МОЙ МАГНИТ

30 лет МАГНИТ

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

48 РЕЦЕПТОВ СЕНТЯБРЯ

СЕКРЕТЫ СЛОЕНОГО ТЕСТА

УЖИН ДЛЯ ДРУЗЕЙ: ЕДИМ И ВСПОМИНАЕМ ЛЕТО

5 ПРАВИЛ ДОМАШНЕГО БУЙАБЕСА ОТ ШЕФА ВЛАДИМИРА СИДОРОВА

Урожайная пора

ЗАВТРАКИ С ЯБЛОКАМИ
ЗАКУСКИ С ИНЖИРОМ
ДЕСЕРТЫ СО СЛИВАМИ

2080000106436

0+

Chipicao

сканируй QR код
и ИССЛЕДУЙ
МУЛЬТИВСЕЛЕННУЮ





ИСТОЧНИК РАДОСТИ В ТЕБЕ

НОВИНКА



ВКЛЮЧАЙТЕСЬ В УЧЕБНЫЙ ГОД

Период покупок

с 21.08.24 по 17.09.24



Подтвердите

участие в Акции,
нажав кнопку "Участвовать"



в приложении Магнит*

Купите

на сумму от 100₽ с картой из приложения Магнит*

OREO · Барни · Milka · Alpen Gold · TUC · 7 DAYS

ПРАЗДНУЕМ ВМЕСТЕ!
МАГНИТ 30 лет



Выигрывайте призы еженедельно

Акция проводится в магазинах сети Магнит в форматах «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт», к участию также допускаются чеки по заказам на сайте dostavka.magnit.ru и в приложении «Магнит: акции и доставка» (категория 6+). Сроки проведения акции, включая сроки выдачи призов, с 21.08.2024 до 08.10.2024г. Сроки совершения покупок с 21.08.2024 по 17.09.2024г. С полной информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (категория 6+).Количество призов ограничено. Внешний вид призов может отличаться от изображения на рекламных материалах. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.
*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+)
Продавец товаров: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. Им.Леваневского, д.185

СТРАНА Хрустальных РУЧЬЕВ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Курс на понижение

Осень. Новый сезон, новые планы… А у нас новые акции! В сентябре мы снизили цены на декоративную косметику, гели для душа, средства для полости рта и товары для поддержания чистоты в доме. В любое время важно правильно кормить питомцев: благодаря нашим скидкам вы составите для них и полезный, и выгодный рацион. Выбирайте в торговом зале товары из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате. И не забудьте, что каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.

-25%



ЗУБНАЯ ЩЕТКА COLGATE NEO

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE TOTAL

«Витаминный заряд», 100 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ BELOR DESIGN

Black Corset, моделирующая

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ BELOR DESIGN

Nude Harmony, в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-30%



ЛАКИ ДЛЯ НОГТЕЙ YOLO

в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША MILANA MEN

«Африканская саванна, виноград, кокос», 750 мл, «Таинственная Арктика, эвкалипт», 750 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



СРЕДСТВА ДЛЯ ЧИСТКИ САНТЕХНИКИ GRASS

Gloss, 600 мл, WC-GEL, 750 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-50%



КОРМ ДЛЯ СТЕРИЛ. КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER»

говядина в желе, курица в соусе, говядина в соусе, 80 г

КУПОН НА СКИДКУ

-50%



КОРМ ДЛЯ СОБАК «МИРАТОРГ WINNER»

корм с говядиной Black Angus, 2,6 кг, телятина в соусе, 85 г, ягненок в соусе, 85 г

КУПОН НА СКИДКУ

-50%



КОРМ ДЛЯ КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER»

курочка в соусе, 80 г, говядина в соусе, 80 г, телятина, желе, 80 г

КУПОН НА СКИДКУ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475406

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475437

МАГНИТ

ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ КУПОНАМИ

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

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

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475444

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475499

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475420

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475413

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475451

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475482

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475468

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475475

МАГНИТ

whiskas

Pedigree

ЗАБОТА СБЛИЖАЕТ





1₽ С КАЖДОЙ ПАЧКИ ОТПРАВИМ В ПРИЮТЫ ДЛЯ КОШЕК И СОБАК*

В АКЦИИ УЧАСТВУЮТ: whiskas, Sheba, kitekat, Dreamies, PERFECT FIT, Natural Table, Cesar, Chappi, Pedigree

БАНК ЕДЫ РУСЬ

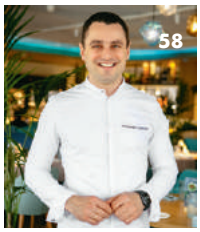
*Акция «Забота сближает. 1 рубль с пачки – в приюты». Общий период проведения акции с 01.09.2024 по 31.12.2024 включительно. Период совершения покупок - с 01.09.2024 по 31.10.2024. Полную информацию об организаторе акции, правилах её проведения, акционной продукции, условиях перечисления денежных средств в благотворительный фонд можно узнать на сайте https://wad2024.ru Денежные средства в размере не более 5 000 000 руб. будут переданы в приюты для животных через благотворительный фонд «Банк еды "Русь"». Акция «Забота сближает». Общий период проведения акции: с 01.09.2024 по 30.11.2024 включительно. Период совершения покупок – с 01.09.2024 по 31.10.2024 г. Полную информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, акционной продукции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно узнать на сайте https://wad2024.ru



Грибной сезон
Насколько полезны грибы и какие предпочесть: лесные или культивированные? Спросили у эксперта Марины Копытько.



Икра по правилам
Вам какую: морковную, овощную, грибную или заморскую баклажанную? А лучше попробовать все сразу.



Гордость рыболовов
Шеф Владимир Сидоров знает, как приготовить буйабес в домашних условиях, и делится правилами знаменитого рыбного супа.



Первые уроки
В сентябре отмечают не только День знаний, но и День знакомства детей с кухней. Предлагаем рецепты для юных поваров.



Дорогие друзья!

Сентябрь пробуждает разные чувства. Казалось, лету не будет конца, но густые туманы по утрам напоминают о том, что теплые дни сочтены. Солнца становится все меньше, дел все больше, летняя размеренная жизнь сменяется вихрем повседневных забот. И все же сентябрь не та промозглая осень, которая заставляет закутаться в плед и наполняет сердце тоской. Вечера еще светлые, листва зеленая, в саду горят огнем осенние цветы и склоняются под тяжестью сочных плодов ветки яблонь. Еще свежи воспоминания о счастливых летних днях, мы спешим поделиться ими с друзьями и услышать ответный рассказ.

Как раз для теплых дружеских встреч мы придумали особое меню, полное летних впечатлений и при этом составленное из осенних даров. Приходите в наши магазины за спелым инжиром, сочным виноградом, хрустящими перцами и медовыми грушами, готовьте аппетитные закуски на компанию и встречайте осень со вкусом.

Богатый урожай вообще главная примета сентября. В этом месяце есть все: ароматные дыни и сладкие яблоки, пунцовые сливы и золотая кукуруза, россыпи поздних ягод и дружные семейки грибов. А в Египте созрел урожай манго! Не забудьте положить солнечный плод в свою корзинку и угостите друзей холодным тартом с пломбиром по нашему рецепту. Пусть лето продолжается, хотя бы в душе, и золотые сентябрьские дни оставят в памяти столько же ярких картин, как их предшественники!

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

В номере





Виноград хорош не только в десертах. Приготовьте с ним брускетты, галеты, салат и фруктовый суп.



СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

16 Делимся историями подопечных фонда «Арифметика добра».

ЕДИМ С УМОМ

18 Грибы – тяжелый продукт или источник ценных веществ? Мнение диетолога.

ВКУС СЕЗОНА

20 Дары осени: медовый инжир, золотая кукуруза, пунцовая свекла.

ЧТО ЗА ФРУКТ?

22 Виноград белый, синий, красный – какой выбрать?

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

24 В наших магазинах появились органические вешенки: покупаем и готовим!

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

26 Вкусные и полезные завтраки с яблоками.

5 ИНГРЕДИЕНТОВ

30 Курицу можно есть хоть каждый день, если запастись простыми, но яркими рецептами.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

36 4 идеи, что приготовить с тушенкой.

50 Лапша быстрого приготовления + овощной гарнир = аппетитный обед.

82 Собираем ланч-бокс для школьников.

ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

38 Пшеничная и ячневая крупа – это не скучно!

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

40 Пора заготовок: грибная и овощная икра.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

42 Слоеное тесто с нуля: как сделать, чтобы не было разочарований.

ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

48 Котлеты, фрикадельки, тефтели: сходства и различия.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

52 Птитим – крошечные макаронные изделия с восточным колоритом.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

54 Сытные салаты с беконом, салями и ветчиной.

ШЕФ НАУЧИТ

58 Буйабес – марсельский суп, который легко приготовить на российской кухне.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

62 Готовим блюда на компанию, собираем друзей и вспоминаем лето!

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

71 Манго, пломбир и миндальное тесто – формула идеального холодного тарта.

НА СЛАДКОЕ

72 Акцент на фрукты: десерты без муки и выпечки.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

76 Сливовый тарт татен перевернет ваше представление о пирогах!

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

78 Первые уроки кулинарного искусства.

НАША КУХНЯ

84 «М-Кухня» поможет со вкусом отметить 1 Сентября.

ГОТОВОЕ РЕШЕНИЕ

86 Подбираем закуски к любимым сериалам.

НАПИТКИ

88 Почему энергетики придают сил? Изучаем их состав.

90 Лимончелло: солнце Италии.

92 Саперави, ркацители, киси... Яркие вина Грузии.

94 Что такое хард-лимонад?

96 Едем на фестивали пива.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

102 Размазанные смоки: тренд на небрежный макияж.

104 История марки Dzintars.

106 Ароматы осени.

108 Восстанавливающий курс для кожи и волос.

112 Выбираем гель для душа.

114 Осенняя коллекция посуды и текстиля.

116 Стираем белые вещи.

118 Моем посуду вручную и в машине.





ЛЮБИМАЯ ЗАКУСКА

Сервелат «Мраморный» от «Владимирского стандарта» сочетает в себе сочность мяса и аромат натуральных специй. Он идеально подходит для приготовления закусок, бутербродов и просто для того, чтобы получать удовольствие от каждого кусочка.



В ЦЕНТРЕ МЯСНОЙ ТАРЕЛКИ

Ветчина «Мраморная» от DELIKAISER – это мясной деликатес с традиционным ветчинным вкусом, который идеально подчеркнут ароматными пряностями и нотками копчения. Ломтики с нежной текстурой прекрасно подойдут для приготовления сэндвичей, салатов и праздничных закусок.

АРОМАТНЫЕ ЛОМТИКИ

Объемный мясной вкус и ореховый аромат – секрет рецепта сырокопченой колбасы «С фундуком» бренда «Дым Дымыч Коллекция». Аромат фундука завершает аппетитный шлейф благородного купажа специй: любистка, черного перца и мускатного ореха.



МИКС ЭНЕРГИИ И ВКУСА

Настройтесь на бодрящую волну с новинками в линейке энергетических напитков Gorilla Energy! Gorilla Cherry Berry* – это яркий вкус спелой вишни. Освежит, настроит на позитив и создаст летнее настроение. Gorilla Extra Energy** – сочетание насыщенного фруктового вкуса и экстремального заряда таурином, L-карнитином и кофеином. Придаст энергию, тонус, вдохновит на новые свершения.

*«Со вкусом вишни».
**«Экстремальная энергия».



фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ОСВЕЖАЮЩИЙ ГРАНАТ

Безалкогольный коктейль «Мохито» взбодрит, утолит жажду и в любую погоду напомнит о жарком лете. Гранатовый «Мохито» торговой марки «Очаково» удивит элегантным освежающим вкусом с приятной сладостью и характерной терпкостью спелого граната.



ЧАЙНАЯ ЛЕГЕНДА

Черный чай с бергамотом Earl Grey – настоящая легенда компании AHMAD TEA. Его бодрящий аромат знаком миллионам поклонников напитка по всему миру. AHMAD TEA Earl Grey – это великолепный купаж, сочетающий благородство лучшего цейлонского чая и экзотические цитрусовые ноты. Фольгированная упаковка помогает сохранить все его качества.



ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ

COOL COLA COFFEE – напиток для тех, кто любит колу и ценит кофе, желает ощутить насыщенный бодрящий вкус и почувствовать прилив энергии!



ТОТ САМЫЙ ВКУС

На овсяном печенье выросло не одно поколение, его вкус всем знаком с детства. Овсяное печенье «Классическое» торговой марки «Полет» приготовлено по ГОСТу из отборной пшеницы и овсяной муки. Благодаря натуральному составу на растительных маслах его могут позволить себе даже те, кто страдает непереносимостью молочного белка или соблюдает ограничения в еде, например в пост. Печенье не содержит красителей и консервантов.

С ореховым ароматом

Грецкие орехи хороши круглый год, но осенью, когда только собран новый урожай, у них особый, сладковатый вкус. Спешите есть орехи просто так и использовать в самых разных блюдах! Например, приготовьте ореховый соус к пасте: необычно, сытно и вкусно.



ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

35 мин **4 порции**

400 г пасты тальятелле
2,5 стакана очищенных грецких орехов
1,5 стакана молока
3 куска белого хлеба без корки
1 зубчик чеснока
50 г тертого пармезана
2–3 ст. л. оливкового масла
5 веточек петрушки
соль, свежемолотый черный перец

1 Приготовьте ореховый соус. Орехи измельчите в мелкую крошку. Хлеб замочите в молоке. Чеснок очистите и раздавите. Смешайте в миске орехи, размоченный хлеб вместе с молоком, чеснок и пармезан. Взбивая, влейте 2–3 ст. л. оливкового масла. Приправьте солью и перцем.
2 Отварите тальятелле в кипящей подсоленной воде, согласно инструкции на упаковке. Слейте воду, сохранив примерно 100 мл.
3 Соедините тальятелле с ореховым соусом в сотейнике или глубокой сковороде, подлейте и прогрейте на среднем огне 15 мин.
4 Разложите пасту по тарелкам, посыпьте измельченными листиками петрушки.

На 100 г: белки 7,05 г (8,81% суточной нормы) • жиры 10,01 г (11,12%) • углеводы 23,03 г (13,71%) • ккал 200,06 (11,11%) • натрий 263,39 мг (18,16%) • общий сахар 1,35 г (2,70%) • НЖК 1,80 г (9,00%) • пищевые волокна 2,76 г (9,20%)



Тертый сыр «Пармезан» Premiere of Taste уже готов к тому, чтобы им посыпали горячую пасту, закуски или ризотто.



Очищенный грецкий орех «Восточный гость» — это отборные ядра, которые хорошо есть просто так и добавлять в разные блюда — от соусов и закусок до десертов.



Тальятелле Gusto di Roma изготовлены из твердых сортов пшеницы. Они содержат много полезных веществ, хорошо держат форму при варке и отлично сочетаются с самыми разными соусами.



Приправа Gusto di Roma для макарон в сливочно-сырном соусе позволит за считаные минуты приготовить ароматное блюдо итальянской кухни.



БЫСТРО И ВКУСНО

Карибская 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.



АППЕТИТНАЯ НАРЕЗКА

Сырокопченый балык «Велкомовский» – это мясной деликатес из отборной свинины. Для его производства используется цельная мышца, поэтому у балыка такой аппетитный срез. Копчение на натуральных опилках придает аромат, перед которым невозможно устоять, а специи подчеркивают насыщенный вкус мяса. Балык нарезан тонкими ломтиками и готов к сервировке.

ЭНЕРГИЯ ТРОПИКОВ

Volt Energy со вкусом апельсина и маракуйи – новый энергетический напиток с невероятным бодрящим эффектом. Все благодаря составу, в который входят кофеин, таурин, витамины B3, B5, B6 и B12, а также цитрусовым и экзотическим нотам. Они подарят незабываемый двойной вкус и мгновенно зарядят яркой тропической энергией!



ТРАДИЦИИ ДОНА

Красное полусладкое вино «Донское» от винодельни «Ведерниковъ» изготавливают из винограда «Каберне-совиньон» и автохтонного сорта «Цимлянский черный». Вино отличает сладкий аромат с тонами красных ягод и спелого чернослива. В гармоничном послевкусии доминируют вишня, красная смородина и черноплодная рябина. Лучше всего «Донское» раскроет свою органолептику, если подать его охлажденным до +12...+17°С к мясу и выдержанным сырам.





ДОБРАЯ КЛАССИКА

HOLY GUN – виски, созданный по классической американской технологии производства бурбонов. Он идеален в коктейлях и очень хорош в паре со льдом. HOLY GUN Apple – полусладкая настойка на основе традиционного бурбона. Благодаря яблочному соку в составе она обладает более мягким фруктовым вкусом и еще более насыщенным ароматом. Пистолеты на этикетке бутылок, сплетенные в рукопожатие и обвитые цветами, – символичный знак, который отражает доброжелательный характер бренда HOLY GUN.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЗНАК КАЧЕСТВА

Stolichnaya – одна из старейших и самых известных марок русской водки, ставшая неотъемлемой частью отечественной истории. Ее производят по классической технологии из лучшего зернового спирта и чистейшей природной воды с 1938 года, сохраняя традиции высокого качества. В 2023 году бренд отмечал юбилей – 85 лет. По этому случаю была выпущена лимитированная серия водки Stolichnaya с юбилейной маркой.



ГОРЯЧИЕ ИДЕИ

Отличное предложение для прохладной осени – хотстеры с горчицей от «Горячей штучки». Сочные мини-сосиски в тонком ароматном тесте с пикантными нотами горчицы станут сытным перекусом или быстрым обедом. Достаточно только разогреть!



СЛОВНО БАРХАТ

Светлое пиво «Крушовице Kronprinz Velvet*» удивит богатым вкусом с бархатистой обволакивающей текстурой, мягкой горчинкой и карамельными нотами в послевкусии, которые получаются благодаря букету из трех сортов премиального солода.

*«Бархат».

ВКУС НА ПЯТЕРКУ

Пиво 5,0 Original производится в Германии, а точнее в Баварии – области, известной своими пивоваренными традициями. Оно запоминается тонким вкусом со сладковатыми солодовыми оттенками и мягкими нотками хмеля. Хорошо сочетается с закусками, птицей, рыбой, моллюсками.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ребенок должен расти в любви

У многих, кто соприкоснулся с миром детских разочарований и надежд, возникает желание взять приемного ребенка, подарить ему заботу и любовь, но мало кому удается претворить такое намерение в жизнь. И если родители все-таки делают этот важный шаг, им очень нужна поддержка. В клубах приемных семей, которые по всей стране развивает фонд «Арифметика добра», матери и отцы могут делиться опытом и рассчитывать на помощь единомышленников.



В клубах приемных семей работают психологи. Они всегда готовы провести профессиональные консультации. Некоторые специалисты сами являются приемными родителями и из личного опыта знают, как справляться с проблемами.

АРИФМЕТИКА ДОБРА благотворительный фонд

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

Теплый дом

В семье Александра и Татьяны Ткаченко из Томска шестеро детей. Татьяна работала в детском доме и не смогла оставаться равнодушной к тому, что столько детей живет без любви и защиты взрослых. У супругов уже было трое кровных детей, но они решили: у них достаточно сил, чтобы стать родителями еще для нескольких малышей.

В 2019 году в семье появился первый приемный ребенок – полуторагодовалый Саша. От матери он унаследовал тяжелое заболевание, которое раньше считалось неизлечимым. Но Александр и Татьяна слышали, что уже появились лекарства, которые помогают победить болезнь, и решили побороться за здоровье мальчика. Спустя три года они получили квоту на лечение маленького Саши в Москве и в скором времени, после очередных анализов, услышали заветное: «Вирус не обнаружен».

