырокопченых колбас «Дым Дымыч» – салями «Финская». Мелкозернистая структура и оригинальный купаж специй и пряностей давно полюбили покупателей, и они с удовольствием используют салями для праздничной мясной тарелки и всевозможных закусок. Попробуйте и вы.



МОМЕНТЫ НЕЖНОСТИ

Сосиски «Молочные экстра» торговой марки «Черкизово премиум» производятся по авторскому рецепту из отборной свинины с добавлением ароматного букета специй и молока ГОСТ. Поэтому они обладают таким нежным вкусом и тонким молочным послевкусием. Созданы с любовью и заботой о каждом члене семьи и отлично подойдут для маленьких гурманов.





МАКСИМУМ ВКУСА В МИНИ-ФОРМАТЕ

Сырокопченые мини-колбаски Smachos «Классика» приготовлены из куриной грудки и свинины с добавлением соли и разнообразных специй. Smachos – это мясные снеки, с помощью которых можно легко и быстро утолить голод. Это бренд для тех, кто знает толк в качестве, ценит свое время и хочет всегда быть у руля.



НЕЖНЫЕ ЧУВСТВА

Натуральная оболочка и копчение на буквой щепе – секрет идеальных сарделек от бренда «Дым Дымыч Коллекция». Баланс черного перца, кориандра и чеснока в сочетании с нежным филе делает вкус сарделек еще более насыщенным и объемным.

ВЕРНОСТЬ ТРАДИЦИЯМ

«Углевка Кулаж №1» – органическая водка с богатой историей: в XIX столетии ее производил купец Эмиль Мейергольд. Сегодня удалось возродить вековые традиции. Водка изготавливается с особой тщательностью. Процесс фильтрации при помощи углевания гарантирует высокое качество и мягкий изысканный вкус. Водка «Углевка Кулаж №1» – идеальный выбор для тех, кто ценит лучшее.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ БЛЮД

Провансаль «Я люблю готовить» – майонез с идеально мягким вкусом. Густая нежная консистенция, которая получается благодаря строго выверенному количеству желтка и масла, подчеркнет текстуру продуктов, а изысканные нотки специй добавят пикантности и придадут оригинальности любому блюду.



НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Линейка пива 5,0 Original позволит оценить самые популярные сорта пенного напитка. Светлое фильтрованное 5,0 Original Pils сварено в стиле немецкого ячменного пива. Оно обладает многогранным вкусом с легкой горчинкой. 5,0 Original Lager – это классический светлый лагер со сбалансированным вкусом и ароматом хмеля.

5,0 Original Craft – крафтовое пиво, которое производится небольшими партиями по старинному рецепту. В нем чувствуются хлебные нотки и мягкая горчинка жареного солода. 5,0 Original Weiss оценят поклонники нефильтованного пшеничного пива.

А бархатистый вкус с солодовыми нотами 5,0 Original Non-alcoholic понравится тем, кто выбирает напитки без градусов.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

FOWLER'S WHISKY

ЛИКЕР ФОУЛЕРС СЛИВОЧНЫЙ

на основе выдержанного 5-летнего виски и натуральных сливок



LADOGA

*ФОУЛЕРС ВИСКИ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ

проекты, которые дарят людям возможности



С момента основания компании «Магнит» в 1994 году одним из приоритетов нашей стратегии была забота о людях. Мы стремимся вносить позитивные изменения в жизнь покупателей, сотрудников и местных сообществ. В год своего 30-летия мы запустили «Магнит Всевозможный» – цифровую платформу, посвященную инициативам компании. Здесь мы не только рассказываем о социальных проектах, которые реализуем в России и Узбекистане, но и вдохновляем всех неравнодушных присоединяться к нам в стремлении создавать новые возможности для тех, кому требуются помощь и поддержка.

Каждый день к нам приходят более 17 миллионов покупателей, и мы хотим, чтобы все из них, независимо от возраста и здоровья, чувствовали себя комфортно не только в наших магазинах, но и в жизни. Вместе с партнерами мы стремимся формировать и развивать культуру благотворительности в обществе. Опираясь на важнейшие корпоративные ценности (прозрачность, открытость и добросовестность), мы реализуем системные социальные проекты. Мы работаем над тем, чтобы:

- ♥ поддерживать социально уязвимых людей;
- ♥ развивать инклюзивное общество;
- ♥ помогать людям, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.

Мы участвуем в проектах, которые нацелены на самые разные сферы: поддерживаем культуру и спорт, экологические инициативы и волонтерство.

Детям – безграничные возможности

В 2024 году, который был объявлен в России Годом семьи, мы провели масштабную благотворительную акцию «1 рубль – много помощи». Она была направлена на поддержку детей с особенностями здоровья и их семей. Каждый рубль с продажи товаров, участвовавших в акции, пойдет в помощь детям с ограниченными возможностями. Вместе с покупателями нам удалось собрать 25 миллионов рублей, а «Магнит» удвоил эту сумму. На что будут потрачены деньги? Мы запустили федеральный грантовый конкурс, чтобы помочь благотворительным фондам реализовать свои идеи. Вместе с экспертами мы выбрали самые эффективные инклюзивные проекты, которые и разделят собранные 50 миллионов рублей.

BLAGO.MAGNIT.RU

Реализуем сегодня



1

«Эстафета успешности»

В России 3,7 миллиона людей с инвалидностью трудоспособного возраста, и только 27% из них работают. Молодые люди, которые хотят учиться и работать, часто не знают, с чего начать, как выбрать профессию и учебное заведение, как вести себя на собеседованиях, как влиться в коллектив и строить карьеру. Программа «Эстафета успешности» создана в партнерстве с проектом Everland и Агентством стратегических инициатив, чтобы помочь найти ответы на эти вопросы и реализовать себя в профессии и социальной жизни. Она проходит в 10 регионах: Ставропольском крае, Свердловской, Нижегородской, Волгоградской, Новосибирской, Тамбовской и Московской областях, Мордовии, Башкирии и Татарстане. В мероприятиях задействованы успешные люди с ограниченными возможностями и эксперты из разных областей, которые делятся своими знаниями и опытом. Участниками проекта стали уже более 700 тысяч человек.



2

«Магнит.Life»

Это уникальный проект по трудовой социализации детей-сирот и детей с ограниченными возможностями. По статистике, только 10% выпускников детских домов добиваются успеха в жизни. Мы создали программу для подростков, которые находятся под опекой государства. Она включает курс по социальной адаптации и знакомство с профессией продавца. Ребята обучаются финансовой грамотности, учатся работать в команде и общаться с покупателями.

Наш проект позволяет понять, как можно профессионально развиваться в будущем. Он существует с 2022 года, и за это время через программу прошли более 400 подростков в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Краснодаре, Казани, Нижнем Новгороде.

«Добрый заяц – инклюзивный город»

Эта программа – инициатива волонтера и многодетной матери из Великого Новгорода Ольги Андреевой. Она призвана сформировать у сотрудников сферы услуг навыки общения с людьми с ограниченными возможностями. Осенью 2020 года «Магнит» поддержал проект Ольги, и вместе мы создали образовательную программу для персонала. Ее задачи – научить сотрудников магазинов работать с покупателями с различными нарушениями здоровья, осветить правовые аспекты и в целом изменить отношение к людям, попавшим в сложные жизненные ситуации. Более 175 тысяч наших сотрудников успешно прошли обучающий курс.



3



4

«Фудшеринг»

Фудшеринг – это передача на благотворительность продуктов с истекающим, но достаточным сроком годности. Благодаря этой программе нам удается снижать потери продовольствия и помогать социально незащищенным людям. Помимо продуктовых товаров, волонтеры доставляют нуждающимся бытовую химию, средства личной гигиены, вещи для дома. С момента старта проекта в 2022 году было передано более 500 тонн продукции.



Кулинарные тенденции 2025

Тренды бывают сиюминутные, появившиеся в недрах соцсетей и живущие от силы месяц-другой. А бывают долгоиграющие, актуальные вчера, сегодня и завтра. Представляем самые яркие тенденции в сфере гастрономии, о которых будут говорить в наступившем году.

1 Гибридные блюда

Идея, лежащая в основе этого тренда, столь же проста, сколь гениальна: два продукта объединяются, чтобы стать новым кулинарным хитом. Началось все с кроната – микса французского круассана и американского пончика доната. Затем повара и пекари стали удивлять краффинами (наполовину круассан, наполовину кекс), браффинами (бриошь + маффин). Особенно популярны гибриды блюд разных кухонь: суширрито – японские суши в виде мексиканского буррито, кесадилья кимчи – мексиканская кесадилья с начинкой из корейской кимчи, итамаки – японское «тамаки» с итальянской начинкой, суши-бургеры и другое. Из самого свеже-

го – симбиоз бабл-ти и рамена: блюдо, в котором объединились бульон, овощи, чай, лапша, свинина и шарики тапиоки. Гибридная еда будет на верхних строчках в 2025 году (и на наших страницах вы ее тоже найдете): такие блюда нравятся молодежи, они раздвигают границы кулинарных возможностей и дарят уникальные впечатления.



2 Ноль отходов

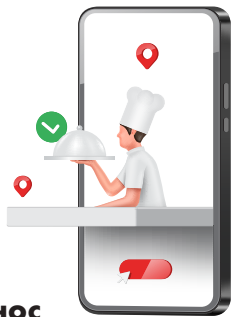
По данным Всемирного фонда дикой природы, ежегодно в мире пропадает 2,5 миллиарда тонн продовольствия. Огромная цифра, но ее под силу сократить, и многие уже начали это делать. Все больше предприятий, ретейлеров и ресторанов работает по принципу «ноль отходов», используя все части продуктов: овощные очистки, рыбу кожу, кости и чешую, остатки хлеба, кофейный жмых. Пищевые отходы превращают в новые продукты: из виноградных косточек делают масло, из побочных продуктов пивоварения готовят мюсли и чипсы, апельсиновые корки перерабатывают, чтобы потом использовать для лимонадов, кексов и шоколада. Повара пропагандируют концепции «от носа до хвоста» и «от верхков до корешков», при помощи ферментации превращают очистки в умные соусы и маринады. Столичный шеф Андрей Федосеев делает желе



МИКРОТRENД – ДУБАЙСКИЙ ШОКОЛАД: БАТОНЧИК С НАЧИНКОЙ ИЗ ФИСТАШКОВОЙ И КУНЖУТНОЙ ПАСТЫ, ХРУСТЯЩЕГО ТЕСТА КАТАИФИ И ПРЯНОСТЕЙ ПОКОРИЛ МИР. ЕГО ПЫТАЮТСЯ СДЕЛАТЬ ДОМА, ПО ЕГО МОТИВАМ ГОТОВЯТ ДЕСЕРТЫ И МОРОЖЕНОЕ.

из арбуза и его косточек, арбузные семечки отваривает в арбузном соке и, обжарив до хруста, добавляет в крамбл из кофейного жмыха, а корки идут в оригинальную закуску – арбузное кимчи. Игорь Васильев из Петербурга превращает обрезки грибов в ароматную пыль, которой потом

приправляет различные блюда. Осенью 2024-го прошел первый всероссийский фестиваль устойчивой гастрономии O2, во время которого шефы из разных регионов готовили специальные «безотходные» сеты. В этом году фестиваль обещают сделать еще более масштабным.



3 Еда на вынос

При современном ритме жизни возможность быстро и вкусно поесть приобретает особую ценность. И еда на вынос – прекрасное решение. Не случайно практически все супермаркеты и многие рестораны и кафе предоставляют такую услугу. Готовые блюда и напитки можно взять с собой и съесть либо на ходу, либо там, где вам удобно. Тенденцию поддерживают вендинговые автоматы, в которых можно быстро купить себе перекус. По прогнозу экспертов, набор блюд со временем будет более персонализированным. Сегодня в некоторых кафе вы можете создать свой бургер, сэндвич или салат из отдельных ингредиентов с помощью модульной системы. В торговых автоматах этот процесс станет еще масштабнее, компоненты разнообразных блюд будут заранее приготовлены на кухнях-призраках или напечатаны на 3D-принтерах. Останется лишь собрать свой кулинарный пазл.

ВСЕМ ЭТИМ ТЕНДЕНЦИЯМ МЫ СЛЕДОВАЛИ В НАШИХ СТАТЬЯХ И РЕЦЕПТАХ. ИЩИТЕ ТРЕНДОВЫЕ БЛЮДА И ТЕМЫ В РУБРИКАХ «ЕДИМ С УМОМ», «ВКУС СЕЗОНА», «ХОРОШЕЕ НАЧАЛО», «ЗАКОН БУТЕРБРОДА», «ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА», «МЯСНЫЕ ИСТОРИИ», «МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ».



4 Корейский путь

Азиатская кухня сегодня в тренде в целом, но корейская набирает особую популярность среди молодежи, в первую очередь за счет массового увлечения кей-поп-культурой. Одежда, прически, музыка и вот теперь еда: кимчи и куску, корн-доги и кимбапы, топпокки и желейные коттики, необычные сочетания продуктов, фотогеничные подачи. В этом году будем жарить маринованные пулюкки и кальби и есть на ходу корейские сэндвичи. Один из вариантов, килькори-тост, вы найдете в нашей рубрике «Закон бутерброда». А с диетологом мы поговорили о модной корейской диете.



5 Рыба из банки

В соцсетях бум рецептов с рыбными консервами. Блогеры сервируют их наподобие «масляных досок»: открывают разные банки, раскладывают рыбу на доске и подают в стиле тапас с оливками, чипсами, маринованным луком, водорослями. Для некоторых такой ужин уже становится еженедельной традицией, одинаково привлекательной и для семейного застолья, и для встречи друзей. Во-первых, это позволяет быстро и без особых хлопот сервировать стол. Во-вторых, это дает вариативность: доска с разными видами рыбы становится шведским столом на скорую руку. А главное, это полезно: мы же хотим получать нужные организму йод, кислоты омега и ценные вещества.

6 Без глютена

Армия людей, отказавшихся от продуктов с глютеном, растет с каждым годом. И дело не только в непереносимости или чувствительности к нему. Диетологи советуют на 2–3 недели исключить из рациона глютеносодержащие продукты и понаблюдать за своим состоянием. Если чувствуете себя лучше, значит, вашему организму такой тип питания нравится. Кто-то отказывается от глютена, чтобы похудеть; кто-то – ради улучшения состояния кожи. Некоторые уверены, что это помогает справиться с депрессией и инфекциями.



7 Вегурманство

Быть вегетарианцем не значит есть унылые овощные салаты. Современные вегетарианцы – настоящие гурманы, и сегодня многие выбирают растительное питание не из идеологических соображений, а просто потому, что это очень вкусно. Вегурманство чем-то напоминает умение японцев находить удовольствие в деталях, ценить мгновение, искать идеал в привычных вещах. В японских семейных ресторанах подают «кодавари но иппин» – коронное блюдо. Где-то оно приготовлено из необычных ингредиентов, где-то используются лучшие продукты, кто-то затрачивает на приготовление еды огромное количество усилий. Вегурманство именно про это: получать радость от безупречной еды и разделять это чувство с близкими.





На волне популярности

За последние пару лет корейская кей-поп-диета в буквальном смысле слова покорила мир. Ее продвигают блогеры и сайты о похудении, называя волшебной и суперэффективной. Сомневаться в результате и правда не приходится, ведь у нас перед глазами десятки корейских знаменитостей, которые ее придерживаются, и они стройные, яркие, активные... Но что думают о модной системе питания врачи? И стоит ли практиковать ее в российских реалиях?

Со сцены в жизнь

Кей-поп-диета – своеобразная система питания, которая обязана своей популярностью очень молодым южнокорейским артистам и артисткам. Свой творческий путь они начинают подростками и со временем превращаются в настоящих звезд эстрады. Требования к кей-поп-исполнителям действительно впечатляют: они должны обладать прекрасными вокальными данными, миловидной внешностью, гладкой светлой кожей, уметь отлично танцевать, держаться на публике. И быть исключительно стройными. Последнему придается огромное значение: успех без этого фактически невозможен. Секреты поддержания фигуры, которыми исполнители охотно делятся с фанатами, и стали основой ультрамодной системы питания.

Как составлять меню?

Основа кей-поп-диеты – традиции национальной кухни, которые сложились на Корейском полуострове за много столетий. Они достаточно просты.

- **Нужно есть много овощей и фруктов.** Причем они должны быть максимально разнообразными и разноцветными.
- **Ежедневно включать в меню ферментированные продукты.** В Корее очень популярна кимчи – закуска из остро-

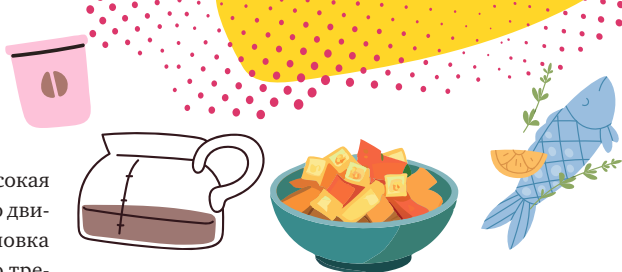
ватой пекинской капусты, которую особым образом заквашивают. Ферментируют там и другие овощи: дайкон и морковь, кабачки и баклажаны, перец и огурцы, а также грибы, водоросли, проростки.

- **Минимизировать красное мясо.** Предпочтение отдается курице, морепродуктам и рыбе.
- **Употреблять соевые продукты.** Для азиатских стран они являются традиционными, но сегодня и у нас легко найти соевый сыр тофу или соевую «спаржу».
- **Полностью исключить сахар.** Речь не только о рафинаде, добавляемом в чай, но и о сладостях, сладких напитках и закусках.
- **Готовить самостоятельно.** Кей-поп-диета предполагает, что из меню будут практически исключены полуфабрикаты или готовые блюда из ресторанов и магазинов. Состав блюда должен быть понятным, а срок хранения – минимальным. Это возможно только при приготовлении дома.
- **Не жарить.** И вообще использовать минимум жира. Лучше всего готовить на пару или тушить. Такой подход поможет снижать и поддерживать вес, чувствовать себя энергичными. Правда, для этого важно соблюдать еще два условия.

Расход и приход энергии

1 Один из важных принципов системы похудения – высокая физическая активность. Корейские поп-звезды много двигаются, их день – это выступления, репетиции, постановка танцев. В обычной жизни добиться такого сложно, но тренировки, пробежки и другие спортивные занятия должны обязательно в ней присутствовать.

2 Второй важный нюанс – калорийность рациона. У классической кей-поп-диеты она низкая – около 800–1000 ккал в сутки.



Объем пищи разделяют на три приема: завтрак, обед и ужин. Вариаций меню много, но все они весьма аскетичны: черный кофе на завтрак, овощи и рыба на обед и ужин. Считается, что такой рацион должен помочь снизить вес на 5–10 килограммов за 2 недели.



Юргита Вараева,
врач-эндокринолог, диетолог,
специалист-исследователь в области
диабета и ожирения, сотрудник
ФИЦ питания, биотехнологии
и безопасности пищи

Мнение

ЧТО ХОРОШО?

Традиционный корейский тип питания, на котором основана кей-поп-диета, можно считать вариантом здорового рациона. Много овощей и фруктов, зерновых, регулярное потребление рыбы и морепродуктов, низкое содержание красного мяса и сладкого – это базовые рекомендации, которые поддерживают диетологи всего мира.

Придерживаться традиционной корейской диеты реально и в нашей стране.

- У нас менее доступна рыба, но вполне можно организовать себе 2–3 рыбных блюда в неделю.
- В России нет культуры кимчи, зато есть квашеная капуста, кефир – это тоже ферментированные полезные продукты.
- Мы не едим столько риса, сколько едят в Азии, но получаем сложные углеводы из других круп, из макарон твердых сортов, зернового хлеба.

В целом питание по корейскому типу пойдет на пользу организму. Единственный нюанс, о котором стоит помнить: корейская кухня острая, в ней много специй, и это нежелательно для людей, имеющих проблемы с ЖКТ.

ЧТО ПЛОХО?

Кей-поп-диета – та же традиционная корейская система, но урезанная, причем чрезмерно. Рационы, содержащие 800–1000 ккал в сутки, называются очень низкокалорийными. Они разрешены к использованию только в медицинских стационарах под наблюдением врача, назначаются в крайне редких ситуациях и на короткие сроки.

Даже при разнообразии и полезности блюд из 800 ккал невозможно получить необходимые для жизни микро- и макронутриенты. Это приведет к вреду для здоровья. Проблемы могут быть разными – от ухудшения качества волос до значимых сбоев в работе внутренних органов. По сути, без последствий такой диеты можно придерживаться не более пары суток.

800–1000 ккал – это меньше, чем организм взрослого здорового человека тратит на поддержание жизнедеятельности. Питаясь с такими ограничениями, вы, безусловно, начнете худеть, но не столько за счет жировой ткани, сколько за счет мышечной. К тому же, воспринимая недоедание как опасность, организм замедляет обменные процессы, не дает тратить энергию. Человек становится апатичным, повышается утомляемость. А при малейшем послаблении диеты утраченные килограммы возвращаются.

Поп-идолы кажутся энергичными, но таковы они под светом софитов. За пределами сцены у них нередко бывают проблемы со здоровьем, нарушение пищевого поведения, хроническая усталость. К тому же в эту индустрию отбирают хрупких от природы, миниатюрных девушек. Для них 800–1000 ккал – нижняя граница допустимого. Для более крупного человека такая калорийность может оказаться катастрофически низкой, лучше не экспериментировать.

НИ В КОРОТКОЙ, НИ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ КЕЙ-ПОП-ДИЕТА НЕ ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗЫ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ В ТРЕНДЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЕЕ, КАЛОРИЙНОСТЬ НУЖНО УВЕЛИЧИТЬ В ПОЛТОРА, А ЛУЧШЕ В ДВА РАЗА. СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА БУДЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЕЕ МЕДЛЕННЫМ, ЗАТО РЕЗУЛЬТАТ ОКАЖЕТСЯ БОЛЕЕ НАДЕЖНЫМ.



ИМБИРЬ

- заварить цитрусовый чай с грушами и имбирем
- добавить тертый имбирь и арахисовую пасту в тыквенный крем-суп
- вместе с медом использовать для маринада свиных ребрышек



ГРЕЙПФРУТ

- добавить в салат с креветками
- запечь с корицей и тростниковым сахаром
- приготовить сорбет из грейпфрута
- сделать рулетики из красной рыбы с грейпфрутом и мягким сыром



ЗЕЛЕНЬ

- сделать домашнее песто
- приготовить кутабы с зеленью
- смешать с сыром и использовать для начинки пирогов
- взбить для смузи с бананом, соком лайма и зеленым яблоком



ПОМЕЛО

- приготовить салат с запеченной куриной грудкой, помело, кешью и пармезаном
- сделать тартар из лосося, оливок, помело и авокадо
- выложить на йогурт кусочки помело, банана и груши

7 главных продуктов

В любое время года есть свежие овощи и фрукты, способные поддержать наше здоровье и украсить меню. Ищите на полках героев этого месяца!

**СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ
В ЯНВАРЕ**



КИВИ

- приготовить мороженое из киви и бананов
- сделать желе из киви и апельсинов
- добавить в салат со свиной, рассольным сыром, латуком, перепелиными яйцами и зернистой горчицей



АВОКАДО

- сделать гуакамоле
- использовать вместо картофеля в салате «Мимоза»
- смешать зеленый коктейль из авокадо, шпината, оливок и лайма
- взбить для холодного супа с натуральным йогуртом и базиликом



ШАМПИньОНЫ

- сварить сырный суп с шампиньонами
- замариновать в смеси растительного масла, уксуса, специй, обжаренного кунжута и чеснока
- нафаршировать шляпки овощами с сыром и запечь
- приготовить грибной соус для макарон

КИВИ— ЭТО:

- АНТИОКСИДАНТЫ, ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИКИ В БОРЬБЕ СО СТАРЕНИЕМ;
- РЕКОРДНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА С;
- ЖЕЛЕЗО, НОРМАЛИЗУЮЩЕЕ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ;
- СЕРТОНИН, ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА НАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЫЙ СОН;
- КЛЕТЧАТКА, ВАЖНАЯ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

БЕЗОТХОДНОЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПРОДУКТОВ,
ВЕГУРМАНСТВО



Изюм и сухофрукты, добавленные к пудингу, сделают десерт более насыщенным и сытным.

КОКОСОВО-РИСОВЫЙ ПУДИНГ С КИВИ



🕒 15 мин 👤 4 порции

600 г вареного круглозерного риса
600 мл кокосового молока
70–80 г сахара
2 киви
1 ч. л. ванильного сахара
цедра 1 лимона
соль
мед и кокосовая стружка для подачи

1 В кастрюлю с толстым дном налейте 300 мл ко-

косового молока, добавьте вареный рис, лимонную цедру, сахар, щепотку соли и ванильный сахар. Доведите до кипения, варите на слабом огне, помешивая, 10 мин.

2 Влейте оставшееся кокосовое молоко и готовьте еще 2–3 мин. Разложите по 4 креманкам.

3 Киви очистите, нарежьте ломтиками, выложите на пудинг, полейте медом и посыпьте кокосовой стружкой.

На 100 г: белки 2,43 г (3,04% суточной нормы) • жиры 12,56 г (13,95%) • углеводы 24,63 г (14,66%) • ккал 213,71 (11,87%)
• натрий 41,13 мг (2,84%) • общий сахар 8,54 г (17,08%) •
НЖК 11,07 г (55,35%) • пищевые волокна 1,31 г (4,37%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ



АВОКАДО – ЭТО:

- ВИТАМИН К, ВАЖНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ;
- ЖИРНАЯ КИСЛОТА ОМЕГА-9, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ РАБОТЫ СЕРДЦА;
- КАЛИЙ, УКРЕПЛЯЮЩИЙ СТЕНКИ СОСУДОВ;
- ВИТАМИН Е, БОРЮЩИЙСЯ С ХРОНИЧЕСКИМ ВОСПАЛЕНИЕМ;
- ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА, ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, РАБОТУ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ЖКТ.

ТРЕНД
НА РЫБНЫЕ
КОНСЕРВЫСАЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ
ТУНЦОМ, АВОКАДО И ОГУРЦОМ

⌚ 10 мин 🍴 4 порции

185 г тунца, консервированного в собственном соку
2 спелых авокадо
1 длинноплодный огурец
1 красная луковица
4 веточки петрушки
30 мл лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Огурец разрежьте вдоль пополам, затем нарежьте небольшими тонкими ломтиками.
- 2 Авокадо разрежьте пополам и удалите косточку. Мякоть очистите от кожицы и нарежьте тонкими небольшими ломтиками.
- 3 У петрушки удалите грубые стебли, оставшуюся зелень мелко нарежьте. Красную луковицу очистите и нарежьте тонкими полукольцами.

- 4 Сцедите жидкость с консервированного тунца. Переложите рыбу в миску. Добавьте огурцы, авокадо, лук. Полейте лимонным соком и оливковым маслом. Посолите, поперчите и перемешайте.

На 100 г: белки 4,48 г (5,60% суточной нормы) • жиры 9,04 г (10,04%) • углеводы 5,29 г (3,15%) • ккал 113,10 (6,28%) • натрий 195,55 мг (13,49%) • общий сахар 1,28 г (2,56%) • НЖК 1,31 г (6,55%) • пищевые волокна 2,83 г (9,43%)

ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ

ГРЕЙФРУТ – ЭТО:

- ВИТАМИН С, НЕЗАМЕНИМЫЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА;
- ВИТАМИНЫ А, РР, ГРУППЫ В;
- МИНЕРАЛЫ: МАГНИЙ, КАЛИЙ, ФОСФОР;
- КЛЕТЧАТКА И АНТИОКСИДАНТЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ СОХРАНЯТЬ СТРОЙНОСТЬ И МОЛОДОСТЬ;
- ВЕЩЕСТВА, СПОСОБНЫЕ РАСЩЕПЛЯТЬ «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН.



ЦИТРУСОВЫЙ ПРЯНЫЙ ЧАЙ



⌚ 20 мин 👤 4 порции

240 мл сока помело
240 мл грейпфрутового сока
2 см свежего корня имбиря
2 ст. л. меда
½ ч. л. корицы
¼ ч. л. молотого душистого перца

1 Очистите и натрите на мелкой терке имбирь.

В кастрюльку налейте сок помело и грейпфрута, добавьте 100 мл воды, мед, имбирь и пряности.
2 Нагревайте на слабом огне, не доводя до кипения. Снимите с огня, дайте настояться под крышкой 2–3 мин, процедите, разлейте по чашкам и подавайте.