Несмотря на проблемы со здоровьем сына, в 2020 году супруги приняли в свой дом еще двоих детей – брата и сестру, Степана и Леру, 8 и 9 лет. Все дети любят друг друга, старшие хороводом кружатся вокруг малышей, с радостью о них заботятся. Первая дочь Татьяны и Александра уже взрослая, у нее своя семья, но она всегда помогает родителям и поддерживает, когда тяжело…

Детям и родителям нравится проводить время за общими занятиями. Одно из любимых – выпечка, особенно украшение пряников. Как только Татьяна начинает разогревать для теста мед с корицей и имбирем, и старшие, и младшие члены семьи сразу же собираются на кухне и готовятся вырезать формочками фигурки, а затем их расписывать. И дом наполняется еще бóльшим теплом, которое родители так мечтали подарить беззащитным детям.

ИМБИРНЫЕ ПРЯНИКИ

1 ч + 2 ч **6 порций**

Для теста:
300 г муки
100 г сливочного масла
80 г сахара
80 г меда
1 яйцо
тертая цедра 1 апельсина
½ ч. л. молотого имбиря
½ ч. л. молотой корицы
½ ч. л. разрыхлителя

Для глазури:
1 яичный белок
250–300 г сахарной пудры
щепотка лимонной кислоты

1 В небольшом ковшике соедините мед, апельсиновую цедру, корицу и имбирь и нагревайте на медленном огне, постоянно перемешивая, пока мед не растает. В теплую массу добавьте сливочное масло и размешайте миксером до однородности.
2 В большую миску всыпьте сахар, добавьте яйцо и взбейте миксером в пену. Добавьте медово-масляную смесь и снова взбейте. Просейте муку с разрыхлителем, всыпьте в миску с жидкими ингредиентами и замесите мягкое тесто. Переложите тесто на рабочую поверхность, посыпанную мукой, и еще раз вымесите, 30 сек. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в морозильную камеру на 5–7 мин.
3 Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите противень бумагой для выпечки. Раскатайте тесто в пласт толщиной 7 мм и вырежьте формочками различные фигурки. Разложите пряники на противне, оставляя между ними свободное пространство. Поместите противень в духовку и выпекайте в течение 15–20 мин. Переложите пряники на решетку и оставьте остывать.



4 Приготовьте глазурь. Влейте белок в миску, добавьте лимонную кислоту и всыпайте сахарную пудру порциями по 50 г. После каждого добавления пудры перемешивайте массу венчиком. Глазурь нужно не взбивать до пышности, а растирать до однородности и пластичности. Когда вся сахарная пудра будет добавлена, у вас должна получиться плотная и густая масса. Вы можете добавить еще 2–3 ст. л. пудры, если нужно.
5 Переложите глазурь в небольшой кондитерский мешок, срежьте уголок диаметром не более 1–2 мм и распишите пряники различными узорами. По желанию в белую глазурь можно добавить несколько капель пищевых красителей. Оставьте украшенные пряники сохнуть при комнатной температуре на 1,5–2 ч.

На 100 г: белки 5,55 г (6,94% суточной нормы) • жиры 10,59 г (11,77%) • углеводы 82,44 г (49,07%) • ккал 443,12 (24,62%) • натрий 20,27 мг (1,40%) • общий сахар 50,96 г (101,92%) • НЖК 6,41 г (32,05%) • пищевые волокна 1,49 г (4,97%)



Для участия в программе поддержки фонда отсканируйте QR-код

Татьяна не только сама расписывает пряники и приобщает к этому искусству детей, но и проводит мастер-классы для других родителей. Особенно ей нравятся геометрические орнаменты пижемской росписи, традиционной для Русского Севера.



Грибной сезон

С чем ассоциируется начало осени? Конечно, с грибами. Яркие подосиновики, благородные белые, изобильные опята – сезон в разгаре! Если же ходить в лес вы не любите, в любое время года доступны шампиньоны и нежные вешенки – сегодня их выращивают в специальных грибных комплексах. Что ценного дают грибы организму и полезны ли они? Мы спросили об этом у диетолога.



Марина Копытько,
диетолог, терапевт, кандидат медицинских наук

Мнение

С позиций диетологии грибы – продукт неоднозначный, но в рационе они могут занять достойное место. Главное – правильно его определить.

Не рыба и не мясо

Грибы иногда называют лесной говядиной, сравнивая их по питательности с мясом. С научной точки зрения это необоснованно.

Белковый состав грибов и мяса сильно различается. В грибах в среднем около 4 г протеина на 100 г продукта, а в той же говядине – 15–20 г. К тому же усваивается грибной протеин хуже, на 60–70% (для сравнения: мясной – на 85–90%, молочный – на 95%). Причина – в высоком содержании грубых пищевых волокон: лигнина, целлюлозы и хитина. Они не перевариваются и затрудняют доступ пищеварительных ферментов к белку.

Устраивать 1–2 раза в неделю обед с грибами вместо курицы или мяса, конечно же, можно. Но важно следить, чтобы в дневном рационе было достаточно других качественных источников белка: рыбы, молочных продуктов, яиц, бобовых.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

По составу нутриентов грибы гораздо правильнее сравнить с овощами. Они тоже являются источником пищевых волокон, необходимых для хорошего пищеварения. Грибная клетчатка, как и овощная, дает возможность лучше контролировать уровень глюкозы и холестерина в крови, а также помогает поддерживать чувство сытости.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ ТАРЕЛКУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ГДЕ ЧЕТВЕРТЬ ЗАНЯТА ГАРНИРОМ, ЧЕТВЕРТЬ — БЕЛКОВЫМ БЛЮДОМ, А ПОЛОВИНА — ОВОЩАМИ . МЕСТО ГРИБОВ — ИМЕННО В ОВОЩНОЙ ЧАСТИ.

А что с витаминами?

Полностью приравнивать грибы к овощам при этом также неправильно. Ценных витаминов и минералов в овощах значительно больше. Впрочем, грибы тоже могут похвастаться содержанием полезных компонентов. В них, например, немало витаминов группы B, необходимых для здоровья кожи, волос и нервной системы. Есть в грибах и нужный для иммунитета селен.

А еще именно в грибах был обнаружен витамин D_2. Это особая форма витамина D, важность которого для организма сложно переоценить. Но и тут не все однозначно. Витамин D_2 образуется в грибах только при достаточно долгом воздействии ультрафиолетовых лучей. Его много в тех, которые росли на солнечных полянах, либо в культивируемых, если при выращивании использовалась особая технология обработки ультрафиолетом. К тому же наш организм усваивает витамин D_2 хуже, чем другую форму витамина D – D_3, поэтому большой роли потребление грибов в конечном счете не играет.

Что касается других витаминов и минералов, грибы овощам, безусловно, проигрывают, поэтому заменять ими можно только часть овощей.

ЕШЬТЕ ГРИБЫ 1–2 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ЗАМЕЩАЯ ИМИ МАКСИМУМ ПОЛОВИНУ, А ЛУЧШЕ 1/3 ЧАСТЬ ДНЕВНЫХ ОВОЩЕЙ. 1 ПОРЦИЯ ГРИБОВ = ПРИМЕРНО 2–3 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ В ГОТОВОМ ВИДЕ. ДОПУСТИМОЕ СУТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ГРИБОВ — ОКОЛО 1 СТАКАНА В ГОТОВОМ ВИДЕ.

Распределяйте нагрузку

Грибы часто называют тяжелым продуктом, и это во многом справедливо. Из-за высокого содержания хитина и других грубых пищевых волокон они дают довольно серьезную нагрузку на пищеварение. Именно поэтому грибы стоит исключить из рациона людей, страдающих гастритом и гастродуоденитом. С осторожностью нужно есть их пожилым: с возрастом часто снижается активность пищеварительных ферментов.

МОЖНО ЛИ ГРИБЫ ДЕТЯМ?

ДО 3 ЛЕТ пищеварительная система ребенка еще формируется, и переваривание грибов – слишком сложная для нее задача. Предлагать их не нужно.

С 3 ДО 7 ЛЕТ можно 1–2 раза в месяц давать ребенку около 1 чайной ложки проваренных и хорошо измельченных грибов, выращенных промышленным способом.

С 7 ДО 10–12 ЛЕТ допустимо 2–3 раза в месяц есть шампиньоны и вешенки, а также белые грибы (шляпки).

С 10–12 ЛЕТ разрешены лесные грибы, в качестве которых вы полностью уверены, но не маринованные и не жареные: их дают только с 14 лет.



В остальных случаях включать грибы в меню можно. Отдавать предпочтение лучше благородным грибам: белым, подберезовикам, подосиновикам, а также лисичкам и культивируемым – шампиньонам и вешенкам. В них содержание грубых пищевых волокон ниже. Если перед приготовлением грибы отварить и мелко нарезать, это облегчит переваривание.

Как готовить и с чем сочетать

Грибы помогают разнообразить рацион, а также снизить его общую калорийность: у свежих грибов она невысока – всего 20–40 ккал на 100 г продукта. Однако стоит учесть, что по своей текстуре грибы подобны губке, которая активно впитывает все, что добавлено во время приготовления: соль, масло, соусы. Если вы следите за фигурой, после отваривания грибы лучше прижарить на сухой сковороде (в крайнем случае с минимумом масла) или потушить без жирной сметаны или другого соуса. Хороший вариант – приготовление грибов на гриле со специями. Обычно для этого берут целые шампиньоны или их шляпки. Выглядит такое блюдо аппетитно и эффектно, а калорий в нем немного.

Грибы хорошо сочетаются с крупами, например, с перловкой и рисом. Хороший тандем образуют они и с мясом. Если времени у вас немного, но при этом хочется питаться разнообразно, потушите грибы с луком. С утра добавьте их к гречневой каше, а в обед съешьте с кусочком курицы – вы удивитесь, как по-разному они будут звучать.

Можно сочетать грибы и с овощами. Единственное, чего я рекомендую избегать, – это блюд с большим количеством ингредиентов. Смешивание нескольких разных групп продуктов нагружает пищеварительную систему, особенно если среди них есть грибы.



ДИКИЕ ИЛИ ПРОМЫШЛЕННЫЕ?

Качество грибов сильно зависит от того, в каких условиях они выросли. Грибы активно впитывают самые разные вещества из почвы и окружающей среды, вот почему их не рекомендуется собирать у дорог или там, где много предприятий. Диетологи в целом более благосклонно относятся к культивируемым грибам: их качество стабильно и его проще контролировать.

Спелые и дерзкие

Начало осени, как никакой другой сезон, богато на яркие краски и сильные вкусы. Фиолетовый инжир, желтая кукуруза, пунцовая свекла – с ними эксперименты на кухне похожи на создание съедобных живописных полотен, радующих глаз и разжигающих аппетит.



ИССЛЕДОВАТЕЛИ БИБЛЕЙСКИХ ТЕКСТОВ ПОЛАГАЮТ, ЧТО ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД, СОБЛАЗНИВШИЙ АДАМА И ЕВУ, БЫЛ ВОВСЕ НЕ ЯБЛОКОМ, А ИНЖИРОМ.

Инжир

Восточная сладость

Инжир выращивается человеком уже больше 4000 лет, это одно из самых древних культурных растений. Родина инжира – Месопотамия, а в Россию он попал только XVIII веке под названием «фига». Отсюда и «фиговый лист», и прочие выражения, которые, как оказалось, имеют отношение к восточному фрукту. Свежий инжир бывает разных цветов – от светло-зеленого и зелено-коричневого до темно-фиолетового. У фиолетового плотная кожица и в меру сладкая розовая мякоть с фруктовой кислинкой. У зеленого кожица мягче, а желтая или красная мякомь слаще – просто мед!

Ценный плод

Свежий инжир – источник полезных веществ. Он содержит витамины группы B, PP и антиоксиданты. Последних особенно много в темных плодах. Их фиолетовый цвет – показатель того, что плод богат антоцианами, которые замедляют возрастное снижение когнитивных функций, поддерживают ясную память и процессы мышления. Интересно, что лучше всего антоцианы чувствуют себя в соке растений. Чем сочнее плод, тем выше их биодоступность, то есть возможность усвоения организмом. Количество полезных минералов в инжире впечатляет не меньше: по содержанию важного для сердца калия фрукт уступает лишь абрикосам и орехам, а железа в нем больше, чем в яблоках. Плюс натрий, кальций, фосфор. Неудивительно, что в народной медицине инжир используется не реже, чем в кулинарии.



Свежий инжир и любой пикантный сыр – это брак, рожденный на небесах. Например, можно добавить к нарезанному фрукту ломтики камамбера или обжаренного халуми, сбрызнуть бальзамиком – и закуска готова.



Десерт для худеющих: запеченный инжир, капелька меда, йогурт и горсть дробленых орехов. Остальные сладкоежки от такого натурального десерта тоже не откажутся.



В салатах свежий инжир можно дополнить зеленью (особенно хороша на контрасте горьковатая рукола), мясными копчеными, сладким перцем, помидорами и медово-горчичной заправкой. Сочетание беспроигрышное.

фото: Shutterstock/fotodom.ru



Кукуруза

Царица меню

Все мы помним с детства: выловленный из кастрюли, натертый солью початок кукурузы – такая вкуснотища, что не оторваться, даже лучше мороженого. Кстати, именно при таком наипростейшем способе приготовления кукуруза самая полезная: кипяток позволяет разбудить содержащийся в зернах витамин PP, участвующий в метаболизме и кислородном обмене. Солнечный початок – хороший источник калия, кальция, фосфора, железа и магния. В нем содержится широкий спектр витаминов, в том числе почти вся группа B. И это притом что в 100 г зерен всего 110 ккал, а чтобы получить максимум пользы, человеку достаточно съесть 200 г кукурузы в день. Только не готовьте ее в соленой воде: зерна утратят сочность. Сварите початки почти до готовности (молодым хватит 15–20 минут), слейте воду, укутайте кастрюлю в одеяло и дайте кукурузе «пропариться» – она получится особенно нежной.



Компания Fresh Food Pack LLC – один из лидирующих производителей овощей в вакуумной упаковке на рынке СНГ. Она поставляет из солнечного Узбекистана кукурузу под брендом Vak-Mak, которая прошла строгий контроль качества. В каждом початке сохранена вся польза витаминов и минералов.

ООО «МВВ» выращивает кукурузу в Узбекистане и Московской области. Сорт «Хони бэнтам», который компания поставляет в наши магазины, дает очень ранний урожай: плоды созревают всего за два с половиной месяца. В длинных початках нет пустот – только плотные зерна, сладкие и вкусные.



1 Целые зерна отварной кукурузы можно добавлять в тесто для оладий, блинов, хлеба: это сделает выпечку более фактурной и аппетитной.



2 Шашлык из кукурузы? Почему нет! Отваренный початок (или кукурузу в вакууме) нарежьте толстыми кружками и нанижите на шпажку, чередуя с креветками, ломтиками копченого бекона и сладкого перца; обожгите на сковороде или гриле до темных подпалин.



Свекла

Оттенки бордо

Рубиновая свекла вполне может быть звездой на кухне: такой цвет, такой вкус, такую текстуру среди овощей еще поискать! Для здоровья свекла сослужит хорошую службу: она, как щетка, чистит организм, нормализует работу печени и ЖКТ. Высокое содержание калия позволяет использовать овощ и свекольный сок для профилактики гипертонии. Серьезная доза железа, йода и цинка повышает выносливость, эластичность мышц и сосудов. Есть свеклу лучше не в отварном, а в сыром и запеченном виде – получите больше вкуса и полезных веществ.



1 Вы не откажетесь от сырой свеклы, если нарежете ее с помощью овощечистки максимально тонкими ломтиками, выложите их в один слой на тарелке, посыплете любым пахучим острым сыром и сбрызните оливковым маслом. У вас будет вегетарианский вариант карпаччо.



2 Взбейте запеченную мякоть свеклы в блендере вместе с чесноком, лимонным соком, солью и перцем, добавьте по вкусу лимонной цедры и грецких орехов. Намажьте получившийся мусс на поджаренные ломтики черного хлеба, а сверху уложите кусочек селедки. Такая закуска подойдет даже для праздничного стола, а стоит недорого.

Долгожданные грозди

Каким же разным бывает виноград: сладким и кисловатым, с косточками и без, зеленым, красным, почти синим. Сейчас, в разгар сезона, у нас его особенно много. Так что пришло время разобраться во всех приметах сочных спелых гроздей.



ЧТО ПОЛУЧАЕМ

Вы же помните, что овощи и фрукты должны составлять до половины рациона здорового человека? В сезон часть этой нормы закрываем виноградом! Он богат антиоксидантами, витаминами A, C, K и B6, калием, магнием, фосфором и другими нутриентами.

Несколько виноградин в день помогут снизить уровень холестерина, уменьшить риск образования тромбов и развития сахарного диабета. Горсть сладких ягод – это приятный способ позаботиться о своем здоровье, красоте и крепком иммунитете, повысить устойчивость к стрессам и наладить работу ЖКТ. При этом неважно, как вы будете есть виноград: можно свежим, а можно в составе блюд.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Виноград прекрасно смотрится во фруктовых салатах. Только выбирайте сорта без косточек, например «кишмиш».
- В закусочных салатах виноград может подружиться с несладкими ингредиентами, например, зелеными яблоками, сельдереем и ветчиной.
- Брускетты с виноградом тоже хороши. С начинкой можно поиграть. Например, найти хороший козий сыр, выложить на ломтик хлеба, добавить виноград, украсить бальзамическим кремом, листочками мяты и тимьяном.
- Апельсин, яблоко, груша, клубника, виноград, растительное молоко, корица, ванильный сахар, кукурузный крахмал – рецепт быстрого фруктового супа. Запоминайте!
- Можно украсить виноградом торт, разрезав ягоды пополам вдоль. Выложите на верхний корж сразу несколько видов (красный, зеленый, «аттику»), чтобы смотрелось ярче.

БОГАТЫЙ ВЫБОР

У редкой ягоды столько разновидностей, как у винограда. Можно найти вариант на любой вкус и для любого случая. Для канапе подойдет виноград без косточек, он же нравится детям. Тем, кто не любит сладкое, нужно искать грозди с благородной кислинкой. Рассказываем о сортах, которые есть на наших полках.

«КИШМИШ» – один из самых востребованных сортов, сладкий и сочный. У него нет косточек. Бывает белым, черным и розовым.

«ЛУЧИСТЫЙ КИШМИШ» – разновидность винограда без косточек. Выделяется красивым розовато-красным цветом и вкусом с приятным мускатным тоном. Ягоды крупные и мясистые.

«КОДРЯНКА» – темный, почти черный виноград без косточек. Его достоинства – крупные грозди и хрустящая мякоть. Кожица плотноватая, но совсем не вяжет. Это отличные десертные ягоды, которыми можно утолить желание съесть что-то сладкое.

«ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ» – красивое название для роскошных ягод. Они у этого сорта крупные и вытянутые, с тонкой кожицей. Внутри косточки и невероятно сочная мякоть. Черные «дамские пальчики» более сладкие, белые – более нежные, с гармоничным вкусом.

«ТАЙФИ» – плотный хрустящий виноград с косточками. Одна ягодка может весить 7–9 г.

Сорт **«МЕРСЕДЕС»** редкий и изысканный. Увидите – берите сразу. Его можно узнать по темному, насыщенному фиолетовому цвету. Мякоть сочная и богатая антиоксидантами.

«РИЗАМАТ» – розовый виноград. Цвет насыщеннее и темнее со стороны, которой ягода была обращена к солнцу. Еще одна примета – тонкая кожица с небольшим восковым покрытием.

«МОЛДОВА» – черный виноград, который впечатляет уже при виде грозди, крупной и усыпанной плотными ягодами. Он хорошо хранится, а на вкус не слишком сладкий: с деликатной кислинкой, очень сочный.



ГАЛЕТЫ С ВИНОГРАДОМ И ГОЛУБЫМ СЫРОМ

❄

35 мин **8 порций**

400 г песочного теста
2 большие горсти светлого винограда без косточек
200 г голубого сыра
оливковое масло
мед для подачи

1 Разделите тесто на 8 частей. Каждую раскатайте в круг толщиной 5–7 мм.
2 Снимите ягоды винограда с веточек. Выложите весь центр каждого круга виноградинами, посыпьте кусочками голубого сыра, полейте оливковым маслом.
3 Приподнимите края теста и защипните, формируя бортики галет. Аккуратно переложите галеты на застеленные пергаментом противни. Выпекайте при 170 °С примерно 25 мин. Полейте горячие галеты медом.

На 100 г: белки 8,50 г (10,63% суточной нормы) • жиры 20,04 г (22,27%) • углеводы 37,13 г (22,10%) • ккал 359,47 (19,97%) • натрий 499,89 мг (34,48%) • общий сахар 2,17 г (4,34%) • НЖК 6,93 г (34,65%) • пищевые волокна 2,36 г (7,87%)



Коньяк Bursamdzeli приобретает богатый мягкий вкус благодаря пятилетней выдержке в бочках из кавказского дуба. Идеален в чистом виде в качестве дижестива.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ПОЛУЧИТЬ ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ МАРКИРОВКУ МОЖЕТ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ, ПРОИЗВЕДЕННЫЙ С УЧЕТОМ ПРАВИЛ ОРГАНИЧЕСКОГО ПРОИЗВОДСТВА, КОТОРЫЕ УСТАНОВЛЕНЫ ДЛЯ ВСЕХ СТАДИЙ ЕГО ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА.

Все очень органично

В последнее время все популярнее становятся продукты с пометкой «органик», «эко», «био». Процедура получения подобного сертификата многоэтапна, требования серьезны, поэтому в России не многие маркируют продукцию зелеными знаками. Органические вешенки «М-Свежесть original» можно найти только в магазинах нашей сети: мы единственные выращиваем и сертифицируем эти грибы как «органик».

Вешенки «Органик» производятся вдали от источников загрязнения окружающей среды и промышленных объектов. Они растут без применения ГМО, удобрений и прочих химических средств. Упаковка вешенок подходит для дальнейшей переработки.

Вешенки – источник полезных веществ: минералов, витаминов, белка. Они содержат мало калорий и хорошо усваиваются.

Перед приготовлением вешенки нужно промывать, а также удалять жесткие ножки. Не стоит подвергать их длительной термической обработке. Перед жаркой вешенки необязательно варить, а если вы готовите суп, варите грибы вместе с остальными ингредиентами не более 15 минут. Вешенки можно замораживать: просто отварите их в течение 5 минут, и у вас будет заготовка для быстрого ужина.



ТОЛЬКО В МАГНИТ

ПСЫЖ
АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Глоток радости

Минеральная вода «Псыж» появилась на нашем рынке в 2017 году и сразу же попала в рейтинг самых успешных молодых брендов. И это неудивительно, ведь с каждым глотком «Псыж» дарит прекрасный вкус, свежесть, пользу и отличное настроение.



Минеральная природная лечебно-столовая вода «Псыж» добывается из защищенного источника в Карачаево-Черкесии, на Северном Кавказе. Регион издавна известен своими целебными водами, и Псыжский участок не исключение. В его горных источниках содержится целая коллекция микроэлементов и минералов, которые положительно влияют на организм человека.

Вода «Псыж» относится к слабоминерализованной и подходит для ежедневного употребления. Это значит, что каждый день вы можете получать ценные вещества, которые помогают нормализовать обмен веществ, улучшить работу желудочно-кишечного тракта, предотвратить обострение хронического гастрита и панкреатита, развитие язвы желудка, болезней печени и желчного пузыря. «Псыж» рекомендуют при мочекаменной болезни и других проблемах мочевыводящей системы, при анемии и сахарном диабете.

Что интересно, «Псыж» помогает поддерживать не только физическое, но и эмоциональное здоровье. Согласно заключению Пятигорского института курортологии, лечебно-столовая вода способствует выработке серотонина – гормона, который отвечает за хорошее настроение и бодрое самочувствие, обеспечивает спокойный сон и увеличивает продолжительность активной жизни.

Новые вкусы

«Псыж» – бренд, идущий в ногу со временем. Сегодня потребитель все чаще ищет продукты, которые будут удивлять яркими интересными вкусами и при этом соответствовать принципам правильного питания. В 2024 году компания представила новинки, полностью отвечающие такому запросу. Это «Псыж» «лимон-лайм», «клубника», «манго» и «гранат». В составе воды с насыщенным вкусом граната и манго меньше сахара, чем в традиционных лимонадах. А в «Псыж» «лимон-лайм» и «клубника» его нет вообще: в основе минеральная вода и аромат ягод и фруктов. Только легкость, свежесть и удовольствие.

Яблочное утро

Изучавшие в школе английский язык наверняка помнят пословицу о том, что всего одно яблоко в день способно избавить нас от визитов к врачу. Предлагаем не ограничиваться таким скромным количеством и начинать есть яблоки прямо с утра в составе вкусных завтраков!



Удобно использовать прибор для приготовления сэндвичей. С его помощью края хлеба запечатаются и начинка не вытечет.

ЖАРЕНЫЕ СЭНДВИЧИ С БРЫНЗОЙ И ЯБЛОКОМ

20 мин **4 порции**

6 ломтиков хлеба для тостов
150 г брынзы
1 маленькое красное яблоко
1 маленький пучок зеленого лука
1 ст. л. майонеза
1 ст. л. жирной сметаны
2 ст. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Очень мелко нарежьте зеленый лук, немного посолите и разомните пестиком. Тонко нарежьте яблоко, удалив сердцевину.
2 Разомните брынзу вилкой или натрите на терке. Смешайте брынзу с майонезом, сметаной, зеленым луком и черным перцем.
3 Смажьте 4 куска хлеба массой из брынзы, накройте ломтиками яблока, затем оставшимися кусками хлеба. Прижмите.
4 Смажьте хлеб снаружи тонким слоем масла и быстро обжарьте на сковороде со всех сторон. Задача – обжарить хлеб до корочки, прежде чем начинка нагреется и потечет. Сразу же подавайте.

На 100 г: белки 8,20 г (10,25% суточной нормы) • жиры 14,90 г (16,56%) • углеводы 33,14 г (19,73%) • ккал 293,47 (16,30%) • натрий 279,91 мг (19,30%) • общий сахар 3,98 г (7,96%) • НЖК 3,92 г (19,60%) • пищевые волокна 3,93 г (13,10%)





ЯБЛОЧНЫЕ КЕКСЫ НА ЗАВТРАК

❄

40 мин **8 порций**

2 кисло-сладких яблока
350 г муки
280 мл сливок жирностью от 30%
3 ст. л. молока
25 г сливочного масла
1 яйцо
50 г + 1 ст. л. коричневого сахара
50 г орехов пекан
1,5 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. молотой корицы
растительное масло для формочек
соль

1 В миске кончиками пальцев разотрите 50 г муки со сливочным маслом. Должна получиться мелкая крошка.
2 Орехи пекан мелко нарежьте и смешайте с 1 ст. л. сахара.
3 В большую миску просейте оставшуюся муку, разрыхлитель и щепотку соли. Добавьте оставшийся сахар и корицу. Перемешайте.
4 Очищенные яблоки натрите на крупной терке. Смешайте со сливками, яйцом и 2 ст. л. молока. Влейте смесь к сухим ингредиентам, добавьте крошку и быстро перемешайте до однородности. Если смесь получилась сухой, добавьте оставшееся молоко.
5 Разложите тесто по формочкам для кексов, смазанным растительным маслом. Формочки должны быть наполнены примерно на ⅔.
6 Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 25 мин, до полной готовности.
За 5 мин до конца приготовления посыпьте кексы ореховой смесью.

На 100 г: белки 5,66 г (7,08% суточной нормы) • жиры 16,45 г (18,28%) • углеводы 41,03 г (24,42%) • ккал 332,31 (18,46%) • натрий 22,45 мг (1,55%) • общий сахар 10,01 г (20,02%) • НЖК 7,17 г (35,85%) • пищевые волокна 2,04 г (6,80%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Кофе в зернах Julius Meinl Präsident* – лучший выбор для завтрака. Купаж арабики и робусты деликатной венской обжарки подарит идеально сбалансированный вкус с мягким шоколадно-ореховым ароматом.

*«Президент».



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

фундук и изюм на смесь орехов и сухофруктов.

УТРЕННИЙ БОУЛ С КИНОА, ЯБЛОКАМИ И ФУНДУКОМ

20 мин **2 порции**

150 г киноа
1 маленькое красно-желтое яблоко
1 маленькое зеленое яблоко
20 г изюма
40 г нежареного фундука
2 ст. л. орехового масла (фундука, грецкого ореха или арахиса)
1 ч. л. лимонного сока
щепотка соли
любой любимый сироп для подачи (кленовый, агавы, карамельный)
мята для украшения

1 Киноа промойте, всыпьте в подсоленный кипяток, добавьте изюм, готовьте 15 мин. Готовую киноа с изюмом откиньте на сито, обсушите, разложите по мискам, заправьте маслом.
2 Пока варится киноа, яблоки нарежьте на четвертинки, удалите сердцевину, мякоть нарежьте небольшими кусочками и полейте лимонным соком.
3 Порубите фундук довольно крупно и обжарьте на сухой сковороде, потряхивая, 2 мин.
4 Выложите яблоки на киноа, полейте сиропом, посыпьте орехами и подавайте, украсив мятой.

На 100 г: белки 4,77 г (5,96% суточной нормы) • жиры 12,33 г (13,70%) • углеводы 24,94 г (14,85%) • ккал 216,10 (12,01%) • натрий 131,04 мг (9,04%) • общий сахар 5,39 г (10,78%) • НЖК 1,94 г (9,70%) • пищевые волокна 2,95 г (9,83%)



МАГНИТНЫЕ ДНИ

С наступлением прохладных дней особенно хорошо выпить ароматного чая. Во время акции, которая пройдет с 04.09 по 17.09, вы сможете купить все для приятного чаепития: стеклянные кружки, стаканы с трубочкой, сахарницы, конфетницы с пробковой крышкой и другие милые предметы.





Важная птица

Курица – один из самых доступных и любимых продуктов во всем мире. Она легко и быстро готовится, подходит для закусок и салатов, супов, выпечки и горячих блюд. Без нее не обходится ни будничное, ни праздничное меню. Мы всегда рады поделиться с вами простыми рецептами, которые позволят с удовольствием есть курицу хоть каждый день!

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



КУРИЦА С РИСОМ ПО-ИРАНСКИ

1 ч 10 мин **6 порций**

1 Разогрейте жаровню или глубокую сковороду с растительным маслом. Положите кусочки курицы и обжарьте на умеренном огне до золотистого цвета. Переверните и обжарьте с другой стороны. Возможно, вам придется обжаривать курицу в несколько приемов. Важно, чтобы кусочки лежали в один слой.
2 Добавьте в жаровню мелко нарезанный лук, соскребите со дна жаровни прижарившиеся кусочки. Потомите лук до прозрачности, приправьте солью и перцем, добавьте изюм и курагу. Перемешайте, чтобы сухофрукты покрылись жиром, и готовьте пару минут. Посыпьте корицей, залейте кипятком, чтобы курица была покрыта на 2 см. Закройте жаровню крышкой и готовьте до мягкости курицы, 35–45 мин.
3 В широком сотейнике растопите половину сливочного масла. Выложите половину риса, на него – кусочки курицы вместе с сухофруктами и соусом. Закройте второй половиной риса. Разложите на рис кусочки оставшегося масла. Закройте сковороду кухонным полотенцем, сверху – крышкой. Готовьте на медленном огне 20–25 мин. Подавайте к столу в сотейнике, по желанию посыпав блюдо зеленью.

На 100 г: белки 12,25 г (15,31% суточной нормы) • жиры 5,92 г (6,58%) • углеводы 13,80 г (8,21%) • ккал 158,62 (8,81%) • натрий 387,89 мг (26,75%) • общий сахар 3,81 г (7,62%) • НЖК 2,28 г (11,40%) • пищевые волокна 0,70 г (2,33%)



Круглозерный рис MAKFA – идеальный выбор для восточных блюд и гарниров. Прекрасно впитывает ароматы специй и пряностей, гармонично сочетается с курицей, рыбой, мясом и овощами.


500 г отваренного рассыпчатого риса


1 луковица


50 г сливочного масла


1 кг куриных бедрышек без кости


120–180 г смеси сухофруктов



1 курица весом 2 кг

150–200 г копченой грудинки

2 красные луковицы



2 белые луковицы



2 головки чеснока

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

1 ч 30 мин **6–8 порций**

1 Разделайте курицу на порции: сначала отрежьте окорочка и каждый разрежьте на 2 части, прорезав сустав.
2 Отрежьте крылышки с небольшим количеством белого мяса (последний сустав крылышек можно отрубить и не использовать, сохранив, например, для бульона).
3 Разрежьте тушку вдоль пополам, прорезая грудную кость. Разрежьте половинки по бокам, чтобы получились 2 части спинки и 2 части грудки. Натрите все мясо солью, перцем и майораном.
4 Красный и белый лук очистите, разрежьте на четвертинки. Чеснок разберите на зубчики и очистите. Грудинку нарежьте средними кубиками.
5 Смажьте форму для запекания (лучше керамическую, в которой блюдо можно подавать) растительным маслом, положите куски курицы, лук и чеснок, посыпьте грудинкой.
6 Поставьте форму в разогретую до 180 °С духовку. Запекайте 30 мин, затем выньте форму, аккуратно переверните куски курицы и запекайте еще примерно 40 мин, до румяной корочки.

На 100 г: белки 19,65 г (24,56% суточной нормы) • жиры 4,23 г (4,70%) • углеводы 1,97 г (1,17%) • ккал 129,09 (7,17%) • натрий 406,56 мг (28,04%) • общий сахар 0,90 г (1,80%) • НЖК 1,13 г (5,65%) • пищевые волокна 0,29 г (0,97%)

К(Ф)Х Дорошенко

Новые технологии, современная техника и качественный посадочный материал – вот три слагаемых успеха, благодаря которым фермерское хозяйство **ИП Дорошенко** из Ростовской области ежегодно выращивает около 30 000 тонн репчатого лука на площади 400 гектаров.



Холодец «Деревенский» от «М» прекрасно дополнит любой ужин. Он ценится за насыщенный мясной вкус, сытность и приятную плотную консистенцию. В составе свинина, приправленная чесночком.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

1 ч 10 мин **6 порций**

1 Куриное филе нарежьте тонкими ломтиками. Переложите в миску.
2 Добавьте 50 г сметаны. Посолите и поперчите. Перемешайте, чтобы сметана и специи равномерно распределились по курице. Прикройте пленкой и оставьте при комнатной температуре на 20 мин.
3 Лук очистите и нарежьте кольцами. Сыр натрите на средней или крупной терке.
4 Картофель очистите, вымойте и нарежьте очень тонкими кружочками (можно использовать овощечистку).
5 Форму для запекания смажьте сливочным маслом. Выложите в нее слой картофеля и смажьте небольшим количеством сметаны. Сверху распределите лук и немного куриного филе. Посыпьте небольшим количеством тертого сыра.
6 Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты. Сверху должен быть тертый сыр. Духовку нагрейте до 180 °С. Готовьте запеканку около 45 мин. Перед подачей к столу дайте немного остыть.

На 100 г: белки 15,11 г (18,89% суточной нормы) • жиры 9,52 г (10,58%) • углеводы 8,20 г (4,88%) • ккал 179,79 (9,99%) • натрий 507,43 мг (35,00%) • общий сахар 1,62 г (3,24%) • НЖК 5,49 г (27,45%) • пищевые волокна 0,98 г (3,27%)


500 г куриного филе


500 г картофеля


2 репчатые луковицы


300 г твердого сыра


300 г сметаны жирностью не менее 20%



4 средних филе куриной грудки



400 г шампиньонов



пучок зеленого лука



3 ст. л. (40 г) муки



50 г сливочного масла

КУРИНЫЕ ГРУДКИ НА СКОВОРОДЕ С ГРИБАМИ

40 мин **4 порции**

1 Нарежьте мясо крупными кусками, обсушите бумажными полотенцами. Смешайте муку с солью, перцем и паприкой, присыпьте куски курицы этой смесью со всех сторон.

2 Грибы протрите салфеткой и нарежьте толстыми ломтиками. Зеленый лук нарежьте небольшими кусочками по диагонали.

3 В большой сковороде на сильном огне нагрейте растительное масло. Положите курицу и обжаривайте, перемешивая и не давая кускам слипаться, до румяной корочки со всех сторон, 5 мин. Шумовкой выложите курицу на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.

4 Уменьшите огонь под сковородой до среднего, положите грибы и жарьте, помешивая, 5 мин. Добавьте сливочное масло и соль. Обжаривайте еще 1 мин. Верните в сковороду курицу. Обжаривайте все вместе, помешивая, еще 2–3 мин. Подавайте горячими, посыпав зеленым луком.

На 100 г: белки 14,05 г (17,56% суточной нормы) • жиры 8,47 г (9,41%) • углеводы 6,70 г (3,99%) • ккал 158,78 (8,82%) • натрий 418,07 мг (28,83%) • общий сахар 1,27 г (2,54%) • НЖК 3,48 г (17,40%) • пищевые волокна 1,32 г (4,40%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ




ВОДКА
КУПАВА
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ,
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ИНГРЕДИЕНТЫ, СОБРАННЫЕ В РОДНЫХ КРАЯХ РОССИИ
ВОДКА
КУПАВА
ЛЕСНАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ВОДКА
КУПАВА
ПРИРОДНАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ВОДКА
КУПАВА
МЯГКАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Одна банка – много идей

Тушенка, любимая еда студентов, туристов и всех, кто предпочитает простые сытные блюда. Впрочем, в плане вкуса они могут быть не так уж просты. Наши сочетания, к примеру, оценят и опытные кулинары. А вот быстроту приготовления гарантируем!

1

тушенка
+
капуста
+
томатная паста
+
маслины

КАПУСТА С ТУШЕНКОЙ И МАСЛИНАМИ

2

тушенка
+
картофель
+
морковь
+
кабачок

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ТУШЕНКОЙ

3

тушенка
+
зеленая фасоль
+
зеленый горошек
+
вустерский соус

ОВОЩИ С ТУШЕНКОЙ

4

тушенка
+
гречневая лапша
+
сладкий перец
+
шпинат
+
томатный соус

ЛАПША С ТУШЕНКОЙ

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Сочную белокочанную капусту в наши магазины поставляет **ИП Майя Хачидзе**. Предприятие выращивает овощи под ярким солнцем Астраханской области, работает на рынке более 20 лет. Его сотрудники любят свое дело и следят за качеством продукции от семечка до прилавка. Поэтому их овощи такие вкусные и полезные.



Свинина тушеная от Великолукского мясокомбината производится из натуральных ингредиентов, строго по ГОСТу. Это отличная основа для супа или сытного горячего блюда, нужно только добавить любимый гарнир!