На 100 г: белки 0,45 г (0,56% суточной нормы) • жиры 0,09 г (0,10%) • углеводы 14,01 г (8,34%) • ккал 55,42 (3,08%) • натрий 1,17 мг (0,08%) • общий сахар 9,99 г (19,98%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 0,30 г (1,00%)

ЗЕЛЁНАЯ МАРКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ARARAT
ARMENIAN BRANDY

СОВРЕМЕННАЯ
ФОРМА
ЛЕГЕНДАРНОГО
ВКУСА

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Тепло на душе

Согревающий сытный завтрак – то, что нужно для холодного зимнего утра! Вариации на тему традиционного голландского завтрака и знаменитой русской каши порадуют поклонников классики. А тем, кто следит за трендами, придется по душе скаффины – гибрид маффинов и английских булочек, сकोंов.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

ГОЛЛАНДСКИЙ ПАНКЕЙК С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ



35 мин 2 порции

Для панкейка:

3 яйца
125 мл молока
70 г муки
0,5 ч. л. тимьяна
3 ст. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для начинки:

1 маленький цукини
125 г помидоров черри
половина красной луковицы
3 веточки петрушки
1 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. сушеного чеснока
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 215 °С. Положите сливочное масло в тяжелую сковороду и поставьте в духовку. Взбейте яйца с молоком, мукой, тимьяном, солью и перцем.

2 Когда масло в сковороде начнет пузыриться, вылейте яичную смесь и запекайте панкейк 20–25 мин.

3 Пока панкейк запекается, очистите красный лук, нарежьте тонкими полукольцами. Цукини и черри нарежьте мелкими кубиками.

4 Разогрейте в сковороде оливковое масло, положите черри, цукини и лук, приправьте сушеным чесноком, солью и перцем. Готовьте, помешивая, 10 мин.

5 Выложите овощи на панкейк, посыпьте рубленой петрушкой и немедленно подавайте.

На 100 г: белки 6,61 г (8,26% суточной нормы) • жиры 11,56 г (22,84%) • углеводы 9,78 г (5,82%) • ккал 167,31 (9,30%) • натрий 329,27 мг (22,71%) • общий сахар 1,41 г (2,82%) • НЖК 5,02 г (25,10%) • пищевые волокна 0,99 г (3,30%)



ГУРЬЕВСКАЯ КАША



50 мин 6 порций

1 стакан манной крупы
400 мл молока
400 мл сливок жирностью 33%
3 средних яйца
50 г сливочного масла
150 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
щепотка соли

Для прослойки:

400 г клубники
100 г лепестков миндаля
мед

1 Молоко и 300 мл сливок налейте в кастрюлю, добавьте сахар, ванильный сахар и соль. На небольшом огне доведите до кипения, тонкой струйкой всыпьте манку при непрерывном помешивании. Варите 4–5 мин, постоянно помешивая. Снимите кашу с огня,

добавьте сливочное масло, перемешайте и оставьте под крышкой на 10 мин.

2 Отделите желтки от белков. Взбейте белки до устойчивых пиков. Желтки вмешайте в кашу, аккуратно введите белки, перемешивая силиконовой лопаткой.

3 Разогрейте духовку до 180 °С. Тонко нарежьте клубнику. Смажьте жаропрочную форму сливочным маслом, выложите ¼ часть каши, разровняйте. На кашу налейте немного сливок, выложите ¼ часть клубники, посыпьте миндальными лепестками, полейте медом. Затем выложите второй слой каши и так далее. Последним слоем должна быть манная каша, а последнюю часть клубники с миндалем отложите для подачи.

4 Накройте форму фольгой и поставьте в духовку на 20 мин. Затем снимите

фольгу и запекайте кашу еще несколько минут, до румяной корочки. Украсьте клубникой, полейте медом, посыпьте миндалем и подавайте горячей или остывшей.

На 100 г: белки 5,67 г (7,09% суточной нормы) • жиры 8,81 г (17,22%) • углеводы 10,91 г (6,49%) • ккал 143,24 (7,96%) • натрий 41,41 мг (2,86%) • общий сахар 1,66 г (3,32%) • НЖК 3,49 г (17,45%) • пищевые волокна 1,04 г (3,47%)

Вы можете сварить манку вечером накануне, а с утра только собрать блюдо и запечь его.



ГИБРИДНЫЕ
БЛЮДА

МОЖНО
ЗАМЕНИТЬ

бекон на любые
копчености
и колбасы.

СКАФФИНЫ С БЕКОНОМ, СЫРОМ И ДЖЕМОМ



⌚ 40 мин 📏 8 маффинов

220 г муки
200 г бекона
200 г сыра
80 мл молока
60 г сливочного масла
30 г сахара
1 яйцо
8 ч. л. клюквенного
или брусничного джема
3 веточки петрушки

1 ч. л. горчицы
1 ч. л. с верхом разрыхлителя
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. свежемолотого черного перца

1 Бекон обжарьте на сухой сковороде до хруста, выложите на бумажные полотенца, мелко-мелко нарежьте.

2 Разогрейте духовку до 200 °С. Сыр натрите на мелкой терке. Петрушку мелко порубите.

3 Смешайте муку с разрыхлителем, сахаром, солью и перцем. В чашу блендера положите холодное сливочное масло, нарезанное кубиками, половину сыра и мучную смесь. Измельчите до получения крошки.

4 Добавьте к крошке молоко, яйцо, горчицу, бекон и петрушку, замесите тесто.

5 Разделите тесто на 8 частей. $\frac{2}{3}$ теста от каждой части положите в формочки для маффинов, сделав не-

большое углубление в центре. Выложите в формы по 1 ч. л. джема, раскрошите сверху отложенную $\frac{1}{3}$ теста, посыпьте оставшимся сыром и выпекайте около 20–25 мин. Подавайте теплыми.

На 100 г: белки 16,81 г (21,01% суточной нормы) • жиры 24,23 г (26,92%) • углеводы 33,76 г (20,10%) • ккал 423,00 (23,50%) • натрий 714,74 мг (49,29%) • общий сахар 9,67 г (19,34%) • НЖК 11,98 г (59,90%) • пищевые волокна 0,97 г (3,23%)

ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВЫЙ ТОРТ

⌚ 1 ч 45 мин + 8 ч 🍴 12 порций

150 г муки
6 яиц
200 г сахарной пудры Haas
25 г кукурузного крахмала Haas
50 г какао
2 ч. л. разрыхлителя
ванилин Haas на кончике ножа
50 г сливочного масла
щепотка соли

малина, мята и шоколадная стружка для украшения

Для начинки:

200 г замороженной малины
40 г сахара
10 г кукурузного крахмала



HAAS – искусство домашней выпечки

Для крема:

250 г маскарпоне
250 г сливок жирностью 33%
50 г сахарной пудры

1 Разогрейте духовку до 170 °С. В большой чаше миксера взбейте яйца, сахарную пудру, ванилин и растопленное масло на высокой скорости в течение 3–5 мин. Просейте муку, крахмал, какао, соль и разрыхлитель, перемешайте

на низких оборотах только для объединения ингредиентов. Вылейте тесто в форму 22 см и выпекайте в течение 30–40 мин, полностью остудите, разрежьте на 3 коржа. **2** Для начинки положите замороженную малину, сахар и кукурузный крахмал в сотейник, уварите при постоянном помешивании на слабом огне до загустения, остудите. **3** Для крема взбейте на вы-

соких оборотах миксера холодные сливки, маскарпоне и пудру до получения устойчивого и воздушного крема.

4 Прослойте коржи $\frac{2}{3}$ подготовленного крема и малиновой начинкой, смажьте торт сверху оставшимся кремом. Украсьте ягодами, мятой и шоколадной стружкой.

На 100 г: белки 6,86 г (8,58% суточной нормы) • жиры 20,45 г (22,72%) • углеводы 22,73 г (16,51%) • ккал 319,70 (17,76%) • натрий 169,17 мг (11,67%) • общий сахар 12,94 г (25,88%) • НЖК 11,30 г (56,50%) • пищевые волокна 1,98 г (6,60%)

ЗАСТУКАЙ ВЕСЕЛЬЕ В МИНИ-ФОРМАТЕ

- ♦ ЯРКИЙ ВКУС
- ♦ ХРУСТАЮЩАЯ ТЕКСТУРА
- ♦ УДОБНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ



**НОВЫЙ
ДИЗАЙН**

В корейском стиле

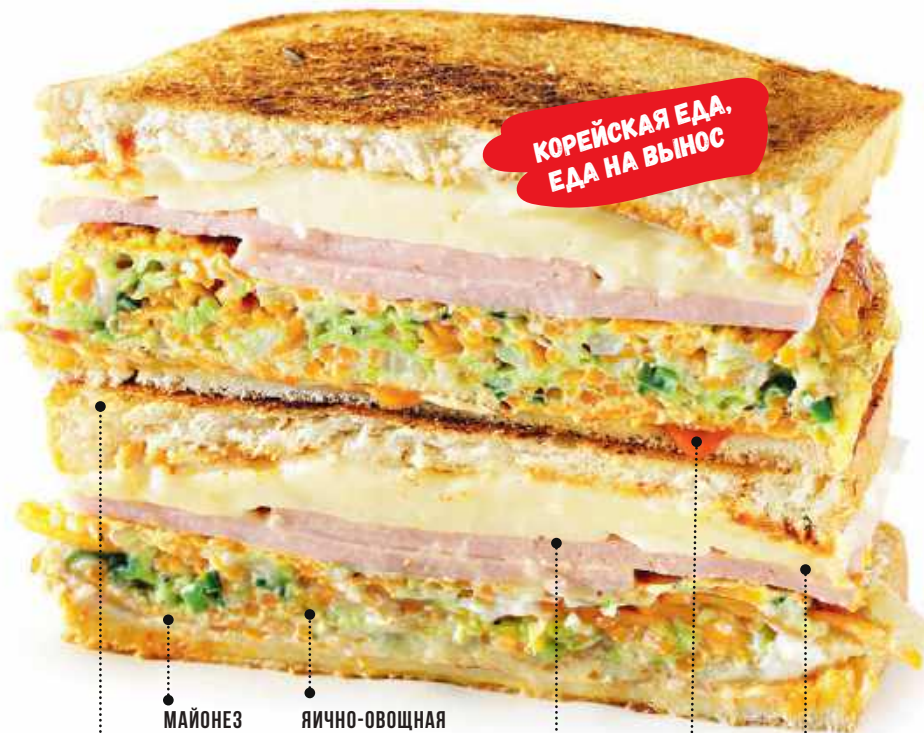
Килькори-тост – один из самых популярных вариантов корейской уличной еды. Он объединяет национальные традиции и западные вкусы: между поджаренными ломтиками хлеба укладывается начинка из сыра, ветчины и пекинской капусты с яйцом, сдобренная острым соусом. Для сытного перекуса лучше и не придумаешь!

КИЛЬКОРИ-ТОСТ, КОРЕЙСКИЙ УЛИЧНЫЙ СЭНДВИЧ

🕒 15 мин 🍴 1 порция

- 1 Очистите морковь. Натрите ее на терке для корейской моркови тонкой соломкой. Зеленый лук мелко нарежьте. Нашинкуйте пекинскую капусту.
- 2 В миске взболтайте яйцо с солью и перцем. Добавьте овощи, перемешайте.
- 3 Растопите в широкой сковородке 1 ст. л. сливочного масла, обжарьте хлеб до румяной корочки с каждой стороны, переложите на тарелку.
- 4 В ту же сковороду добавьте еще сливочного масла и выложите яично-овощную смесь, жарьте, лопаткой придавая форму тоста, 3–4 мин с каждой стороны.
- 5 Выложите на яичную смесь ветчину и сыр, готовьте еще 1 мин.
- 6 Соберите сэндвич: смажьте кусок хлеба майонезом и выложите начинку, смажьте соусом шрирача по вкусу, накройте вторым тостом, прижмите и подавайте.

На 100 г: белки 6,79 г (8,49% суточной нормы) • жиры 10,56 г (11,73%) • углеводы 13,23 г (7,88%) • ккал 173,93 (9,66%) • натрий 389,56 мг (26,87%) • общий сахар 3,28 г (6,56%) • НЖК 4,56 г (22,80%) • пищевые волокна 1,90 г (6,33%)



- МАЙОНЕЗ
- 2 ЛОМТИКА БЕЛОГО ТОСТОВОГО ХЛЕБА
- ЯИЧНО-ОВОЩНАЯ НАЧИНКА
- 1 ЯЙЦО
- 1 МОРКОВЬ
- 200 Г ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ
- 1 ПЕРО ЗЕЛЕННОГО ЛУКА
- ЛОМТИКИ ВЕТЧИНЫ
- СОУС ШРИРАЧА
- ЛОМТИК ПЛАВЛЕННОГО СЫРА

• СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ •

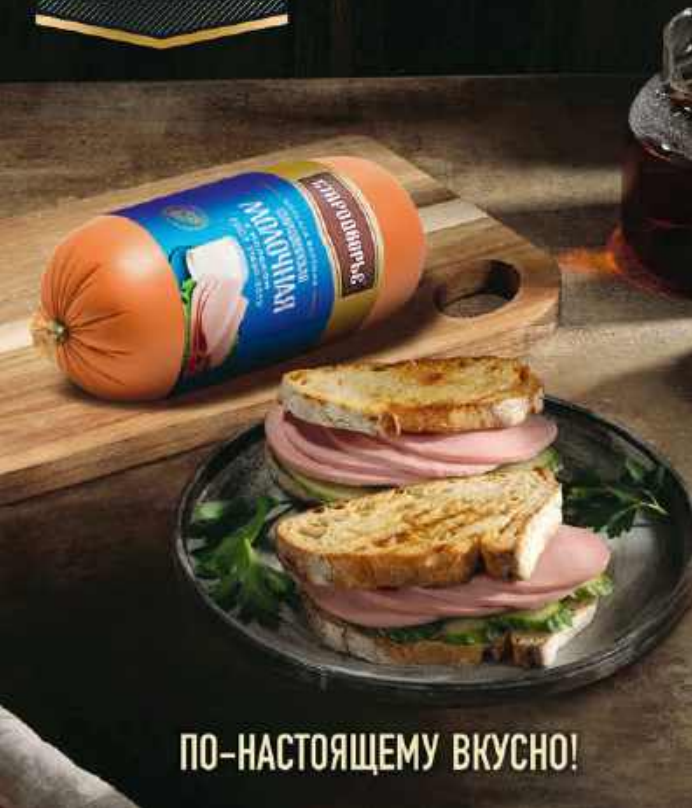


Ветчина «Свиная» от «ИНЕЙ» отлично подходит для сэндвичей. Тонкие ломтики порадуют нежным вкусом и аппетитным ароматом. Захватите бутерброды на каток или в парк, чтобы подчеркнуть во время зимней прогулки.



Ветчина «Классическая» бренда «Знаменские деликатесы» производится из свиного окорока по традиционным рецептам. Вкус отборного нежирного мяса подчеркивает полоска нежного шпика.

СТАРОВОРЬЕ®



ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВКУСНО!



ИГРИСТАЯ ЭНЕРГИЯ
ВСЕ ТЫ МОЖЕШЬ

Мастера-универсалы

Макаронны – одно из самых любимых блюд всех поколений. И это неудивительно: они могут быть универсальным гарниром, основой разнообразного горячего, запеканок, салатов и супов. Макароны сочетаются с грибами и овощами, мясом и птицей, рыбой и морепродуктами, сыром и ветчиной... И самое приятное, что большинство рецептов не отнимут у вас много сил и времени!

МЫ ПОДОБРАЛИ БЛЮДА, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ВСЕГО ЗА 30 МИНУТ И ВСЕГО ИЗ 5 ИНГРЕДИЕНТОВ, НЕ СЧИТАЯ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, СОЛИ, ПЕРЦА И ДРУГИХ ПРИПРАВ, КОТОРЫЕ НАВЕРНЯКА ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ.





СЛИВОЧНЫЙ СУП С ПТИТИМОМ И ГРИБАМИ



🕒 **20 мин** 👤 **4 порции**

1 Шампиньоны оботрите, нарежьте тонкими пластинками. Репчатый лук очистите и измельчите.

2 В кастрюле с толстым дном разогрейте оливковое масло, обжарьте шампиньоны и лук, помешивая, 3 мин.

3 Добавьте к грибам вустерский соус, перемешайте

и влейте 1 л горячей воды, доведите до кипения.

4 Всыпьте птитим, посолите, поперчите, уменьшите огонь до минимума и готовьте под крышкой 9 мин, влейте сливки, прогрейте, не доводя до кипения. Подавайте со сметаной и пряной зеленью.

На 100 г: белки 1,80 г (2,25% суточной нормы) • жиры 3,24 г (3,60%) • углеводы 7,71 г (4,59%) • ккал 64,69 (3,59%) • натрий 301,00 мг (20,76%) • общий сахар 1,33 г (2,66%) • НЖК 1,21 г (6,05%) • пищевые волокна 1,03 г (3,43%)



Птитим Pasteroni изготавливается из муки твердых сортов пшеницы. Он не разваривается во время приготовления и отлично впитывает соус. Сочетается с грибами, овощами и разнообразными соусами.



100 г птитима



450 г королевских шампиньонов



125 мл сливок жирностью 20%



1 луковица



1 ст. л. вустерского соуса



300 г короткой пасты



500 г белой фасоли в томатном соусе



400 г филе индейки



50 г пармезана



1 ч. л. орегано



«Бантики» La Molisana сделаны из муки твердых сортов пшеницы, поэтому при варке они отлично держат форму. Идеальны в качестве гарнира, ингредиента горячих блюд и запеканок.

ПАСТА С ФАСОЛЬЮ И ИНДЕЙКОЙ



30 мин



4 порции

- 1 Нарежьте филе индейки небольшими кусочками.
- 2 Разогрейте сковороду с оливковым маслом и обжарьте индейку 7 мин.
- 3 Положите в сковороду к индейке фасоль в томатном соусе и орегано, готовьте 5–7 мин, посолите и поперчите.

4 Вскипятите в кастрюле 2 л воды и посолите. Всыпьте пасту и варите, согласно инструкции на упаковке.

5 Откиньте пасту на дуршлаг и переложите к соусу. Перемешайте и прогрейте блюдо вместе 2–3 мин. Разложите блюдо по тарелкам и посыпьте тертым пармезаном. Сразу же подавайте.

На 100 г: белки 11,19 г (13,99% суточной нормы) • жиры 3,48 г (3,87%) • углеводы 17,81 г (10,60%) • ккал 145,56 (8,09%) • натрий 368,84 мг (25,44%) • общий сахар 0,85 г (1,70%) • НЖК 0,98 г (4,90%) • пищевые волокна 1,48 г (4,93%)

КАННЕЛЛОНИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ



🕒 30 мин 👤 4 порции

1 Шампиньоны оботрите, нарежьте кубиками. Лук очистите и мелко порубите.

2 Разогрейте в сковороде растительное масло, обжаривайте шампиньоны и лук 10 мин, помешивая.

3 Ветчину нарежьте кубиками, добавьте к грибам и обжаривайте еще 5 мин, посолите и поперчите по вкусу.

4 Отварите каннеллони в кипящей подсоленной воде 10 мин, откиньте на дуршлаг. Разогрейте духовку до 180 °С.

5 Натрите сыр на крупной терке. Нафаршируйте каннеллони грибами с ветчиной, выложите в жаропрочную форму (если фарш остался, выложите его сверху). Посыпьте сыром и запекайте 5 мин.

На 100 г: белки 9,89 г (12,36% суточной нормы) • жиры 7,09 г (7,88%) • углеводы 19,22 г (11,44%) • ккал 179,05 (9,95%) • натрий 565,81 мг (39,02%) • общий сахар 1,60 г (3,20%) • НЖК 2,70 г (13,50%) • пищевые волокна 1,99 г (6,63%)



М
ТОЛЬКО
В МАГНИТ

Это блюдо — отличная возможность попробовать нашу новинку — каннеллони Gusto di Roma. Макароны-трубочки из твердых сортов пшеницы идеальны для фарширования.



12 каннеллони



300 г шампиньонов



300 г ветчины



100 г сыра



1 луковица



ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С КРЕВЕТКАМИ И ГОРОШКОМ



⌚ 3 мин 🍴 4 порции

1 Бланшируйте зеленый горошек в подсоленном кипятке 2 мин, откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой.

2 Отварите пасту, согласно инструкции на упаковке, до состояния альденте, откиньте на дуршлаг.

3 Разогрейте в широкой сковороде оливковое масло и партиями обжарьте креветки по 2 мин с каждой стороны, переложите на тарелку.

4 Чеснок очистите, мелко порубите, выложите в ту же сковороду, где жарились креветки, пассеруйте 30 сек.

5 Влейте в сковороду сливки, доведите до кипения, добавьте горошек и готовьте, помешивая, 3 мин на слабом огне.

6 Положите в соус пасту и креветки, приправьте по вкусу солью и перцем, перемешайте и немедленно подавайте.

На 100 г: белки 9,09 г (11,36% суточной нормы) • жиры 6,84 г (7,60%) • углеводы 17,40 г (10,36%) • ккал 167,63 (9,31%) • натрий 325,00 мг (22,41%) • общий сахар 1,70 г (3,40%) • НЖК 2,95 г (14,75%) • пищевые волокна 1,28 г (4,27%)



Тальятелле МАКФА «Гнезда» изготовлены из твердой пшеницы. Благодаря особой форме их удобно готовить порционно. Тальятелле можно отварить, как обычные макароны, а можно запечь, наполнив каждое «гнездышко» начинкой.



300 г тальятелле



600 г сырых очищенных креветок



150 г замороженного зеленого горошка



300 мл сливок жирностью 20%



1 зубчик чеснока



Морозные деньки

Замороженные ягоды и овощи позволяют нам круглый год готовить по-летнему вкусные блюда и ароматные пироги, а заодно получать заряд витаминов, ведь, как известно, в замороженных сразу после сбора плодах сохраняются почти все полезные вещества. Предлагаем аппетитные рецепты с готовыми смесями для выходных и будних дней.

СТИРФРАЙ ИЗ КУРИЦЫ И ОВОЩЕЙ

4 порции 30 мин 🍳🥘🥦❄️

- Нарезьте кубиками 400 г филе куриной грудки, замаринуйте на 10 мин в смеси 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. кунжутного масла и черного перца.
- Обжарьте в широкой сковороде на растительном масле, переложите на тарелку.
- Нарезьте тонкой соломкой 3 см корня имбиря, обжарьте в той же сковороде, добавьте 300 г овощной смеси и готовьте на сильном огне пару минут.
- Нашинкуйте 4 пера зеленого лука и положите вместе с 3 стаканами готового длиннозерного риса в сковороду, жарьте, помешивая, 2 мин. Влейте 1 ст. л. соевого соуса и 1 ч. л. кунжутного масла, приправьте по вкусу.
- Сдвиньте содержимое сковороды в сторону и разбейте яйцо, интенсивно перемешивая.
- Верните в сковороду курицу и добавьте 50 г жареного арахиса, прогрейте вместе минуту и немедленно подавайте.

На 100 г: белки 11,83 г (14,79% суточной нормы) • жиры 6,68 г (7,42%) • углеводы 15,21 г (9,05%) • пищевые волокна 2,33 г (7,77%) • ккал 168,52 (27,28%) • НЖК 1,15 г (5,75%) • натрий 158,94 мг (10,96%) • общий сахар 0,25 г (0,50%)

СЛОЙКИ С ЯГОДАМИ И ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

8 штук 30 мин + 1 ч

- В маленьком сотейнике смешайте 2 ч. л. порошка для заварного крема с 2 ст. л. холодного молока, влейте еще 170 мл молока и на слабом огне при постоянно помешивании уварите до загустения, полностью остудите.
- Размороженное слоеное тесто разрежьте на 8 квадратов, заверните края вовнутрь, формируя бортики, выложите на противень.
- Смешайте 500 г замороженных ягод с 1 ч. л. крахмала.
- В центр каждого квадрата положите 1 ст. л. крема и 2 ст. л. ягод, смажьте края взбитым яйцом и выпекайте в разогретой до 210 °С духовке 15 мин. Подавайте, посыпав сахарной пудрой.

На 100 г: белки 4,77 г (5,96% суточной нормы) • жиры 18,59 г (20,66%) • углеводы 30,20 г (17,98%) • пищевые волокна 1,96 г (6,53%) • ккал 308,95 (17,16%) • НЖК 4,85 г (24,25%) • натрий 127,37 мг (8,78%) • общий сахар 4,80 г (9,60%)



Зимой мы особенно скучаем по летним ароматам. Блинчики «С пылу с жару» с малиной перенесут вас в это солнечное время года. Они хороши и для уютного завтрака, и для бранча, и для перекуса в середине дня.



ОВОЩНОЙ ШТРУДЕЛЬ С КРЕМОМ ИЗ РУКОЛЫ

4 порции 2 ч 🍴🕒🌱

● Замесите тесто из 1 стакана муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. теплой воды и щепотки соли, заверните в пленку и оставьте на 1 ч. ● На растительном масле обжарьте измельченный зубчик чеснока и 1 кг замороженной овощной смеси, влейте стакан горячей воды и тушите под крышкой 20 мин, посолите и поперчите, дайте выпариться оставшейся жидкости. ● Измельчите в блендере 80 г хлебных крошек, 40 г тертого сыра и 5 веточек измельченной петрушки, добавьте к тушеным овощам. ● На пергаменте раскатайте тесто и растяните его руками в тончайший пласт, выложите начинку и сверните рулетом, подгибая края вовнутрь. Смажьте рулет яйцом и выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 35–40 мин. ● Измельчите в блендере 150 г творожного сыра, 125 мл молока, большой пучок рукоты и 20 г тертого сыра. Подавайте штрудель теплым с кремом из рукоты.

На 100 г: белки 5,81 г (7,26% суточной нормы) • жиры 7,95 г (8,83%) • углеводы 21,69 г (12,91%) • пищевые волокна 2,85 г (2,50%) • ккал 181,64 (10,09%) • НЖК 2,92 г (14,60%) • натрий 427,09 мг (29,45%) • общий сахар 0,80 г (11,60%)

ЕСЛИ В НАЧИНКУ ШТРУДЕЛЯ ДОБАВИТЬ ВЕТЧИНУ ИЛИ КУСОЧКИ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ, ТО ВМЕСТЕ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ ОН СТАНЕТ ПОЛНОЦЕННЫМ ОБЕДОМ ИЛИ УЖИНОМ.

СУФЛЕ ИЗ БЕЛОГО ШОКОЛАДА С ВИШНЕЙ

6 порций 1 ч

● 150 г белого шоколада залейте 250 мл очень горячего молока, дайте постоять полминуты и перемешайте. ● 3 яйца разделите на белки и желтки. Желтки взбейте с 2 ст. л. сахара, добавьте 1,5 ч. л. муки и 1 ч. л. крахмала, перемешайте, влейте шоколадную смесь. ● Перелейте смесь в сотейник и готовьте на слабом огне до загустения. Отдельно уварите 100 мл сливочного ликера до половины объема, добавьте к шоколадной основе, перемешайте и остудите. ● Белки взбейте с 1 ст. л. сахара, добавьте к остывшей шоколадной массе вместе с 4 ст. л. сливок жирностью 33%. ● Формочки смажьте маслом и посыпьте 2 ст. л. миндальной муки, выложите 300 г замороженной вишни, смешанной с 1 ст. л. крахмала. Залейте смесью и выпекайте в духовке при 190 °С 15–18 мин. Подавайте немедленно!

На 100 г: белки 4,66 г (5,83% суточной нормы) • жиры 11,02 г (12,24%) • углеводы 22,75 г (13,54%) • пищевые волокна 5,40 г (27,00%) • ккал 214,54 (11,92%) • НЖК 6,80 г (34,00%) • натрий 40,90 мг (2,82%) • общий сахар 15,97 г (31,92%)



Крутой поворот

Мясной рулет – невероятно аппетитное блюдо, которое прекрасно подходит и для воскресного семейного ужина, и для большого праздника. Он торжественно выглядит и заявляет гостям о вашем кулинарном мастерстве. Кстати, приготовить рулет с начинкой проще, чем кажется на первый взгляд. Мы составили подробные инструкции, чтобы справиться мог даже начинающий.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

РУЛЕТЫ ГОТОВЯТСЯ ПО ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ТЕХНОЛОГИИ ИЗ РАЗНЫХ ВИДОВ МЯСА. МЕНЯЯ «ОБОЛОЧКУ» И НАЧИНКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЕЗОНА, БЮДЖЕТА И ВКУСОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ГОСТЕЙ, МОЖНО ПОДАВАТЬ СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ БЛЮДА. В ЭТОМ БУДЕТ ДАЖЕ ЭЛЕМЕНТ ИГРЫ: ВСЯКИЙ РАЗ УЧАСТНИКОВ ЗАСТОЛЬЯ НА ГОРЯЧЕЕ БУДЕТ ЖДАТЬ РУЛЕТ, А ВОТ ИЗ КАКОГО МЯСА И С ЧЕМ — СЮРПРИЗ.

КАКОЕ МЯСО ВЫБРАТЬ

Для рулета подойдет любое мясо: говядина, свинина, баранина, индейка, курица. Главное – выбрать отруб, который позволит свернуть рулет достаточного размера, чтобы угостить всех приглашенных, а также взять однородное по составу мясо, чтобы для всего куска была единая температура приготовления. Например, если вы делаете рулет из целой курицы, в нем будет белое мясо (грудка) и красное (бедро). Пока будем ждать готовности красного мяса, белое может стать слишком сухим. Такая же проблема может возникнуть и со свиным окороком. Поэтому желательно отдать предпочтение однородным по структуре отрубам с длинными мышечными волокнами.



● Для больших рулетов подойдут говяжья вырезка или грудинка, снятая с ребер единым пластом, свиная корейка, баранья нога, разделанная «бабочкой», крупная грудка индейки.



● Если ваша цель – эффектное блюдо на 3–4 гостей, купите свиную вырезку или филе грудки большой курицы.

УДЛИНЕННАЯ ФОРМА ЭТИХ ОТРУБОВ ПОЗВОЛЯЕТ ФОРМИРОВАТЬ РУЛЕТЫ УДОБНОЙ КОНФИГУРАЦИИ, ДЛИННЫЕ И ПРИ ЭТОМ НЕ ОЧЕНЬ БОЛЬШИЕ В ДИАМЕТРЕ. ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БУДУТ ОДИНАКОВЫМИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ВЫБРАННОГО МЯСА. РАЗЛИЧИЕ — ВО ВРЕМЕНИ ЗАПЕКАНИЯ.



КАК ПРИПРАВИТЬ

Начинайте готовить рулет за сутки до подачи или даже раньше. Прежде всего нужно приправить мясо солью и оставить его в прохладном месте на несколько часов.

Дело в том, что все перечисленные отрубы, за исключением говяжьей грудинки и бараньей ноги, содержат мало жира. Их легко пересушить, рулет может получиться сухим и волокнистым. Соль не только равномерно приправит мясо, но и будет удерживать влагу между мышечными волокнами, предотвращая высыхание куска во время приготовления.

ПРИПРАВИТЬ МЯСО СОЛЬЮ, ПЕРЦЕМ И ПО ЖЕЛАНИЮ ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ ИЛИ СПЕЦИЯМИ МОЖНО ТРЕМЯ СПОСОБАМИ.

ПРИГОТОВИТЬ СОЛЯНОЙ РАСТВОР

из расчета 40–60 г соли на 1 л воды. Чем ниже жирность мяса, тем меньше соли. Чем меньше времени на просаливание, тем больше соли.

Положите мясо в емкость и залейте водой, используя мерный стакан (1). Запомните, сколько воды понадобилось, чтобы полностью покрыть мясо. Отмерьте соль в количестве 4–6% от количества воды, смешайте ее со стаканом воды из общего объема, добавьте пряности по вкусу: всегда уместны лавровый лист, перец-горошек, зерна кориандра и горчицы (2). Проварите 5–7 минут, вылейте в емкость с покрытым водой мясом (3), перемешайте и уберите в холодильник на 4–12 часов. Достаньте мясо, обсушите бумажными полотенцами и приступайте к разделке.





НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО В НАЧИНКЕ ТОЖЕ БУДЕТ СОЛЬ, И НЕ ПЕРЕСАЛИВАЙТЕ МЯСО. ТОГДА ОБЩИЙ ВКУС БЛЮДА ПОЛУЧИТСЯ ГАРМОНИЧНЫМ.

НАТЕРЕТЬ МЯСО СПЕЦИЯМИ.

Смешайте соль с молотыми специями (по вкусу), тщательно натрите всю поверхность мяса (1), поместите его в контейнер (2) и оставьте в холодильнике на 4–12 часов. В этом случае количество соли рассчитывается как 1,0–1,2% от массы мяса.

ПРИПРАВИТЬ РАЗДЕЛАННОЕ МЯСО.

Сначала разделайте мясо в пласт, а затем посыпьте солью и специями (3). В этом случае достаточно оставить мясо на 1,5–2 часа, поскольку его толщина не более 2 см.



КАК РАЗДЕЛАТЬ

Для начала подточите два ножа: большой шефский и так называемый овощной с длиной лезвия 10–12 см. Большим ножом удобно делать первый, главный надрез, маленьким – более тонкую работу.

Убедитесь также, что у вас есть прочная кулинарная нить. В ее роли могут выступить хлопковые, льняные или бамбуковые нитки для вязания, неокрашенные или белые. Удобно заранее нарезать нить на 6–8 отрезков длиной от 15 до 30 см, в зависимости от предполагаемой толщины рулета. Пусть длина нити позволит вам легко завязать ее узлом вокруг рулета, а длинные концы подрежете потом.

Положите мясо на разделочную доску или рабочую поверхность, покрытую силиконовым ковриком или застеленную пищевой пленкой (1). Сделайте надрез вдоль волокон по центру, не доходя до низа куска 5 мм. Раздвиньте руками мясо с одной сторо-



на надреза (2) и, аккуратно двигая нож по мясу параллельно рабочей поверхности, делаете глубокие надрезы внутри куска, как бы разматывая рулон ткани (3). Остановитесь, не доходя до края примерно 5 мм. Прodelайте то же самое с другой стороны надреза. Раскройте кусок мяса как книгу. Если вы видите утолщенные места, накройте мясо пленкой и отбейте молотком так, чтобы толщина пласта составляла 5–15 мм (4). Теперь можно приправлять мясо (если вы не сделали этого ранее), выкладывать начинку (5), сворачивать рулет и приступать к приготовлению.



РУЛЕТ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Для такого рулета подойдет фарш из любого мяса с содержанием жира 15–20%.

За основу возьмите свой любимый фарш для котлет: мясо, лук (сырой или пассерованный), углевод на ваше усмотрение, будь то замоченная в молоке булочка или размолотые крекеры, тертый картофель или кабачок. Как

следует приправить солью, перцем, сухими или свежими пряными травами, молотыми специями по вкусу.

Хорошо бы ввести в фарш немного желатина. Он свяжет фарш в рулете, уплотнит его. Замочите ½ ч. л. желатина в 50 мл бульона или воды и, когда он набухнет, вмешайте в фарш. В процессе запекания желатин «распустится» в горячих мясных соках и придаст им шелковистость. Можно (но не обязательно) добавить пару яиц на каждый килограмм фарша.



ЧЕМ НАЧИНАТЬ

Выбор начинки для рулетов ограничивается только вашими вкусовыми предпочтениями, умением сочетать ингредиенты по вкусу и аромату, а также двумя общими правилами: 1) начинку можно есть без дальнейшей термообработки; 2) она не должна выпадать из рулета при нарезании. Для этого нужно распределить начинку по всей площади мясного пласта тонким равномерным слоем, причем не рассыпать, а скорее намазать.

Два ингредиента, которые улучшат практически любую начинку:

- крошки из черствого хлеба без корок. Они прекрасно впитывают соки из мяса и начинки, оставаясь при этом почти незаметными;
- сыр – от твердого до плавленого. При приготовлении рулета сыр плавится, объединяя ингредиенты начинки в единую композицию.

ВСЕ ЭТО ОТНОСИТСЯ В РАВНОЙ МЕРЕ К НАЧИНКАМ ДЛЯ РУЛЕТОВ ИЗ ЦЕЛЬНОГО И РУБЛЕНОГО МЯСА.



● Яблоки, айва, слива добавляют рулету сочности и яркости. Нарежьте их кубиками и припустите в собственном соку или со сливочным маслом, приправьте специями, лимонной или апельсиновой цедрой.

● Нежирное мясо получается сочнее, когда в начинке есть бекон или грудинка. Особенно хороши копченые. Измельчите их в комбайне до состояния пасты и, если хотите, добавьте чеснок и зелень.

● Можно сместить акцент в сторону сладости: мясо любой жирности отлично сочетается с черносливом, курагой, вяленой клюквой и вишней. Вяленые фрукты желателно замочить перед использованием в ароматной жидкости. Вино, вермут, бренди, апельсиновый сок или вкусный чай – выбор за вами. Измельчите фрукты в комбайне, мелко нарежьте или оставьте кусочки такого размера, чтобы они явно чувствовались в готовом рулете.

● Простая вкусная начинка – мелко нарезанная пряная зелень, смешанная со сливочным или хорошим растительным маслом. Для объема и текстуры можно добавить в нее мелко нарубленные каперсы, оливки или вяленые помидоры, соленые или маринованные огурцы.

● Самым консервативным предложите рулет с грибной начинкой. Подойдут и лесные грибы, и шампиньоны, особенно если усилить их аромат смолотым сухим белым грибом или шиитаке. Обжарьте грибы с луком, чесноком и тимьяном, порубите ножом или измельчите в комбайне.

● Отличное решение – использование в качестве начинки фарша от колбасок для жарки, но его придется сначала довести до готовности.

ПОРА СВОРАЧИВАТЬ!

Итак, вы приправили мясо и положили его так, чтобы мышечные волокна были параллельно краю стола. Если это рубленое мясо, выложите его на пленку и придайте форму прямоугольника толщиной около 1 см. Начинка готова и остыла до комнатной температуры, кулинарная нить нарезана, пищевая пленка (или фольга) и противень или поднос под рукой.

Выложите начинку и распределите ровным слоем, отступив примерно 1,5 см от всех краев пласта мяса. Начните не спеша сворачивать не слишком тугой рулет (1). Обратите внимание на направление сворачивания: вам предстоит нарезать готовый



рулет поперек волокон, а не вдоль. Перевяжите рулет в 5–7 местах, начиная с центра (2).

РУЛЕТ ИЗ РУБЛЕННОГО МЯСА УДОБНО СВОРАЧИВАТЬ, ПРИПОДНИМАЯ ПЛЕНКУ (3).

Плотно заверните свернутый рулет в пленку или фольгу, перенесите на противень или поднос и уберите в холодильник на время от 1 до 24 часов.



КАК ГОТОВИТЬ

РУЛЕТ ИЗ ЦЕЛЬНОГО МЯСА можно приготовить тремя способами: в духовке, на плите и сначала на плите, а затем в духовке.



1 В духовке. Разогрейте духовку до 135 °С. Освободите рулет от пленки или фольги, поместите в форму для запекания. На дно рекомендуем положить кольца лука, чеснок, ломтики моркови или кружки апельсина, а также налить немного жидкости: бульона, вина, воды.

Поставьте форму в духовку и запекайте 90–120 минут или до тех пор, пока термометр, вставленный в срединный слой мяса (убедитесь, что не в начинку и не между слоями мяса!), не покажет 65 °С. Увеличьте температуру духовки до 250 °С и додержите мясо до внутренней температуры 70 °С (12–15 минут).



2 На плите. Понадобится жаровня или глубокая сковорода, в которую рулет свободно поместится. Разогрейте растительное или смесь растительного масла со сливочным и на среднем огне обжарьте рулет со всех сторон, начиная со стороны шва. Переложите на поднос и в освобожденной жаровне обжарьте нарезанные овощи: лук, чеснок, морковь, сельдерей. Это будет подушка для рулета и основа для соуса к нему. Логично добавить туда и элементы начинки: те же каперсы, вяленые или свежие фрукты, пряные травы или бекон.



Плесните немного бульона, вина или воды и положите рулет швом вниз. Накройте крышкой и готовьте на малом огне на плите.

3 Комбинированный вариант. На плите доведите жидкость до первых признаков кипения и переставьте жаровню в духовку, разогретую до 120 °С. Готовьте 60–120 минут, в зависимости от толщины рулета, до внутренней температуры 70 °С.



ДЛЯ РУЛЕТА ИЗ РУБЛЕННОГО

МЯСА понадобится духовка, разогретая до 190 °С.

Сложите вдвое большой кусок фольги, положите его в центр решетки, а решетку установите над противнем. Сделайте в фольге отверстия на расстоянии 2,5 см одно от другого (они нужны, чтобы сок стекал в противень, а не скапливался вокруг рулета). Смажьте фольгу растительным маслом.

Переложите рулет на фольгу, приподнимите ее края, создавая бордюр вокруг рулета. Запекайте 55–65 минут или пока внутренняя температура не достигнет 60 °С.

Увеличьте температуру духовки до 250 °С и запекайте до румяной корочки и внутренней температуры 71 °С.

НЕЗАВИСИМО ОТ СПОСОБА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРИКРОЙТЕ ГОТОВЫЙ РУЛЕТ ФОЛЬГОЙ, ДАЙТЕ ПОСТОЯТЬ 30 МИНУТ И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО НАРЕЗАЙТЕ.



Фарш «Домашний» «МИРАТОРГ» изготовлен из отборной говядины и свинины, в нем только натуральное мясо, и ничего больше. Мясная классика, из которой получаются всеми любимые блюда.

РУЛЕТ С ГРИБАМИ И ШПИНАТОМ



🕒 2 ч 30 мин 🍽️ 6 порций

700 г фарша из свинины и говядины
250 г шампиньонов
250 г шпината
100 г оливок без косточек
1 яйцо
5 ст. л. овсяных хлопьев
2 ст. л. растительного масла
соль

Для соуса:

4 помидора
1 острый красный перец
2 зубчика чеснока
50 мл красного сухого вина
1 ст. л. жидкого меда
0,5 ч. л. зернистой горчицы
соль, свежемолотый черный перец

1 Для соуса нарежьте помидоры на четвертинки и запекайте в разогретой до 200 °С духовке 40–45 мин, дайте остыть и очистите от кожицы.

2 Удалите у перца сердцевину, очистите чеснок. Измельчите в блендере запеченные помидоры, чеснок и острый перец, переложите смесь в маленькую кастрюлю.

3 Добавьте в кастрюлю мед, вино, горчицу, посолите и по-

перчите по вкусу, уваривайте до легкого загустения 6–7 мин.

4 Шампиньоны нарежьте тонкими пластинками, оливки – колечками. Разогрейте в сковороде растительное масло, обжаривайте грибы 6–7 мин. Добавьте шпинат и оливки, готовьте еще 2–3 мин.

5 В большой миске смешайте фарш, овсяные хлопья, яйцо и треть соуса. Влейте 50 мл воды, перемешайте. Разложите фарш на листе пергамента в виде прямоугольника, распределите сверху шпинатно-грибную смесь. Приподнимая пергамент, сверните рулет с короткой стороны. Переложите рулет швом вниз на сложенную вдвое фольгу, смазанную маслом, приподнимите ее края, формируя бортик.

6 Разогрейте духовку до 190 °С. Установите на средний уровень противень с решеткой сверху. Перенесите фольгу с рулетом на решетку. Запекайте 45–55 мин. Смажьте рулет половиной соуса и готовьте еще 10 мин.

7 Подавайте с оставшимся соусом и картофельным пюре.

На 100 г: белки 8,75 г (10,94% суточной нормы) • жиры 11,90 г (23,22%) • углеводы 6,80 г (4,05%) • ккал 169,22 (9,40%) • натрий 85,93 мг (5,93%) • общий сахар 2,45 г (4,90%) • НЖК 3,69 г (18,45%) • пищевые волокна 1,59 г (5,30%)

С ЧЕМ ПОДАВАТЬ МЯСНОЙ РУЛЕТ

Идеальным дополнением к любому мясному рулету станет соус, приготовленный на основе овощной подушки и соков, выделившихся из мяса. Процедите содержимое формы для запекания или жаровни и уварите до состояния соуса. Можно загустить ароматную жидкость мукой, крахмалом или сливками.

Гарнир подберите в зависимости от того, насколько сытными были закуски перед горячим. Возможно, будет достаточно зеленого или легкого овощного салата с заправкой на основе растительного масла.

Пюре из картофеля с сельдереем, запеченные корнеплоды, айва или яблоки, пропаренный чернослив также составят прекрасную компанию мясному рулету.

ОСТЫВШИЙ МЯСНОЙ РУЛЕТ, НАРЕЗАННЫЙ ТОНКИМИ ЛОМТИКАМИ, ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ОТЛИЧНУЮ ЗАКУСКУ.

Кулебяка на все времена

Кулебяка – самое часто упоминаемое русскими классиками блюдо. Тут и Гоголь с его «кулебякой с сомовым плесом», и Пушкин с «кулебячным жирным куском», и Толстой, и Достоевский, и Чехов. Вот только сегодня этот пирог грозит превратиться в явление чисто литературное, ведь у наших современников смутное представление о том, как его печь. Чтобы исправить ситуацию, мы поговорили с Владом Пискуновым, опытным шеф-поваром и автором монументального исследования, посвященного русской кухне.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ



Влад Пискунов, шеф-повар ресторана «Матрешка», Москва

Мнение

ПОЧЕМУ ОНА ТАК НАЗЫВАЕТСЯ

В словаре Владимира Даля происхождение кулебяки выводится из старорусского глагола «кулебячить», то есть «скатывать, мять руками». Альтернативная версия – что это название немецкого капустного пирога Kohlgebäck, переименованное на русский манер. Есть еще предположение, что слово связано с выражением «колобовый (округлый) пирог», так что кулебяка и колобок если не родственники, то однофамильцы.

Но каково бы ни было происхождение названия, кулинарный смысл не меняется, кулебяка – это закрытый пирог с несколькими несладкими начинками. Пекли его по большим праздникам, как церковным (на Пасху, Троицу, Рождество), так и семейным, например на День ангела. Праздничной кулебяку делали изобилие начинок, иногда весьма причудливых. Скажем, была популярна визига, то есть хребтовый хрящ осетровых рыб. Ее рубили и смешивали с манкой, внутри пирога визига превращалась в подобие желе и пропитывала крупу. В пост пекли кулебяки с капустой и грибами, во время мясопустной недели – с различной рыбой, причем смешивать белую и красную считалось эффективным приемом.

ФОРМА И РАЗМЕР

Сегодня мало кто может сказать, чем традиционные русские пироги отличаются друг от друга. А в старые времена вытянутую и покатую по бокам кулебяку мог узнать каждый. Курник, в котором начинки тоже прокладывались блинами, в отличие от продолговатой кулебяки, имеет круглую форму, с отверстием для выхода пара посередине, в состав его начинки обязательно входит курица. А вот кулебяки с курицей попадают значительно реже. Расстегаи – пироги рыбные, часто порционные, в форме лодочки, с открытой серединкой, куда перед подачей заливается горячий бульон. Кулебяка же – это почти всегда большой пирог, иначе как бы все начин-



Важнейшее правило кулебяки – внутри пирога начинки разделяются блинчиками. Укладывать их можно одну на другую или рядами. Главное, чтобы все начинки попали в каждый отрезанный кусок кулебяки.

ки могли внутри нее поместиться. И за счет того, что начинки целиком завернуты в тесто, никакого бульона внутрь лить не требуется: кулебяка и так получается сочной.

ЗАЧЕМ В КУЛЕБЯКЕ БЛИНЫ

Блины в кулебяке выполняют две важные функции. Во-первых, они армируют начинки, не давая им смешаться, а пирогу – просесть и развалиться при нарезке. Кстати, мериллом мастерства изготовителя кулебяки до революции считались именно высота пирога и количество слоев. Сохранились отзывы о двенадцатилетней кулебяке, в которой были и мяса, и рыба, и цыплята, и дичь. Попробовать эту съедобную башню можно было исключительно в знаменитом Купеческом клубе у Тестова.

Заменить готовые блины прослойками из сырого теста невозможно: как бы оно ни было тонко раскатано, внутри пирога не успеет пропечься. И поскольку пару из кулебяки выхода нет, то на нижний слой теста лучше тоже выложить блин или посыпать его манкой, чтобы дно пирога не отсырело.

ТЕСТО

Здесь нет жестких правил. Тесто может быть как сдобным, так и постным, кислым, на опаре или пресным, похожим на хлебное. Встречаются даже кулебяки на слоеном тесте. По особым случаям кулебяку делали фигурной – в форме рыбы или прямоугольного рушника с узорами из того же теста.

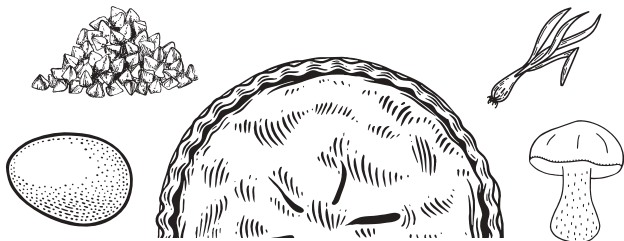
Тесто для кулебяки нужно раскатывать тонко, лучше на полотенце, а потом готовый пирог на том же полотенце аккуратно перенести на противень, чтобы из него ничего не посыпалось. Верх обязательно смазать яйцом, льезоном (смесь яиц и молока или воды) или сливочным маслом для глянца.

ЧТО ТАКОЕ «КУЛЕБЯКА НА ЧЕТЫРЕ УГЛА»

А вот этого никто точно не знает. Скорее всего, это одна из многочисленных мистификаций Гиляровского, в его рассказах о московских нравах начала позапрошлого века поровну правды и вымысла. Сколько я ни изучал источники, работая над книгой, мне такой рецепт нигде не попадался. Если подумать, то прямоугольный пирог, в котором каждая начинка заперта в своем углу, имеет мало смысла. В нем нет присущей настоящей кулебяке полифонии вкусов, нарушено главное правило про единение всех начинок в каждом куске, и непонятно, как такую кулебяку делить между гостями.

КАК ПОДАВАТЬ КУЛЕБЯКУ

Кулебяку можно поставить целиком на праздничный стол, а можно нарезать и съесть на закуску или взять с собой в качестве сытного перекуса. Мясная кулебяка будет отличным сопровождением щей или борща. В паре с зеленым салатом она станет легким ужином. Капустную кулебяку можно предложить с чашкой куриного бульона, а рыбную, соответственно, с бульоном рыбным. Таким образом вы подадите полноценный обед, а не просто кусок пирога.



ЛУЧШИЕ НАЧИНКИ ДЛЯ КУЛЕБЯКИ

Многие продукты, обиденные для наших прапрабабушек, вроде той же визиги или налиимей печенки, сегодня используются редко. Но если допустить, что русская кухня – явление развивающееся, а не просто сборник анахронизмов, то в том, чтобы пустить в кулебяку современные начинки, не будет преступления. Например, сделать кулебяку со свежей или замороженной брокколи и лососем, как французский киш, или со сливочным шпинатом и телячьим фаршем, как итальянские каннеллоне.

Но и традиционные сочетания могут быть интересными и очень удачными. Осмелюсь предложить несколько вариантов на свой вкус, а вы сами решайте, какой вам больше нравится. И не забудьте разделить начинки между собой тонкими блинами!

Ливерная кулебяка. Обжаренный с луком фарш из печени (по желанию в него можно добавить любые потроха) + рубленые крутые яйца + гречневая каша + жареные грибы.

Рыбная кулебяка. Свежее или слабосоленое филе лососевых рыб + молочная пшенная каша + рубленые крутые яйца + жареные грибы + филе судака, сома или любой белой рыбы.

Постная кулебяка с кислой капустой. Квашеная капуста (ее предварительно слегка потушить) + жареные или вареные белые грибы + гречневая каша + снова капуста, но теперь с зеленью и луком.

Кулебяка с потрохами. Обжаренные и мелко нарезанные куриные или индюшиные потроха (желудки, сердечки, печень) + гречневая каша + обжаренные грибы + тушеная квашеная капуста + нарезанное мелкими кубиками куриное филе.

Кулебяка с рисом и свежей капустой. Припущенная в масле капуста (особенно хороша молодая) + рубленые крутые яйца с зеленым луком + вареный рис + снова капуста.

МЯСНАЯ КУЛЕБЯКА



⌚ 1 ч + 3½ ч 🍴 8–10 порций

Для начинки:

400 г нежирной мякоти говядины
400 г куриного филе (грудка, филе бедра)
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 моркови
6 яиц
300 г шампиньонов
6 тонких блинчиков
1 лавровый лист
2–3 горошины душистого перца
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

Для теста:

500 г муки
250 мл молока
50 г сливочного масла
2 яйца
5 г сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
яйцо и сливочное масло для смазывания

1 В кастрюлю налейте воду, добавьте душистый перец и лавровый лист, доведите до кипения. Опустите в воду говядину и курицу, отварите до готовности. Остудите в бульоне до комнатной температуры, бульон процедите.

2 Мелко нарежьте курицу и говядину. Натрите морковь на крупной терке, нарежьте лук и чеснок маленькими кубиками.

3 В сковороде разогрейте немного растительного масла, пассеруйте лук, помешивая, до золотистого цвета 6–7 мин, добавьте чеснок и морковь, готовьте до мягкости.

4 Разделите пассеровку по двум сковородам. В одну добавьте курицу, в другую – говядину. Обжарьте.

Влейте в каждую сковороду по 1 половнику бульона, посолите и поперчите.

5 Отварите яйца вкрутую, очистите и мелко нарежьте.

6 Грибы нарежьте маленькими кубиками, обжарьте до готовности.

7 Для теста разогрейте молоко до 40 °С, растворите в нем дрожжи, сахар и 1 ст. л. муки, оставьте опару на 20 мин.

8 Слегка взболтайте яйца с солью, добавьте в опару вместе с растопленным сливочным маслом.

9 Частицами добавьте оставшуюся муку, вымешивайте тесто в течение 10 мин, положите в миску, накройте пищевой пленкой и поставьте в теплое место для подъема на 1–1,5 ч.

10 Подошедшее тесто на посыпанной мукой поверхности раскатайте в большой прямоугольник, смажьте растительным маслом.

11 Положите на тесто 2 блина слегка внахлест, оставляя свободными края. Выложите начинку из говядины полосой на одну сторону блинов, накройте свободными краями.

12 Следующим слоем положите грибы, накройте 2 блинчиками.

13 Положите яйца, накройте свободными краями. Выложите начинку из курицы.

14 Накройте всю начинку оставшимися блинами и подоткните их под нижние, прижмите. Разогрейте духовку до 180 °С.

15 Заверните свободные края теста над начинкой и плотно защипните, переложите швом вниз на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Сделайте 2–3 отверстия для выхода пара. По желанию украсьте узором из теста. Смажьте взбитым яйцом.



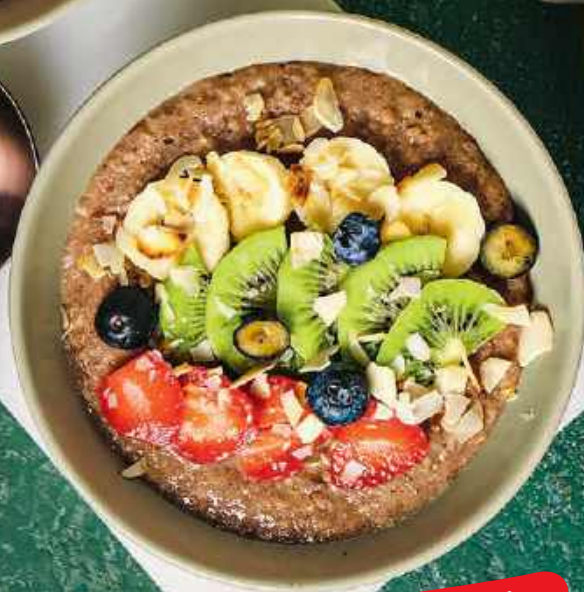
16 Выпекайте 25–30 мин. Смажьте горячую кулебяку сливочным маслом. Накройте влажным полотенцем и дайте отдохнуть перед подачей 20 мин.

На 100 г: белки 11,53 г (14,41% суточной нормы) • жиры 10,53 г (11,70%) • углеводы 20,75 г (12,35%) • ккал 224,11 (12,45%) • натрий 286,61 мг (19,77%) • общий сахар 2,40 г (4,80%) • НЖК 4,18 г (20,90%) • пищевые волокна 1,31 г (4,37%)



Крупа номер один

Когда в прошлом году гречка была официально объявлена международным трендом, мы могли лишь порадоваться: мир только-только оценил вкус и пользу этой крупы, а мы-то все на ней выросли! Однако, чтобы идти в ногу со временем, мало варить из гречки кашу и суп – ее потенциал гораздо шире. Благодаря успеху любимой российской крупы в разных странах мы взглянули на нее по-новому. Предлагаем и вам соединить в тарелке наши традиции и новые веяния.



ГРЕЧНЕВЫЙ СМУЗИ-БОУЛ



⌚ 15 мин + 6 ч 🍴 2 порции

100 г гречневой крупы
50–70 мл миндального
молока
1 банан
1 ст. л. семян льна
2–3 ст. л. меда

Для подачи:

фрукты и ягоды
орехи

- 1 Замочите гречку в теплой питьевой воде на 6–8 ч, она должна стать мягкой.
- 2 Откиньте замоченную гречку на сито, дайте стечь и переложите в чашу блендера. Очистите банан, крупно нарежьте, добавьте к гречке вместе с семенами льна, миндальным молоком и медом. Измельчите до однородности.
- 3 Выложите смузи в мисочки, украсьте орехами, ягодами и фруктами, сразу подавайте.

На 100 г: белки 3,48 г (4,35% суточной нормы) • жиры 2,98 г (3,31%) • углеводы 33,73 г (20,08%) • калл 161,98 (9,00%) • натрий 4,55 мг (0,31%) • общий сахар 13,05 г (26,10%) • НЖК 0,35 г (1,75%) • пищевые волокна 0,76 г (2,53%)

**БЕЗ ГЛЮТЕНА,
ВЕГУРИАНСТВО**

ГРЕЧНЕВОЕ КАРРИ С КЕШЬЮ И ШПИНАТОМ



🕒 45 мин 👤 3 порции

Для гречневого карри:

150 г гречневый крупы
350 мл кокосового молока
400 г шпината
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
50 г кешью
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. лимонного сока
1 ст. л. коричневого сахара
2 ч. л. меда
соус шрирача
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. копченой паприки
0,5 ч. л. зиры
0,5 ч. л. куркумы
соль, свежемолотый черный перец

1 Очистите лук, чеснок и имбирь. Лук и чеснок порубите, имбирь натрите на мелкой терке. Разогрейте в глубокой сковороде 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте лук, имбирь и половину чеснока 7–8 мин.