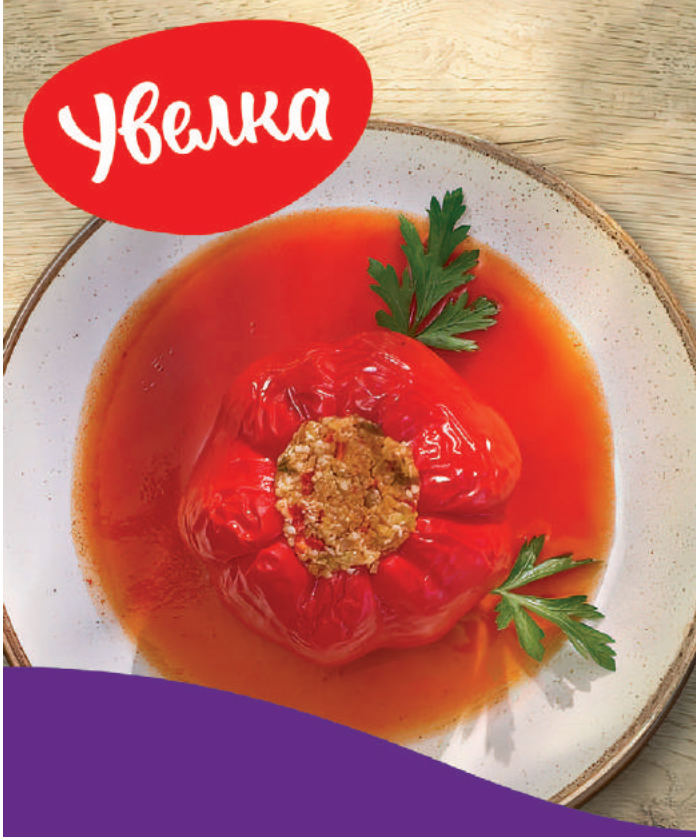




ТОЛЬКО ОТБОРНАЯ ГОВЯДИНА И НАТУРАЛЬНЫЕ СПЕЦИИ, КОТОРЫЕ ПОДЧЕРКИВАЮТ НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС МЯСА

АСТОРИЯ – КЕТЧУП ДЛЯ ТВОЕГО ШАШЛЫКА!





ПОМОЩНИК, ПОЛНЫЙ ИДЕЙ



Мелкая дробь

Пшеничную и ячневую крупу трудно отнести к популярным и любимым. Первая вызывает воспоминания о не самых вкусных обедах в пионерлагере, на вторую многие вообще не обращают внимания. Наши рецепты позволят взглянуть на эти продукты по-новому!



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

кукурузу в початке на консервированную.

САЛАТ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ

50 мин **4 порции**

250 г пшеничной крупы
200 г помидоров черри
1 початок вареной кукурузы
5 вяленых томатов
4 веточки петрушки
6 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. меда
1 ст. л. винного уксуса
соль, свежемолотый черный перец

1 Всыпьте пшеничную крупу в кастрюлю, влейте 350 мл горячей воды, посолите и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального, накройте кастрюлю крышкой и готовьте 15 мин. Жидкость должна полностью впитаться в крупу. Переложите пшеничную крупу в салатник и остудите.
2 Приготовьте заправку. В миске соедините оливковое масло, винный уксус и мед, взбивайте венчиком до образования густого соуса.
3 Помидоры черри разрежьте на 2–4 части. Срежьте зерна с початка кукурузы. Вяленые томаты нарежьте ломтиками. Отделите от стеблей листья петрушки и мелко порубите. Соедините овощи с крупой, полейте заправкой и аккуратно перемешайте.

На 100 г: белки 4,65 г (5,81% суточной нормы) • жиры 11,78 г (13,09%) • углеводы 18,86 г (11,23%) • ккал 196,27 (10,90%) • натрий 69,97 мг (4,83%) • общий сахар 1,30 г (2,60%) • НЖК 1,24 г (6,20%) • пищевые волокна 1,45 г (4,83%)



Для заправки салатов, каш, холодных закусок рекомендуем нерафинированное тыквенное масло DIAL-EXPORT. Оно придает блюдам изысканный аромат и оказывает общеукрепляющее действие на организм.

ЯЧНЕВАЯ КАША, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ

1 ч 10 мин **4 порции**

1 стакан ячневой крупы
1 л молока
1 стакан сметаны
2 ст. л. сливочного масла
3 яйца
соль
сметана и варенье для подачи

1 Крупу тщательно промойте, чтобы стекающая с нее вода была прозрачной. Откиньте на сито, встряхните, всыпьте в кастрюлю и залейте горячим молоком. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума.
2 Когда крупа разварится (через 30–40 мин), посолите по вкусу, добавьте масло и сметану. Тщательно размешайте, снимите с огня.
3 Взбейте яйца с солью до пышности и добавьте в горячую в кашу, аккуратно перемешивая деревянной лопаткой сверху вниз. Переложите кашу в сковороду с толстыми стенками и жаропрочной ручкой или форму для запекания. Поставьте в разогретую до 150 °С духовку на 15–20 мин. Подавайте со сметаной и вареньем.

На 100 г: белки 5,63 г (7,04% суточной нормы) • жиры 9,01 г (10,01%) • углеводы 13,77 г (8,20%) • ккал 158,45 (8,80%) • натрий 143,45 мг (9,89%) • общий сахар 4,31 г (8,62%) • НЖК 4,97 г (24,85%) • пищевые волокна 1,20 г (4,00%)





ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

1 ПШЕНИЧНАЯ КРУПА – это зерна пшеницы, которые очищают от оболочек, удаляют зародыш и дробят. Помол может быть разным: крупным, средним, мелким. Самая мелкая пшеничная крупа производится под названием «Артек». В пшеничной крупе много клетчатки, витаминов и минералов, она помогает снизить уровень холестерина в крови и наладить работу кишечника.

2 ЯЧНЕВАЯ КРУПА – очищенный от оболочек дробленый ячмень. У этой крупы сладковатый маслянистый вкус, поэтому в кашу из нее необязательно добавлять масло. Ячка, как ее ласково называют повара, богата антиоксидантами, она улучшает пищеварение, поддерживает работу сердца и снижает риск развития диабета.

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



ЧТО ЕЩЕ ПРИГОТОВИТЬ

Пшеничной крупой мелкого помола загущают супы, ее можно добавлять в фарш для тефтелей и мясных зраз. Крупная и средняя – великолепный гарнир и компонент салатов. Каша из пшеничной крупы будет особенно вкусной, если смешать ее с рисом и приготовить в духовке, а затем сдобрить сливочным или ореховым маслом.
Ячневая крупа – вязкая и крахмалистая. Она хороша для приготовления клецек и запеканок, из нее делают постные котлеты, варят густой суп кулеш.

Икра по правилам

Овощная и грибная икра – традиционная заготовка, отличный способ сохранить до зимы согретые солнцем плоды и облегчить себе жизнь: открыл баночку – и на столе правильный перекус, прекрасный гарнир или даже праздничная закуска.



МОРКОВНАЯ ИКРА

На 2 банки объемом 500 мл

500 г красного лука мелко нарежьте. Положите в кастрюлю, добавьте 3 ст. л. томатной пасты, 50 мл воды и 80 мл растительного масла. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите, помешивая, 5–7 мин. 1 кг сочной моркови натрите на крупной терке. Обжарьте морковь до мягкости в растительном масле. Переложите морковь в кастрюлю к луку, посолите и готовьте, помешивая, 25 мин. Добавьте растертые с солью и перцем 3 зубчика чеснока и мелко нарезанную кинзу (4 веточки). Измельчите икру блендером, доведите до кипения, разложите по банкам и закройте. Укутайте банки пледом и оставьте до остывания.

На 100 г: белки 1,09 г (1,36% суточной нормы) • жиры 5,94 г (6,60%) • углеводы 10,35 г (6,16%) • пищевые волокна 2,38 г (7,93%) • ккал 95,11 (5,28%) • НЖК 0,82 г (4,10%) • натрий 423,09 мг (29,18%) • общий сахар 5,35 г (10,70%)

ОБЯЗАТЕЛЬНО СТЕРИЛИЗУЙТЕ БАНКИ. ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ В ДУХОВКЕ, МИКРОВОЛНОВКЕ ИЛИ ПОСТАВИТЬ БАНКИ НА РЕШЕТКУ В ШИРОКУЮ КАСТРЮЛЮ НАД КИПЯЩЕЙ ВОДОЙ. КРЫШКИ ДОСТАТОЧНО ОПУСТИТЬ В КИПЯТОК НА 3 МИНУТЫ.



ОВОЩНАЯ ИКРА

На 6 банок объемом 500 мл

1 кг лука нарежьте кубиками. Обжарьте в 3–4 приема на растительном масле до золотистого цвета. Обжаренный лук перекладывайте в большую кастрюлю. 1 кг моркови, 1 кг свеклы и 1 кг сладкого перца пропустите через мясорубку с крупной решеткой. Обжарьте на разогретом масле в несколько приемов. Переложите к луку. 2 кг помидоров нарежьте кружками и обжарьте с двух сторон. Затем мелко порубите и переложите в кастрюлю к остальным овощам. Всыпьте 2 ст. л. соли, перемешайте. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения и тушите 20–25 мин. В конце добавьте 5 лавровых листков, ½ ч. л. молотого острого красного перца и 2 ст. л. 9%-ного уксуса. Разложите икру по горячим банкам, закатайте крышками, переверните вверх дном, укутайте и оставьте до полного остывания.

На 100 г: белки 1,28 г (1,60% суточной нормы) • жиры 4,24 г (4,71%) • углеводы 8,50 г (5,06%) • пищевые волокна 2,38 г (7,93%) • ккал 73,84 (4,10%) • НЖК 0,59 г (2,95%) • натрий 420,70 мг (29,01%) • общий сахар 5,04 г (10,08%)



ГРИБНАЯ ИКРА

На 1 банку объемом 500 мл

1 кг свежих лесных грибов нарежьте, положите в кастрюлю, влейте 1,5 л воды, доведите до кипения, посолите и варите на медленном огне 20 мин, снимая пену. Откиньте грибы на дуршлаг. Затем измельчите блендером в режиме «пульс». Мелко нарежьте 1 крупную луковицу и обжарьте в растительном масле. Порубите 6–8 веточек петрушки. Смешайте грибы с луком и зеленью, поперчите. Положите икру в банку и прикройте крышкой, стерилизуйте 20 мин. Выньте банку на рабочую поверхность, влейте 1 ч. л. яблочного уксуса и герметично укупорьте. Остудите и храните в холодильнике.

На 100 г: белки 2,22 г (2,78% суточной нормы) • жиры 5,46 г (6,07%) • углеводы 7,18 г (4,27%) • пищевые волокна 2,45 г (8,17%) • ккал 79,75 (4,43%) • НЖК 0,76 г (3,80%) • натрий 201,41 мг (13,89%) • общий сахар 3,04 г (6,08%)

РАЗНЫЕ ГРИБЫ ТРЕБУЮТ РАЗНОГО ВРЕМЕНИ ВАРКИ. ЧЕМ ОНИ ПЛОТНЕЕ, ТЕМ ДОЛЬШЕ НУЖНО ГОТОВИТЬ. ПОЭТОМУ ДЛЯ ИКРЫ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОДБИРАТЬ ГРИБЫ ОДНОЙ ПЛОТНОСТИ.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

На 3 банки объемом 500 мл

6 больших баклажанов нарежьте крупными кубиками, посыпьте 1 ч. л. соли и оставьте на 15 мин. Промойте холодной водой и обсушите. В кастрюле с толстым дном обжарьте баклажаны с 4 ст. л. растительного масла до мягкости, 10 мин. Переложите в миску. Мелко нарежьте 6 крупных помидоров, 2 луковицы и 2 сладких перца, 3 зубчика чеснока и пучок петрушки. Добавьте в кастрюлю 2 ст. л. масла, обжарьте лук и перец 10 мин. Затем добавьте баклажаны, помидоры, чеснок и зелень, посолите и поперчите, тушите 30 мин. Закатайте горячую икру в банки.

На 100 г: белки 1,20 г (1,50% суточной нормы) • жиры 2,27 г (2,52%) • углеводы 6,94 г (4,13%) • пищевые волокна 3,10 г (10,33%) • ккал 48,31 (2,68%) • НЖК 0,32 г (1,60%) • натрий 320,35 мг (22,09%) • общий сахар 4,15 г (8,30%)

ДЛЯ АРОМАТА ДОБАВЬТЕ В ОВОЩНУЮ ИКРУ МОЛОТЫЙ КОРИАНДР, СУШЕНЫЙ БАЗИЛИК И ХЛОПЬЯ ЧИЛИ.

Тысячи слоев

Слоеное тесто редко готовят дома с нуля. Такая уж у него репутация: требует времени и определенных навыков, капризно в отношении качества ингредиентов, а успех вовсе не гарантирован. Мы попросили преподавателя кулинарных курсов и автора множества книг рецептов Алёну Спирину рассказать, как сделать слоеное тесто без разочарований. Алёна – признанный мастер по выпечке, с ее советами у вас все получится.



СУТЬ РЕЦЕПТА

Слоеное тесто состоит из тончайших параллельных слоев, которые при выпечке отделяются друг от друга. Его уникальность в том, что без каких-либо разрыхлителей оно становится в 8–10 раз выше своей изначальной толщины. А если разрыхлитель (дрожжи) все же добавлен, в дополнение к слоистости выпечка приобретает невероятную сдобность и маслянистую мягкость. При этом продукты для слоеного теста нужные такие же, как для других видов. Многослойным оно получается благодаря особому способу соединения ингредиентов.

Тесто в течение нескольких часов периодически раскатывают скалкой и оборачивают вокруг большого подат-

ПОЧЕМУ ПОДНИМАЕТСЯ СЛОЕНОЕ ТЕСТО

1 В процессе складывания в тесто попадает **воздух**. В разогретой духовке его пузырьки расширяются и поднимают слои, разделяя их.

2 При выпекании влага, содержащаяся в тесте и масле, превращается в **пар**. Он помогает воздуху разделять слои, поднимает их, делая тесто рассыпчатым и легким. В то же время крахмал, содержащийся в муке, от контакта с паром набухает, слои теста укрепляются и остаются разделенными.

3 Когда во время выпекания **жир** (масло), заключенный в тесто, плавится, остаются воздушные пузырьки, которые заполняются паром и помогают тесту подняться.



ливого куска сливочного масла. Каждый раз, когда масло раскатывают и сворачивают, количество слоев в тесте увеличивается в геометрической прогрессии. А сливочное масло тем временем немного растапливается, покрывает каждый слой теста, смягчает его и одновременно придает ни с чем не сравнимый вкус и аромат.



ВЫБОР ИНГРЕДИЕНТОВ

Несмотря на простой состав, слоеное тесто требует большего внимания к свойствам ингредиентов. Особенно это касается муки и жира.

МУКА. Для приготовления слоеного теста желательно использовать так называемую сильную муку. Это пшеничная мука высшего сорта с содержанием белка более стандартных 10,2%. Если вы такой не нашли, купите муку пшеничную хлебопекарную нескольких производителей и протестируйте ее. Для этого возьмите из каждого пакета примерно 50 г и соедините в отдельных мисочках с 50 мл воды комнатной температуры. Перемешайте до однородности и оставьте примерно на 30 минут. После этого потяните пальцами тесто из каждой мисочки. Та мука, которая образовала самое крепкое тесто и при этом растягивается лучше других образцов, и будет вашим выбором. Растяжимость в этом случае важнее крепости!

ЖИР. Не будем скрывать: работать с хорошим маргарином проще, чем со сливочным маслом, поскольку температура его плавления выше. Но по вкусу и аромату такое тесто будет проигрывать. Так что не ищем легких путей и берем масло.

Желательно купить масло нескольких производителей и посмотреть, как быстро оно тает при комнатной температуре. Достаньте из холодильника несколько одинаковых по весу кусочков и оставьте на столе примерно на 30 минут. Теперь нажмите на масло и определите, какое стало пластичным, какое заметно подтаяло, а какое осталось твердым. Вам нужно пластичное. Хорошо бы, чтобы оно было еще и вкусным!

ВАЖНО, ЧТОБЫ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПРОЦЕССА РАСКАТЫВАНИЯ ТЕСТА МАСЛО ОСТАВАЛОСЬ ХОЛОДНЫМ, НО ПЛАСТИЧНЫМ. ДЛЯ ЭТОГО ОТМЕРЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО МАСЛА ОБОРАЧИВАЮТ В КУСОК ПЕРГАМЕНТНОЙ БУМАГИ ИЛИ ПЛЕНКУ, ОТБИВАЮТ СКАЛКОЙ В ПЛАСТ ПО РАЗМЕРУ, УКАЗАННОМУ В РЕЦЕПТЕ, И ДЕРЖАТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ДО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ВОДА. Иногда в рецептах слоеного теста, особенно дрожжевого, указана температура воды. Поверьте, это не просто так! Больше никаких особых требований к воде нет – берите ту, которую готовы пить.

ДРОЖЖИ. Они нужны только для дрожжевого слоеного теста. Подойдут прессованные (живые) или сухие быстродействующие. Активные сухие не очень любят холод, поэтому использовать их нежелательно.

Если в рецепте указаны сухие дрожжи, а вы планируете использовать прессованные, умножьте количество на 3. И наоборот, чтобы заменить прессованные сухими, разделите на 3.

КИСЛОТА. Иногда советуют добавить в тесто немного лимонного сока или уксуса. Кислота повышает эластичность муки, а значит, тесто будет лучше растягиваться. Но если вы планируете его замораживать или долго хранить в холодильнике, делать этого не стоит: кислота разрушит клейковину, тесто будет хуже подниматься.





ДРОЖЖЕВОЕ И БЕЗДРОЖЖЕВОЕ

БЕЗДРОЖЖЕВОЕ. После выпечки классическое бездрожжевое слоеное тесто получается слоистым и хрустящим, но при этом маслянистым и очень нежным. Из него хорошо выпекать изделия без начинки: язычки, «бантики», печенье «Пальмиры» или берлинское, хрустящие палочки и прочие слойки. Основу для пирогов и галет, коржи для торта «Наполеон», пирожки любой формы также пекут из бездрожжевого слоеного теста.

ДРОЖЖЕВОЕ. Из дрожжевого слоеного теста, тоже нежного и маслянистого, но с меньшим количеством слоев, выпекают булочки с шоколадом, порционные открытые пироги с кремом или фруктами – дэниши. Тесто для круассанов стоит несколько особняком, но рогалики, в том числе с начинками, из дрожжевого слоеного теста получатся прекрасно.



БЫСТРОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО. Так называемое быстрое слоеное тесто требует меньше времени, чем классическое бездрожжевое, поскольку его не охлаждают между оборотами. Быстрым такое тесто называют еще и потому, что работать нужно как можно быстрее, чтобы масло не успело растаять.

Быстрое тесто не поднимается так же равномерно и высоко, как классическое или инвертированное, текстура у него не такая нежная и рассыпчатая. Однако это хороший вариант, когда нужно сэкономить время или пышность и деликатность теста не имеют большого значения.

Чаще всего быстрое слоеное тесто используют для пирогов с несладкой начинкой: косы из лосося, говядины «Веллингтон», а также мелких изделий наподобие печенья «Пальмира» или сырных палочек.

КОНДИТЕРЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ТАКЖЕ ТАК НАЗЫВАЕМОЕ ИНВЕРТИРОВАННОЕ, ИЛИ ВЫВЕРНУТОЕ, БЕЗДРОЖЖЕВОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО, КОГДА НЕ МАСЛО ЗАВОРАЧИВАЮТ В ТЕСТО, А ТЕСТО – В МАСЛО, СМЕШАННОЕ С МУКОЙ. ПРИ ТАКОМ СПОСОБЕ ЗАМЕСА ФОРМИРУЕТСЯ МЕНЬШЕ КЛЕЙКОВИНЫ, ТЕСТО РАЗВИВАЕТСЯ ОЧЕНЬ РАВНОМЕРНО, НЕ СЖИМАЕТСЯ ПРИ ВЫПЕЧКЕ.

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Говоря о слоеном тесте, кондитеры используют специальные термины, которые помогают понять любой рецепт.