2 Высыпьте в сковороду гречку и кешью, обжаривайте 2–3 мин. Добавьте сахар и пряности, перемешайте и влейте кокосовое молоко, соевый соус, соус шрирача по вкусу и 1,5–2 стакана воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 20 мин. Влейте лимонный сок, перемешайте и снимите с огня.

3 Шпинат крупно нарежьте. Разогрейте оливковое масло в сковороде, пассеруйте оставшийся чеснок 30 сек. Добавьте шпинат и мед и томите, помешивая, 5 мин. Приправьте солью и перцем, подавайте с карри.

На 100 г: белки 3,59 г (4,49% суточной нормы) • жиры 9,95 г (11,06%) • углеводы 15,64 г (9,31%) • ккал 155,49 (8,64%) • натрий 275,88 мг (19,03%) • общий сахар 4,79 г (9,58%) • НЖК 5,72 г (28,60%) • пищевые волокна 2,59 г (8,63%)



**БЕЗ ГЛЮТЕНА,
ВЕГУРИАНСТВО**

МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

кешью
на арахис – ореховый
вкус станет более
выразительным.



В пачках МАКФА вы найдете отборную алтайскую гречку, чистую и ароматную. Это беспроигрышный вариант гарнира и самостоятельного блюда. Прекрасно сочетается со всеми приправами и любыми видами мяса.

СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

Гречка обязана своей популярностью тренду на здоровое питание. Эта крупа богата белком и клетчаткой, она быстро насыщает и прекрасно усваивается. В гречке содержатся витамины, в частности группы В, и ценные минералы. Она способствует снижению уровня холестерина в крови и выведению токсинов, улучшает процесс кроветворения. Важный плюс: в гречке нет глютена, а ведь безглютеновые продукты – еще одна тенденция последних лет.

Диетологи всего мира особо выделяют **зеленую гречку**. Это те же семена гречихи, только необработанные и, значит, еще более полезные. У зеленой гречки мягкий вкус, готовить ее можно так же, как и обычную, главное – не переваривать. Лучше ее даже не варить, а только доводить до кипения и запаривать. А еще зеленую гречку можно проращивать и получать витаминную микрозелень.



ДЛЯ ЛУКОВОГО ПИРОГА ТОНКО НАРЕЖЬТЕ 10 КРАСНЫХ ЛУКОВИЦ, ОБЖАРЬТЕ В МАСЛЕ, ПРИПРАВЬТЕ СОЛЬЮ, ПЕРЦЕМ И МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ. СЛЕГКА ВЗЬЕЙТЕ СТАКАН ЖИРНЫХ СЛИВОК И 2 ЯЙЦА, СМЕШАЙТЕ С ЛУКОМ. РАСПРЕДЕЛИТЕ НА ПРОТИВНЕ 600 Г ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА, ФОРМИРУЯ БОРТИКИ, И ВЫЛОЖИТЕ ЛУКОВУЮ НАЧИНКУ. ТОНКО НАРЕЖЬТЕ 150 Г КОПЧЕНОГО ОКОРОКА И ПОСЫПЬТЕ ПИРОГ. ВЫПЕКАЙТЕ В РАЗОГРЕТОЙ ДО 180 °С ДУХОВКЕ 30 МИН.

БЕЗОТХОДНОЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПРОДУКТОВ

Всё в дело!

Согласитесь, от одних слов «домашний мясной пирог» веет чем-то душевным и теплым. И чтобы он получился по-настоящему вкусным, необязательно долго возиться с фаршем, достаточно использовать для начинки ароматные мясные изделия.

После праздников у вас наверняка осталось много колбас и ветчин – пускайте их в ход!

ДЛЯ ВАТРУШЕК С СОСИСКАМИ ЧАСТО НАДРЕЖЬТЕ КАЖДУЮ СОСИСКУ, НЕ ПРОРЕЗАЯ ДО КОНЦА. СВЕРНИТЕ КОЛЬЦОМ И ПОЛОЖИТЕ НА ТОНКИЙ ПЛАСТ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА, СМАЗАННЫЙ КЕТЧУПОМ. ВЫЛОЖИТЕ ПО ОКРУЖНОСТИ ТЕРТЫЙ СЫР И ЗАВЕРНИТЕ КРАЯ ВОВНУТРЬ. ВНУТРЬ СОСИСКИ ПОЛОЖИТЕ ШАРИКИ МИНИ-МОЦАРЕЛЛЫ И ВЫПЕКАЙТЕ ДО РУМЯНОЙ КОРОЧКИ. ПОДАВАЙТЕ ГОРЯЧИМИ!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ



Попробуйте бекон от Великолукского мясокомбината: тонкие ломтики темно-розового цвета со светлой жировой прослойкой и ароматом с легкими нотками копчения подойдут для разных блюд и станут изысканной закуской.



Сальчишон от «Мясницкого ряда» — это сыровяленая колбаса с плотной консистенцией, изготовленная из охлажденной свинины, шпика и ароматных специй. Тонкие ломтики удобны для подачи и приготовления блюд.



«Докторская ГОСТ» от «ИНЕЙ» — это по-настоящему качественный отборный мясной продукт. Незаменимый ингредиент праздничных салатов, пышных омлетов и сытных пирогов, которые согреют в морозные дни.



«Суши-ничи» от «МИРАТОРГ» — это тонко нарезанные мясные ломтики из нежного куриного филе, в которых сохранены все питательные свойства. Энергия мяса в каждом кусочке!

ПИРОГ С МЯСНЫМ АССОРТИ

🌸
⌚ 1 ч 🍴 6 порций

600–700 г готового дрожжевого теста
200 г бекона
150 г вареной колбасы по 100 г буженины, окорока, ветчины, карбонада
150 г оливок без косточек
3 большие луковицы
топленое масло
соль, свежемолотый черный перец
1 яйцо для смазывания

1 Дайте тесту подойти в теплом месте. Разогрейте духовку до 180 °С. Очистите и очень мелко нарежьте лук. Бекон нарежьте небольшими кубиками. Разогрейте в сковороде немного масла, положите лук и бекон, посо-

лите, перемешайте и обжаривайте на среднем огне 10 мин, помешивая.

2 Мелко нарежьте мясное ассорти. Колбасу нарежьте кубиками со стороны 6–8 мм. Оливки нарежьте толстыми кружочками.

3 Добавьте все подготовленные продукты в сковороду с луком, немного посолите, поперчите, готовьте на сильном огне, помешивая, 5 мин. Снимите с огня и немного остудите.

4 Раскатайте тесто и застелите им круглую форму так, чтобы края свисали на 10 см. Выложите начинку, накройте свисающими краями и защипните — в центре начинка останется открытой. Смажьте тесто яйцом и выпекайте пирог 40 мин. Подавайте теплым.

На 100 г: белки 9,94 г (12,43% суточной нормы) • жиры 12,79 г (14,21%) • углеводы 22,82 г (13,58%) • ккал 248,08 (13,78%) • натрий 498,09 мг (34,35%) • общий сахар 1,28 г (2,56%) • НЖК 3,65 г (18,25%) • пищевые волокна 1,66 г (5,53%)

ПОМИМО ОЛИВОК, В НАЧИНКУ МОЖНО ДОБАВИТЬ
ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ, ШАМПИНЬОНЫ
ИЛИ ЛЮБИМЫЕ ОВОЩИ.



Зимние встречи

Новогодние каникулы – отличное время для встреч с друзьями и неспешных семейных ужинов. Позади декабрьские хлопоты, наконец-то можно расслабиться в кругу близких людей. А чтобы общение было по-настоящему душевным, предлагаем дополнить его вкусными блюдами, классическими и современными.



МЕНЮ

Для друзей

Теплая закуска из оливок
Суширрито
Запеченный цыпленок
и пиллаф из булгура
Спиральный тарт

Для семьи

Финский рыбный суп
Салат «Гранатовый браслет»
с черносливом и орехами
Паштет из куриной печени
с коньяком
Свиной окорок в ароматной шубе

Гости обычно делятся на две категории: одни всегда приветствуют эксперименты, другие в праздник ждут классических блюд, знакомых с юных лет. Мы предлагаем два варианта меню: для друзей, которые стремятся быть в тренде, и для семьи, младшие и старшие поколения которой чаще всего выступают за традиции. Первым предложите теплую закуску из оливок (готовы поручиться: мало кто ел их в таком варианте!), гибриды японских суши и мексиканских буррито, пряную курицу с гарниром из модной крупы – булгура и невероятной красоты овощной тарт. А если за столом консерваторы, приготовьте согревающий суп из лосося, сытный салат-хит, паштет из печени и сочный запеченный окорок. А лучше всего объедините оба меню, и пусть каждый откроет для себя что-то новое и вспомнит доброе старое!

Вкусная еда сближает. Во время совместного ужина мозг вырабатывает гормон счастья окситоцин. Не упускайте случая подпитаться хорошим настроением и почаще собирайтесь с близкими за большим столом!



ВЕГУРИАНСТВО

ТЕПЛАЯ ЗАКУСКА ИЗ ОЛИВОК



🕒 55 мин 🍴 8–10 порций

150 г зеленых оливок
150 г маслин
150 г оливок «Каламата»
150 г фаршированных оливок (например, чесноком или паприкой)
6 зубчиков чеснока
цедра 1 апельсина
1 веточка розмарина
2 лавровых листа
¼ ч. л. перца чили в хлопьях
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического уксуса
свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Слейте жидкость со всех оливок, выложите их в жаропрочную форму. Чеснок очистите и добавьте к оливкам вместе с розмарином, лавровым листом, апельсиновой цедрой, перцем чили, бальзамическим уксусом и оливковым маслом, поперчите по вкусу и перемешайте.
2 Поставьте в духовку запекаться в течение 45 мин, время от времени помешивая. Дайте немного остыть и подавайте.

На 100 г: белки 1,20 г (1,50% суточной нормы) • жиры 20,71 г (23,01%) • углеводы 8,15 г (4,85%) • ккал 211,35 (11,74%) • натрий 1097,97 мг (75,72%) • общий сахар 1,08 г (2,16%) • НЖК 2,83 г (14,15%) • пищевые волокна 3,99 г (13,30%)



Тунец можно заменить копченым лососем или крабовыми палочками.

ГИБРИДНАЯ ЕДА, ТРЕНД НА РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ, БЕЗ ГЛЮТЕНА

СУШИРРИТО



🕒 40 мин 👤 4 порции

4 листа нори
380 г тунца в собственном соку
1 авокадо
1 небольшая морковь
1 огурец
1 сладкий перец
1 ч. л. соуса шрирача
соевый соус
маринованный имбирь
васаби

Для риса:

180 г круглозерного риса
2 ст. л. яблочного уксуса
2 ч. л. меда

0,5 ч. л. куркумы
соль

1 Промойте рис в холодной воде, положите в ковшик, залейте 2 стаканами кипятка, добавьте куркуму, доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите 15 мин.
2 Снимите рис с огня. Если осталась лишняя жидкость, слейте ее. Добавьте яблочный уксус, мед и посолите по вкусу, перемешайте. Полностью остудите.
3 Сцедите жидкость с тунца, разомните рыбу вилкой. Очистите морковь и авокадо, удалите у перца плодо-

ножку и сердцевину с семенами. Нарежьте овощи тонкой соломкой.

4 На коврик для суши или кухонное полотенце выложите листья нори блестящей стороной вниз. Равномерно распределите рис по поверхности.

5 Отступя 3 см выложите полосой тунца, затем – огурцы, морковь, перец и авокадо, сбрызните соусом шрирача.

6 Аккуратно сверните плотным рулетом, разрежьте каждый на 2 части. Подавайте с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.

На 100 г: белки 5,70 г (7,13% суточной нормы) • жиры 2,47 г (2,74%) • углеводы 14,60 г (8,69%) • ккал 102,20 (5,68%) • натрий 88,98 мг (6,14%) • общий сахар 2,03 г (4,06%) • НЖК 0,38 г (1,90%) • пищевые волокна 2,08 г (6,93%)



Отборный круглозерный рис МАКФА гармонично сочетается с овощами, мясом и рыбой. Благодаря высокой клейкости он отлично подходит для приготовления ризотто, суши, ежиков и тефтелей.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЦЫПЛЕНОК И ПИЛАФ ИЗ БУЛГУРА



🕒 1 ч 40 мин 👤 6 порций

1 цыпленок весом 2 кг
300 г булгура
100 г грецких орехов
1 луковица
750 мл куриного бульона
50 г сливочного масла
4 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. корицы
0,5 ч. л. душистого перца
0,5 ч. л. сушеного чеснока
0,5 ч. л. тимьяна
соль, свежемолотый черный
перец

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Установите на противень решетку. Смажьте цыпленка 2 ст. л. оливкового масла, натрите сушеным чесноком, тимьяном, солью и перцем, выложите на решетку грудкой вниз и запекайте 1 ч.

2 Переверните цыпленка грудкой вверх и готовьте еще 30 мин.

3 Пока цыпленок запекается, приготовьте пиллаф: очистите и измельчите лук. В глубокой сковороде с толстым дном разогрейте 2 ст. л. оливкового масла и пассеруйте лук, помешивая, 10 мин.

4 Доведите до кипения бульон. Всыпьте к луку булгур, корицу и душистый перец, посолите, перемешайте.

5 Влейте в булгур бульон, перемешайте, накройте крышкой и уменьшите огонь до минимума, готовьте 15 мин.

6 Мелко порубите орехи, нарежьте сливочное масло кубиками, добавьте в пиллаф, перемешайте, приправьте по вкусу. Выложите



на блюдо. Сверху положите запеченного цыпленка и подавайте.

На 100 г: белки 7,86 г (9,83% суточной нормы) • жиры 11,71 г (13,01%) • углеводы 13,67 г (8,14%) • ккал 183,61 (10,20%)
• натрий 392,60 мг (27,08%) • общий сахар 0,60 г (1,20%)
• НЖК 2,84 г (14,20%) • пищевые волокна 2,57 г (8,57%)

Идеальной парой к цыпленку станет свежий салат из руколы, огурцов и редиса с йогуртовой заправкой.

СПИРАЛЬНЫЙ ТАРТ



⌚ 1 ч 45 мин + 1 ч

👤 10 порций

Для теста:

360 г муки
220 г сливочного масла
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли

Для начинки:

150 г творожного сыра
50 г тертого пармезана
1 цукини
1 маленький кабачок
2 моркови
100 г вяленых томатов
2 зубчика чеснока
5–6 веточек свежего базилика
1 ч. л. смеси итальянских трав
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Заранее заморозьте сливочное масло. Натрите его на мелкой терке и выложите в миску. Насыпьте муку, сахар и соль, перемешайте вилкой в крошку. Влейте 5–6 ст. л. ледяной воды и быстро замесите однородное нелипкое тесто. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 175 °С. Раскатайте тесто на посыпанной мукой рабочей поверхности в круг и выстелите дно и бортики круглой формы диаметром 22–23 см. Часто наколите вилкой. Уберите в холодильник на 15 мин.

3 Очистите морковь. Цукини, кабачок и морковь нашинкуйте на специальной терке или овощечисткой длинными тонкими лентами.

4 Положите на корж лист пергамент, засыпьте сухой фасолью и выпекайте 15 мин. Достаньте из духовки и удалите пергамент с фасолью. Остудите основу тарта.



5 Нарежьте вяленые томаты, очищенный чеснок и базилик, измельчите блендером в пюре, постепенно вливая 40 мл оливкового масла, посолите и поперчите по вкусу. Смешайте с творожным сыром.

6 Смажьте остывший корж сырным кремом, посыпьте пармезаном.

7 Смажьте один ломтик цукини оливковым маслом, сверните рулетом, положите в середину пирога. Смажьте ломтик кабачка маслом и оберните вокруг рулета из цукини. Следующим смажьте маслом ломтик моркови, оберните вокруг кабачка. Продолжайте укладывать овощи, чередуя, по спирали.

8 Сбрызните тарт оливковым маслом, посыпьте солью, перцем и итальянскими травами, выпекайте 45–50 мин. Подавайте теплым.

На 100 г: белки 4,33 г (5,41% суточной нормы) • жиры 13,23 г (14,70%) • углеводы 18,86 г (11,23%) • ккал 207,75 (11,54%)
• натрий 346,37 мг (23,89%) • общий сахар 2,75 г (5,50%)
• НЖК 6,61 г (33,05%) • пищевые волокна 1,62 г (5,40%)

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС чая

1 – 31 января 2025 г.



- 1** Покупайте чай
- 2** Применяйте карту Магнит Плюс
- 3** Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.01.2025 по 31.01.2025 покупайте с картой Магнит Плюс чай, выделенный на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.2025 по 28.12.2025. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/offer/zapas>.



ФИНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП

⌚ 25 мин 🍴 4 порции

400 г филе лосося
400 мл молока
4 картофелины
1 луковица
5–6 веточек укропа
1 ст. л. муки
соль, свежемолотый черный
перец

1 Очистите лук и картофель, нарежьте лук полукольцами, а картофель – крупными кубиками.

2 Доведите до кипения 1 л воды, положите картофель и лук, варите 10 мин под крышкой на слабом огне.

3 Рыбу обсушите, нарежьте кубиками, добавьте в кастрюлю, варите 5 мин.

4 Насыпьте муку в миску, вливайте порциями молоко, размешивая, чтобы не было комочков. Влейте смесь в суп, доведите до кипения и снимите с огня.

5 Посолите, поперчите по вкусу и подавайте, посыпав рубленым укропом.

На 100 г: белки 5,10 г (6,38% суточной нормы) • жиры 1,89 г (2,10%) • углеводы 6,56 г (3,90%) • ккал 64,19 (3,57%) • натрий 298,07 мг (20,56%) • общий сахар 1,37 г (2,74%) • НЖК 0,56 г (2,80%) • пищевые волокна 0,67 г (2,23%)

Финский рыбный суп лучше готовить перед едой и только на один раз, чтобы не разогревать повторно.

«ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ» С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

🕒 45 мин 🍴 6 порций

3 крупные картофелины
2 свеклы
2 моркови
2 яйца
300 г филе куриной грудки
50 г грецкого ореха
50 г чернослива
1 гранат
150 г майонеза
150 г сметаны
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Яйца сварите вкрутую, остудите и очистите. Натрите на крупной терке. Куриное филе положите в холодную воду, доведите до кипения и варите 10 мин. Затем накройте кастрюлю крышкой и оставьте курицу до полного остывания.

2 Картофель, свеклу и морковь отварите до полной готовности, очистите и натрите в отдельные миски на крупной терке. Чернослив залейте кипящей водой и оставьте на 20 мин.

3 Куриное филе нарежьте маленькими кусочками. Посолите и поперчите. Грецкие орехи порубите, смешайте со свеклой, посолите.

4 Смешайте сметану и майонез, посолите и поперчите.

5 В центр большого плоского блюда поставьте стакан. Выложите вокруг него слой картофеля в виде кольца. Смажьте тонким слоем соуса. Затем выложите курицу, смажьте соусом и следом – чернослив. Следующим слоем положите яйца, затем – морковь, свеклу с орехами, промазывая соусом каждый слой.

6 Гранат очистите. Салат-густо посыпьте гранатовыми



зернами. Аккуратно уберите стакан и дайте настояться 30 мин.

На 100 г: белки 6,55 г (8,19% суточной нормы) • жиры 12,33 г (13,70%) • углеводы 12,55 г (7,47%) • ккал 183,40 (10,19%)
• натрий 321,86 мг (22,20%) • общий сахар 5,30 г (10,60%)
• НЖК 2,64 г (13,20%) • пищевые волокна 2,37 г (7,90%)



ЗАКАЖИ
ДОСТАВКОЙ



**МОЖНО
ЗАМЕНИТЬ**

коньяк на куриный
бульон.

**ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ
ПЕЧЕНИ С КОНЬЯКОМ**



🕒 1 ч 🍴 6 порций

- 500 г куриной печени
- 50 мл коньяка
- 100 мл сливок жирностью 20%
- 25 г сливочного масла
- 1 ст. л. сахара
- 2 зубчика чеснока
- 3–4 горошины душистого перца
- 2 лавровых листа

Для подачи:

- хлеб
- 150 г салатного микса
- 4–5 редисок
- 1 длинноплодный огурец
- оливковое масло
- соль, свежемолотый черный перец

- 1** Нарезьте печень небольшими кусочками. Чеснок очистите, измельчите.
- 2** Растопите в сковороде сливочное масло, обжарьте печень 5 мин, добавьте чеснок и готовьте еще 2 мин.

Снимите с огня, остудите и выложите в чашу блендера вместе с выделившимся соком, взбейте.

3 В той же сковороде на слабом огне прогревайте сливки 4 мин, вылейте в чашу блендера к печени и еще раз взбейте. Выложите в миску, добавьте сахар, коньяк, посолите и поперчите, перемешайте.

4 Разогрейте духовку до 190 °С. Печеночную массу выложите в жаропрочную керамическую форму, смазанную маслом,

сверху положите душистый перец и лавровый лист, накройте крышкой и запекайте 30 мин. Дайте полностью остыть.

5 Огурец и редис вымойте, нарежьте тонкими кружками, смешайте с салатным миксом, заправьте оливковым маслом, посолите и поперчите. Подавайте с паштетом и хрустящими тостами.

На 100 г: белки 1,80 г (2,25% суточной нормы) • жиры 5,00 г (5,56%) • углеводы 11,81 г (7,03%) • ккал 96,80 (5,38%) • натрий 227,75 мг (15,71%) • общий сахар 3,57 г (7,14%) • НЖК 0,70 г (3,50%) • пищевые волокна 2,51 г (8,37%)

СВИНОЙ ОКОРОК В АРОМАТНОЙ ШУБЕ



3 ч 8 порций

2 кг свиного окорока
2 ст. л. кедровых орехов
4 ст. л. тертого пармезана
20 г сливочного масла
1 большой пучок свежего базилика
3 зубчика чеснока
3 ломтика белого хлеба
соль, свежемолотый черный перец

Для гарнира:

1,5 кг картофеля
8 зубчиков чеснока
2 веточки свежего розмарина
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Срежьте с хлеба корки и натрите мякиш на терке или измельчите в блендере. Разогрейте в сковороде сливочное масло и обжарьте хлебные крошки 5 мин. Снимите с огня, остудите.
2 Измельчите в блендере базилик, очищенный чеснок и 1 ст. л. кедровых орешков. Добавьте пармезан и оливковое масло, посолите, поперчите и хорошо взбейте. Смешайте соус с хлебными крошками.
3 Свинину тщательно обсушите бумажными полотенцами. Сделайте в мясе глубокий и широкий надрез, выложите в него немного соуса и оставшиеся кедровые орешки.
4 Разогрейте духовку до 200 °С. Перевяжите мясо кулинарным шпагатом, обмажьте со всех сторон соусом. Переложите мясо на противень, накройте фольгой и запекайте 2 ч. За 30 мин до готовности убавьте температуру духовки до 160 °С, снимите фольгу.



5 Картошку хорошо вымойте щеткой и разрежьте на 6 частей. Положите на противень, посолите и поперчите, полейте оливковым маслом и перемешайте. Зубчики чеснока раздавите ножом и выложите на картофель. Посыпьте листочками розмарина. Поставьте противень с картошкой в духовку за 1 ч до готовности окорока.

Запекайте до румяной корочки.

6 Готовое мясо достаньте из духовки и оставьте на 10 мин, прикрыв фольгой. Затем нарежьте на порционные куски и подавайте с картофелем.

На 100 г: белки 15,05 г (18,81% суточной нормы) • жиры 6,48 г (7,20%) • углеводы 10,40 г (6,19%) • ккал 162,27 (9,02%) • натрий 432,48 мг (29,83%) • общий сахар 0,44 г (0,88%) • НЖК 2,02 г (10,10%) • пищевые волокна 1,21 г (4,03%)



Окорок «Деликатесный от шефа» бренда «Мясницкий ряд» — продукт на все случаи. Подойдет и для утреннего бутерброда, и для праздничной мясной тарелки.

Не зря варили!

Баночка варенья, заготовленная летом или купленная в магазине, может стать основой вкусной выпечки и великолепных десертов. Джем, варенье, повидло можно использовать не только для начинки и украшения, но и добавлять в тесто, крем, желе, готовить с ними фруктовые и ягодные муссы. Ограничиваться определенным вареньем необязательно – экспериментируйте с разными вкусами!



КОВРИЖКА ИЗ ВАРЕНЬЯ



🕒 1 ч 30 мин + 2 ч

👤 16 порций

420 г муки
340 г варенья или джема из черной смородины
200 г орехов пекан или грецких орехов
200 г консервированных ананасов
150 г изюма
200 мл кефира
70 г сливочного масла
4 яйца
220 г сахара
2 ст. л. какао
1 ч. л. соды
1 ч. л. корицы
0,5 ч. л. мускатного ореха
0,25 ч. л. гвоздики
орехи, сахарная пудра для украшения

Для крема:

200 г творожного сыра
65 г сливочного масла
65 г сахарной пудры
0,5 ч. л. корицы

1 Слейте жидкость с консервированных ананасов, нарежьте их мелкими кубиками и перемешайте с изюмом. Мелко порубите орехи.

2 Заранее достаньте сливочное масло, чтобы оно стало мягким. Взбейте яйца вместе с сахаром на высокой скорости миксера 5–8 мин. Не переставая взбивать, аккуратно влейте растопленное сливочное масло.

3 Просейте в чистую миску муку с какао, корицей, мускатным орехом и гвоздикой. Варенье смешайте с содой и дайте постоять 5 мин.

4 Попеременно частями добавляйте мучную смесь, кефир и джем в яично-масляную массу, хорошо перемешивая после каждой порции. В конце добавьте орехи и изюм с ананасами.

5 Разогрейте духовку до 175 °С. Подготовьте 2 формы для выпечки диаметром 20–22 см: смажьте их маслом и слегка посыпьте мукой, стряхнув остатки. Разделите тесто поровну между формами и выпекайте на среднем уровне духовки 50–60 мин (деревянная шпажка, вставленная в середину коржа, должна выйти сухой).

6 Оставьте коржи в формах на 10 мин, затем аккуратно достаньте и дайте полностью остыть на решетке.

7 Для крема заранее достаньте сливочное масло. Взбейте творожный сыр с сахарной пудрой и корицей, добавьте размягченное сливочное масло и снова взбейте.

8 Промажьте кремом между коржами и по бокам, уберите в холодильник минимум на 2 ч. Обсыпьте бока коврижки рублеными орехами, присыпьте сахарной пудрой и подавайте.

На 100 г: белки 5,86 г (7,33% суточной нормы) • жиры 18,70 г (20,78%) • углеводы 51,13 г (30,43%) • ккал 390,88 (21,72%) • натрий 74,88 мг (5,16%) • общий сахар 29,19 г (58,38%) • НЖК 5,92 г (29,60%) • пищевые волокна 2,48 г (8,27%)

ЖАРЕННЫЕ ПОНЧИКИ С ВИШНЕВЫМ ДЖЕМОМ



🕒 40 мин + 1 ч 🍷 12 штук

200 г муки
100 мл молока
50 г сливочного масла
1 яйцо
1 ст. л. сахара
1 ч. л. сухих дрожжей
щепотка соли
12 ст. л. вишневого джема
растительное масло для фритюра
сахарная пудра для подачи

1 Муку смешайте с дрожжами, 1 ст. л. сахара и щепоткой соли. Добавьте теплое молоко, растопленное сливочное масло и яйцо. Вымешивайте тесто около 10 мин, затяните миску пищевой пленкой и оставьте в теплом месте для подъема на 1 ч.

2 Подошедшее тесто разделите на 12 частей, каждую скатайте в шарик, положите на доску, накройте пищевой пленкой. Оставьте, пока шарики не увеличатся в размере в 2 раза.

3 Разогрейте на среднем огне в кастрюле достаточное количество растительного масла. Опускайте по 2–3 шарика за раз и обжаривайте 2 мин с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета.

4 Выкладывайте готовые пончики шумовкой на блюдо, выстеленное бумажными полотенцами. Сделайте в пончиках маленькое глубокое отверстие, наполните вишневым джемом с помощью кондитерского мешка. Посыпьте сахарной пудрой.

На 100 г: белки 5,85 г (7,31% суточной нормы) • жиры 17,66 г (19,62%) • углеводы 55,76 г (33,19%) • ккал 404,94 (22,50%) • натрий 100,78 мг (6,95%) • общий сахар 22,04 г (44,08%) • НЖК 6,33 г (31,65%) • пищевые волокна 1,55 г (5,18%)



Хрустипай «Спелая вишня» от «Горячей штучки» — это сочная начинка в невероятно хрустящем тесте. Просто снимите упаковку, разогрейте и хрустите с удовольствием!



КЛУБНИЧНЫЙ МУСС ИЗ ДЖЕМА



🕒 20 мин + 4 ч 🍴 2 порции

125 мл клубничного джема
80 г сметаны
85 г творожного сыра
80 г сливок жирностью 33%
1 ст. л. сахарной пудры
щепотка соли
клубника для подачи

1 Выложите в чашу блендера джем, сметану, творожный сыр и соль. Взбейте до однородности.

2 Взбейте холодные сливки до мягких пиков.

3 С помощью лопатки аккуратно перемешайте сливки с сырно-клубничной смесью, стараясь не потерять воздушность, по вкусу можно добавить сахарную пудру.

4 Выложите мусс в креманки и уберите в холодильник минимум на 4 ч. Подавайте, украсив ягодами клубники.

На 100 г: белки 2,10 г (2,63% суточной нормы) • жиры 15,88 г (17,64%) • углеводы 26,82 г (15,96%) • ккал 254,55 (14,14%) • натрий 182,62 мг (12,59%) • общий сахар 20,46 г (40,92%) • НЖК 9,34 г (46,70%) • пищевые волокна 0,54 г (1,80%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ



День счастья



Любовь к эскимо объединяет детей и взрослых, сближает страны и континенты. Это холодное лакомство появилось более ста лет назад и с тех пор всегда было символом счастливого детства и просто источником хорошего настроения. 24 января его поклонники отмечают **Международный день эскимо**. В преддверии сладкого праздника предлагаем ответить на несколько вопросов и проверить, все ли вы знаете о любимом десерте.

1

Почему День эскимо отмечают именно в эту дату? 24 января был придуман новый продукт, продана первая порция или получен патент на изобретение? Или, может быть, выбрана случайная дата в зимнее время года?

2

В 1919 году американский кондитер покрыл порцию сливочного мороженого шоколадной глазурью и назвал свое изобретение «пирожок эскимоса». Почему он выбрал это название? Потому, что оно ассоциируется с холодом или просто первым покупателем был эскимос?

3

Настоящее мороженое эскимосов называется акутак и не имеет ничего общего с тем, к которому привыкли мы. Что оно собой представляет: замороженную в снегу лосятину/оленину с добавлением ягод или замерзшую смесь молока кошули, сахара и ягод?

4

Эскимо поначалу было без палочки. Идею переняли позже у другого американского предпринимателя, который продавал замороженные в стакане с палочкой напитки. Что это было: лимонад, капучино, молочный коктейль?

5

В нашей стране эскимо появилось в середине 30-х годов XX века по инициативе наркома пищевой промышленности Анастаса Микояна. В 1937 году в СССР даже прошла рекламная кампания нового вида мороженого на палочке. Микоян полагал, что каждый советский житель должен съедать в год несколько килограммов эскимо. А точнее три, пять или десять?

МИКОЯН НЕ ЗРЯ ПРОПАГАНДИРОВАЛ ЭСКИМО И ОТДАЛ УКАЗАНИЕ ОТНОСИТЬ ЕГО К ПИТАТЕЛЬНЫМ ПРОДУКТАМ. ХОРОШЕЕ МОРОЖЕНОЕ СОДЕРЖИТ КАЛЬЦИЙ И БЕЛКИ. А ШОКОЛАДНОЕ ЭСКИМО СЧИТАЕТСЯ МОЩНЫМ АНТИДЕПРЕССАНТОМ.

6

Мороженое на палочке не сразу обрело свою классическую форму. Первое эскимо, которое появилось в СССР, было в виде брикета, цилиндра или рожка?

7

Шоколад, замерзая, может трескаться и крошиться. Какой ингредиент изначально использовали в советской рецептуре, чтобы добиться идеально гладкой глазури: кокосовое, подсолнечное или сливочное масло?

Попробуйте эскимо с арахисом и карамелью «Свитлогорье» — это нежный ванильный пломбир с карамельным наполнителем в плотной карамельной глазури с хрустящим арахисом.



Вспомните лето с двухслойным мороженым TWIX®! Оно порадует мягкой карамелью, посыпкой из рисовых шариков в настоящем молочном шоколаде и удивительно хрустящим рожком.



«Радуга» от «Чистой линии» — это жизнерадостный разноцветный рожок с натуральным пломбиром. Лучшее средство для поднятия настроения в любую погоду!



Торжество вкуса

Этот торт можно назвать праздничным и невероятно вкусным воплощением популярного батончика. Роскошный шоколадный бисквит с арахисом и домашней карамелью станет коронным блюдом торжественного ужина.



ТОРТ С АРАХИСОМ И КАРАМЕЛЬЮ



🕒 1 ч 30 мин + 10 ч

👤 10–12 порций

Для бисквита:

250 г муки
300 г сахара
60 г какао
300 мл молока
100 г растительного масла
2 яйца
7 г разрыхлителя
4 г соды
щепотка соли

Для карамельной начинки:

125 г сырого арахиса
110 мл сливок жирностью 33%
100 г сахара
20 г сливочного масла
¼ ч. л. соли

Для крема:

500 г творожного сыра
200 г сливок жирностью 33%
100 г сахарной пудры
1 ст. л. арахисовой пасты

Для украшения:

шоколад, шоколадные батончики, орехи, карамель

1 Для шоколадных бисквитов подогрейте молоко, не доводя его до кипения. Разогрейте духовку до 180 °С. Взбейте в пышную пену сахар, растительное масло и яйца.

2 Смешайте в миске муку, разрыхлитель, соду, соль и какао. Просейте в яично-масляную смесь, перемешайте до однородности на самой низкой скорости миксера или венчиком.

3 Влейте в тесто горячее молоко, перемешайте. Две разъемные формы для выпечки диаметром 18 см выстелите пергаментом, ничем не смазывайте.

4 Поровну распределите тесто между формами и выпекайте на среднем уровне ду-

ховки 45–50 мин (деревянная шпажка, воткнутая в середину бисквита, должна выходить сухой). Если верх коржей подгорает, накройте формы листом фольги.

5 Оставьте бисквиты в форме на 10 мин, пройдитесь острым ножом вдоль бортов, снимите кольца и дайте полностью остыть на решетке. Остывшие бисквиты заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на 6 ч.

6 Для домашней соленой карамели подогрейте сливки и сливочное масло, не доводя до кипения.

7 Насыпьте в сотейник с толстым дном сахар и на слабом огне, слегка потряхивая сотейник, не мешая, дайте ему расплавиться до золотисто-янтарного цвета.

8 Снимите сотейник с огня и тонкой струйкой при непрерывном помешивании вливайте сливки с маслом. Осторожно: карамель будет интенсивно шипеть и пузыриться! Верните сотейник на плиту и уваривайте, не переставая мешать, 2–3 мин.

9 Готовую карамель через сито перелейте в высокий стакан, добавьте соль и взбейте блендером. Дайте полностью остыть.

10 Разогрейте духовку до 160 °С. Высыпьте сырой арахис на противень и запекайте до золотистого цвета и появления интенсивного аромата. Дайте остыть, очистите и крупно порубите.

11 Смешайте рубленый арахис с остывшей карамелью.

12 Для крема взбейте в глубокой миске холодный творожный сыр с сахарной пудрой до однородности. Влейте сливки и добавьте арахисовую пасту, взбивайте на высоких оборотах миксера до получения устойчивого

крема, переложите его в кондитерский мешок.

13 Достаньте из холодильника бисквиты, длинным зубчатым ножом или специальной струной для торта срежьте бугорки и разрежьте каждый бисквит на 2 коржа.

14 Соберите торт: нанесите крем на корж ровным слоем, сделайте из крема бортик по периметру, внутрь выложите начинку из карамели с арахисом, накройте следующим коржом, слегка прижмите. Повторите со всеми бисквитами и начинкой.

15 Покройте торт оставшимся кремом, разровняйте spatulem и уберите в холодильник минимум на 4 ч.

16 Готовый торт украсьте жареным арахисом, тертым шоколадом, нарезанными шоколадными батончиками и карамелью.

На 100 г: белки 6,80 г (8,50% суточной нормы) • жиры 24,96 г (27,73%) • углеводы 42,59 г (25,35%) • ккал 413,12 (22,95%) • натрий 157,12 мг (10,84%) • общий сахар 30,51 г (61,02%) • НЖК 10,21 г (51,05%) • пищевые волокна 1,31 г (4,37%)



РЕЦЕПТ КАРАМЕЛИ
ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ



Праздничное чаепитие дополнит нежный легкий торт «Благородная птичка». Воздушное сливочное суфле на тонком ванильном бисквите, облитое хрустящим темным шоколадом, понравится всем ценителям классических вкусов.

С.Пудовъ

ВСЕ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ



Отличный выбор для вкусной и здоровой выпечки!



МЕДОВЫЙ
ДОМ
с 1998 г.

Польза
в каждой
ложке!



Крем-мёд с лимоном и имбирём дополнит любое чаепитие и станет вкусной альтернативой сладостям



Уроки лепки

Долгие каникулы не повод полностью забрасывать занятия. Наоборот, это отличная возможность освоить новые дисциплины, например научиться лепить пельмени и вареники, хотя бы ленивые. Под руководством самых умелых педагогов – бабушек и родителей – они обязательно получатся аккуратными и вкусными. Предлагаем простые рецепты, которые можно воплотить вместе с детьми.

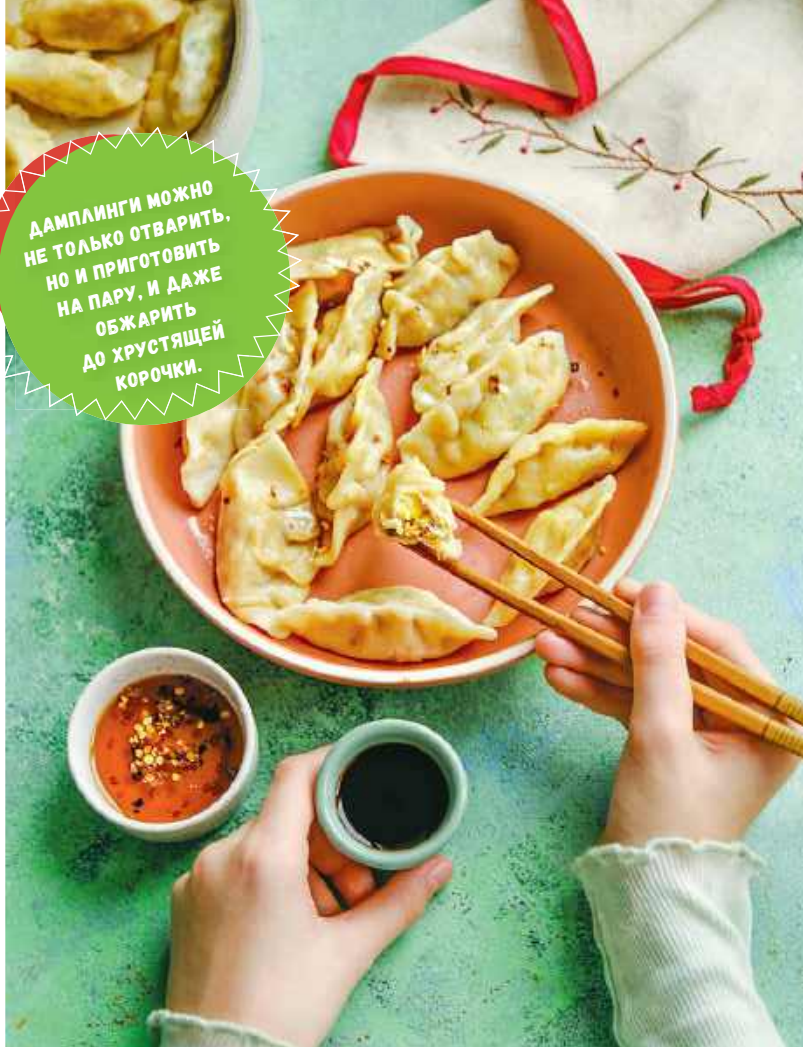


ПОПРОБУЙТЕ ДАМПЛИНГИ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ: ПОРУБИТЕ ЖАРЕННЫЙ АРАХИС, ДОБАВЬТЕ ЧЕСНОК, ЗЕЛЕНЬ ЛУК, КУНЖУТНОЕ МАСЛО И СОЕВЫЙ СОУС.

Не исключено, что и вы сами ни разу не лепили пельмени или вареники. Тем более нужно попробовать! Мелкую моторику полезно развивать не только детям: она оказывает влияние на мышление, память, внимание и воображение. А главное, лепка пельменей и вареников – по-настоящему семейное занятие, которое способно объединить разные поколения. Не зря в Сибири и на Урале есть давняя новогодняя традиция всей семьей лепить пельмени.

В деле лепки никто не должен остаться в стороне. Самые маленькие могут вырезать кружки из теста и разложить по ним начинку, а детям постарше предложите придумать и добавить в фарш сюрприз. Кому попадет изюминка, того ждет сладкая жизнь; кому горошина душистого перца – яркие впечатления. Хотя, мы уверены, домашние пельмени и вареники и без того доставят массу положительных эмоций!





ДАМПЛИНГИ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ОТВАРИТЬ, НО И ПРИГОТОВИТЬ НА ПАРУ, И ДАЖЕ ОБЖАРИТЬ ДО ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКИ.



КУРИЦА И КРЕВЕТКИ – САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ НАЧИНКИ ДЛЯ ДАМПЛИНГОВ, НО МОЖНО ИХ СДЕЛАТЬ И С ГРИБАМИ, И СО СВИНИНОЙ, И С ФАСОЛЬЮ.

ДАМПЛИНГИ С РАЗЛИЧНЫМИ НАЧИНКАМИ



🕒 1 ч 30 мин 🍴 30–35 штук

Для теста:

200 г муки
125 г кипятка
1 ст. л. растительного масла

Для начинки с курицей:

200 г куриного фарша
2 см корня имбиря
1 маленькая морковь
4 пера зеленого лука
50 г кукурузы (консервированной или замороженной)
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. крахмала
1 ст. л. кунжутного масла

Для начинки с креветками:

300 г очищенных сырых креветок

3 ч. л. соевого соуса
2 ч. л. кунжутного масла

1 Для теста просейте в миску муку, тонкой струйкой вливайте кипяток, замешивая тесто палочками для суши, в конце добавьте растительное масло. Оставьте для остывания на 10 мин.

2 Остывшее тесто вымешивайте на столе до эластичности, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на полчаса.

3 Для начинки из курицы выложите в миску куриный фарш, добавьте соевый соус, хорошо перемешайте и отставьте.

4 Морковь и корень имбиря очистите, натрите на мелкой терке. Зеленый лук мелко порубите. Обсушите куку-

рузу (если вы используете замороженную, предварительно ее разморозьте).

5 Добавьте к фаршу морковь, кукурузу, зеленый лук, имбирь, крахмал, кунжутное масло и соевый соус, хорошо перемешайте.

6 Для начинки из креветок обсушите креветки бумажным полотенцем и мелко их порубите, заправьте соевым соусом и кунжутным маслом, отставьте в сторону на 10 мин.

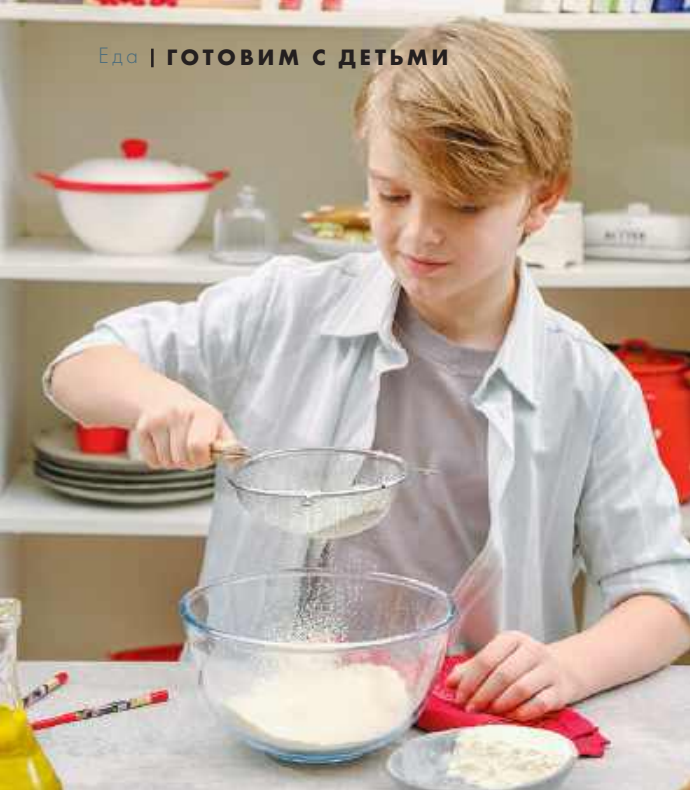
7 Из теста на рабочей поверхности, слегка присыпанной мукой, раскатайте кружки толщиной не больше 1 мм и диаметром около 7 см. Выложите на середину около 1 ст. л. начинки и тщательно слепите края, при необходимости смажьте их немного водой.

8 Подготовленные дамплинги переложите на доску и накройте влажным полотенцем, чтобы они не пересыхали.

9 Отварите дамплинги партиями в большом количестве подсоленного кипятка: опустите в кипящую воду, дождитесь всплытия, аккуратно перемешайте и дождитесь, когда они снова покажутся на поверхности. Выкладывайте шумовкой на тарелки и подавайте с соевым соусом и острым маслом.

Для дамплингов с курицей на 100 г: белки 10,82 г (17,17% суточной нормы) • жиры 9,65 г (13,79%) • углеводы 20,70 г (6,79%) • ккал 211,78 (10,08%) • натрий 415,47 мг (59,35%) • общий сахар 1,21 г (4,03%) • НЖК 1,85 г (8,04%) • пищевые волокна 1,38 г (6,90%)

Для дамплингов с креветками на 100 г: белки 13,27 г (21,06% суточной нормы) • жиры 6,05 г (8,64%) • углеводы 20,10 г (6,59%) • ккал 191,96 (9,14%) • натрий 638,71 мг (91,24%) • общий сахар 0,13 г (0,43%) • НЖК 0,94 г (4,09%) • пищевые волокна 0,71 г (3,55%)



МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ

**ПОПРОБУЙТЕ
ПРИГОТОВИТЬ
ПЕЛЬМЕННОЕ ТЕСТО
ИЗ СМЕСИ
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ
И ОБЫЧНОЙ МУКИ.
В ЭТОМ СЛУЧАЕ
ВАМ МОЖЕТ
ПОНАДОБИТЬСЯ
БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ.**



Цельнозерновая мука «Увелка» — идеальный продукт для тех, кто придерживается здорового питания. Зерно для такой муки перемалывается вместе с оболочкой, поэтому в ней сохраняется максимум полезных веществ.



СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ И БРОККОЛИ



🕒 1 ч 30 мин 🍴 8 порций

Для теста:

2,5 стакана муки
100 мл молока
75 мл воды
1 яйцо
1 ч. л. растительного масла
0,5 ч. л. соли

Для начинки:

400 г филе грудки индейки
200 г тыквы
1 луковича

Для супа:

2 л куриного бульона
400 г брокколи
соль, свежемолотый черный перец

1 Для теста слегка подогрейте воду и молоко, добавьте соль и размешайте.
2 В миску просейте 2 стакана муки, сделайте в середине углубление, в которое разбейте яйцо и тонкой струйкой влейте молоко с водой и солью, замешивайте тесто, постепенно добавляя еще ½ стакана муки

(возможно, вам понадобится чуть больше или чуть меньше муки).

3 Добавьте растительное масло и вымесите эластичное мягкое тесто (процесс может занять около 10 мин). Накройте тесто в миске крышкой или затяните пищевой пленкой и отставьте.

4 Очистите лук, крупно его нарежьте. Тыкву и индейку нарежьте кубиками. Пропустите индейку, тыкву и лук через мясорубку, посолите и поперчите, хорошо перемешайте.

5 Из подготовленного теста скатайте жгут, разрежьте его на кусочки, каждый из которых раскатайте в тонкий круглый пласт.

6 Выкладывайте на середину кружка начинку, тщательно слепите края.

7 Доведите до кипения куриный бульон, опустите пельмени и соцветия брокколи, варите, помешивая, 7–8 мин. Подавайте со сметаной.

На 100 г: белки 5,57 г (8,84% суточной нормы) • жиры 1,09 г (1,56%) • углеводы 13,21 г (4,33%) • ккал 84,75 (4,04%) • натрий 319,13 мг (45,59%) • общий сахар 0,98 г (3,27%) • НЖК 0,22 г (0,96%) • пищевые волокна 0,82 г (4,10%)



ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ВКУСНЫ И С НЕСЛАДКИМИ ДОБАВКАМИ, НАПРИМЕР, С ГРИБАМИ ИЛИ СО СМЕТАНОЙ.



ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С ВАРЕНЬЕМ



30 мин 2 порции

250 г творога жирностью 9%

0,5 стакана муки

1 яйцо

1–2 ст. л. сахара щепотка соли

варенье для подачи

1 Протрите творог через сито.

2 В миске взбейте яйцо с сахаром и солью. Влейте яичную массу в творог и вилкой замесите мягкое тесто, постепенно подсыпая муку.

3 Соберите тесто в шар и слегка присыпьте мукой, чтобы оно не липло к рукам. Много муки добавлять

не нужно, иначе вареники получатся твердыми. На слегка посыпанной мукой рабочей поверхности разделите тесто на несколько частей и скатайте колбаски одинаковой толщины. Разрежьте их на небольшие кусочки.

4 Вскипятите воду в большой широкой кастрюле, добавьте 1 ч. л. соли. Аккуратно опустите вареники в кипящую воду, перемешайте и дождитесь, когда они всплывут на поверхность. Готовые вареники выньте шумовкой и переложите на тарелки. Подавайте с вареньем.

На 100 г: белки 11,73 г (18,62% суточной нормы) • жиры 5,55 г (7,93%) • углеводы 23,47 г (7,70%) • ккал 182,42 (8,69%) • натрий 107,17 мг (15,31%) • общий сахар 9,00 г (30,00%) • НЖК 1,74 г (7,57%) • пищевые волокна 0,51 г (2,55%)





По законам гор

В маленькую кавказскую республику легко влюбиться с первого взгляда. Карачаево-Черкесия – это заснеженные горные вершины и живописные ущелья, чистый воздух и целебные минеральные источники, современные горнолыжные курорты и древние храмы. Здесь переплелись обычаи разных народов, и, в какой бы точке этого края вы ни оказались, он покорит ваше сердце. В том числе своей кухней.



Основа местной кухни – мясо. Здесь готовят баранину, говядину, птицу. Особой любовью пользуются жареная, вареная или тушеная баранина, которую предварительно закоптили, и гедлибже – курица в сливочном соусе. Главные супы тоже мясные. Это и ашрык, суп из вяленого мяса, и шорпа из баранины, и наваристый хаш, такой сытный и согревающий, что едят его только в зимние месяцы. Специй, в отличие от других кавказских кухонь, для мясных блюд используют немного, предпочитают их естественный вкус.

Но кавказская кухня – это не только мясные блюда. Карачаево-Черкесия славится молочными продуктами. Из молока делают всевозможные сыры: мягкие и твердые, свежие и рассольные, копченые и сушеные, заготавливают айран. Айран – это и напиток, утоляющий жажду, и основа тузлука – острого соуса с зеленью и чесноком, который подают практически ко всем блюдам. Из сыворотки, образовавшейся при производстве сыра, делают другой кисломолочный напиток – кундапсо. А если взбить айран и развести минеральной водой, получится суусаб. Любимые на Северном Кавказе хычины, тонкие пироги из пресного теста с различными начинками, карачаевцы готовят по-особому: жарят на растительном масле, а тесто часто замешивают, опять же, на минеральной воде. Черкесы и карачаевцы в целом сдержанны в еде, но, как велит закон кавказского гостеприимства, они всегда рады поделиться лучшим, что есть в доме, ведь гость должен попробовать все, что готовят в этом удивительном крае.

В Карачаево-Черкесии можно попробовать блюда и других кавказских народов: ногайцев, абазин. И все они сытные и вкусные.

КАРАЧАЕВСКИЕ ХЫЧИНЫ С МЯСОМ



⌚ 40 мин + 1 ч 🍴 8 штук

350 г муки
150 мл минеральной воды
1,5 ч. л. сухих дрожжей
1 ч. л. сахара
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла

Для начинки:

400 г говяжьего фарша
1 репчатая луковица
1 зубчик чеснока
5–6 веточек зелени (кинза, петрушка)
соль, свежемолотый черный перец
растительное масло
для жарки

1 Смешайте в миске дрожжи с мукой и сахаром. Подогрейте минеральную воду, чтобы она была теплой, но не горячей. Влейте в муку, замесите тесто, добавив в конце растительное масло и соль. Вымешивайте тесто не менее 10 мин.

2 Накройте миску с тестом полотенцем или пищевой пленкой и оставьте в теплом месте на 1 ч.

3 Очистите лук и чеснок, измельчите. Зелень мелко порубите. Смешайте фарш с луком, чесноком, зеленью, посолите и поперчите.

4 Подошедшее тесто разделите на 16 частей, каждую из которых раскатайте в круглый пласт диаметром 11–



12 см. Выложите начинку, не доходя до краев 1,5 см, накройте вторым кружком теста и тщательно слепите края.

5 В глубокой сковороде разогрейте на среднем огне растительное масло (его должно быть столько, чтобы жычины были погружены хотя бы на-

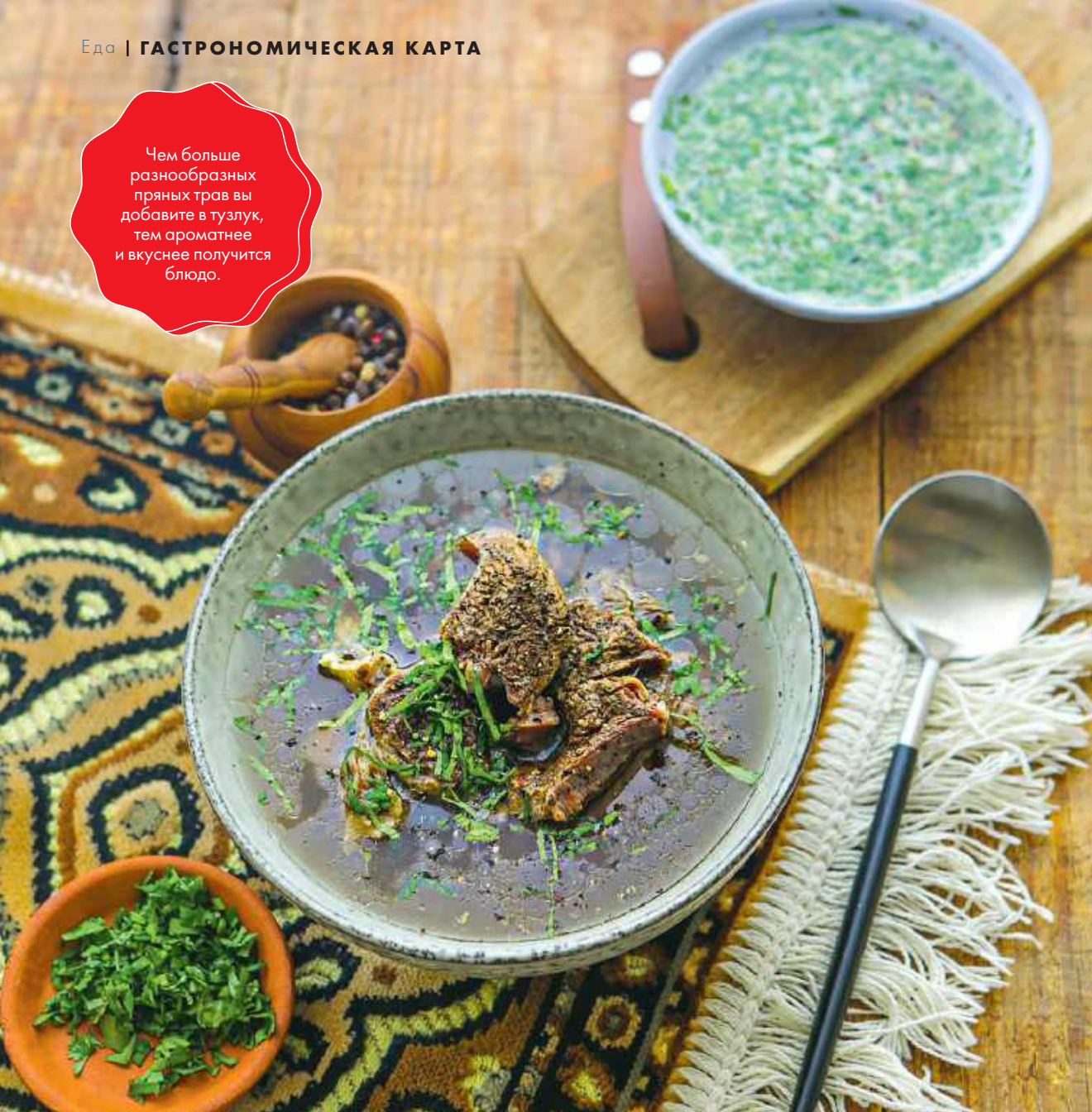
половину). Жарьте по 4 мин с каждой стороны и переключайте на бумажные полотенца. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 12,89 г (16,11% суточной нормы) • жиры 11,13 г (12,37%) • углеводы 31,21 г (18,58%) • ккал 277,85 (15,44%) • натрий 454,36 мг (31,34%) • общий сахар 1,12 г (2,24%) • НЖК 3,11 г (15,55%) • пищевые волокна 1,47 г (4,90%)

Еще один рецепт традиционного блюда Карачаево-Черкесии найдете, отсканировав QR-код.