МУЧНОЙ БЛОК – тесто, замешанное из муки, соли, воды и размягченного или растопленного сливочного масла. В него заворачивают масляный блок. Воды нужно взять столько, чтобы можно было собрать тесто в шар. Тесто получится гладкое, но не эластичное, кремовое, но без желтых вкраплений масла. Не вымешивайте тесто слишком тщательно, иначе глютен разовьется больше, чем необходимо, и тесто будет сложно сворачивать. Всегда замешивайте тесто с таким расчетом, чтобы дать ему время отдохнуть 30 минут при комнатной температуре или даже ночь в холодильнике.





ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НУЖНО УДЕЛИТЬ ПЕРВЫМ ДВУМ ОБОРОТАМ, ПОСКОЛЬКУ СЛОЙ МАСЛА ЕЩЕ ДОВОЛЬНО ТОЛСТЫЙ И ЛЕГКО ЛОМАЕТСЯ.

МАСЛЯНЫЙ БЛОК – кусок холодного, но пластичного сливочного масла, часто смешанный с мукой. Формируйте его непосредственно перед тем, как завернуть в тесто, а если пришлось сделать это заранее, держите в холодильнике.

ПАТОН – масляный блок, обернутый в раскатанное тесто. Один блок должен быть плотно запечатан в другой. Форма сформированного патона – квадрат или прямоугольник.

СДЕЛАТЬ ОБОРОТ – в ходе приготовления теста патон раскатывают и складывают определенным способом. Каждое складывание называется оборотом. Обычно после каждых двух оборотов тесто охлаждают в холодильнике от 30 до 60 минут, чтобы масло затвердело и не просочилось в тесто. Кроме того, за время отдыха клейковина приспосабливается к своей новой длине, и тесто проще раскатывать.



ОДИНАРНЫЙ ОБОРОТ – тесто раскатывают в прямоугольник, длина которого в 3 раза больше ширины, и складывают, как деловое письмо: сначала поднимают верхнюю треть теста и складывают к центру, затем нижней закрывают уже сложенную верхнюю треть. Такой способ складывания теста называют «конверт» или «письмо».

ПЕРЕД ТЕМ КАК ПОЛОЖИТЬ ТЕСТО В ХОЛОДИЛЬНИК, НА НЕМ ДЕЛАЮТ ЗАСЕЧКИ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБЫТЬ, СКОЛЬКО ОБОРОТОВ УЖЕ СДЕЛАНО.



ДВОЙНОЙ ОБОРОТ – тесто раскатывают, как и для одинарного оборота, но складывают так, чтобы нижний и верхний края встретились посередине. Затем сгибают пласт – согнутые края должны соединиться. Такой способ складывания теста называют «книжка».

НУЖНО ПЕРЕСТАТЬ РАСКАТЫВАТЬ ТЕСТО И СРОЧНО УБРАТЬ ЕГО В ХОЛОДИЛЬНИК, ЕСЛИ:

1. Тесто начинает сопротивляться раскатыванию, сжимается под скалкой.
2. Масло становится слишком мягким и начинает вытекать при надавливании. Растаявшее масло впитается в тесто и при выпечке не сможет разделять его слои.

Техника складывания теста и количество оборотов могут различаться в зависимости от рецепта. Обычно тесто сворачивают 3 раза по 2 оборота, то есть всего 6. Одинарные и двойные обороты могут сочетаться в различной последовательности. Но каким бы способом вы ни сложили тесто, обязательно перед раскатыванием кладите его перед собой так, чтобы сложенная сторона была слева, как закрытая книга, которую вы сейчас откроете.

СЕКРЕТЫ ТЕХНОЛОГИИ

РАСКАТЫВАЕМ

1. Со слоеным тестом рекомендуется работать в прохладном помещении, оптимальная температура +16...+20 °С. Рабочая поверхность тоже должна быть прохладной: идеальны искусственный камень, стальное покрытие. Попробуйте раскатывать тесто на большом листе бумаги для выпечки: его удобно переворачивать и складывать, приподнимая край бумаги.

Также следите за температурой теста и масляного блока, старайтесь, чтобы по консистенции они были как можно ближе друг к другу.



2. Во время раскатывания и складывания используйте как можно меньше муки – ровно столько, чтобы тесто не прилипало к рабочей поверхности. Излишки обязательно стряхивайте.



3. Сохраняйте прямоугольную форму пласта теста. Стороны должны оставаться прямыми, толщина – равномерной. Вы можете выравнивать стороны теста руками, как выравниваете стопку бумаги, скребком или скалкой. Если пласт теста становится бесформенным, выровняйте его скалкой, раскатывая тесто только в том месте, где это требуется. Если во время раскатывания из-под теста стал высовываться небольшой кусочек масла, присыпьте его мукой.



4. Всегда кладите тесто перед собой так, чтобы короткий конец был перед вами. Сначала не раскатывайте тесто, а прижимайте его скалкой или костяшками пальцев, как бы расплющивая в длину и немного в ширину. Так масло распределится равномернее.



5. Раскатывайте тесто, равномерно на него надавливая, чтобы весь пласт был одинаковой толщины. Раскатывайте от центра от себя, а затем от центра к себе, короткими сильными движениями, поднимая скалку после каждого проката и ослабляя нажим у краев теста. Если вы будете раскатывать взад-вперед, не поднимая скалку, то разовьется клейковина, тесто станет жестким и не поднимется ровно.





6. Сначала раскатайте тесто в пласт желаемой длины, а затем при необходимости в ширину. Если нужно получить круг, раскатайте тесто сначала в квадрат, работая скалкой от центра во все направления. Затем вырежьте круг по трафарету.

ПОДГОТАВЛИВАЕМ К ВЫПЕЧКЕ



1 Когда тесто раскатано до нужной толщины и готово к формовке, уберите его в холодильник: клейковина расслабится и тесто не сожмется при выпекании, а масло стабилизируется и не вытечет. Когда тесто станет твердым, нарежьте его в соответствии с рецептом.



2 После того как тесто раскатано до нужной толщины, обрежьте его по краям и только после этого вырезайте нужные фигуры. Всегда разрезайте слоеное тесто острым ножом, надавливая вниз. Если вы будете тащить нож, края изделия неравномерно поднимутся. Поскольку даже самый острый нож сдавливает верхние слои, переверните тесто – оно лучше поднимется.



3 Чтобы тесто не поднималось, но сохранило слои, его накалывают вилкой. Так поступают с дном волованов и тарталеток. Тогда низ у тестяных формочек будет тонким, а стенки высоко поднимутся. После того как вы вырежете из теста фигуры, переверните их и только после этого наколите вилкой.



4 Изделия из бездрожжевого слоеного теста охлаждают перед выпечкой. Если вырезанное тесто будет теплым, масло вытопится. Изделия из дрожжевого слоеного теста, напротив, должны расстояться. Поместите их в теплое место (24–27 °С), прикройте пленкой, под которую можно поставить емкость с горячей водой, и расстаивайте до тех пор, пока заготовки не увеличатся в объеме в 2–2,5 раза.



5 Чтобы поверхность изделий получилась блестящей и золотистой, перед выпеканием смажьте их смесью желтка с водой или молока с сахаром. Покрывайте только горизонтальные поверхности теста и никогда не смазывайте срезы: они склеятся и не смогут подняться.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕУДАЧИ

- Мука оказалось слишком слабой, тесто получилось неэластичным и не растянулось под действием пара и горячего воздуха.
- Масло было слишком мягким, просочилось в тесто и не позволило образоваться слоям.
- Масло было слишком твердым и прорвало слои теста.
- Не было сделано достаточного количества оборотов, скопившееся масло вытекло при выпекании.
- Бездрожжевое тесто не было охлаждено перед выпечкой, а дрожжевое не расстоялось.
- Температура духовки была слишком низкая, внутри изделия плохо образовывался пар, тесто плохо поднялось.

ВЫПЕКАЕМ



1 Изделия из слоеного теста лучше всего выпекать на противне, выстеленном бумагой. Предварительно сбрызните ее водой. Капли влаги помогут тесту не сжиматься.



2 Выпекать нужно в нижней трети духовки. Начинайте выпечку при 200 °С, чтобы тесто сильно поднялось, затем убавьте температуру до 180 °С, чтобы изделие пропеклось, но не слишком подрумянилось.

СЛОЕНОЕ ТЕСТО МОЖНО ЗАМОРОЗИТЬ НА ЛЮБОМ ЭТАПЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. РАЗДЕЛАННОЕ ТЕСТО МОЖНО СТАВИТЬ В ДУХОВКУ, НЕ РАЗМОРАЖИВАЯ. ПРОСТО УЧТИТЕ ЭТО ПРИ РАСЧЕТЕ ВРЕМЕНИ ВЫПЕЧКИ. ВО ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ РАЗМОРАЖИВАЙТЕ ТЕСТО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ 6–12 ЧАСОВ.

ПЕЧЕНЬЕ «ПАЛЬМИРА» ИЗ БЫСТРОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА

3 ч **4–6 порций**



220 г муки (185 г для теста и 35 г для раскатывания)
255 г масла
80 г холодной воды
½ стакана сахара
3–5 г соли

1 Нарежьте масло кубиками размером чуть больше 1 см. Положите в холодильник на 30 мин или в морозильник на 10 мин.
2 В миске смешайте 185 г муки и соль, перемешайте. Добавьте масло и перемешайте, разминая, чтобы масло образовало кусочки размером с крупную фасоль.
3 Постепенно добавьте воду и замесите тесто. Комки масла будут очень заметны!
4 Переложите тесто на сильно подсыпанную мукой доску и раскатайте прямоугольник размером примерно 25 х 20 см.
5 Сложите тесто письмом. Положите тесто перед собой сгибом слева и раскатайте таким же образом еще раз. Сложите еще раз письмом. Повторите еще дважды и сделайте отметку о 4 оборотах. Заверните в пленку и уберите в холодильник минимум на 40 мин, максимум на 1 день.
6 Когда уже пора будет разделывать тесто, сделайте последние 2 оборота конвертом.
7 Раскатайте тесто до нужной толщины, обрежьте края, нарежьте в соответствии с рецептом и положите в холодильник на 1–2 ч (в морозильник на 30–60 мин).
8 Посыпьте рабочую поверхность ¼ стакана сахара. Разверните тесто и положите его на сахар. Посыпьте сверху оставшимся сахаром. Слегка пройдитесь по тесту скалкой от середины к краям. Ваша цель – не раскатать его, а выровнять и слегка придавить сахар.
9 Мысленно разделите тесто пополам и заверните короткую сторону теста к середине, стараясь сделать рулет максимально плотным. Так же скатайте в рулет другую короткую сторону. Слегка прижмите рулеты друг к другу и поместите на лист пергамента.
10 Уберите заготовку в холодильник на 1 ч. Разогрейте духовку до 200 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.
11 Достаньте заготовку из холодильника и положите на рабочую поверхность срезом вниз. Нарежьте поперек на печенье толщиной 1,2–1,4 см. Разложите пальмиры на противень на расстоянии 3–4 см друг от друга. Слегка прижмите печенье перед выпечкой.
12 Выпекайте 12–13 мин, пока края печенья не станут светло-золотистого цвета. Остудите пальмиры на решетке.
13 Пальмиры можно посыпать сахарной пудрой, окунуть одним концом в шоколад или смазать джемом.

На 100 г: белки 4,42 г (5,53% суточной нормы) • жиры 33,39 г (37,10%) • углеводы 48,41 г (28,82%) • ккал 512,96 (28,50%) • натрий 284,56 мг (19,62%) • общий сахар 18,51 г (37,02%) • НЖК 21,50 г (107,50%) • пищевые волокна 1,06 г (3,53%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Мука МАКФА высшего сорта подходит для всех видов выпечки. С ней легко замесить послушное слоеное тесто со множеством тончайших слоев. Готовые изделия хорошо поднимутся и будут приятно хрустеть.


СЛОЙКИ ИЗ БЕЗДРОЖЖЕВОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА


КРУАССАНЫ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА



Котлеты и компания

Круглые изделия из мясного фарша существовали с незапамятных времен во всех культурах. Например, в самых ранних арабских кулинарных книгах есть рецепты рубленой баранины, скатанной в шарики и запеченной под шафрановой глазурью. Мы не знаем, относилась ли эта еда к категории фрикаделек, тефтелей или котлет, но в современных блюдах разобраться точно можем!

КОТЛЕТЫ – самая любимая в нашей стране еда из фарша, причем любого. Говядина, баранина, свинина, курица, индейка, морская и речная рыба – все подходит для котлет. Использовать можно как фарш из магазина, так и приготовленный дома с помощью мясорубки или порубленный вручную тяжелым ножом или топориком. Котлеты делают приплюснутыми, круглой или овальной формы, они могут быть небольшими и довольно крупными.

Чаще всего котлетный фарш для пышности смешивают с замоченным хлебом или панировочными сухарями, а для вкуса – с луком и чесноком. Но хлеб можно заменить овощами: отжатым тертым сырым кабачком или картофелем, запеченной мякотью баклажана или тыквы, даже большим объемом рубленой зелени – так получится гораздо полезнее.

Котлеты обычно обваливают в муке или сухарях, чтобы они лучше держали форму и получались аккуратными, с аппетитной зажаристой корочкой.



МОЛДАВСКИЕ ПЫРЖОАЛЕ ДЕЛАЮТ ИЗ СВИНИНЫ С НАТЕРТЫМ КАРТОФЕЛЕМ, ХЛЕБОМ, ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ. В ЧЕШСКИЕ, НЕМЕЦКИЕ И АВСТРИЙСКИЕ КОТЛЕТЫ ДОБАВЛЯЮТ КАПУСТУ И СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ПАНИРУЮТ В КРУПНОЙ СУХАРНОЙ КРОШКЕ.

«ДРУГИЕ» КОТЛЕТЫ. В нашей кулинарной традиции также есть котлеты, которые готовят по иной технологии. Самые известные из них – пожарские и котлеты по-киевски.

Для пожарских мясо (телятину, курицу или их смесь) никогда не пропускают через мясорубку, а только рубят ножом. Если фарш состоит из двух видов мяса (это могут быть также куриное бедро и куриная грудка), то более плотное рубят мельче, а нежное режут мелкими кусочками. Кроме того, в состав пожарских котлет входит сдобная булка, замоченная в молоке или сливках, а также мелкие кубики сливочного масла. Обваливают пожарские котлеты традиционно не в сухарях, а в кубиках той же сдобной булки.

Для котлет по-киевски курицу вообще не измельчают. В классическом варианте киевские котлеты готовят из особым образом вырезанной куриной грудки – с частью косточки. Мякоть отбивают, оборачивая ею кусочек сливочного масла. Котлету дважды панируют в муке, яйце и сухарях и потом жарят во фритюре.

ФРИКАДЕЛЬКАМИ называют фарш из мяса, птицы, рыбы или морепродуктов, скатанный в шарики, часто с добавлением других ингредиентов: хлеба, лука, чеснока, яиц, масла, зелени, специй. Фрикадельки готовят, обжаривая или запекая, варят в бульоне или на пару, тушат в соусе. Существует множество видов фрикаделек, сочетающих в себе разные виды фарша и приправ. Иногда этот термин распространяется на вегетарианские или веганские версии на основе бобовых и овощей.

Наверное, самые известные фрикадельки в мире – шведские. Их делают из смеси свинины и говядины, запекают и подают с картофельным пюре, брусничным вареньем и сливочным соусом на основе сока, образовавшегося при запекании фрикаделек.







Румынские фрикадельки с рубленой зеленью жарят во фритюре. В Италии с фрикадельками часто варят суп, добавляя в мясной фарш чеснок, петрушку, оливковое масло, сыр пекорино романо, яйца и панировочные сухари. Самое большое разнообразие фрикаделек можно обнаружить в Азии. Там их делают из любого вида мяса, рыбы и морепродуктов: варят на пару и в бульоне, жарят во фритюре или нанизывают на шпажки и готовят на углях.

ФРИКАДЕЛЬКИ – ЭТО НЕБОЛЬШОЙ ФОРМАТ, ОБЫЧНО НЕ КРУПНЕЕ ГРЕЦКОГО ОРЕХА.

ТЕФТЕЛИ – ближайшие родственники и котлет, и фрикаделек. По размеру это нечто среднее. Основа тефтелей также фарш, чаще всего мясной (хотя бывают варианты из птицы или рыбы), с добавлением лука, чеснока и зелени. Но главная добавка – это крупа. В русской кухне почти всегда используют рис, его обычно кладут примерно треть от общего веса.

Важное отличие тефтелей от котлет и фрикаделек: их подают в соусе или подливе – тушат до готовности, предварительно обжарив на сковороде или в духовке. Соус может быть томатным или сметанным, подлива – на мучной зажарке с мясным бульоном или молоком.

Фарш

Как выбрать фарш для котлет, тефтелей и фрикаделек, чтобы они не разваливались и были сочными? Ответ простой: покупайте фарш или мясо с жирком. Тогда вам не понадобятся никакие яйца (белок делает готовые блюда из фарша более жесткими).



Если у вас только постное мясо, добавьте к нему кусочек сала, или бекона (особенно вкусно будет с копченым), или другого жира: говяжьего, бараньего, куриного. Хорошенько вымесите фарш, уже со всеми добавками. И дайте ему выстояться в холодильнике минимум час.

ЕСЛИ ЖИР НЕ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ, ДОБАВЛЯЙТЕ В ПОСТНЫЙ ФАРШ СОЧНЫЕ ОВОЩИ. ГОТОВЬТЕ ТАКИЕ БЛЮДА НА ПАРУ ИЛИ ЗАПЕКАЙТЕ В ФОРМОЧКАХ ДЛЯ МАФФИНОВ – ТАК ОНИ НЕ БУДУТ РАЗВАЛИВАТЬСЯ.

Как пожарить

Обжаривайте котлеты, фрикадельки и тефтели на сковороде на среднем огне и не накрывайте их крышкой, пока не образуется уверенная корочка со всех сторон. Крышку можно использовать только в самом конце, чтобы довести до полной готовности.



Сочные тефтели из индейки «Индилайт» – это вкусный полезный ужин для всей семьи. Их можно пожарить и подать с любимым гарниром, потушить с соусом или запечь с овощами – выбирать только вам!



Нежные котлеты из отборной свинины и говядины «Домашние» торговой марки «Черкизово» быстро готовятся, подходят к любому гарниру. Универсальное кулинарное решение для повседневного и праздничного рациона!



лапша
+
сладкий перец
+
зеленый лук
+
красная капуста
+
морковь
+
соус чили
+
соевый соус



лапша
+
кукуруза
+
кинза
+
чеддер
+
моцарелла
+
соус терияки
+
растительное масло

Рекорды скорости

Лапша, которую не нужно варить, считается главным японским изобретением XX века. Это вкусно, удобно и невероятно быстро: залил кипятком – и готов сытный обед. Используйте лапшу в домашних рецептах, чтобы сделать ее еще более полезной и аппетитной.



лапша
+
шпинат
+
имбирь
+
грибы
+
кунжут
+
зеленый лук
+
яйцо
+
бобы эдамаме



лапша
+
зеленый горошек
+
сладкий перец
+
красный лук
+
морковь
+
арахисовая паста
+
соевый соус

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

Doshirak

НОВИНКА

ОСТРАЯ ЖАРЕНАЯ ЛАПША

Чан Рамен – острая жареная лапша – классическое блюдо кухни Южной Кореи. Острая пища является национальной особенностью и отражает местный колорит. Блюдо придется по вкусу любителям острого и экзотического.





Черкизово

КОСМИЧЕСКИ ВКУСНО!