Чем больше разнообразных пряных трав вы добавите в тузлук, тем ароматнее и вкуснее получится блюдо.



ХАШ С ТУЗЛУКОМ



⌚ 6 ч 40 мин 🍴 6 порций

1,5 кг говяжьих голяшек
1 крупная луковица
5 зубчиков чеснока
1 пучок кинзы
300 г айрана
1 ч. л. черного перца-горошка
3 лавровых листа
молотый красный острый перец

соль, свежемолотый черный перец

1 Хорошо промойте голяшки проточной водой, выложите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она покрывала мясо на 3 см. Доведите до кипения и снимите пену.

2 В марлю положите 3 неочищенных зубчика чеснока, лавровый лист и перец-горошек. В другую марлю заверните неочищенную луковицу.

Завяжите мешочками и опустите в бульон.

3 Уменьшите огонь до минимума и варите под крышкой 6 ч. Удалите из бульона пряно-ароматические мешочки. Достаньте голяшки и снимите мясо с костей. Посолите и перчите хаш по вкусу.

4 Для соуса тузлук вымойте и обсушите кинзу, измельчите ее. 2 зубчика чеснока очистите и пропустите через пресс.

5 Смешайте айран с половиной кинзы, чесноком, острым красным перцем и посолите по вкусу.

6 Подавайте хаш очень горячим, посыпав оставшейся кинзой, с соусом тузлук.

На 100 г: белки 8,55 г (10,69% суточной нормы) • жиры 2,29 г (2,54%) • углеводы 0,89 г (0,53%) • ккал 60,15 (3,34%) • натрий 555,43 мг (38,31%) • общий сахар 0,53 г (1,06%) • НЖК 0,99 г (4,95%) • пищевые волокна 0,08 г (0,27%)



СОГРЕВАЮЩИЙ КАВКАЗСКИЙ ЧАЙ



⌚ 15 мин 🍴 2 порции

1 ч. л. черного чая
0,5 ч. л. сушеного тимьяна
или 5–7 веточек свежего
500 мл минеральной воды
без газа
мед по вкусу

- 1 В заварочный чайник положите черный чай и тимьян.
- 2 Доведите до 90°C минеральную воду, налейте в чайник и дайте настояться.
- 3 Разлейте чай по чашкам, подавайте с медом.

На 100 г: белки 0,05 г (0,06% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,04%) • углеводы 1,13 г (0,67%) • ккал 4,38 (0,24%) • натрий 0,31 мг (0,02%) • общий сахар 0,82 г (1,64%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,19 г (0,63%)

Травяные чаи не только вкусные и ароматные, но и необыкновенно полезные: чай с тимьяном заварите для улучшения настроения, с мятой – для расслабления и спокойного сна, с душицей – для тонуса.



СИЛА КАВКАЗА

«Легенда гор Архыз» – настоящая природная горная минеральная вода. Она рождается в одном из самых красивых мест России – на Западном Кавказе, в горном районе Архыз Карачаево-Черкесской Республики. Источник находится на высоте 1100 метров, вдали от воздействия человека. На протяжении нескольких километров нет не только промышленных предприятий, но и населенных пунктов, сел, городов. Вода впитывает в себя живительную энергию гор и насыщается минералами экологически чистой земли. Она богата макро- и микроэлементами, необходимыми для поддержания здоровья и утоления жажды. Благодаря высоким стандартам качества при розливе вода «Легенда гор Архыз» сохраняет все свои ценные свойства и с каждым глотком дарит силу и удовольствие.

Легкость во всем

Январский календарь пестрит праздничными датами, и не все из них приходится на выходной день.

Но и в будни, например на старый Новый год, хочется накрыть вкусный стол и окунуться в атмосферу волшебства. Встретить уникальный российский праздник легко и красиво поможет «М Кухня».

За долгие новогодние каникулы мы устаем не только от кухни, но и от обильных застолий и сытных блюд. Пора выбирать легкий путь: в ассортименте «М Кухни» есть все для изысканного праздничного ужина. Можно взять подготовленное блюдо или полуфабрикат и за 15 минут пожарить его на сковороде или просто отправить в духовку, а свободное время посвятить общению с близкими и другим приятным делам. Кроме того, по-настоящему праздничными могут быть не только калорийные салаты и горячие блюда, для которых потребовалось 20 ингредиентов. Звездой любого меню, и торжественного, и повседневного, способны стать простые рецепты. Берите на заметку эти варианты или подберите свои: «М Кухня» всегда есть что предложить!

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

5 ИДЕЙ ДЛЯ СТАРОГО НОВОГО ГОДА



НЕЖНОСТЬ И ИЗЫСКАННОСТЬ

Готовим: сибаса; жарим на сковороде-гриль по 5–7 минут с каждой стороны. **Подает:** с салатом «Цезарь».

Сибас – одна из самых популярных рыб. Его нежное белое мясо не требует мудреных рецептов: для приготовления достаточно соли, перца и веточки ароматных трав, а для подачи – оливкового масла и лимона. Чтобы оценить вкус сибаса, лучше всего пожарить его на гриле или запечь в духовке. Он будет готов за 15 минут!



СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ МОТИВЫ

Готовим: дораду; жарим на сковороде-гриль 7 минут с одной стороны и 5 минут с другой, накрываем фольгой и оставляем на 5 минут. **Подает:** с «Греческим салатом».

Дорада – еще одна всеми любимая рыба, которая отличается нежным вкусом и простотой приготовления. Как и сибаса, ее достаточно быстро запечь в духовке или на гриле; мариновать предварительно не нужно: деликатное мясо прекрасно само по себе. Если хотите получить блюдо в средиземноморском стиле, нафаршируйте дораду оливками, каперсами, тапенадом или черри с чесноком.

М Кухня

ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС



ГОРЯЧЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Готовим: куриную голень в маринаде «Алабама»; запекаем 20 минут при 180 °С, затем еще 20–25 минут при 200 °С.

Подаем: со слойкой «Дениш» с начинкой из мяса птицы.

Маринад «Алабама» – идеальное решение для приготовления сочных блюд из курицы. Благодаря пикантным пряностям – паприке, горчице, перцу – они получаются ароматными и согревающими. То, что нужно для зимнего меню!



СЫТНЫЙ УЖИН

Готовим: стейк из свиного окорока; жарим на сковороде-гриль на сильном огне по 5 минут с каждой стороны, а потом еще по 4–6 минут на среднем. **Подаем:** с буреком с картофельной начинкой.

Свиной окорок – плотное сочное мясо с небольшим количеством жира. Из него получают знаменитые деликатесы: прошутто, хамон, буженину, а еще это отличное мясо для жарки и запекания. Стейк из окорока на гриле станет быстрым и сытным праздничным блюдом.



ПИЦЦА-ПИР

Подаем: пиццу «Маргарита», «Оригинальная», «Пепперони», «Четыре сыра». Ее можно заказать в наших гипермаркетах на стойке готовых блюд и забрать уже через 15 минут!

Самый простой сценарий праздничного ужина на старый Новый год – вообще ничего не готовить и устроить вечеринку с пиццей. Это настолько самодостаточное блюдо, что если подать сразу несколько видов, то не потребуются ни закуски, ни горячее. разве что оливки, зеленый салат или овощная тарелка не будут лишними.

Просто праздник!

Новогодние торжества заканчиваются, но это не повод отказываться от вкусных блюд. С продуктами Premiere of Taste, которые легко найти на наших полках, вы всегда сможете приготовить что-то особенное и в любой день создадите себе и близким праздничное настроение.



В БАНОЧКЕ С ТУНЦОМ PREMIERE OF TASTE — СОЧНЫЕ КУСОЧКИ ФИЛЕ НЕЖНО-РОЗОВОГО ЦВЕТА, БЕЗ КОЖИ И КОСТЕЙ. ОНИ ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВЫ К ТОМУ, ЧТОБЫ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ПРАЗДНИЧНОЕ БЛЮДО.



ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ СОВЕДУЕМ ОБРАТИТЬ НА ОЛИВКИ PREMIERE OF TASTE СОРТА «КАЛАМАТА». ПЛОТНЫЕ, С ТОНКИМ АРОМАТОМ КОПЧЕНИЯ, ОНИ БУДУТ ХОРОШИ САМИ ПО СЕБЕ И ПРИДАДУТ АУТЕНТИЧНОСТИ ГРЕЧЕСКОМУ САЛАТУ.



Качество не знает границ

Premiere of Taste – это собственная торговая марка нашей сети. Мы сами отбираем, закупаем и бережно доставляем продукты из разных уголков мира, поэтому всегда можем быть уверены в их качестве. Азиатские фрукты, греческие оливки, бельгийский шоколад, итальянские артишоки сохраняют дух и традиции тех стран, где они производятся. Продукты Premiere of Taste преодолевают сотни километров, пересекают множество границ, но мы делаем все для того, чтобы они попадали к вам по оптимальным ценам и были доступны каждому. Мы привозим из разных стран продукцию всех категорий: вы найдете Premiere of Taste в отделах с сырами, замороженными овощами и фруктами,

соусами, соками и многим другим. И наш ассортимент постоянно пополняется: мы представляем традиционные и редкие вкусы, классические и интересные сочетания, чтобы вы могли баловать себя без всякого повода и радовать близких вкусными блюдами, не сомневаясь в качестве ингредиентов. Ищите на наших полках аппетитные новинки и открывайте для себя новые вкусы, не выходя из дома!

Для ярких закусок

Греческие оливки известны во всем мире. Их любят за уникальный вкус, разнообразие сортов и неизменное качество. Оливки Premiere of Taste выращиваются под жарким солнцем Греции, собираются вручную и консервируются традиционным спосо-

КАЧЕСТВО БЕЗ ГРАНИЦ



**ЗЕЛЕННЫЕ ОЛИВКИ
БЕЗ КОСТОЧКИ
PREMIERE OF TASTE
МОЖНО СРАЗУ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ДЛЯ ПИЦЦЫ
ИЛИ ЗАКУСОК
НА ШПАЖКАХ,
ДОБАВИТЬ В РАГУ
ИЛИ СОЛЯНКУ.**

бом, без добавления искусственных ингредиентов, поэтому остаются вкусными и полезными. Греческие оливки – богатый источник мононенасыщенных жиров, витаминов и антиоксидантов. Они станут прекрасной закуской и основой разнообразных блюд. Подайте их с сырами, хрустящими хлебными палочками, вялеными томатами, мясными деликатесами; приготовьте тапенады и канапе.

Горячую ноту закускам добавляют колечки маринованного перца чили Premiere of Taste. Выращивается перец в Египте. Его яркий, островато-пикантный вкус – отличная добавка к блюдам ближневосточной, азиатской и мексиканской кухни.

Для салатов, сэндвичей и горячего

В банке с тунцом Premiere of Taste нет ничего лишнего: только рыба, масло, вода и соль. Нежные кусочки тунца добавляют в рацион витаминов и жирных кислот, в том числе омега-3 и омега-6. Он идеален для салатов, паштетов и сэндвичей.

Гармоничную пару тунцу во всех рецептах составят черри Premier of Taste. Мы используем томаты «Горячее сердце»: они мясистые и в меру плотные, такие будут прекрасно смотреться и в закусках, и в основных блюдах.

Салаты с черри, блюда из риса и пасты дополнит пармезан Premiere of Taste – выдержанный сыр с благородным ароматом и в меру соленым вкусом. Его удобно натирать и посыпать закуски и горячее.

Для экзотических десертов

Кубики манго Premiere of Taste приезжают к нам из Вьетнама. Благодаря шоковой заморозке они сохраняют всю сладость и сочность спелых фруктов. Такая заготовка выручит, когда сезон свежего манго подходит к концу или когда хочется без лишних хлопот приготовить десерт, который всех удивит. Манго отлично сочетается со сливочным сыром, кокосовым молоком и бисквитом. Из него получается идеальный сорбет. А как хороша панакота с манго!.. Продукты Premiere of Taste подарят вам новые впечатления!

Ягодная пора

Мало что так согреет в студеную январскую пору, как пряные ягодные чаи! Насыщенные и ароматные, они окутают теплом, зарядят витаминами и уберегут от простуд. Такой напиток хорошо заварить в термосе или термокружке и взять на зимнюю прогулку. Горячий чай позволит долго бродить по заснеженному парку!



Чтобы приготовить ароматный чай, черную смородину, не размораживая, высыпьте в сито, промойте и выложите в термос вместе с замороженной маракуйей. Добавьте зеленый жасминовый чай, корицу, звездочки бадьяна, лимонную и апельсиновую цедру. Залейте кипятком. Подсластите медом по вкусу.



Для пряного клюквенного чая выложите в сито клюкву, промойте и переложите в термос, добавьте свежий или сушеный тимьян, зеленый жасминовый чай и апельсиновую цедру, залейте кипятком, добавьте мед или сахар по вкусу.



Для пряного чая замороженную вишню промойте, разрежьте на половинки и выложите в термос, залейте кипятком, добавьте цедру апельсина, черный чай, гвоздику, корицу и мед по вкусу.



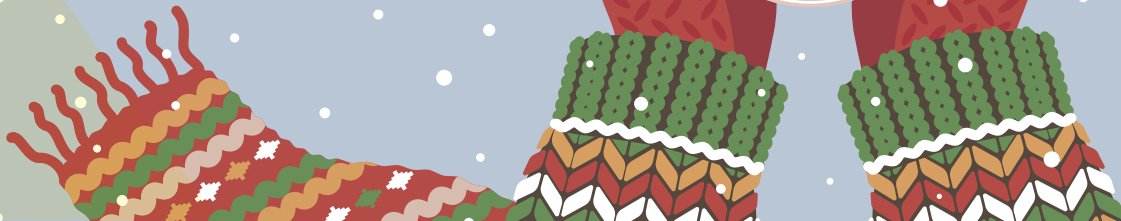
Для согревающего облепихового чая в термос положите облепиху, малину и веточки свежей мяты, насыпьте черный чай, залейте кипятком и добавьте по вкусу мед.



ПОГРУЗИТЕСЬ В МИР ИЗЫСКАННЫХ ВКУСОВ С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ KRAL

Изготовленный из отборных азербайджанских гранатов сок Kral сочетает в себе богатый вкус и массу полезных свойств. Гранатовый сок – это не только самостоятельное угощение. Его можно использовать для создания разнообразных блюд и коктейлей. Добавьте немного сока в йогурт или смузи, и ваш завтрак станет еще более вкусным и питательным. Дополните гранатовым соком мясные или вегетарианские блюда: он придаст им яркий, насыщенный вкус, который обязательно оценит вся семья.

Кофейная культура



Одно дело – пить кофе рутинно, чтобы проснуться утром и настроиться на день грядущий, другое – делать это со вкусом и знанием традиций. Мы готовы рассказать главное о мировой кофейной культуре, чтобы каждая заваренная вами чашка стала еще ароматнее и притягательнее.

УТРЕННИЙ КОФЕ В ИТАЛИИ. Первая чашка кофе за день – самая важная в жизни итальянца. Нередко ее выпивают не дома, а в кафе рядом с работой. Утром в Италии предпочитают напитки с молоком, например, капучино или латте. И не только потому, что вместе с выпечкой так выходит отличный завтрак. Итальянцы верят, что сочетание молока и кофе затрудняет пищеварение, поэтому отводят ему только утренние часы.

КОРОЛЬ ЭСПРЕССО. А вот черный, терпкий и насыщенный эспрессо ничему помешать не может. Наоборот, по мнению итальянцев, крепко заваренный кофейный шот – идеальное завершение любой трапезы. Его пьют в любое время суток, с большим наслаждением и часто стоя, прямо за барной стойкой.

ЗАЧЕМ КОФЕ ВОДА? Во многих кофейных столицах принято подавать к эспрессо стакан простой воды. Но вот вопрос: когда ее пить и зачем? Правильный ответ: воду пьют первой, чтобы очистить вкусовые рецепторы и оценить все грани горячего напитка. Кроме того, диетологи полагают: кофе хорошо дополнять водой, чтобы своевременно восполнять потерю жидкости, ведь кофе ускоряет ее выведение из организма.

ГАДАНИЕ НА ГУЩЕ. Предсказывание судьбы по допитому кофе – важная часть турецкой культуры. Турки относятся к этому со всей серьезностью: допив кофе, они часто переворачивают чашку на блюдце и рассматривают кофейную гущу. В турецком обществе люди, умеющие гадать на гуще, очень ценятся, в традиционных кофейнях могут даже работать профессиональные гадалки.

ВЬЕТНАМСКАЯ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ. Черный кофе – любовь европейцев. Во Вьетнаме примерно так же часто, как в Италии эспрессо, подают кофе из четырех ингредиентов: заваренных зерен робусты, яичных желтков, сахара и сгущенного молока. Когда-то взбитыми в крем желтками заменяли свежее молоко, потому что его было мало. Со временем дефицит ушел, а традиция осталась.

ЗИМОЙ В КОФЕ ДОБАВЛЯЮТ СОГРЕВАЮЩИЕ НОТКИ. СКАЖЕМ, В КОФЕЙНЯХ ЧАСТО ПОДАЮТ ИМБИРНО-ПРЯНИЧНЫЙ ИЛИ ХВОЙНЫЙ ЛАТТЕ, С ВАРЕНЬЕМ ИЗ ШИШЕК.



ВКУС ПОПУЛЯРНОСТИ. Если вы постоянно находитесь в поиске новых вкусов, черпайте идеи в соцсетях. Начать стоит с корейского дальгона-кофе – взбитого в крепкую пену с сахаром и кипятком растворимого кофе, который выкладывают в чашку с молоком. Тем, кто двинется дальше, рекомендуем кофе с халвой – сладкий, терпкий и чуть вязкий.

Вариантов разнообразить вкус кофе много. Сейчас популярны сиропы – от орехового и карамельного до мятного и лавандового. А если разбавить кофе апельсиновым соком, получится особый коктейль. Но эксперты напоминают: так вы не почувствуете вкус выбранного сорта.



НОВИНКА



ТЕМНАЯ СТОРОНА ВКУСА

С ТЕМНЫМ СОЛОДОМ И СОКОМ ВИШНИ



Пивная география

Многие наверняка слышали о роли погодных и географических характеристик местности в производстве вина. В пивоварении климат и почвы тоже могут быть теми факторами, которые влияют на формирование уникальных сортов и стилей.

Нащупать почву

Своим вкусом пиво обязано злаковым культурам: ячменю, пшенице, рису, а также хмелю, воде и дрожжам, которые преобразуют сахар в алкоголь. Но главную роль играет все-таки хмель. Содержащиеся в нем альфа-кислоты придают напитку горчинку, а эфирные масла – особый аромат. В разных сортах хмеля могут преобладать древесные или травяные, цветочные, фруктовые и прочие ноты.

Однако вкусоароматический профиль хмеля зависит не только от сорта. Немаловажный фактор – где и как он был выращен. Хмель растет практически везде, но лишь определенные регио-

ны могут похвастаться условиями, в которых он приобретает свои лучшие характеристики. Почва, климат, погодные колебания – все имеет значение.

Хмель любит осадки, теплое, но не изнуряющее солнце днем и прохладу ночью – тогда он приносит богатый качественный урожай. Если погода слишком жаркая и засушливая, содержание альфа-кислот падает и напиток может потерять свою горчинку, получится менее ароматным. А от состава почв, в частности, зависит, какие удобрения будут использовать фермеры, чтобы насытить землю питательными элементами. В итоге одни и те же сорта хмеля, выращенные по разные стороны океана, могут значительно различаться. Скажем, американский хмель, как правило, содержит больше компонента, отвечающего за узнаваемый хмелевой, смолистый аромат, чем тот же сорт, возделываемый в Старом Свете. А в европейском хмеле будет больше соединений, придающих благородный пряный оттенок.



ИСТИНА В ВОДЕ

Качество пива также зависит от воды, которая используется для его производства. Определенное соотношение минеральных солей в ее составе способно повлиять на вкус, цвет и пенообразование напитка. Так, жесткая вода усиливает пивную горчинку, поэтому подходит для темных сортов, а для светлых выбирают мягкую. Высокощелочная вода может подавлять характерный пивной вкус, и ее балансируют темным солодом.



Изменения к лучшему

На протяжении своей многовековой истории пивоварение постоянно развивалось. Современные тенденции, которые касаются и ингредиентов, и стилей, позволяют раскрыть неожиданные грани пенного напитка. Однако не все изменения связаны с желаниями человека. В будущем пиво может преобразиться из-за того, что под воздействием глобального потепления ингредиенты утратят свои прежние свойства. Мягкие зимы, ранняя весна, более теплые ночи летом, увеличение активности вредителей и болезней нарушают процесс развития растений, и это сказывается на качестве.

Изменения климата – глобальная проблема, с которой рано или поздно столкнутся все отрасли, в том числе пивная. Потенциальное влияние этих изменений на производство и разнообразие сортов пива вызывает серьезные опасения, но в то же время открывает новые горизонты.

Климатические колебания могут нарушить условия, в которых выращиваются основные пивные ингредиенты. Частые засухи или наводнения способны повлиять на урожай хмеля и ячменя, привести к дефициту этих ключевых компонентов. Такой сценарий грозит не только ограничением выбора сортов пива, но и повышением цен.

С другой стороны, изменения климата могут способствовать развитию пивоварения. Производителям придется обратить внимание на новые регионы. Креативные пивовары, готовые экспериментировать, могут создавать необычные сорта, комбинируя традиционные и новые ингредиенты. Если внимательно следить за изменениями в окружающей среде и искать устойчивые пути производства, можно не только преодолеть трудности, но и совершить много удивительных открытий.

**БУДУЩЕЕ ПИВНОЙ
ИНДУСТРИИ
В УСЛОВИЯХ
ИЗМЕНЕНИЯ
КЛИМАТА МОЖНО
РАССМАТРИВАТЬ
КАК ВЫЗОВ, КАК
ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ
ВОЗМОЖНОСТЬ
ДЛЯ РОСТА.**

ASKANELI

1880



ИСТОРИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ...

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ОТКРОЙТЕ ШЕСТЬ ОТТЕНКОВ ВКУСА



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Возьмите с собой

В гости не принято приходить с пустыми руками. Коробка конфет, бутылка вина – то, что мы чаще всего приносим в подарок хозяевам вечера. При выборе последнего не забывайте, что вино должно гармонировать с едой, и учитывайте меню. Предлагаем интересные варианты для разных случаев.

К белому мясу

1 Новозеландский совиньон блан придется по вкусу ценителям тропических, фруктовых вин. Это вино со свежим вкусом, ярким ароматом с нотками трав и долгим пикантным послевкусием. Помимо птицы, сочетается с морепродуктами, жареным лососем, азиатской кухней.

2 Немецкий совиньяк – новый необычный сорт. Он удивит свежим ароматом, мягким вкусом с оттенками экзотических фруктов и продолжительным послевкусием.



- 1) Hamilton Gardens Sauvignon Blanc**
- 2) WG Berg Herxheim Sauvignac Trocken**



фото: Shutterstock/foradom.ru

К зрелым сырам и мясным блюдам

1 Пино нуар из Новой Зеландии – хороший выбор для тех, кто разбирается в напитках. Его отличают сбалансированный аромат, мягкий вкус с соблазнительными оттенками красных фруктов и сложными тонами земли и специй, гармоничное послевкусие.

2 Грузинская хванчкара – лучший вариант, если в меню традиционные угощения кавказской кухни. Ее насыщенный аромат и интенсивный, хорошо сбалансированный, бархатистый вкус гармонируют с любимыми мясными блюдами и сырами.



- 1) Tora Bay Pinot Noir**
- 2) Chonguri Хванчкара**



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



3

К легким закускам, рыбе, морепродуктам

1) Итальянское просекко любят за открытый характер: его нежный фруктовый вкус подходит всем и ко всему. Идеально в качестве аперитива, с закусками из рыбы и морепродуктами.

2) Утонченное французское шампанское – вино для особых случаев. Розовый брют, насыщенный и щедрый, достойно выступит в паре с лососем, закусками-канапе и белым мясом.



- 1) 24 KT Prosecco Luxury Edit Brut
- 2) Champagne Francois Tonnel Brut Rose

К бургерам и блюдам на гриле

Пинотаж – фирменный южноафриканский сорт. Это насыщенное вино с нотками кофе, ягод и шоколада, и оно требует соответствующего сильного сопровождения. Лучший выбор – блюда с дымком: жаренные на гриле или открытом огне овощи и красное мясо, любые вариации барбекю, бургеры, а также острые мясные или копченые блюда.



Capricino Pinotage by Boland

ПРИ ВЫБОРЕ ВИНА ТАКЖЕ СТОИТ УЧИТЫВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЯ УЧАСТНИКОВ УЖИНА. СКАЖЕМ, СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ СКОРЕЕ ПОНРАВИТСЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ХВАНЧКАРА, А МОЛОДЫХ МОЖНО УДИВИТЬ КОФЕЙНЫМ ПИНОТАЖЕМ.



4

К десертам или просто в завершение вечера

1) Сладкий немецкий рислинг станет ярким финальным аккордом ужина. Его роскошный аромат покрывает гармоничным переплетением нот запеченного персика, манго, дыни, ананаса и цедры цитрусовых, а богатый вкус радует медовой сладостью и приятной кислотностью в длительном послевкусии.

2) Портвейн руби, с его насыщенным фруктово-ягодным вкусом и обволакивающим послевкусием, лучше всего проявит себя соло, в качестве дигестива. Также составит отличную пару к зрелым сырам, шоколадным и ореховым десертам.



- 1) Dr. H.Thanisch Bernkasteler Riesling
- 2) Statement Porto Fine Ruby



5

Модные течения

Мир коктейлей каждый год накрывает своя волна трендов. На ее гребне – возвращение к классике, простые чистые вкусы, продвижение слабоалкогольных и безалкогольных миксов, коктейли на основе кофе. Не обошлось и без азиатской темы: мода на Азию коснулась всех сфер нашей жизни! Рецепты самых актуальных коктейлей – в нашей подборке.

**БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ
«МИМОЗА»**

**ГОРЯЩИЙ КОКТЕЙЛЬ
«КЛЮКВА-АПЕЛЬСИН»**

**МАДАМ
КОФЕ**

**АЗИАТСКАЯ
«КРОВАВАЯ
МЭРИ»**

**МАЛИНОВОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ**

МЕТРОПОЛИТЕН

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

МЕТРОПОЛИТЕН

⌚ 5 мин 👤 4 порции

225 мл бренди
115 мл сладкого вермута
2 ч. л. сиропа
8 капель биттера
ленточки лимонной цедры
для подачи
лед

1 В шейкер положите горсть льда, добавьте бренди, вермут, сироп и биттер. Хорошо взболтайте.

2 Разлейте коктейль по бокалам, добавьте ленточки цедры и подавайте.

На 100 г: белки 0,06 г (0,08% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 13,50 г (8,04%) • ккал 137,88 (7,66%)
• натрий 15,58 мг (1,07%) • общий сахар 4,43 г (8,86%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)

АЗИАТСКАЯ «КРОВАВАЯ МЭРИ»

⌚ 5 мин 👤 4 порции

240 мл водки
600 мл томатного сока
4 ч. л. соевого соуса
2 ч. л. соуса шрирача
1 ч. л. пасты васаби
1 ч. л. свежемолотого черного перца
0,75–1 ч. л. соли
4 веточки сельдерея для подачи
лед

1 Положите в шейкер все ингредиенты коктейля и интенсивно взболтайте.

2 Наполните высокие стаканы льдом и налейте коктейль. Украсьте сельдереем.

На 100 г: белки 1,06 г (1,33% суточной нормы) • жиры 0,22 г (0,24%) • углеводы 2,88 г (1,71%) • ккал 65,49 (3,64%)
• натрий 374,77 мг (25,85%) • общий сахар 1,61 г (3,22%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 0,39 г (1,30%)

ГОРЯЩИЙ КОКТЕЙЛЬ «КЛЮКВА-АПЕЛЬСИН»

⌚ 15 мин + 1 ч 👤 4 порции

200 мл апельсинового ликера
100 мл темного рома
200 г клюквы
2 мандарина
100 г сахара
4 веточки розмарина

1 Положите клюкву в кастрюлю, добавьте сахар, веточки розмарина и 1 ст. л. воды. На слабом огне, помешивая, доведите до кипения и уваривайте около 5 мин, пока ягоды не полопаются.

2 Уберите розмарин, измельчите ягоды погружным блендером и протрите через сито. Остудите.

3 Разрежьте мандарины

поперек пополам. Ложкой достаньте мякоть, сохраняя «чашечки» из кожуры.

4 В шейкер положите лед и клюквенное пюре, налейте апельсиновый ликер, энергично взболтайте.

5 Разлейте коктейль по бокалам для мартини, наполните на $\frac{2}{3}$. Аккуратно разместите сверху мандариновую «чашечку».

6 Подогрейте ром, не доводя до кипения, разлейте по мандариновым половинкам.

7 Подождите ром длинной спичкой и немедленно подавайте коктейль. Перед употреблением аккуратно переверните мандариновую чашечку, добавляя горящий ром в напиток.

На 100 г: белки 0,15 г (0,19% суточной нормы) • жиры 0,17 г (0,19%) • углеводы 34,70 г (20,65%) • ккал 242,66 (13,48%)
• натрий 2,80 мг (0,19%) • общий сахар 31,85 г (63,70%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 1,60 г (5,33%)

МАЛИНОВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

⌚ 5 мин 👤 4 порции

200 мл лимонной настойки
480 мл содовой
80 мл малинового сиропа
20 мл лимонного сока
1 яблоко
60 г малины
лед

1 Нарезьте яблоко тонкими ломтиками, положите в стаканы, добавьте малину и немного растолките.

2 Наполните стаканы льдом, влейте лимонный сок, малиновый сироп и лимонную настойку. Перемешайте коктейльной ложкой и подавайте.

На 100 г: белки 0,14 г (0,18% суточной нормы) • жиры 0,07 г (0,08%) • углеводы 13,27 г (7,90%) • ккал 72,11 (4,01%)
• натрий 8,04 мг (0,55%) • общий сахар 10,83 г (21,66%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,63 г (2,10%)

БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ «МИМОЗА»

⌚ 5 мин 👤 4 порции

340 мл безалкогольного белого игристого вина
340 мл апельсинового сока

1 Разлейте апельсиновый сок по бокалам для шампанского.

2 Долейте безалкогольным игристым вином и подавайте.

На 100 г: белки 0,60 г (0,75% суточной нормы) • жиры 0,10 г (0,11%) • углеводы 5,75 г (3,42%) • ккал 25,50 (1,42%)
• натрий 4,00 мг (0,28%) • общий сахар 4,75 г (9,50%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,10 г (0,33%)

МАДАМ КОФЕ

⌚ 5 мин 👤 4 порции

120 мл сливочного ликера
600 мл кофе американо
60 мл ванильного сиропа
100 г взбитых сливок

1 Налейте в жаропрочные бокалы сливочный ликер и ванильный сироп. Долейте горячим американо. Украсьте взбитыми сливками.

На 100 г: белки 0,71 г (0,89% суточной нормы) • жиры 5,67 г (6,30%) • углеводы 7,76 г (4,62%) • ккал 96,18 (5,34%)
• натрий 18,59 мг (1,28%) • общий сахар 7,15 г (14,30%) • НЖК 3,52 г (17,60%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)



Лимончелло Liberty производится из лучших лимонов, выращенных на Амальфитанском побережье. Неповторимый вкус с мягкими цитрусовыми нотами и настоящей аромат Италии.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВОДКА

КУПАВА

ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ,
МЯГКОСТЬ ВКУСА




ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



АЛТАЙ

α 100% ЗЕРНОВЫЕ СПИРТЫ

 АЛТАЙСКИЕ ДИККОРОСЫ

 ФИЛЬТРАЦИЯ ВОДЫ
ГОРНЫМ ХРУСТАЛЕМ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Изысканное удовольствие

МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ



В общении с хозяином для кошки очень важна эмоциональная составляющая. Пушистые гурманы обожают моменты баловства, а их владельцы делают все, чтобы питомец не остался равнодушным!

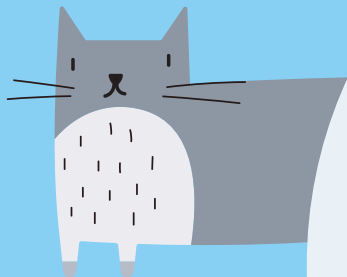
Еда играет большую роль в жизни кошки. Правильно подобрав рацион, можно продемонстрировать животному свою любовь и заботу и получить в ответ еще большую привязанность и любовь.

Кормление – один из наиболее ценных моментов, которые дают возможность укрепить эмоциональную связь с питомцем. А что позволит сделать процесс приема пищи для кошки долгожданным?

- Высокое качество ингредиентов в составе.
- Разнообразие вкусов и текстур: двойные вкусы, наполнение в виде соуса или желе.
- Изысканная подача блюда.
- Ваша безусловная любовь.

В коллекции «ГУРМЭ®» вы найдете влажный полнорационный корм для кошек «ГУРМЭ® Перл» и «ГУРМЭ® Натуральные рецепты». «ГУРМЭ® Перл» – это нежные кусочки в ароматном соусе: мясной дует с двойным вкусом: кролика и курицы, аппетитное филе с индейкой, говядиной или кроликом, а также курица в роскошном соусе «Делюкс». «ГУРМЭ® Натуральные рецепты» – блюда, вдохновленные природой: в их составе нет красителей, искусственных ароматизаторов и консервантов. Курицу на пару с морковью или лосось гриль с зеленой фасолью оценит каждая кошка. Ваш питомец заслуживает лучшего – подарите ему настоящее гастрономическое удовольствие!

ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- ОБНОВЛЕНИЕ КОЖИ: БЕРЕЖНЫЙ ПИЛИНГ
- ТИНТЫ, ПЛАМПЕРЫ, СТИКИ... ВЫБИРАЕМ СРЕДСТВА ДЛЯ ГУБ
- ЗИМНИЕ АРОМАТЫ: ПАРФЮМ ДЛЯ ХОЛОДНОГО ВРЕМЕНИ ГОДА
- ЛОКОНЫ ИЛИ ГЛАДКИЕ ПРЯДИ? СЕКРЕТЫ ЛЕГКИХ УКЛАДОК
- ПРОВАНС НАВСЕГДА: НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ПОСУДЫ И ТОВАРОВ ДЛЯ ДОМА
- КАК ОТМЫТЬ ПЛИТУ И ДУХОВКУ
- ЧИСТОТА В ВАННОЙ: СРЕДСТВА НА ВСЕ СЛУЧАИ
- ПЯТНА — ЭТО НЕ ПРОБЛЕМА! СОВЕТЫ ПО ВЫВЕДЕНИЮ

БИСТРО, ПРОСТО, ЧИСТО

Гель для стирки ViMAX «100 пятен» – это максимальная эффективность в бережном режиме. Моментально растворяется и работает при низких температурах. Отстирывает различные виды пятен, в том числе от шоколада, ягод, кофе, красного вина, косметики, сажи, грязи. Дарит вещам мягкость и стойкий аромат свежести. Концентрат-формула эффективна при сниженной дозировке. Быстрое действие геля не только экономит время, но и снижает энергопотребление, делая стирку более экологичной.



ГЛАДКОСТЬ НЕОБЫКНОВЕННАЯ

Спрей-кондиционер ViMAX «Жидкий утюг» заменяет глажку: он пропитывает волокна ткани активными веществами и разглаживает ее без термической обработки, а кроме того, предотвращает появление складок, обеспечивает эффект антистатика и придает легкий аромат парфюма. Выручает в поездках и когда просто не хватает времени.



ЯРКИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Капсулы для стирки ViMAX Color обеспечивают тройной эффект: они не только устраняют загрязнения, но и защищают волокна ткани, сохраняя яркость цвета и придавая свежесть белью. Одежда дольше выглядит как новая и сохраняет насыщенные краски. Одной маленькой капсулой можно отстирать до 5 килограммов белья. 1 капсула = 1 стирка. Удобный формат позволяет минимизировать контакт средства с кожей. То, что нужно для ежедневной бережной стирки!

ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ

Гибкие женские гигиенические прокладки Kotex Bio-Care* в точности повторяют форму тела, плотно прилегают и обеспечивают полноценную защиту. Супермягкий инновационный верхний слой нежно соприкасается с кожей, даря ощущения комфорта. Природный антибактериальный компонент внутри прокладки препятствует появлению запаха и росту бактерий. Kotex Bio-Care «Нормал» позволяют чувствовать себя уверенно днем, а с ночными Kotex Bio-Care вы будете надежно защищены во время сна.

*«Био-Кэп».



Aura
Fiara

INTIMATE

ДЕЛИКАТНЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ



- ✦ МЯГКИЕ МОЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ НЕ НАРУШАЮТ PH-БАЛАНС МИКРОФЛОРЫ.
- ✦ МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА, ЭКСТРАКТЫ РОМАШКИ И КАЛЕНДУЛЫ СНИМАЮТ РАЗДРАЖЕНИЕ.
- ✦ ОКАЗЫВАЕТ АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ И ПРОТИВОМИКРОБНОЕ ДЕЙСТВИЕ.



ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА

Помада Rich Nude от Stellary теперь в обновленном дизайне. У нее невероятно широкая палитра трендовых нюдовых оттенков – 22 тона! Помада дарит стойкое насыщенное покрытие, а благодаря улучшенной формуле заботится о коже губ: питает, смягчает, повышает упругость. То, что нужно для естественного макияжа на каждый день! Ищите на полках «Магнит Косметик».



ГЛАЗ НЕ ОТВЕСТИ

С гелем для бровей и тушью Stellary вы будете покорять сердца одним взглядом! Гель в коричневом оттенке надежно фиксирует волоски, придает бровям визуальный объем и более насыщенный цвет, при этом сохраняет их естественный вид. А влагостойкая тушь Lash Status позволяет добиться роскошного эффекта густых разделенных ресниц, подкручивает их, делает макияж выразительным и стойким. Тушь Lash Status представлена только в «Магнит Косметик» – спешите воспользоваться эксклюзивным продуктом!



ГИАЛУРОН

ЦЕНТЕЛЛА



КОЛЛАГЕН



ЖЕМЧУГ

КОРЕЙСКИЙ УХОД
ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ

Чтобы кожа активно дышала, всегда была гладкой и свежей, ей требуется особый уход. Рассказываем о бережном и эффективном обновлении, а также о средствах, которые позволят добиться сияющего результата.

Время обновления



ШАГ 1: безопасный пилинг

Любой ритуал красоты начинается с очищения. Но простое умывание не избавит кожу от омертвевших клеток и загрязнений. Лучшее решение – деликатный пилинг, который поможет глубоко очистить поры и вернуть коже свежесть и здоровое сияние.

Использовать пилинги стоит регулярно, но не чаще одного раза в неделю. Это идеальный режим: вы получите желаемый эффект и не навредите нежной коже.

Обратите внимание на пилинги бренда KuMiNo – они созданы для качественного и безопасного домашнего ухода. Один из бестселлеров марки – яблочный пилинг-гель с лимоном и ВНА-кислотами (1). Специально подобранные кислоты помогают обеспечивать эффективное деликатное отшелушивание, а натуральные экстракты тонизируют. В результате кожа становится более гладкой и нежной, без сухости и раздражения.

Интересный продукт – деликатный пилинг для лица с маслом чайного дерева (2). Он подойдет даже для чувствительной и склонной к высыпаниям кожи, так как содержит заживляющие и восстанавливающие компоненты.

А тем, у кого на счету каждая минута, понравятся пилинг-спонжи от KuMiNo с папайей и ВНА-кислотами (3). Каждый спонж пропитан пилинг-сывороткой и имеет две стороны разной абразивности. Благодаря удобному формату можно быстро, без лишних усилий сделать качественный пилинг и вернуть красивый тон.

ШАГ 2: активный уход

После пилинга кожа активнее усваивает полезные вещества из кремов, сывороток и масок. И этим обязательно нужно воспользоваться!

Для лучшего результата сразу после пилинга сделайте маску, подобранную исходя из ваших пожеланий и типа кожи. Удобнее всего листовые маски: их легко наносить и не нужно смывать, а эффект виден сразу. Чтобы он был максимально стойким, радуйте себя масками 2–3 раза в неделю. Чередуйте средства с разными компонентами – тогда уход за кожей получится по-настоящему комплексным.

Пример удачного комбо на все случаи жизни – набор из пяти листовых масок от KuMiNo. В нем уже собрано все для красивой, гладкой и молодой кожи. Маска с черным жемчугом помогает вернуть естественное сияние, с центеллой успокаивает и заботится о восстановлении, с коллагеном дарит упругость, со змеиным пептидом способствует омоложению и тону, а с гиалуроновой кислотой – увлажнению.

Этот набор хорош и для регулярного ухода, и для восстановления после праздничного марафона, и для подготовки к торжественным выходам. А еще он станет приятным и полезным презентом для подруги, мамы или сестры.

НА НОЧЬ НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ. ПОДБИРАЙТЕ ЕГО ПО ТИПУ КОЖИ, ТОГДА ОЧИЩЕННЫЕ ПОРЫ НЕ ЗАБЬЮТСЯ И ВЫ ПОЛУЧИТЕ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ.



ТОЛЬКО В СЕТИ
МАГНИТ
КОСМЕТИК

ПРИРОДНЫЕ МОТИВЫ



ВДОХНОВЛЕННЫЕ ПРИРОДОЙ

Читаем по губам

Макияж с акцентом на губы вновь в тренде.

И средств для них сейчас, как никогда, много: стойких и не очень, матовых и кремовых, глянцевых и мерцающих, питательных и увлажняющих. Выбирайте своих фаворитов и наслаждайтесь новыми образами!

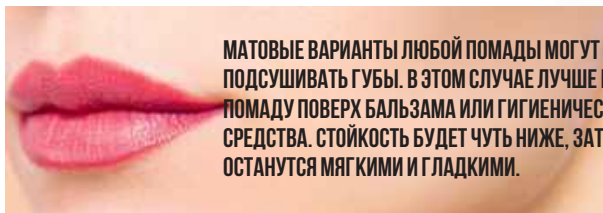


Тинт Beauty Bomb с нежной кремовой текстурой и стойким полуглянцевым финишем равномерно наносится на губы с помощью аппликатора, легко тушуется и держится в течение всего дня.

1 Тинт: яркий и стойкий
Насыщенный, почти неощутимый на губах и очень стойкий – все это тинт. По текстуре он обычно напоминает жидковатый гель или крем, который почти мгновенно впитывается. Но не стоит обманываться этой легкостью: тинт – одно из самых стойких средств для губ.

Секрет – в интенсивных пигментах, которые буквально впечатываются в кожу. Вы можете есть, пить, плавать в бассейне, и цвет сохранится. А еще качественный тинт никогда не останется на чашке, не забудется в складки, не скатается и не размажется.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Это средство удобно наслаивать, регулируя яркость оттенка от полупрозрачного до суперплотного. Тинт также можно наносить под блеск или помаду подходящего тона, чтобы увеличить ее стойкость.



МАТОВЫЕ ВАРИАНТЫ ЛЮБОЙ ПОМАДЫ МОГУТ СЛЕГКА ПОДСУШИВАТЬ ГУБЫ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ЛУЧШЕ НАНОСИТЬ ПОМАДУ ПОВЕРХ БАЛЬЗАМА ИЛИ ГИГИЕНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА. СТОЙКОСТЬ БУДЕТ ЧУТЬ НИЖЕ, ЗАТО ГУБЫ ОСТАНУТСЯ МЯГКИМИ И ГЛАДКИМИ.



2 Стик: добрая классика
По сути, это привычные нам твердые помады. Они могут быть в формате толстого карандаша, палочки-стика или классической помады в выдвигающемся футляре. Во всех случаях вас ждут насыщенный цвет и удобство нанесения.

В зависимости от формулы помады-стика могут быть с кремовой текстурой и сатиновым финишем или чуть более сухими, с трендовым матовым эффектом. Матовые помады обычно более стойкие, кремовые приходится обновлять чаще.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Визажисты советуют наносить твердую помаду кисточкой: нанесение получается не только более точным, но и гигиеничным. Если вы не привыкли к дополнительным аксессуарам, не забывайте периодически убирать верхний слой стика салфеткой или столовым ножом, чтобы очистить помаду от загрязнений.



УДОБНЫЙ ФОРМАТ ТВЕРДОЙ ПОМАДЫ – МУЛЬТИСТИКИ, КОТОРЫЕ МОЖНО НАНОСИТЬ НЕ ТОЛЬКО НА ГУБЫ, НО И НА СКУЛЫ И ВЕКИ. ОБЫЧНО У НИХ НЕЙТРАЛЬНЫЕ РОЗОВЫЕ ИЛИ ЯНДОВЫЕ ОТТЕНКИ И КРЕМОВАЯ ТЕКСТУРА.

4 Блеск: палочка-выручалочка
Самый универсальный продукт для губ, хоть и не бывает по-настоящему стойким. Качественные блески дают красивое сияние и комфортно ощущаются на губах. Но перед покупкой стоит провести тест на руке: важно оценить, не оставляет ли блеск ощущения липкости.

Некоторые блески могут подсушивать губы, поэтому лучше выбирать варианты с насыщенной формулой и увлажняющим действием.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Применяйте блеск отдельно для «макияжа без макияжа» или наносите поверх помады: он уместен всегда.

ОСОБО СТОИТ СКАЗАТЬ О ПОМАДАХ-БЛЕСКАХ: ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННОЙ ТЕКСТУРОЙ И СИЯЮЩИМ ФИНИШЕМ. ИДЕАЛЬНОЕ КОМБО ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ОДНОВРЕМЕННО И ЯРКОГО ЦВЕТА, И КРАСИВОГО БЛЕСКА.



3 Жидкая помада: цвет и комфорт

Это удачное комбо классической помады и глянцевого блеска: у нее жидкая текстура, яркий плотный цвет и блестящий (реже матовый) финиш. Стойкость примерно как у стика и чуть меньше, чем у тинта, хотя бывают исключения.

Такая помада очень комфортна в нанесении. С помощью мягкого аппликатора ее легко нанести на контур, а затем за пару секунд заполнить его изнутри. А если в составе есть масла и другие питательные вещества, помада будет дополнительно смягчать и увлажнять губы.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Этот формат особенно хорош для экспериментов. Можно нанести жидкую помаду поверх стика, для более интенсивного цвета и визуального объема. Или сделать трендовый градиент, насаивая цвет от центра губ к контуру.

5 Плампер: естественный объем

Один из самых модных продуктов для губ. Плампер помогает придать им объем, сделать более пухлыми и яркими. Секрет – в эфирных маслах или экстрактах, которые вызывают приток крови к губам. Обычно сразу после нанесения ощущается легкое пощипывание или холодок, и это означает, что средство работает. Эффект обычно недолгий, но ничто не мешает обновлять слой плампера.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Если средство прозрачное, то его можно наносить и на чистые губы, и поверх помады. Есть и тонируемые пламперы в виде блесков или помад. Первые актуальны в теплое время года, а вторые, с более насыщенной текстурой, хороши для холодного сезона.



Жидкая матовая помада Infaillible – невесомое пудровое покрытие стойкостью до 16 часов без ощущения сухости. Инновационная формула с насыщенными пигментами и ухаживающими компонентами.

7 Бальзам: питание и уход

Вечная классика для мягких, ухоженных губ. Это средство с насыщенным составом на основе масел, восков и витаминов активно питает и восстанавливает нежную кожу.

Бальзамы бывают твердыми – в баночках или стиках, а также кремовыми, в тюбиках. Варианты, которые нужно наносить кончиком пальца, лучше подходят для домашнего использования. А остальные удобно держать в сумочке, чтобы можно было в любой момент увлажнить губы. Есть и цветные бальзамы, обычно у них нежные оттенки и приятный кремовый финиш.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Цветные бальзамы можно наносить прямо на ходу, чтобы освежить образ и заодно поухаживать за губами. Бесцветные тоже используют в макияже. Их наносят за 5 минут до помад, чтобы увлажнить и разгладить губы.



Масло для губ L'AF можно использовать как самостоятельное средство или наносить поверх помады. Не встраивайте масло перед применением.

6 Карандаш: четкие контуры

Карандаши – верные помощники визажистов. Их используют, чтобы подкорректировать форму губ и придать объем. Выбирайте карандаши с пластичной текстурой, нюдовые или в тон помады.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Перед каждым применением затачивайте грифель и не выходите за естественный контур губ больше чем на 1 мм. Чтобы сделать помаду более стойкой, обведите контур губ и заштрихуйте внутренний объем карандашом естественного оттенка. Затем промокните салфеткой и нанесите помаду.

8 Масло: 2 в 1

Один из трендовых продуктов. Жидкие, ультракомфортные, с насыщенным составом и красивым мерцанием, они покорили сердца женщин всех возрастов.

В отличие от блесков масла дают более естественный эффект и при этом интенсивно ухаживают за губами.

Масла выпускаются в тюбиках либо флакончиках с аппликаторами или «шариками» на конце, наносить их очень удобно. Они могут быть как прозрачными, так и тонируемыми. А еще у них часто аппетитные ароматы фруктов и конфет.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Масло можно наносить отдельно либо поверх тинта. А вот с цветными помадами их стоит использовать осторожно. Тон, нанесенный поверх масла, может поплыть. Однако если нанести масло заранее, а потом промокнуть губы салфеткой, то помада ляжет идеально.



Повеяло морозом!

Зимой мы не только меняем гардероб, но и обновляем коллекцию ароматов. Какие же композиции любят холод, а какие лучше отложить до весны? Мы узнали об актуальных парфюмах сезона и о том, как их правильно наносить, чтобы наслаждаться стойким шлейфом.

ЧТО ПРЕДПОЧЕСТЬ?

В первую очередь стоит отталкиваться от собственных предпочтений, но есть и общие правила. Так, зимой воздух обычно становится сухим. Из-за этого свежие акватические композиции становятся плоскими, чуть горьковатыми и более резкими. Зато гурманские, восточные, цветочные и глубокие фужерные ароматы чувствуют себя великолепно: они плавно раскрываются на коже, демонстрируя свою многослойность и создавая красивый шлейф.

Шипровые парфюмы зиму тоже любят: в сухом холодном воздухе они становятся более нежными и трепетными. А альдегидные начинают звучать более приглушенно, сохраняя, впрочем, свою насыщенность и плотность.



Парфюмерная вода для женщин Equivalent отличается оригинальностью и изысканностью, стойкостью и утонченностью. Нежный манящий букет дарит уверенность и страсть.

КАКИЕ НОТЫ В ТРЕНДЕ?

Традиционные зимние фавориты – пряности и специи. Ищите ароматы, в пирамиде которых есть ваниль, розовый перец, имбирь или кардамон. В трендовых новинках сезона они гармонично сочетаются с цветами (особенно хороши жасмин, орхидея и лаванда), табаком и ромом.

Хочется чего-то полегче? Тогда обратите внимание на цитрусовые композиции на основе бергамота и апельсина. Но не ждите от них сочной летней беззаботности: зимой цитрусы звучат хоть и свежо, но сдержанно и чуть сладковато, напоминая засахаренные цукаты.

НЕ СДАЮТ ПОЗИЦИЙ ВОСТОЧНЫЕ АРОМАТЫ, ЧУТЬ ТЯЖЕЛОВЕСНЫЕ, НО НЕВЕРОЯТНО ОБОЛЬСТИТЕЛЬНЫЕ. САНДАЛ И АМБРА, СЛАДКАЯ МАДАГАСКАРСКАЯ ВАНИЛЬ И МУСКУС, РОЗОВОЕ МАСЛО И ЦВЕТУЩИЙ ЖАСМИН – ТАК ЗВУЧИТ БЕСКОМПРОМИССНАЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ.

КАКУЮ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВЫБРАТЬ?

В холода стоит перейти на более насыщенные варианты: духи или парфюмированную воду. Они лучше выдерживают перепады температур и сухой воздух в помещениях. А вот легкая туалетная вода в таких условиях может быстро исчезнуть.

Конечно, многое зависит от качества парфюма и конкретных нот. Но все же зима – время более концентрированных ароматов. А если вы предпочитаете легкие варианты, то попробуйте наносить их чуть обильнее или почаще обновлять.

КАК НАНОСИТЬ?

В теплое время мы обычно наносим парфюм на кожу. А вот зимой способ нанесения зависит от того, где вы планируете провести больше времени: на улице или в помещении.

Если в планах – прогулка, катание на коньках или просто много перемещений, можно смело наносить парфюм на одежду. Натуральные материалы – мех, кожа, шерсть, кашемир – отлично сохраняют ароматы. Это позволяет сделать шлейф более стойким и глубоким.

Если вы собираетесь находиться в теплом помещении, стоит выбрать классическую схему нанесения на кожу. Лучшие зоны – там, где близко проходят сосуды: область за ушами, шея, ложбинка между ключицами, запястья. А еще волосы: окутайте их легким облачком, чтобы создать вокруг себя роскошный ароматный кокон.

В ТЕПЛЕ АРОМАТЫ РАСКРЫВАЮТСЯ БЫСТРЕЕ И ЗВУЧАТ ИНТЕНСИВНЕЕ, ПОЭТОМУ ВАЖНО С НИМИ НЕ ПЕРЕБАРЩИВАТЬ.

STELLARY

STELLARY SELECTIVE
НОВЫЕ ПАРФЮМЕРНЫЕ ВОДЫ
С РОСКОШНЫМ ШЛЕЙФОМ




STELLARY



SEXY&RICH



*SEXY&RICH - СЭКСИ ЭНД РИЧ



Завиваем, выпрямляем, разглаживаем

Сделать красивую прическу, не выходя из дома, вполне реально. Главное – выбрать правильные средства и помнить о небольших, но важных нюансах.

Рассказываем, какие продукты помогут получить нужный эффект, и делимся секретами легких укладок.



ОБЪЕМНЫЕ ЛОКОНЫ

Ваши главные помощники – пенка и мусс для укладки. Они приподнимают волосы у корней и помогают завиткам лучше фиксироваться. Наносите их на сухие волосы, равномерно распределяя по всей длине, а затем приступайте к горячей укладке.

Другой вариант – нанести мусс на влажные волосы после мытья. Потом нужно полностью высушить их феном и лишь после этого начинать завивку. Это по-настоящему важно: если использовать горячие инструменты на влажных волосах, есть риск их повредить.

БЕРИТЕ СОВСЕМ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПЕНЫ. НАПРИМЕР, ДЛЯ УКЛАДКИ ВОЛОС СРЕДНЕЙ ДЛИНЫ ХВАТИТ ПОРЦИИ ОБЪЕМОМ С ГРЕЦКИЙ ОРЕХ. ЕСЛИ ВЗЯТЬ СЛИШКОМ МНОГО, ПРЯДИ СТАНУТ ТЯЖЕЛЫМИ И БУДУТ ХУЖЕ ДЕРЖАТЬ ФОРМУ.

После того как вы завили локоны, слегка взбейте их пальцами, чтобы придать естественный вид. И зафиксируйте укладку лаком: распыляйте его с расстояния 15–20 сантиметров в течение пары секунд.

Если вы планируете вечерний выход, используйте лак с блестками, шиммером или эффектом дополнительного блеска. А для дневного образа отлично подойдет обычный лак сильной фиксации.

ИДЕАЛЬНО ГЛАДКИЕ ВОЛОСЫ

Если ваш идеал – зеркально-гладкие пряди, стоит уделить максимум внимания их увлажнению. Используйте бальзамы и маски, насыщающие волосы влагой. И тогда добиться нужного эффекта будет очень легко.



Для укладки вам понадобятся пенка или мусс для волос, лак для фиксации, а также круглая щетка и фен. Сначала наносим на влажные волосы пену – хорошо, если она будет обладать функцией термозащиты. Распределяем ее по всей длине и приступаем к выпрямлению.

Расположите щетку в прикорневой зоне так, чтобы она находилась под прядью. Фен держите сверху. Чтобы не вредить волосам, лучше сразу настроить самую низкую температуру и включить функцию ионизации, если она предусмотрена в вашей модели.

Теперь плавно ведите щетку и фен вниз, слегка вытягивая волосы под углом 45 градусов. Не торопитесь: важно качественно разгладить каждый сантиметр.

В завершение мягко прочешите пряди пальцами, чтобы сделать их рассыпчатыми, и зафиксируйте укладку лаком с эффектом блеска.



ЭФФЕКТ МОКРЫХ ВОЛОС

Здесь точно не обойтись без геля для укладки. Это средство придает волосам тот самый эффект «только что из душа» и при этом отлично фиксирует.

Сделать трендовую укладку совсем не сложно. Сначала нанесите гель на влажные волосы по всей длине, слегка сжимая пряди в руках. Если хотите оставить волосы прямыми, прочешите их гребнем или расческой с редкими зубцами. Можно зачесать их назад или сделать пробор. Затем придайте нужную форму боковым прядям и дайте волосам высохнуть естественным путем. В конце можно будет нанести еще капельку геля на локоны у лица, чтобы придать прическе законченный вид.

А если хочется получить влажные волны, то после нанесения геля берите в руки фен с насадкой-диффузором. Закладывайте в нее пряди, аккуратно сворачивая их, и высушивайте на минимальной температуре. Затем останется лишь слегка взбить волосы пальцами.

ПОСЛЕ ГЕЛЯ ПРИЧЕСКА ОБЫЧНО ДОЛГО СОХРАНЯЕТ ФОРМУ. НО ЕСЛИ ВАМ ПРЕДСТОЯТ, НАПРИМЕР, АКТИВНЫЕ ТАНЦЫ, ЛУЧШЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ЗАКРЕПИТЬ УКЛАДКУ ЛАКОМ.

ОБЪЕМ И ТЕКСТУРА НА КОРОТКИХ ВОЛОСАХ

К вашим услугам – сухие средства для укладки, такие как пудра, воск и глина. Они позволяют моделировать прическу, придавая нужную форму каждой пряди. Гладкий «гарсон», креативный хаос или стильный мини-ирокез – с этими средствами легко воплотить любую фантазию!