Восточный гость

Птитим часто путают с кускусом и булгуром и называют крупой. И дело не только в размере и форме, но и в стране происхождения: он пришел не из Италии, как большинство видов макарон, а из Израиля. Но даже крошечная паста с восточным колоритом все равно остается пастой!





Птитим PASTERONI изготавливается из муки твердых сортов пшеницы. Он насыщает энергией, не разваривается во время приготовления и благодаря шероховатой поверхности прекрасно впитывает соус. Сочетается с мясом, рыбой, овощами.

ПТИТИМ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ОЛИВКАМИ

1 ч **4 порции**

200 г пасты птитим
150 г вареного или консервированного нута
200 г консервированных томатов в собственном соку
100 г оливок
1 луковица
по 2 веточки петрушки и мяты
4 ст. л. оливкового масла
соль

Для фрикаделек:
400 г говяжьего фарша
1 яйцо
2 ст. л. панировочных сухарей
1 ст. л. приправы харисса
сливочное масло для смазывания формы
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Соедините в миске фарш, яйцо и хариссу, посолите, приправьте перцем и тщательно перемешайте. Сформируйте небольшие фрикадельки и обваляйте в панировочных сухарях. Разложите фрикадельки в смазанной маслом жаропрочной форме и запекайте в духовке 30 мин.

2 Вскипятите 3 л воды, добавьте соль и засыпьте птитим. Готовьте 9 мин. Откиньте на дуршлаг.

3 Нарежьте лук небольшими кубиками. Оливки нарежьте кружочками. Консервированные томаты очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Измельчите листья мяты и петрушки.

4 В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте томаты и оливки, обжаривайте еще 2–3 мин. Положите нут и птитим, перемешайте и добавьте фрикадельки. Накройте крышкой и готовьте на медленном огне еще 5 мин. Перед подачей посыпьте блюдо зеленью.

На 100 г: белки 9,41 г (11,76% суточной нормы) • жиры 10,19 г (11,32%) • углеводы 16,10 г (9,58%) • ккал 188,11 (10,45%) • натрий 279,15 мг (19,25%) • общий сахар 1,26 г (2,52%) • НЖК 2,50 г (12,50%) • пищевые волокна 2,58 г (8,60%)

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС макарон

1 – 30 сентября 2024 г.



магнит плюс

1. Покупайте макароны
2. Применяйте карту МАГНИТ ПЛЮС
3. Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.09.24 по 30.09.24 покупайте товары категории «макароны», выделенные на полке специальным баннером, с картой Магнит Плюс в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.24 по 28.12.24 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте magnit.ru/offer/zapas

СМЕШАЙТЕ НАРЕЗАННЫЕ ЛИСТЬЯ САЛАТОВ АЙСБЕРГ И РОМАНО, ДОБАВЬТЕ НАРЕЗАННУЮ СОЛОМКОЙ САЛЯМИ, НАТЕРТУЮ МОЦАРЕЛЛУ И ВАРЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) НУТ. ПОЛЕЙТЕ ЗАПРАВКОЙ ИЗ 8 СТ.Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА, 2 СТ.Л. ВИННОГО УКСУСА И 1 СТ.Л. ГОРЧИЦЫ. ПЕРЕМЕШАЙТЕ САЛАТ И ПРИПРАВЬТЕ СОЛЬЮ И ПЕРЦЕМ.

Главное блюдо – салат

Сытный салат с мясными деликатесами может стать отличным перекусом в рабочее время или полноценным ланчем. А если подать его с брускеттами, кишем, овощной запеканкой или теплым пирогом, то у вас получится прекрасный быстрый ужин.

ТОНКО НАШИНКУЙТЕ СВЕЖУЮ КАПУСТУ И ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК, НАРЕЖЬТЕ КУБИКАМИ ОГУРЦЫ И ВЕТЧИНУ. СЛЕЙТЕ ЖИДКОСТЬ ИЗ БАНКИ С КУКУРУЗОЙ И СОЕДИНИТЕ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ. ВЗБЕЙТЕ ВЕНЧИКОМ МАЙОНЕЗ, ДОБАВИВ НЕМНОГО ЛИМОННОГО СОКА, СОЛИ И ПЕРЦА ПО ВКУСУ. ЗАПРАВЬТЕ САЛАТ И АККУРАТНО ПЕРЕМЕШАЙТЕ.



Ассорти колбас «Сальчичон» и «Тоскана» от «Мясной истории» — это отборная свинина, ароматные специи и превосходный вкус. Тонкие ломтики идеальны для мясной тарелки.



Свиные уши от Великолукского мясокомбината — пикантный деликатес, приготовленный на натуральной буковой щепе. Можно подавать с любым гарниром, овощами и соусами.



Докторская колбаса ГОСТ от «ИНЕЙ» — это по-настоящему качественный мясной продукт, незаменимый ингредиент салатов и бутербродов. Ищите в удобной вакуумной упаковке со срезом.

САЛАТ С ХРУСТЯЩИМ КАРТОФЕЛЕМ И БЕКОНОМ

45 мин + 1 ч **4 порции**

800 г мелкого молодого картофеля
2 помидора
2 маринованных огурца
8 полосок бекона
240 г натурального йогурта
5 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. горчицы
3–4 стебля зеленого лука
3 веточки укропа
3–4 веточки тимьяна
соль, черный молотый перец

1 Тщательно вымойте картофель жесткой щеткой. Разрежьте каждую картофелину на 2–4 части, сложите в кастрюлю, залейте кипятком, посолите и варите в течение 15–20 мин. Слейте жидкость.

2 Разогрейте большую сковороду, разложите полоски бекона и обжарьте с двух сторон до хруста. Переложите бекон на тарелку, застеленную бумажными полотенцами, немного остудите и наломайте небольшими кусочками. В той же сковороде обжарьте отваренный картофель до золотистой корочки, переложите в салатник и остудите.

3 Приготовьте заправку. Соедините йогурт с горчицей и оливковым маслом, добавьте мелко нарезанный укроп, посолите и приправьте перцем. Взбейте заправку венчиком.

4 Нарежьте помидоры и маринованные огурцы ломтиками. Измельчите зеленый лук. Положите овощи и половину лука в салатник к остывшему картофелю, полейте заправкой и аккуратно перемешайте. Посыпьте беконом, оставшимся луком и тимьяном и уберите на 1 ч в холодильник.

На 100 г: белки 3,47 г (4,34% суточной нормы) • жиры 11,39 г (12,66%) • углеводы 12,77 г (7,60%) • ккал 165,59 (9,20%) • натрий 223,78 мг (15,43%) • общий сахар 3,42 г (6,84%) • НЖК 2,86 г (14,30%) • пищевые волокна 1,48 г (4,93%)

ASTORIA®
ТЕПЕРЬ ТОЧНО ВКУСНО!
НОВИНКА
ASTORIA
СОУС ДЛЯ ШАУРМЫ
ЧЕСНОЧНЫЙ ОРИГИНАЛЬНЫЙ
ASTORIA
БУРГЕР-СОУС
ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ И ЗАКУСОК
ПРОКАЧАЙ СВОЙ БУРГЕР
ПРОКАЧАЙ СВОЙ ВКУС



МНОГО МЯСА БЫВАЕТ!


ПАПА МОЖЕТ
МЯСНИКС
В УПАКОВКЕ ДО 500* ККАЛ
ЗАРЯДИСЬ
УЖЕ ГОТОВЫ!
НОВИНКА!

Гордость рыболовов

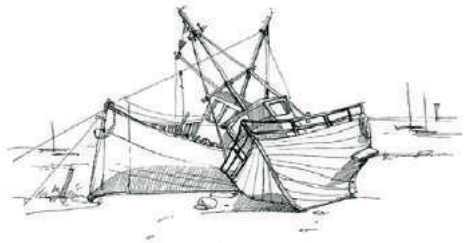
Буйабес – визитная карточка Марселя и всего Лазурного берега, рыбный суп с красивым названием и не менее красивым составом. Кажется, что в далеких от теплых морей городах попробовать его можно только в ресторане. Но шеф-повар Владимир Сидоров уверен: приготовить буйабес дома – посильная задача. Он рассказал, как подстроить рецепт под нашу действительность, сохранив его южный темперамент.





Владимир Сидоров,
шеф-повар ресторана
«Черетто море», Москва

Мнение



Популярный рыбный суп так часто копировали и видоизменяли, что французские рестораторы создали Хартию буйабеса – свод правил настоящего марсельского блюда.

Из порта в ресторан

Буйабес называют марсельской ухой. Этот суп готовили рыбаки из того, что попало в их сети, помимо ценной промысловой рыбы, то есть из всякой мелочи, бросовой рыбешки, рачков и ракушек, которых на рынке сбыть не удастся. Поэтому все разговоры про единственно верный рецепт буйабеса бессмысленны, ведь каждый раз суп рождался экспромтом. Более того, в любом рыбацком поселке был свой вариант рыбного супа, полностью зависевший от дневного улова. Это уже потом, когда буйабес перекочевал в меню ресторанов для туристов, повара начали работать над тем, чтобы набить ему цену.

Интересно, что Хартия буйабеса была утверждена французскими рестораторами только в 1980 году. В ней рецепт супа был канонизирован, а главные роли в нем розданы той рыбе, что водилась в Марсельском заливе. Среди прочих – морской петух, солнечник и шипастый морской ерш из семейства скорпеновых. Рыбаки, придумавшие буйабес веками раньше, наверное, удивились бы такому списку: для простого рыбака эта благородная рыба не еда, а товар на продажу, и она редко попадала в его котелок.

Кодекс буйабеса

Что отличает буйабес от прочих рыбных супов? Все овощи, прежде чем они попадут в кастрюлю, обжариваются до уверенной золотисто-коричневой корочки. Непременный вкус жареного происходит все из того же рыбацкого котелка, который кипел над костром и насыщался ароматным дымком. Самые частые детали пассеровки – чеснок, лук, иногда лук-порей и фенхель. Апельсиновая или лимонная цедра по желанию, а вот помидоры обязательны: в Провансе их кладут везде, кроме десертов.

Главный закон буйабеса, специально оговоренный в хартии, – в суп рыба и морепродукты должны добавляться целиком, а если объем кастрюли не позволяет, то нарезанными максимально крупными кусками. В тарелке непонятное месиво? Значит, перед вами не буйабес, а подделка.

Выбор рыбы

Не будем гнаться за скорпеновыми и прочей средиземноморской экзотикой, ее вполне можно заменить более доступной рыбой. Суп от этого менее вкусным не станет. Нам интереснее другой пункт из хартии, где говорится, что в буйабесе должно использоваться не меньше четырех сортов рыбы, не считая прочих обитателей глубин. И хорошо, если этот набор будет максимально разнофактурным. Треска хоть и не обладает выраженным вкусом, но придаст супу аромат моря, красная рыба – навар и жирок, дорада или морской окунь – легкую сладость и нежность. А креветки и мидии послужат украшением тарелки.

Как варить бульон

Буйабес варится в несколько этапов, как тройная уха: на бульон идет всякий неликвид и мелочь, благородная рыба вплывает в кастрюлю ближе к концу, а креветки и моллюски довершают дело. Точные пропорции при варке бульона не имеют значения, лучший принцип – «всякая травинка – в супе витаминка».

Почистили креветки – панцири можно прокалить на сковороде и кинуть в кастрюлю, их вкус сделает из бульона практически биск. Если добавляете лук-порей, то оставьте белую часть для пассеровки, а жесткую зеленую положите в бульон. А главным компонентом в бульоне являются рыбные хвосты, кости и головы, которые ни в коем случае не нужно выкидывать. Складывайте их в морозилку и, когда наберете нужное количество, сварите бульон для буйабеса по всем правилам, как в Марселе.

Весь рецепт – в названии

Само слово «буйабес» происходит от окситанского bolhabaissa (окситанский – язык коренных жителей юга Франции). В нем соединились два глагола: bolhir («кипятить») и abaisar («убавить»). Это и есть рецепт: сначала нужно дать хорошенько прокипеть овощной пассеровке с бульоном и белым вином, а после резко уменьшить огонь, погрузить в суп ценную рыбу с морепродуктами и дать им дойти до готовности при невысокой температуре.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

КАК ПОДАВАТЬ

Буйабес положено подавать с поджаренным хлебом, смазанным соусом руй, похожим на чесночный майонез. Это тоже дань традиции: рыбаки частенько размачивали в бульоне черствый хлеб, натертый чесноком. Если идти по простому пути, то для имитации соуса можно купить готовый провансаль, смешать с мякотью печеного сладкого перца или сухой паприкой, сдобрить острым перцем и чесноком и загустить замоченным в молоке хлебным мякишем. Так вы добьетесь нужной консистенции и рыжего цвета (в переводе с французского rouille – «ржавый»).

Но все-таки буйабес – блюдо для особого случая. Его готовят на большую компанию, с одной порцией и затеваться не стоит. Поэтому лучше приложить еще немного усилий, чтобы взбить соус самостоятельно. Тогда у супа появится тот самый подлинный вкус, который называют союзом рыбы и моря.



5 СЕКРЕТОВ БУЙАБЕСА ОТ ВЛАДИМИРА СИДОРОВА

1 Вы упростите себе задачу, если приготовите бульон и пассерованные овощи заранее и заморозите. А потом, не размораживая, кинете в кастрюлю, доведете до кипения и добавите рыбу. Суп будет готов буквально за полчаса.

2 Для буйабеса можно использовать замороженную рыбу. Но обязательно размораживайте ее щадящим образом: в холодильнике, выложив в дуршлаг и подставив снизу поддон, чтобы рыба не плавала в талой воде. Тогда вы даже не почувствуете разницы.

3 Вода, на которой сварен бульон, влияет на вкус супа. Используйте бутилированную или хотя бы фильтрованную воду, вода из-под крана – не лучший вариант.

4 Буйабес требует большой кастрюли, поскольку рыба, как уже было сказано, должна быть нарезана максимально крупно, а в идеале нужно оставить ее целой. Если ваша кастрюля маловата, то рыбу можно отварить отдельно и добавить непосредственно в тарелку.

5 Специи для буйабеса выбирайте на свой вкус. Некоторые пуристы считают, что в буйабесе обязателен шафран. Если под рукой его не оказалось, ни в коем случае не заменяйте шафран на куркуму: она не сочетается со вкусом рыбы и для этого супа грубовата. Лучше вообще обойтись без шафрана. А вот базилик или мяту добавляйте смело: они придадут буйабесу свежесть.

ДОМАШНИЙ БУЙАБЕС

1 ч **4 порции**

200 г мяса мидий или 500 г мидий в раковинах
200 г крупных креветок
120 г лосося (филе на коже)
120 г трески (филе на коже)
120 г дорады (филе на коже)
120 г морского окуня (филе на коже)
600 мл рыбного бульона
120 мл белого вина
240 мл протертых помидоров
1 белая луковица
50 г корня сельдерея
50 г лука-порея
50 г фенхеля (можно обойтись без него, взяв побольше мяты)
цедра 1 апельсина
10 г мяты
10 г базилика
3 зубчика чеснока
1 маленький перец чили
30 г каперсов
70 мл оливкового масла
2–3 г семян фенхеля
соль
хлеб для подачи

Для соуса руй:
2 сладких красных перца
1 перец чили
1 яичный желток
ломтик черствого белого хлеба
70 мл оливкового масла
50 мл молока
лимонный сок по вкусу
соль

1 Если какие-то морепродукты или рыба заморожены, разморозьте их заранее на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске.
2 Приготовьте соус руй. Запеките сладкие перцы на противне до черных подпалин. Переложите перцы в миску, накройте, дайте остыть и очистите от кожи и семян.
3 Чеснок очистите и измельчите, перец чили мелко нарежьте.
4 Желток взбивайте миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло. Когда масса начнет превращаться в эмульсию, понемногу, буквально по капле, вливайте лимонный сок, продолжая взбивать, пока соус не приобретет консистенцию майонеза.
5 С хлеба срежьте корки и замочите его в молоке.
6 Соедините в блендере получившийся яичный соус, хлеб вместе с молоком, мякоть запеченного перца, перец чили, чеснок и соль. Измельчите в однородную массу. Уберите соус в холодильник до подачи.
7 Креветки очистите от голов и панцирей, удалите темную кишечную вену. Рыбное филе нарежьте крупными кусками. Уберите морепродукты в холодильник до использования.
8 У порея отделите белую часть, разрежьте вдоль пополам, тщательно промойте и тонко нарежьте. Фенхель (если используете) тоже тонко нарежьте.
9 Белый лук и чеснок очистите и измельчите. У зелени оборвите жесткие стебельки, листья нарвите руками.
10 В большой кастрюле с толстым дном разогрейте масло и обжарьте фенхель, чеснок, порей и белый лук 5 мин. Добавьте белое вино, дайте ему закипеть и слегка выпариться, 3 мин.
11 Добавьте протертые помидоры, перемешайте и доведите до кипения.
12 Влейте бульон, доведите до кипения и готовьте 10 мин.
13 Через некоторое время постепенно добавляйте рыбу и морепродукты, начиная с тех, которые дольше варятся: сначала треску, потом лосося, затем дораду.
14 Как только суп закипит, выложите креветки и мидии, добавьте зелень, посолите. Убавьте огонь до минимума













и оставьте суп на плите еще на 5–7 мин, до готовности креветок.

15 Разлейте суп по тарелкам вместе с кусочками рыбы и креветками. Подавайте с подсушенным в тостере хлебом, смазанным соусом руй.

На 100 г: белки 6,99 г (8,74% суточной нормы) • жиры 8,47 г (9,41%) • углеводы 5,06 г (3,01%) • ккал 127,89 (7,11%) • натрий 564,55 мг (38,93%) • общий сахар 1,80 г (3,60%) • НЖК 1,33 г (6,65%) • пищевые волокна 1,15 г (3,83%)

Поделись счастьем

Лето всегда приносит много впечатлений, и не важно, где вы его провели: в дальних странах, на собственных дачах или в любимом городе. Самое время поделиться счастливыми моментами с друзьями, собравшись за большим красивым столом.



Начало осени с его мягким солнцем, последними яркими цветами, запахом яблок и полегшей травы – отличное время для большого дружеского обеда за городом. Устройте его на открытой веранде. Поставьте на стол полевой букет, приготовьте пледы и ловите последние погожие дни!

Говорят, что разделенное счастье – это двойное счастье. То же и с хорошими впечатлениями: они становятся для нас особенно ценными, если есть кому рассказать, что мы увидели и пережили. Даже фотографии мы часто делаем не столько для себя, на память, сколько для того, чтобы поскорее отправить их близким. Обсудить с друзьями все, что случилось за лето, – это возможность еще раз прочувствовать приятные моменты и окунуться в лучшие мгновения беззаботных дней.

Меню для дружеских посиделок стоит подобрать соответствующее: полное летних эмоций, подхваченных в отпуске идей и при этом богатое на сезонные плоды, которых в начале осени как никогда много. Специально для того, чтобы вы могли проводить лето со вкусом, мы привезли в наши магазины медовый инжир и ароматные груши, янтарный виноград и мясистые сливы, нежные цукини и сочные сладкие перцы. И, конечно, подобрали рецепты аппетитных блюд, которые хорошо готовить для большой компании.

Салат с инжиром и сыром буррата напомнит о яркой поездке на побережье солнечной Адриатики. Фаршированные овощи с нутом и маслинами с удовольствием попробуют те, кто совершил круиз по греческим островам. О замечательном отдыхе в Турции хорошо рассказывать под аккомпанемент запеченных перцев с креветками, а о путешествии в страны Нового Света – когда на столе стоит индейка с мексиканской кукурузной сальсой: она пробуждает самые горячие воспоминания! И ничего, если вы провели отпуск совсем в других краях. Вкусная еда – это всегда повод для дружеского общения, способ открыть для себя что-то новое и встретить осенний сезон в отличном настроении!



КАПРЕЗЕ С ИНЖИРОМ

20 мин **4 порции**

1 багет
8 штук инжира
240 г сыра буррата
3–4 веточки базилика
4–5 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического соуса
соль, свежемолотый черный перец

1 Отделите от стеблей листья базилика. Разрежьте инжир на 2–4 части. Буррату нарежьте на кусочки.

2 На плоской тарелке разложите буррату, посолите, посыпьте свежемолотым черным перцем и полейте оливковым маслом. Распределите на сыре кусочки инжира и листья базилика и еще раз полейте оливковым маслом.

3 Сбрызните капрезе бальзамическим соусом и сразу подавайте к столу с подсушенным в тостере или духовке кусочками багета.

На 100 г: белки 8,73 г (10,91% суточной нормы) • жиры 15,78 г (17,53%) • углеводы 21,87 г (13,02%) • ккал 262,49 (14,58%) • натрий 480,52 мг (33,14%) • общий сахар 4,54 г (9,08%) • НЖК 4,95 г (24,75%) • пищевые волокна 1,59 г (5,30%)



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

салат романо на любой другой вид латука.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ВИНОГРАДОМ

20 мин **4 порции**

1 небольшой кочан салата романо
300 г винограда
150 г руколы
60 г грецких орехов
5 ст. л. растительного масла
3 ч. л. меда
1 ч. л. горчицы
соль, свежемолотый черный перец

1 Положите орехи в сковороду и обжаривайте на среднем огне в течение 2–3 мин. Часто перемешивайте и не давайте орехам подгореть. Добавьте 2 ч. л. меда, энергично перемешайте и снимите с огня. Переложите на лист бумаги для выпечки и остудите. Орехи должны покрыться хрустящей корочкой.

2 Отделите ягоды винограда от кисти, каждую ягоду разрежьте вдоль, при необходимости удалите косточки. Листья салата романо порвите удобными для еды кусочками.

3 Приготовьте заправку. В небольшой миске соедините растительное масло, горчицу и 1 ч. л. меда. Посолите, приправьте перцем и взбейте венчиком. Сложите в салатник романо и руколу, полейте заправкой и перемешайте. Добавьте виноград и орехи и сразу подавайте.

На 100 г: белки 2,17 г (2,71% суточной нормы) • жиры 14,19 г (15,77%) • углеводы 9,30 г (5,54%) • ккал 163,76 (9,10%) • натрий 145,72 мг (10,05%) • общий сахар 2,84 г (5,68%) • НЖК 1,74 г (8,70%) • пищевые волокна 2,78 г (9,27%)



Рафинированное подсолнечное масло «Кубанское любимое» производится из отборных семечек, выращенных на солнечных полях Кубани. Оно богато жирными омега-кислотами, витаминами A, E и D. Идеально для жарки, салатов, соусов и теста для выпечки.

САЛАТ С ЦУКИНИ И МИНДАЛЕМ

30 мин **4 порции**

2 цукини
80 г мягкого сыра
40 г миндаля
2–4 сливы
1 маленькая луковица
5–6 веточек тимьяна
5 веточек петрушки
2 ст. л. винного уксуса
4 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотй черный перец

1 Нарежьте лук мелкими кубиками, залейте винным уксусом и оставьте на 15 мин, пока вы готовите салат. Разогрейте сковороду без масла и обжарьте на среднем огне миндаль, 5 мин. Переложите орехи на доску и крупно порубите.
2 Сливы нарежьте тонкими дольками. Раскрошите или нарежьте ломтиками сыр. Измельчите петрушку, отделите от стеблей листья тимьяна.
3 Ножом для чистки овощей нарежьте цукини длинными тонкими лентами и разложите их на большой тарелке, посолите. Распределите на цукини маринованный лук, сливы и сыр. Посыпьте тимьяном и петрушкой и полейте оливковым маслом. Посыпьте салат миндалем и свежемолотым черным перцем и оставьте на 5–10 мин настояться.

На 100 г: белки 4,28 г (5,35% суточной нормы) • жиры 11,04 г (12,27%) • углеводы 5,28 г (3,14%) • ккал 130,31 (7,24%) • натрий 224,97 мг (15,52%) • общий сахар 2,00 г (4,00%) • НЖК 2,37 г (11,85%) • пищевые волокна 1,56 г (5,20%)



Сыр – один из главных компонентов этого салата. Именно он будет задавать тон всему блюду. Поэтому выбирайте его по своему вкусу.



ИНДЕЙКА С КУКУРУЗНОЙ САЛЬСОЙ

40 мин **4 порции**

800 г филе грудки индейки
4 небольших початка кукурузы
1 лайм
1 зеленый перец чили
3 стебля зеленого лука
10 веточек кинзы
10 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец
тортильи и сметана для подачи

1 Кулинарной кистью смажьте початки кукурузы оливковым маслом. На сильном огне разогрейте сковороду-гриль, 3 мин. Положите кукурузу и жарьте 10 мин, часто переворачивая початки на разные стороны. Переложите кукурузу на тарелку.
2 Обсушите филе индейки бумажными полотенцами, посолите, посыпьте перцем и смажьте с двух сторон оливковым маслом. Установите средний нагрев и жарьте в той же сковороде по 5 мин с каждой стороны. На филе должны образоваться золотистые полоски.
3 Приготовьте сальсу. Выжмите сок из лайма, мелкой теркой снимите цедру. Измельчите кинзу и зеленый лук. Удалите семена из перца чили. Сложите в стакан блендера зелень и чили, влейте оставшееся оливковое масло и сок лайма и измельчите в режиме «пульс». Срежьте с початков кукурузы зерна и соедините с зеленым соусом.
4 Разложите по тарелкам филе индейки и сальсу и подавайте с лепешками. По желанию отдельно подайте сметану.

На 100 г: белки 17,31 г (21,64% суточной нормы) • жиры 10,73г (11,92%) • углеводы 7,86 г (4,68%) • ккал 189,73 (10,54%) • натрий 473,06 мг (32,62%) • общий сахар 2,78 г (5,56%) • НЖК 1,50 г (7,50%) • пищевые волокна 1,01 г (3,37%)

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Хумус с вялеными помидорами торговой марки «Полезные продукты» — великолепная закуска из нута, кунжутной пасты, оливкового масла и специй, без консервантов. Отличный соус к овощам и блюдам на гриле.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ С НУТОМ И МАСЛИНАМИ

1 ч 30 мин **4 порции**

4 средних помидора
2 сладких перца
1 цукини
2 баклажана
2 красные луковицы
1 морковь
400 г мясного фарша
100 г консервированного или вареного нута
5 маслин
2 ст. л. томатной пасты
2 веточки мяты
2 веточки петрушки
1 ч. л. сушеного орегано
5 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Срежьте донышко луковиц и аккуратно выньте серединку. У вас должны остаться стенки толщиной не менее 0,5 см. У стручков сладкого перца срежьте верхнюю часть. Аккуратно удалите семена и перегородки, сохраняя стручок неповрежденным. Цукини нарежьте поперек на столбики высотой 5–6 см и выньте чайной ложкой центральную часть с семенами. Баклажаны разрежьте вдоль и также выньте серединку. Измельчите чеснок, листья мяты и петрушки. Маслины нарежьте небольшими кусочками.

2 Нарежьте серединки луковиц, морковь и оставшиеся части овощей мелкими кубиками. В глубокой сковороде разогрейте 3 ст. л. оливкового масла и потушите лук до прозрачности, 3 мин. Добавьте измельченные овощи и готовьте на среднем огне 5–6 мин. Снимите сковороду с огня и остудите овощи до комнатной температуры.

3 В большой миске соедините фарш с нутом и подготовленными овощами, добавьте маслины, чеснок и половину измельченной зелени. Посолите, приправьте орегано и черным перцем и тщательно перемешайте.

4 Разогрейте духовку до 180 °С. Жаропрочную форму смажьте оливковым маслом. Наполните перец, цукини, лук и баклажаны фаршем и уложите в форме открытой частью вверх. В небольшой миске смешайте томатную пасту и 300 мл горячей воды и аккуратно влейте в форму. Сбрызните овощи оставшимся оливковым маслом и запекайте в центре духовки в течение 45–50 мин. Перед подачей посыпьте зеленью.

На 100 г: белки 4,71 г (5,89% суточной нормы) • жиры 6,36 г (7,07%) • углеводы 5,69 г (3,39%) • ккал 95,34 (5,30%) • натрий 358,20 мг (24,70%) • общий сахар 2,66 г (5,32%) • НЖК 1,44 г (7,20%) • пищевые волокна 1,92 г (6,40%)

МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

мясной фарш вареным до полуготовности рисом или булгуром.



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Маслины без косточки Federici — вкусный и полезный продукт, который украсит любое блюдо — от салатов до супов. Маслины используются как холодная закуска и подаются к мясу, рыбе, овощам.

Для этого блюда важно использовать сладкие помидоры, потому мы выбрали именно черри.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ПЕРЕЦ С КРЕВЕТКАМИ И ФЕТОЙ

25 мин **4 порции**

12 больших очищенных креветок
140 г сыра фета
2 красных сладких перца
200 г помидоров черри
половина лимона
2 зубчика чеснока
2 веточки петрушки
5 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушеного орегано
¼ ч. л. хлопьев перца чили
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Жаропрочную форму смажьте оливковым маслом.
2 Сладкий перец разрежьте вдоль, удалите семена и перегородки, половинки нарежьте соломкой. Помидоры черри разрежьте на 2 части. Наломайте фету крупными кусочками. Отделите от стеблей и мелко нарежьте листья петрушки. Измельчите чеснок. Мелкой теркой снимите с лимона цедру и выжмите сок.
3 В большой миске соедините креветки, перец и помидоры. Посыпьте орегано, цедрой и черным перцем, посолите, полейте лимонным соком и перемешайте. Переложите в форму, сверху разложите кусочки феты и полейте оливковым маслом. Запекайте в центре духовки 15–20 мин. Перед подачей посыпьте хлопьями чили и петрушкой.

На 100 г: белки 5,87 г (7,34% суточной нормы) • жиры 13,57 г (15,08%) • углеводы 5,06 г (3,01%) • ккал 163,25 (9,07%) • натрий 489,81 мг (33,78%) • общий сахар 3,08 г (6,16%) • НЖК 3,83 г (19,15%) • пищевые волокна 1,46 г (4,87%)



Водка Iceberg обладает чистым ароматом и уникально мягким вкусом на основе спирта «Альфа», отобранного по системе качества AQS*. Она станет достойным сопровождением закусок и горячих блюд.

*Alpha Quality System – Альфа-система качества.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПИРОГ С ГРУШЕЙ И СЫРОМ

❄

50 мин **8 порций**

1 упаковка (400 г) теста фило
1 крупная груша
120 г сыра бри
60 г сливочного масла
120 мл молока
2 яйца
60 г сахара
1 ст. л. муки
2 ст. л. меда
3–4 веточки тимьяна

1 Разморозьте тесто, не вынимая из упаковки. Разогрейте духовку до 190 °С. Жаропрочную форму 26 х 30 см застелите бумагой для выпечки. Растопите сливочное масло. Нарежьте грушу и сыр тонкими ломтиками.
2 Сложите один слой теста в виде гармошки и положите в форму. Повторяйте, выкладывая гармошки вплотную друг к другу, пока не закончится тесто. В складках разместите ломтики сыра и груши. Полейте растопленным сливочным маслом и выпекайте на среднем уровне духовки в течение 15 мин.
3 Пока выпекается основа пирога, приготовьте заливку. Соедините молоко, яйца, сахар и муку и перемешайте миксером до однородности.
4 Выньте форму и залейте пирог заливкой. Верните форму в духовку и продолжайте выпекать еще 25 мин. Готовый пирог полейте медом и украсьте листочками тимьяна.

На 100 г: белки 6,53 г (8,16% суточной нормы) • жиры 10,87 г (12,08%) • углеводы 31,87 г (18,97%) • ккал 250,12 (13,90%) • натрий 258,33 мг (17,82%) • общий сахар 11,38 г (22,76%) • НЖК 5,66 г (28,30%) • пищевые волокна 1,30 г (4,33%)



Лучше всего подавать пирог слегка теплым – так вкусы сыра и груши проявятся максимально выразительно.



Прекрасным дижестивом послужит грузинский коньяк «Сараджишвили». Он изготавливается из белых сортов местного винограда, которые, по данным исследований, по своим качествам близки к французским, и выдерживается в дубовых бочках не менее 3 лет.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ТИРАМИСУ С ДЫНЕЙ

25 мин + 2 ч **4 порции**

1 небольшая дыня
300 г печенья савоярди
500 г маскарпоне
500 г греческого йогурта
120 г меда
60 мл коньяка
60 мл виноградного сока
2 веточки мяты

1 Приготовьте крем. Смешайте греческий йогурт с маскарпоне, добавьте 80 г меда и взбейте миксером.
2 Для пропитки соедините виноградный сок с коньяком и оставшимся медом и тщательно перемешайте. Отложите 2–3 штуки печенья и крупно раскрошите.
3 Разрежьте дыню пополам, удалите семена. Специальной ложкой (ниазеткой) вырежьте из мякоти шарики. Оставшуюся мякоть нарежьте небольшими кубиками. Шарики и кубики дыни сложите в 2 отдельные миски и полейте небольшим количеством пропитки.
4 На дно стеклянной или керамической формы размером 20 х 25 см выложите половину печенья и полейте пропиткой. Сверху распределите половину крема и разровняйте лопаткой. Равномерно распределите по всей поверхности кубики дыни.
5 Положите второй слой печенья, полейте пропиткой и покройте оставшимся кремом. Для более декоративного вида можно нанести на тирамису крем из кондитерского мешка с фигурной насадкой. Украсьте шариками дыни и крошками печенья и уберите форму на 2 ч в холодильник. Перед подачей украсьте листьями мяты.

На 100 г: белки 2,83 г (3,54% суточной нормы) • жиры 11,00 г (12,22%) • углеводы 16,81 г (10,01%) • ккал 180,81 (10,05%) • натрий 139,81 мг (9,64%) • общий сахар 11,37 г (22,74%) • НЖК 5,41 г (27,05%) • пищевые волокна 0,52 г (1,73%)



К чаю всегда хорошо подать классический торт «Чародейка» от «Черёмушек», сочетающий вкус шоколада, воздушного бисквита и сливочного суфле. Уже несколько поколений на протяжении многих лет отдают предпочтение этому десерту.

Тройное удовольствие

Есть продукты, призванные составить идеальную пару. Спелое манго и нежное сливочное мороженое – из их числа. А если добавить к ним хрустящее миндальное тесто, то получится великолепное трио!



РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ

ХОЛОДНЫЙ ТАРТ С МОРОЖЕНЫМ И МАНГО

❄

60 мин + 6 ч **4–6 порций**

250 г печенья
150 г миндаля
50 г сливочного масла
50 мл кокосового молока
2 л сливочного или кокосового пломбира
1 манго
1 ст. л. растительного масла

Для украшения:
30 г кокосовой стружки
карамельный сироп

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Бортики круглой формы диаметром 24 см смажьте растительным маслом, на дно положите кружок бумаги для выпечки.
2 Рассыпьте миндаль тонким слоем на противне и подсушите в течение 10 мин.
3 Соедините орехи и печенье и измельчите блендером в крошки. Добавьте сливочное масло, влейте кокосовое молоко и перемешайте. Распределите рассыпчатое тесто в форме и утрамбуйте донышком стакана. Сформируйте из теста бортики и прижмите их к краям формы.
4 Поместите форму на средний уровень духовки и выпекайте в течение 20 мин. Корж должен стать светло-золотистым. Выньте форму, оставьте в ней корж на 20 мин, затем аккуратно переложите на тарелку и полностью остудите.
5 Нарежьте манго тонкими дольками. В большую миску положите мороженое и оставьте на 5–7 мин, чтобы оно немного размягчилось. Наполните мороженым остывшую основу тарта, разровняйте поверхность и украсьте дольками манго. Накройте пищевой пленкой и уберите на 6 ч в морозильную камеру. Перед подачей украсьте тарт кокосовой стружкой и полейте карамельным сиропом.

На 100 г: белки 5,22 г (6,53% суточной нормы) • жиры 10,51 г (11,68%) • углеводы 30,05 г (17,89%) • ккал 229,20 (12,73%) • натрий 71,22 мг (4,91%) • общий сахар 3,07 г (6,14%) • НЖК 4,07 г (20,35%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)



Эскимо Bounty — это нежное молочное мороженое с ароматной мякотью кокоса и кокосовым молоком, покрытое аппетитной шоколадной глазурью с хрустящей вафельной крошкой.

Партия фруктов

В сезон спелых груш, сочных яблок, мясистых слив трудно удержаться и не готовить с ними сладкие десерты. Чтобы хоть немного снизить нагрузку на талию, предлагаем рецепты без муки и выпечки. Пусть в них звучат только фруктовые ноты!

ДОМАШНИЙ ГРУШЕВЫЙ МАРМЕЛАД

40 мин + 48 ч **6 порций**

400 г груш
225 г сахара
10 г пектина
40 мл лимонного сока
½ ч. л. ванильного сахара

1 Очистите груши, разрежьте на 4 части и удалите семена. Мякоть произвольно нарежьте и сложите в широкую кастрюлю. Влейте 160 мл воды и варите на среднем огне в течение 10–15 мин. Груши должны стать мягкими. Измельчите фруктовую массу погружным блендером в однородное пюре и отмерьте 300 г. Оставшееся пюре не понадобится, используйте его в других блюдах.
2 Переложите пюре в сотейник, всыпьте 200 г сахара, добавьте ванильный сахар и лимонный сок, доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до средне-слабого и готовьте в течение 5 мин.
3 Смешайте 25 г сахара с пектином и всыпьте в сотейник, перемешайте. Готовьте, помешивая, на медленном огне 10 мин.
4 Квадратную жаропрочную форму застелите бумагой для выпечки и вылейте в нее грушевое пюре. Разровняйте поверхность и оставьте при комнатной температуре на 24 ч, не накрывая форму.
5 Положите на рабочую поверхность второй лист бумаги для выпечки и переверните на него форму. Оставьте мармелад еще на 24 ч.
6 Нарежьте пласт мармелада квадратами и обваляйте в сахаре. Сложите в контейнер и храните в холодильнике.

На 100 г: белки 0,18 г (0,23% суточной нормы) • жиры 0,08 г (0,09%) • углеводы 70,94 г (42,23%) • ккал 272,94 (15,16%) • натрий 5,11 мг (0,35%) • общий сахар 66,48 г (132,96%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 1,44 г (4,80%)



ЯБЛОЧНЫЙ САБАЙОН С КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМИ ЯБЛОКАМИ

30 мин **6 порций**

5 желтков
¾ стакана осветленного яблочного сока
⅓ стакана мелкокристаллического сахара

Для яблочной основы:
800 г яблок «грэнни смит»
⅓ стакана сахара
90 г сливочного масла
50 г миндальных лепестков
20 г кедровых орехов
3 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. ванильного сахара

1 Взбейте желтки с яблочным соком венчиком в жаропрочной миске, установленной на не слишком горячей водяной бане. Всыпьте сахар, не переставая взбивать.
2 Нагревайте баню, постепенно увеличивая огонь и не прекращая взбивать, пока сабайон не загустеет и не приобретет консистенцию воздушного крема – это займет около 10 мин. Признак того, что крем готов: когда вы вынимаете венчик, крем падает с него большими каплями и не растекается по поверхности.
3 Для основы яблоки очистите от кожуры и сердцевины, мякоть нарежьте кубиками и смешайте с обычным и ванильным сахаром и лимонным соком. Растопите в сковороде половину сливочного масла и обжарьте в нем миндальные лепестки и кедровые орехи, 5 мин. Переложите их в другую посуду.
4 Хорошо разогрейте оставшееся масло. Обжарьте в нем на сильном огне яблоки, чтобы они хорошо подрумянились. Добавьте ореховую смесь.
5 Выложите яблоки в жаропрочные формочки, залейте сабайоном и поставьте под гриль, чтобы поверхность стала золотистой, на 2–3 мин. Подавайте немедленно.