Главное – не переборщить со средством, иначе волосы могут быстро потерять свежесть и объем. Обычно для укладки достаточно минимального количества пудры или воска.

Техника укладки очень проста. Возьмем, к примеру, пудру: высыпьте немного на ладонь и пройдитесь рукой по волосам. Вы почувствуете, что пряди стали податливыми и приобрели приятную суховатую текстуру. Это как раз то, что нужно. Теперь можно придать каждому волоску желаемую форму, и она сохранится надолго.

С воском и глиной похожая история. Только их нужно брать не на ладонь, а на подушечки пальцев, и аккуратно наносить на нужные участки.

С ЭТИМИ СРЕДСТВАМИ ПРИЧЕСКА ВЫДЕРЖИТ ДАЖЕ ШАПКУ. КОГДА СНИМЕТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР, ПРОСТО ПРОБЕГИТЕСЬ ПАЛЬЦАМИ ПО ВОЛОСАМ, ПОДПРАВЬТЕ ПРЯДИ, КОТОРЫЕ ПОТЕРЯЛИ ФОРМУ, – И У ВАС ВОНОВЬ ИДЕАЛЬНАЯ УКЛАДКА.

Любая укладка будет лучше смотреться на здоровых, ухоженных волосах. Вот четыре надежных средства, которые позаботятся о красоте волос и помогут создавать модные прически.

1

ДЛЯ ПИТАНИЯ И ЗАЩИТЫ

Легкая спрей-сыворотка Elseve 10 в 1 выполняет сразу 10 функций. Глубоко питает волосы, делает их мягкими, гладкими и блестящими, предотвращает ломкость кончиков. Облегчает расчесывание и упрощает укладку. Обеспечивает защиту от высоких температур и внешних воздействий, дает эффект антистатика.



ДЛЯ ИНТЕНСИВНОГО УХОДА

Многофункциональная маска Elseve «Роскошь кокосового масла» 5 в 1 интенсивно воздействует на волосы. Благодаря обогащенной формуле она просто преобразует их: обеспечивает деликатное питание без утяжеления, позволяет легко расчесывать, придает мягкость, гладкость и глянцевый блеск.

2

ДЛЯ СЛОЖНЫХ УКЛАДОК

Лак для волос «Прелесть PRO» «Эффект памяти» идеален для создания объемных и сложных укладок. В его основе – технология «запоминания» укладки и ухаживающий комплекс 5 PRO Complex, который помогает поддерживать здоровье волос.



3

ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ОБРАЗА

Мусс для укладки «Прелесть PRO» «Эффект памяти» позволит создать невероятные объемные локоны. Легкая текстура не утяжеляет и не склеивает волосы, при этом обеспечивает надежную упругую фиксацию.



ВАЗЫ И КАШПО — НЕПРЕМЕННЫЕ СПУТНИКИ СТИЛЯ ПРОВАНС. ЧЕМ БОЛЬШЕ ИХ БУДЕТ, ТЕМ ЛУЧШЕ. ГЛАВНОЕ — НИКАКОЙ ВЫЧУРНОСТИ, ТОЛЬКО ЛЕГКОСТЬ И ПРОСТОТА.



Вазы в ассортименте

Провинциальная романтика

Прованс – благословенная французская провинция, сельская идиллия, возведенная в абсолют. Он стал синонимом простой естественной красоты, спокойствия и уюта. Наша новая коллекция посуды и аксессуаров для дома, нежная и романтическая, получила именно такое название – «Прованс».

Прованс – это солнце и море, лавандовые поля и цветущие луга, виноградные лозы и кружащие голову ароматы трав. Это утопающие в зелени дома и маленькие уютные кафе с белой ажурной мебелью. Прованс в интерьере – это залитые светом комнаты, приглушенные, пастельные тона, стены, украшенные картинами, живые цветы и натуральные ткани с растительными мотивами. Особый колорит добавляют винтажные элементы: состаренные зеркала или рамочки для фотографий, старинный декор, мебель в ретро-стиле. Прованский стиль предполагает обилие текстиля – от подушек и покрывал до вышитых скатертей и салфеток, от накидок на кресла до плетеных кашпо, и множество мыльных, романтических мелочей: корзиночек и подсвечников, часов и фигурок птиц... С ними в доме оживает тихая провинциальная Франция.



- 1 Дозатор для жидкого мыла, стекло
- 2 Свеча-столбик, 10 см
- 3 Свеча-столбик, 15 см
- 4 Корзинка для хранения универсальная, 24,5 x 17 x 9 см
- 5 Полотенце махровое с кантом, 30 x 50 см
- 6 Мыльница, керамика
- 7 Стакан для зубных щеток, стекло
- 8 Корзинка для хранения универсальная, 24,5 x 17 x 9 см



- 1 Чайная пара однотонная, 200 мл, фарфор, микс
- 2 Кружка «Цветы», 320 мл, фарфор, микс
- 3 Тарелка десертная, 20,3 см
- 4 Этажерка, 26,7 см, фарфор
- 5 Ваза, стекло, 18,5 см, микс
- 6 Подставка для чайных пакетиков, фарфор



- 7 Покрывало велюровое, 2-спальное, 180 x 200 см
- 8 Покрывало хлопковое, 150 x 200 см
- 9 Плед флис с принтом, 130 x 170 см

ЛАВАНДА – СИМВОЛ ПРОВАНСА. ОНА УМЕСТНА ВЕЗДЕ: В ВИДЕ РИСУНКА НА ТАРЕЛКАХ И ЧАШКАХ, В СУХИХ БУКЕТАХ, НА ТЕКСТИЛЕ. ЛАВАНДОВЫЙ ЦВЕТ – САМЫЙ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ПОСУДЫ И АКСЕССУАРОВ В ПРОВАНСКОМ СТИЛЕ.



- 10 Фруктовница металлическая, 24,5 см
- 11 Полотенце вафельное, с вышивкой, 50 x 60 см
- 12 Миска керамическая с крышкой, 750 мл
- 13 Набор для кухни 4 в 1 (3 миски + дуршлаг)
- 14 Лопатка кулинарная силиконовая
- 15 Коврик силиконовый, 40 x 30 см
- 16 Искусственное растение
- 17 Бокал для вина фиолетовый, 460 мл
- 18 стакан фиолетовый, 420 мл
- 19 Бокал для шампанского фиолетовый, 230 мл
- 20 Тарелка обеденная, 24 см
- 21 Салфетка сервировочная с ободком, 38 см

Наводим блеск



Ассортимент чистящих средств для плиты и духовки настолько широк, что легко растеряться. Однако взять с полки привычную баночку – не всегда лучший вариант, ведь правильно подобранный спрей или гель не только сократит время уборки, но и продлит жизнь бытовой технике.

ДУХОВОЙ ШКАФ

рекомендуем очищать после каждого применения, особенно если вы запекали мясо или что-то жирное. Когда духовка остынет, протрите влажной губкой с моющим средством внутреннюю часть или нанесите специальное средство для духовок. Дверцу обработайте универсальным средством без абразивов, а затем протрите насухо, чтобы избежать разводов.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО С ЗАСТАРЕЛЫМИ ЗАГРЯЗНЕНИЯМИ СПРАВИТЬСЯ ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ СО СВЕЖИМИ, И МОЙТЕ ПЛИТУ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ. ТОГДА УБОРКА НА КУХНЕ БУДЕТ ОТНИМАТЬ МЕНЬШЕ СИЛ И СРЕДСТВ.

брать гель, разработанный специально для стеклокерамики, то он не только удалит загрязнения, но и образует тонкую пленку, которая предотвратит появление царапин и пятен.

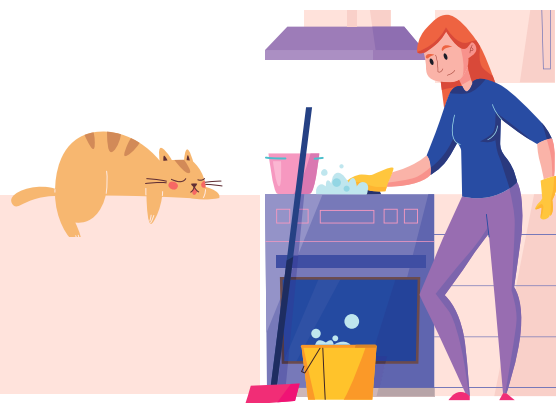
Со стойкими загрязнениями и пригоревшей пищей помогут справиться средства для удаления жира и скребок, однако перед применением убедитесь, что они подходят для такой поверхности.

ИНДУКЦИОННАЯ ПЛИТА нагревает посуду при помощи магнитного поля, которое действует на дно, а сама при этом не сильно нагревается. Поэтому можно не особенно опасаться, что молоко убежит и пригорит. И скребок вам, скорее всего, не понадобится. Однако ухаживать за такой плитой нужно не менее тщательно. В этом помогут спреи: они легко распылятся, бережно очищают и легко удаляются с поверхности. После применения не забудьте вытереть насухо плиту салфеткой из микрофибры. Для удаления жирного налета воспользуйтесь антижиром или средствами по уходу за стеклокерамикой. В случае с индукцией они тоже прекрасно работают. (И не забывайте, что мыть индукционную плиту нужно после того, как она остынет!)

ПЛИТЫ С ЭМАЛИРОВАННОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ неприхотливы, но и они требуют ежедневной заботы. Проще всего очистить эмаль, пока она не остыла. Выбирать можно разные средства, в том числе кислотные и щелочные. Хотя эмаль практична, относиться к ней тоже нужно бережно. На эмали могут появляться сколы и трещинки, поэтому пользуйтесь мягкими губками и салфетками.



Для ухода за плитой и сантехникой идеально подойдет чистящий крем GRASS Azelit. Он бережно удаляет даже сильные загрязнения, не царапая поверхность. Справляется с жиром, нагаром, ржавчиной и налетом.



У современных кухонных плит бывают разные поверхности и нагревательные элементы. Разбираемся, чем лучше мыть газовую плиту и есть ли различия в уходе за обычной электрической, индукцией и стеклокерамикой.

ГАЗОВАЯ ПЛИТА кажется самой простой в уходе. Однако это не совсем так. Если поверхность выполнена из нержавеющей стали, средства с абразивными частицами могут ее поцарапать, а содержащиеся хлор оставят некрасивые разводы и пятна. Хорошим выбором будут гели с кремообразной текстурой и спреи. И не забудьте про решетку! Чаще всего она темная, грязь на ней может быть долго не видна. При сложных загрязнениях замочите решетку в воде с моющим средством или мыльным раствором, а затем воспользуйтесь средством для удаления нагара и жира.

СТЕКЛОКЕРАМИКА требует деликатного обращения. Такая поверхность не терпит абразивных частиц: они могут оставлять царапины. После каждого приготовления пищи стоит убирать крошки и капли мягкой губкой. Обязательно дождитесь, пока плита остынет. Затем обработайте ее гелем или спреем. Оставьте средство на несколько минут, потом удалите салфеткой и отполируйте поверхность. Если вы-

whiskas®

Дарите
новогоднее
мурррчание!



Содержание ванной комнаты и туалета в идеальной чистоте – процесс трудоемкий. Чтобы сделать нашу жизнь проще, производители разработали средства для любого случая. Попробуем разобраться, что всегда стоит иметь в шкафчике.



Чистая правда

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

УНИВЕРСАЛЬНОЕ БИОРАЗЛАГАЕМОЕ СРЕДСТВО подойдет для ежедневной уборки. Мягкий гель или крем без абразивных частиц вымоет сантехнику и кафель. Универсальный спрей с натуральными кислотами справится с известковым налетом, удалит загрязнения, не повредив покрытие. Обработайте им смесители, кафель, пластик, искусственный камень. Щадящий гипоаллергенный состав – плюс для семей с детьми. Также на биоразлагаемые средства стоит обратить внимание владельцам загородных домов, так как они не вредят системам очистки воды.

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ ГЕЛЬ – ваш помощник в генеральной уборке. Ванна, унитаз и раковина нуждаются в периодической дезинфекции, так как со временем на их поверхности образуются микротрещины, в которых поселяются колонии бактерий. А если у вас есть собака, которой после каждой прогулки необходимо мыть лапы, то использовать такие гели придется каждый день.

СРЕДСТВО ОТ НАЛЕТА способно не только избавиться от известковых отложений и мыльных разводов, но и предотвратить их появление. В ванной и туалете, где практически все поверхности находятся в контакте с водой, оно просто незаменимо.

ЧИСТЯЩИЙ ПОРОШОК прекрасно очищает даже въевшуюся грязь, борется с налетом, но часто применять его не стоит, так как абразивные частицы могут поцарапать поверхность.

СРЕДСТВО ДЛЯ СТЕКОЛ И ЗЕРКАЛ пригодится не только для мытья зеркала: оно вернет блеск плитке, дверцам шкафчика и душевой кабины, удалит с их поверхности легкие загрязнения. Специальное средство защитит зеркало от запотевания благодаря входящим в состав ПАВ.

ДЛЯ КРАЙНЕГО СЛУЧАЯ

ХЛОРСОДЕРЖАЩЕЕ СРЕДСТВО удалит даже стойкие загрязнения, даст отбеливающий эффект и продезинфицирует. Однако его «любят» не все покрытия, к примеру, акриловая ванна или поддон после контакта с ним могут пожелтеть. К тому же соединения хлора небезопасны для здоровья человека и окружающей среды, поэтому подобными средствами стоит пользоваться в самых сложных случаях.

СРЕДСТВО ОТ ПЛЕСЕНИ И ГРИБКА. Ванная комната и туалет – места с повышенной влажностью. Со временем на стенах, в местах стыка плитки и ванны/раковины, в душевой кабине может образоваться грибок. С ним нужно бороться сразу же, как только заметите появление. Предварительно тщательно очистите зараженную площадь с помощью универсального средства, просушите и обработайте специальным гелем или спреем. Оставьте на поверхности на время, указанное в инструкции.

СРЕДСТВО ОТ РЖАВЧИНЫ. Ржавые потеки чаще всего появляются на поверхности унитаза. Причина этому – жесткая вода, окисление металла труб и металлических частей в сливной чашке. В борьбе со ржавчиной помогут различные гели и спреи. Если загрязнение не очень сильное, используйте щелочные: они менее агрессивны. Гели с кислотами борются с застарелой ржавчиной, но применять их нужно строго по инструкции.

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ МЯГКИЕ ГУБКИ И САЛФЕТКИ. ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ПОВЕРХНОСТИ В ВАННОЙ КОМНАТЕ И ТУАЛЕТЕ ТРЕБУЮТ БЕРЕЖНОГО ОБРАЩЕНИЯ, ЖЕСТКИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ МОГУТ ПОВРЕДИТЬ ИХ.





ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ

БЛОК ДЛЯ УНИТАЗА работает за вас. При каждом смывании вода, проходя сквозь него, образует пену, которая очищает поверхность, борется с бактериями и налетом. Блок прикрепляют под ободком унитаза, в месте наибольшего потока воды. Бонус – приятный запах.

СТИКЕРЫ ДЛЯ УНИТАЗА приклеиваются к внутренней стенке и очищают его при смывании. Работают с неприятными запахами, отбеливают, предотвращают налет. И они экологичны: полностью растворяются в воде.

БЛОК ДЛЯ БАЧКОВ УНИТАЗА помещают непосредственно в бачок. В нем содержится гель, который постепенно смешивается с водой через небольшие отверстия и работает при каждом сливе: не позволяет образовываться налету, ржавчине, борется с бактериями. Кроме того, он очищает механизм бачка и пластиковые детали.

КАКОЙ АРОМАТ!

ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА. Одна из целей уборки в ванной и туалете – избавиться от неприятных запахов. Производители освежителей предлагают ароматы на любой вкус. Благодаря им вы в любую минуту можете оказаться на берегу моря или в яблоневом саду. Помимо классических аэрозолей, есть освежители без газов-пропеллентов.

ДИФФУЗОРЫ освежают воздух в санузле на длительное время. Можно выбрать спиртовые (с более интенсивным ароматом) или масляные (в составе 100%-ное ароматическое масло). Они прослужат дольше спиртовых, а запах будет более деликатным.



СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ



SANITA «Антиналет» – мощное средство на основе ортофосфорной и щавелевой кислот. На 100% удаляет налет и ржавчину, обладает антимикробными свойствами. Подходит для акриловых поверхностей.



Гель для унитаза «Магнит» «Морской бриз» избавит от микробов, удалит ржавчину и налет, а также наполнит помеще-ние ароматом свежести.



Влажные салфетки для ванной «Магнит» растворяют и удаляют загрязнения, придают блеск и приятный аромат.

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ В «МАГНИТ»!



Подарок, который всегда нужен



Сканируйте QR-код

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

Плюсуйте выгоду с подпиской Магнит Плюс ПРЕМИУМ

5% кешбэк бонусами



Теперь в 10 раз больше!

10 любимых категорий



Теперь в 2 раза больше!



Активируйте максимум выгоды в приложении

5% кешбэк бонусами на карту «Магнит Плюс» от суммы оплаченной покупки в магазинах сети «Магнит» и в Мобильном приложении, кроме покупок в «Магнит Косметик» (в т.ч. в разделе «Косметика» в Мобильном приложении) и в «Магнит Market» (раздел Мобильного приложения), товаров из Любимых категорий и товаров, участвующих в акциях по снижению цены. Десять Любимых категорий – на выбор из предложенного ассортимента всех форматов сети «Магнит». Подписка «Магнит Плюс Премиум» за 99 руб. в месяц. Есть ограничения. АО «Тандер» вправе изменить условия подписки. Полная информация о всех предложениях «Магнит Плюс Премиум» – в Правилах Программы лояльности на magnit.ru/terms и на сайте premium.magnit.ru. Мобильное приложение «Магнит»: акции и доставка» (категория 6+).



МАГНИТ

Не оставляя пятен

От пятен на одежде не застрахованы ни дети, ни взрослые, даже самые чистоплотные и аккуратные. Но если знать некоторые хитрости и использовать современные средства, можно легко постичь искусство их выведения!

В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

Прежде чем приниматься за обработку пятна, нужно определить, с каким видом загрязнения вы имеете дело. Иначе вы рискуете не только не избавиться от пятен, но сделать хуже.

Пятна могут содержать жир или, наоборот, быть без жира и масел; включать белок или красящие вещества. Также бывают смешанные пятна.

Проще всего избавиться от безжировых пятен: разводов от соли, фруктового сока. Они отстирываются обычными порошками и гелями.

Жировые пятна могут быть как трудно-, так и легкоудаляемыми. Не доставят проблем косметические кремы, минеральные масла. Хуже отстирываются технические, скажем, машинное. Края жирного пятна сразу обработайте тальком, чтобы оно не расплзлось.

Если на ткани пятно краски, возможно, придется применить растворитель или жидкость для снятия лака. Но будьте осторожны: легко повредить материал.

Особая категория – загрязнения, содержащие белок, например пятна крови. Их нельзя замачивать в горячей воде: белок свернется, и тогда избавиться от пятна будет очень трудно. Белковые загрязнения промывают прохладной водой.

Вязкое пятно, как от пластилина, сначала попробуйте соскрести с поверхности ткани. Густые вещества, наподобие крема, тоже стоит аккуратно снять, чтобы не размазать пятно.



ОДЕЖДУ С ПЯТНОМ НЕЛЬЗЯ СУШИТЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВЫШЕ 50 °С И ГЛАДИТЬ УТОГОМ: ЗАГРЯЗНЕНИЯ ПРОНИКНУТ ГЛУБОКО В ВОЛОКНА ТКАНИ И ВЫОТ НИХ НЕ ИЗБАВИТЕСЬ. СНАЧАЛА БОРЬБА С ПЯТНОМ, ПОТОМ СУШКА И ГЛАЖКА.



ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

- 1 Прежде чем наносить специальное средство от пятен, очистите ткань от легкоудаляемой пыли.
- 2 Начинать борьбу с пятном с изнаночной стороны, чтобы грязь не проникла глубже в волокна ткани.
- 3 Проверьте действие пятновыводителя на незаметном участке.
- 4 Обработайте пятно хозяйственным мылом. Специальное мыло для выведения пятен, например марки Gardenica, позволит избавиться от свежих загрязнений.
- 5 Если загрязнение не первой свежести, используйте средство для предварительного удаления пятен. Для всех типов тканей подойдет экологичный жидкий пятновыводитель Gardenica Active Oxy. Он не содержит хлора и при этом справляется с загрязнениями разного происхождения, в том числе с трудными.
- 6 При стирке усильте действие порошка жидким пятновыводителем. Хорошим выбором станет многофункциональный кислородный очиститель-пятновыводитель Gardenica, безопасный и эффективный.

НАДЕЖНЫЕ СРЕДСТВА

СВЕЖИЕ ПЯТНА ЛЕГЧЕ ВЫВЕСТИ, ЧЕМ ЗАСТАРЕЛЫЕ. ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ СРАЗУ ЗАСТИРЬ ПЯТНО, ПРОМОКНИТЕ ЕГО ВЛАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ. А ПОЗЖЕ ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ.



Стиральный порошок BiMAX «100 пятен» гель-гранула сочетает эффективность порошка и удобство жидкого геля. Специальная формула позволяет удалять загрязнения даже в холодной воде.



2 Универсальный пятновыводящий гель для стирки Gardenica эффективно удаляет загрязнения без хлора и сульфатов.

3 Универсальный биоразлагаемый пятновыводитель Gardenica Active Oxy предназначен для удаления сложных пятен.



МАГНИТНЫЕ ДНИ

Уют помогают создавать детали. Посуда и текстиль – мягкие пледы, подушки, фарфоровые вазы, тарелки и кружки, которые можно купить в наших магазинах с 8 по 21 января во время акции «Нежные чувства», – позволят погрузиться в атмосферу спокойствия и гармонии, а стильные полотенца и приятные аксессуары для ванной комнаты – получать удовольствие от простых будничных процедур. Они будут доступны на полках с 22 января по 4 февраля, когда пройдет акция «Уютная ванная».



Индексы



СКОРО

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ БУДЕТ МНОГО ПРАЗДНИЧНЫХ ТЕМ: НАС ЖДУТ РОМАНТИЧЕСКИЕ ВЫХОДНЫЕ, МАСЛЕНИЧНАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА. МЫ БУДЕМ ГОТОВИТЬ ИЗЯЩНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ, ПЕЧЬ БЛИНЫ, ПОГОВОРИМ О НАСТОЯЩЕЙ МУЖСКОЙ ЕДЕ. ШЕФ РАССКАЖЕТ НАМ ВСЕ ОБ АЗИАТСКОЙ ЛАПШЕ, А МАСТЕРА КУЛИНАРНОЙ ШКОЛЫ РАСКРУТ СЕКРЕТЫ СОЧНОЙ КУРИНОЙ ГРУДКИ. ФЕВРАЛЬ ОБЕЩАЕТ БЫТЬ НАСЫЩЕННЫМ!



ЗАВТРАКИ

- 🕒 25 Голландский панкейк с яйцом и овощами
- 🍳🕒🍷🍷🍷 48 Гречневый смузи-боул
- 🕒 25 Гурьевская каша
- ❄️ 26 Скаффини с беконом, сыром и джемом



ЗАКУСКИ

- ❄️ 28 Килькори-тост, корейский уличный сэндвич
- 🕒❄️ 60 Паштет из куриной печени с коньяком
- 🕒🍷🍷 54 Суширрито
- 🕒🍷🍷❄️ 43 Рулет с грибами и шпинатом
- 🍷🍷🍷🍷 53 Теплая закуска из оливок

СУПЫ

- 🍷🕒❄️ 31 Сливочный суп с птитимом и грибами
- 🕒❄️ 70 Суп с пельменями и брокколи
- 🕒 58 Финский рыбный суп
- 🕒🍷❄️ 74 Хаш с тузлуком

САЛАТЫ

- 🕒 59 «Гранатовый браслет» с черносливом и орехами
- 🕒🍷🍷 22 Салат с консервированным тунцом, авокадо и огурцом

ГОРЯЧЕЕ

- 🍷🕒🍷 01 Боул со свиной и древесными грибами
- 🍷🕒🍷🍷❄️ 49 Гречневое карри с кешью и шпинатом
- 🕒🍷❄️ 69 Дамплинги с различными начинками
- 🕒❄️ 55 Запеченный цыпленок и пиллаф из булгура

- 🕒❄️ 33 Каннелони, фаршированные грибами и ветчиной
- 🕒❄️ 71 Ленивые вареники с вареньем
- 🕒❄️ 32 Паста с фасолью и индейкой
- 🕒❄️ 61 Свиной окорок в ароматной шубе
- 🕒🍷🍷❄️ 36 Стирфрай из курицы и овощей
- 🕒❄️ 34 Телятине с креветками и горошком

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- ❄️ 63 Жареные панчики с вишневым джемом
- 🍷❄️ 72 Карачаевские хычины с мясом
- 🍷❄️ 64 Клубничный мусс из джема
- ❄️ 63 Коврижка из варенья
- 🍷🍷🍷 21 Кокосово-рисовый пудинг с киви
- ❄️ 46 Мясная кулебяка
- 🍷🕒❄️ 37 Овощной штрудель с кремом из руколы
- ❄️ 51 Пирог с мясным ассорти
- ❄️ 10 Римская пицца с копченым лососем и сыром бри
- 36 Слойки с ягодами и заварным кремом
- 37 Суфле из белого шоколада с вишней

- 🍷❄️ 56 Спиральный торт
- 66 Торт с арахисом и карамелью

НАПИТКИ

- 🍷🕒🍷🍷🍷 75 Согревающий кавказский чай
- 🍷🕒🍷🍷 23 Цитрусовый пряный чай

КОКТЕЙЛИ

- 🍷🍷🍷🍷 89 Азиатская «Кровавая Мэри»
- 🍷🍷🍷🍷 89 Безалкогольная «Мимоза»
- 🍷🍷🍷🍷 89 Горящий коктейль «Клюква-апельсин»



- 🍷🕒🍷 89 Мадам кофе
- 🍷🍷🍷🍷 89 Малиновое путешествие
- 🍷🍷🍷🍷 89 Метрополитен

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

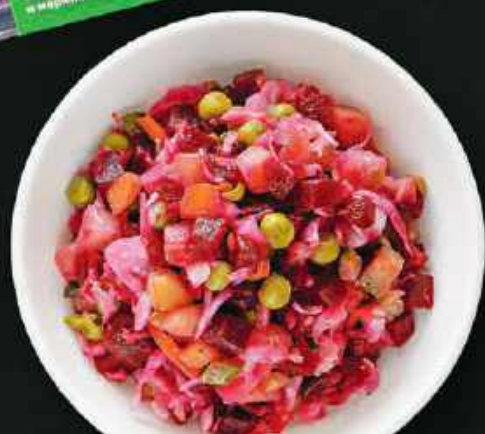
🍷 — веганский
🍷 — вегетарианский
🕒 — низкокалорийный
🍷 — без глютена
🍷 — постное блюдо
🍷 — без лактозы
❄️ — подходит для заморозки



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



М КУХНЯ



ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС

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

ROYAL
KÜCHEN

polaris
since 1995

IMPERIOR**
COLLECTION

30 лет
Mj МАГНИТ

Праздник начинается



Бытовая техника и посуда Polaris и фарфор Royal Küchen

Период акции с 16 октября 2024 г. по 28 января 2025 г.

Копите Магнитики и получайте
скидки до 75%*
с картой Магнит Плюс

В РАМКАХ АКЦИИ «БЫТОВАЯ ТЕХНИКА И ПОСУДА POLARIS И ФАРФОР ROYAL KÜCHEN» В ПЕРИОД С 16.10.2024 ПО 28.01.2025 С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРТЫ «МАГНИТ ПЛЮС» 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 ОЛП» И «МАГНИТ КОСМЕТИК» НАЧИСЛЯЮТСЯ 2 ЦИФРОВЫХ МАГНИТИКА ЗА КАЖДЫЕ ПОЛНЫЕ 500 РУБЛЕЙ В ЧЕКЕ. ЦИФРОВЫЕ МАГНИТИКИ ТАКЖЕ ВЫДАЮТСЯ ЗА ПОКУПКУ ТОВАРОВ-УЧАСТНИКОВ, НЕЗАВИСИМО ОТ СУММЫ ЧЕКА.

*СКИДКА НА АКЦИОННЫЕ ТОВАРЫ СОСТАВЛЯЕТ ДО 75% ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ ОПРЕДЕЛЕННОГО КОЛИЧЕСТВА ЦИФРОВЫХ МАГНИТИКОВ ДО 28.01.2025. ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ. С ИНФОРМАЦИЕЙ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, УСЛОВИЯХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ И СТОИМОСТИ АКЦИОННЫХ ТОВАРОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПРИОБРЕТЕНИЯ, УСЛОВИЯХ ВЫДАЧИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ МАГНИТИКОВ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ MAGNIT.RU И MAGNIT.RU/INFO/MAGNITIK ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8(800)200-90-02.

**ИМПЕРАТОРСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



Скачайте
приложение
Магнит: акции
и доставка

6+