На 100 г: белки 2,41 г (3,01% суточной нормы) • жиры 10,35 г (11,50%) • углеводы 25,44 г (15,14%) • ккал 196,53 (10,92%) • натрий 5,29 мг (0,36%) • общий сахар 12,93 г (25,86%) • НЖК 4,08 г (20,40%) • пищевые волокна 0,06 г (0,20%)

СЛИВОВЫЙ ДОМАШНИЙ ЗЕФИР

45 мин + 3 ч **6 порций**

500 г спелых слив
2 белка
550 г сахара
100 г сахарной пудры
100 г кукурузного крахмала
24 г листового желатина

1 Сливы нарежьте. Перемешайте в кастрюле с 50 г сахара. Накройте крышкой и варите на слабом огне, периодически помешивая, до мягкости слив, 20 мин. Если сливы слишком сочные, слейте излишки сока. Измельчите сливы блендером в пюре.
2 Форму со стороной 20 см застелите пергаментом. Присыпьте дно тонким слоем смеси из сахарной пудры и крахмала. Желатин залейте холодной водой и оставьте на 10 мин.
3 В сотейнике смешайте оставшийся сахар с 200 мл воды. Нагревайте на слабом огне до полного растворения сахара. Увеличьте огонь до среднего и варите сироп до 125 °С.
4 Одновременно взбейте белки в стойкую пену. Когда сироп будет готов, смешайте его с отжатым желатином и сливовым пюре.
5 При постоянном взбивании постепенно влейте получившуюся смесь к белкам. Взбивайте массу до загустения и однородности. Вылейте ее в форму и оставьте при комнатной температуре на 2–3 ч.
6 Когда зефир застынет, расстелите на столе лист бумаги для выпечки, присыпьте его остатками сахарной пудры и крахмала. Перевернув, переложите пласт зефира. Используя острый нож, разрежьте зефир на небольшие квадраты.

На 100 г: белки 2,06 г (2,58% суточной нормы) • жиры 0,10 г (0,11%) • углеводы 53,23 г (31,68%) • ккал 216,01 (12,00%) • натрий 10,88 мг (0,75%) • общий сахар 46,45 г (92,90%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,53 г (1,77%)





Освежающий фруктовый лед «Топтыжка» со вкусом спелой малины и сочного манго, дополненный взрывной карамелью, для любителей новых впечатлений!







Овощи и ягоды для ТМ Green Ribbon собираются на пике своей зрелости и подвергаются шоковой заморозке, чтобы максимально сохранить свои полезные свойства и витамины.

GREEN RIBBON

1 рубль с каждого приобретенного товара торговой марки «Green Ribbon» в любом магазине «Магнит» на всей территории РФ будет отправлен на восстановление лесного фонда России.

Вверх дном

Когда-то сестры Татен, владелицы скромной французской гостиницы, которые сами работали на кухне, перевернули представление о пирогах, приготовив яблочный тарт «наоборот». Выпечка оказалась настолько удачной, что теперь ее делают из разных фруктов по всему миру.



РЕЦЕПТ МАРЦИПАНА

ТАРТ ТАТЕН «СЛИВА И МИНДАЛЬ»

1 ч 6 порций

800 г твердых слив
500 г дрожжевого слоеного теста
100 г марципана
40 г молотого миндаля
25 г сливочного масла
25 г коричневого сахара
мороженое и миндальные лепестки для подачи

1 Сливы разрежьте пополам, удалите косточки.
2 Масло растопите в жаропрочной круглой форме диаметром 26–28 см. Добавьте сахар и 1 ст. л. воды. Постоянно помешивая, продолжайте прогревать на среднем огне до образования карамели светло-коричневого цвета.
3 Снимите форму с огня и положите сливы в карамель срезом вверх. Нарежьте марципан маленькими кусочками и положите по одному на каждую половинку сливы. Присыпьте молотым миндалем.
4 Раскатайте тесто в круг диаметром на 3 см больше, чем диаметр формы. Накройте им сливы и подоткните края. Наколите тесто ножом. Выпекайте тарт в духовке, разогретой до 180 °С, 30–35 мин. Выньте форму из духовки и оставьте на 10–15 мин. Аккуратно переверните тарт из формы на блюдо, посыпьте миндалем и сразу подавайте с мороженым.

На 100 г: белки 4,94 г (6,18% суточной нормы) • жиры 20,62 г (22,91%) • углеводы 27,20 г (16,19%) • ккал 308,68 (17,15%) • натрий 92,89 мг (6,41%) • общий сахар 8,12 г (16,24%) • НЖК 4,07 г (20,35%) • пищевые волокна 1,85 г (6,17%)



Эскимо-пломбир «Золотой» — это великолепное сочетание нотки ванили, нежного сливочного вкуса пломбира и шоколадной глазури. Приятно удивит ценой.

святой источник
Спортик

РАСКРОЙ ЗВЕРСКИЙ СЕКРЕТ

1 Сканируй QR-код на упаковке

2 Играй и собери шифр

3 ПОЛУЧИ ПРИЗ



Подробнее

Сроки проведения игры и получения подарков: с 12.08.2024 по 31.12.2024 гг.

М 30 лет



МАГНИТЫШИ

СТАНЬ МАСТЕРОМ МАГНИТЫШЕЙ



СОБЕРИ ВСЮ КОЛЛЕКЦИЮ

ОБЩИЙ ПЕРИОД АКЦИИ **С 4.09.2024** ПО **1.10.2024**

ВЫИГРАЙ ЕЩЁ ОДИН МАГНИТЫШ В ПРИЛОЖЕНИИ МАГНИТ* С 4 ПО 24 СЕНТЯБРЯ

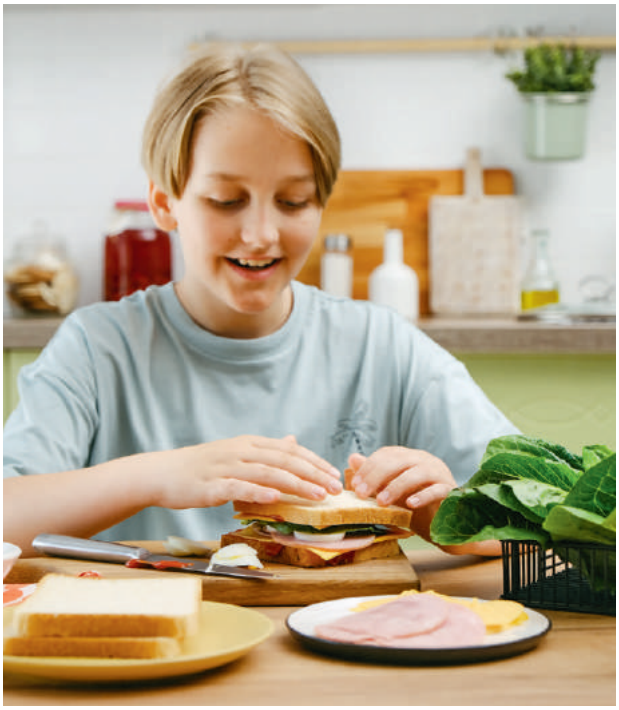


Совершайте покупки с картой Магнит Плюс и получайте одно саше с игрушкой «Магнитыш» за каждые 500 руб. в чеке в «Магнит у дома», «Магнит Аптека» и «Магнит Косметик» или два саше за каждые 1000 руб. в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра» и «Магнит Опт». Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, полных правилах ее проведения, количестве акционных товаров, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на magnit.ru. Организатор вправе изменить, приостановить или досрочно прекратить акцию.

*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+)

Первые уроки

В осеннем календаре значится необычный праздник: 13 сентября – День знакомства детей с кухней. Мы горячо поддерживаем его проведение: поесть любят все мальчишки и девчонки, а вот встать к плите и удивить родителей чем-то вкусным готов далеко не каждый. Надеемся, наши простые рецепты заинтересуют юных поваров и сподвигнут на новые кулинарные эксперименты.









Кажется, все мы слышали, что приобщать ребенка к кулинарии нужно с раннего возраста: это хорошо влияет на его развитие, пробуждает ответственность, формирует правильные пищевые привычки и способствует доброй атмосфере в семье. Однако зачастую нам проще все приготовить самим, чем возиться с маленьким неумехой, и, когда дети предлагают помощь, мы отнекиваемся: не сейчас, в другой раз, ты не справишься… На самом деле ребенку любого возраста легко найти задание по силам: самым младшим можно доверить мыть фрукты и овощи, вынимать из упаковки сыр и ветчину или обрывать с веточек черри. Дети постарше запросто сделают сэндвичи, а те, кто умеет обращаться с плитой, приготовят сырники или любимые макароны. Главное, чтобы они все делали с радостью, ведь и еда, и ее приготовление должны приносить только положительные эмоции!



Используйте для приготовления сэндвичей цельнозерновой хлеб.







Сэндвичи можно приготовить в вафельнице, если есть специальный вкладыш.

Сэндвичи

15 мин **4 порции**

Для сэндвичей с ветчиной:
4 ломтика хлеба
1 вареное яйцо
4 ломтика сыра
2 ломтика ветчины
2 листа салата
2 ст. л. томатного соуса

Для сэндвичей с тунцом:
4 ломтика хлеба
60 г творожного сыра
80 г консервированного тунца
1 огурец
1 стебель зеленого лука

1 Яйцо нарежьте тонкими кружками. 4 ломтика хлеба смажьте с одной стороны томатным соусом. На 2 куска хлеба положите по ломтику сыра, ветчины, кружки яйца и листья салата. Снова положите сыр и накройте начинку оставшимися хлебом соусом вниз. Поместите на разогретую сухую сковороду и готовьте, прижимая лопаткой, 1 мин. Переверните и обжарьте со второй стороны. Разрежьте пополам и подавайте.

2 Мелко нарежьте зеленый лук. Разомните вилкой тунца. Добавьте творожный сыр и лук и перемешайте до однородности. Подсушите хлеб в тостере. Намажьте на 2 ломтика начинку из тунца, добавьте тонко нарезанный огурец, накройте оставшимися ломтиками хлеба и слегка прижмите. Разрежьте сэндвичи по диагонали и сразу подавайте.

Для сэндвича с яйцом, сыром и ветчиной на 100 г: белки 18,07 г (28,65% суточной нормы) • жиры 10,39 г (14,84%) • углеводы 19,62 г (6,43%) • ккал 245,97 (11,71%) • натрий 678,31 мг (96,90%) • общий сахар 3,34 г (11,13%) • НЖК 4,77 г (20,74%) • пищевые волокна 3,44 г (17,20%)

Для сэндвича с тунцом на 100 г: белки 11,16 г (17,71% суточной нормы) • жиры 8,28 г (11,83%) • углеводы 17,99 г (5,90%) • ккал 189,09 (9,00%) • натрий 273,75 мг (39,11%) • общий сахар 3,46 г (11,53%) • НЖК 4,01 г (17,43%) • пищевые волокна 2,92 г (14,60%)



Ветчина «Кампана» из грудки от **«Индилайт»** придется по вкусу тем, кто любит нежную ветчину с деликатным ароматом специй. Она сделана из 100%-ного филе грудки индейки, поэтому богата белком и почти не содержит жира: в одной упаковке содержится менее 100 ккал! С ветчиной «Кампана» из грудки вы сможете по-новому открыть вкус привычных сэндвичей, салатов и закусок. Она прекрасно сочетается с мягким или творожным сыром, яйцами, томатами и зеленью.







СЫРНИКИ ИЗ РИКОТТЫ

❄

25 мин **2 порции**

250 г рикотты
1 желток
1,5 ст. л. муки + 2 ст. л.
1 ст. л. сахара
½ ч. л. ванильного сахара
2 ст. л. растительного масла

Для подачи:
сгущенное молоко
фрукты
мята

1 В большой миске соедините рикотту с желтком, обычным и ванильным сахаром, всыпьте муку и тщательно перемешайте.
2 Одну ложку теста скатайте в шар, обваляйте в муке и немного придавите, чтобы получилась толстая лепешечка. Выложите на доску, застеленную бумагой для выпечки.
3 В большой сковороде разогрейте на среднем огне растительное масло. Уменьшите нагрев до средне-слабого и разложите сырники. Готовьте 4–5 мин, переверните на другую сторону и накройте сковороду крышкой. Продолжайте готовить еще 3 мин. Разложите сырники в тарелки, украсьте нарезанными фруктами и листочками мяты, полейте сгущенным молоком. Подавайте к столу.

На 100 г: белки 9,99 г (15,86% суточной нормы) • жиры 20,61 г (29,44%) • углеводы 17,98 г (5,90%) • ккал 296,10 (14,10%) • натрий 62,35 мг (8,91%) • общий сахар 7,28 г (24,27%) • НЖК 7,76 г (33,74%) • пищевые волокна 0,30 г (1,50%)

У СЫРНИКОВ ИЗ РИКОТТЫ НЕТ ХАРАКТЕРНОЙ ТВОРОЖНОЙ КИСЛИНКИ, ПОЭТОМУ ДЕТИ ЕДЯТ ИХ С БОЛЬШИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ.





МАКАРОНЫ ОЧЕНЬ БЫСТРО ОСТЫВАЮТ. ПОЭТОМУ СТОИТ ПОДАВАТЬ ИХ НА ПОДОГРЕТЫХ ТАРЕЛКАХ.



ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С КУРИНЫМ ФИЛЕ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

30 мин **2 порции**

2 гнезда сухой пасты тальятелле
1 филе куриной грудки
200 г помидоров черри
40 г тертого пармезана
2 ст. л. оливкового масла
щепотка лимонной цедры
соль

1 Филе курицы нарежьте кубиками, обжарьте на оливковом масле до золотистой корочки. Добавьте цедру, перемешайте. Разрежьте помидоры пополам, добавьте к филе и готовьте все вместе еще 2–3 мин, приправьте солью, снимите с огня.
2 Пасту отварите, согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг, затем смешайте с обжаренной курицей и помидорами. Разложите по тарелкам, посыпьте сыром. Немедленно подавайте к столу.

На 100 г: белки 15,65 г (24,84% суточной нормы) • жиры 9,24 г (13,20%) • углеводы 9,17 г (3,01%) • ккал 181,52 (8,64%) • натрий 334,28 мг (47,75%) • общий сахар 0,96 г (3,20%) • НЖК 2,30 г (10,00%) • пищевые волокна 1,29 г (6,45%)



Тальятелле «Гнезда» MAKFA изготовлены из твердой пшеницы. Их очень удобно готовить порционно: по 2–3 гнезда на порцию. Тальятелле можно отварить как обычные макароны, а можно запечь в духовке, заполнив каждое «гнездышко» начинкой.





ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Школьные примеры

Собирая ланч-бокс для школьников, мы должны решить непростую задачу: подобрать такой перекус, который будет удобно есть, который не нужно разогревать, который зарядит детей энергией и позволит им целый день оставаться активными. С нашими примерами вы всегда будете знать правильный ответ.



ВМЕСТЕ С ЕДОЙ ПОЛОЖИТЕ В РЮКЗАК ПАКЕТИК СТЕРИЛИЗОВАННОГО МОЛОКА С ТРУБОЧКОЙ.

ПРЕКРАСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ТАКОМУ ПЕРЕКУСУ – МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ.

1

салат с пастой
+
отварное яйцо
+
творожное печенье



Макаронные изделия La Molisana «Бантики» сделаны из муки твердых сортов пшеницы. При варке они отлично держат форму, поэтому их очень хорошо использовать для салатов, разнообразных гарниров и запеканок.

2

сырные вафли
+
свежие овощи
+
ягоды



3

блинчики с ветчиной
+
свежие фрукты
+
орехи

ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО НУЖНО ДОБАВИТЬ К ЛАНЧУ — ПАКЕТИК СОКА.

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ НАПИТОК. МОРС ПОДОЙДЕТ КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ!

4

конвертики из лаваша с песто и моцареллой
+
овощные палочки
+
злаковый батончик



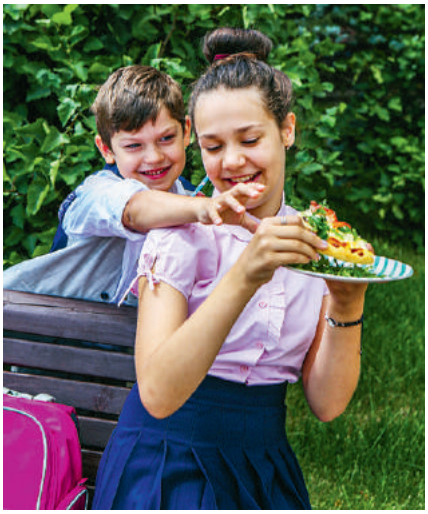
Вафельные трубочки с вареной сгущенкой Snapico — десерт, который всем придется по душе. Дети оценят великолепный вкус и удобную упаковку, родители — 100%-ный натуральный состав.



Бисквитное пирожное в глазури «Ломтик сласти» — это сочетание охлажденного крема и шоколадных бисквитных ломтиков с тонкими нотками цитруса. Идеальное решение для перекуса.

Праздник со вкусом







День знаний не просто официальный праздник. Начало учебного года – это встреча с друзьями, которых не видели долгих три месяца; это возможность рассказать, как провели лето, поделиться новостями и обсудить планы. Чтобы первый школьный день точно принес только радостные эмоции, нужно продумать угощения. У «М-Кухни», как всегда, много вкусных идей.

НАТАЛИЯ И ТАТЬЯНА, ПОСЛЕ УРОКОВ С ДЕТЬМИ ЕДУТ НА ПИКНИК:

«Каждый год 1 сентября мы встречаем детей после уроков и отправляемся в кафе или на пикник. Честно говоря, никому не хочется, чтобы каникулы заканчивались, поэтому надо чем-то порадовать своих школьников. Сегодня идем в парк на барбекю-площадку, дети пообщаются и поиграют на воздухе. А их любимая пицца, куриные колбаски «По-домашнему», шашлык в маринаде «Французский сад» и пирог с начинкой из смородины и яблока станут вкусным дополнением праздника».

НАШИ ПОКУПАТЕЛИ РАССКАЗАЛИ, КАК «М-КУХНЯ» ПОМОГАЕТ ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ШКОЛЬНЫЙ ГОД.

М КУХНЯ

Готовим для вас





ЛИЛИЯ, ПОКУПАЕТ УГОЩЕНИЯ ДЛЯ КЛАССОВ СВОИХ ДЕТЕЙ:

«Хочется, чтобы дети ждали встречи со школой. Я состою в родительском комитете. К 1 Сентября мы всегда украшаем кабинеты, придумываем веселые мероприятия и, конечно, устраиваем чаепитие, ведь какой праздник без еды! Для одноклассников дочери (она в начальной школе) я выбрала мини-пиццу с ветчиной и донаты с малиной. А 7 «А», в который перешел сын, порадуем брецель-догами и эклерами».

РОМАН, ГОТОВИТ ПРАЗДНИЧНЫЙ УЖИН ДОМА:

«У меня не только дочки-школьницы, но еще и жена – учительница. 1 Сентября для нас – настоящий праздник. Обязательно устраиваем семейный ужин. Готовить самим, правда, некогда, все в работе, но у «М-Кухни» блюда и заготовки как домашние. Сегодня выбрал запеченный жюльен в тарталетках, картофель фри со специями, стейк из форели для гриля, стейк из свиной шеи в ореховом маринаде, бисквитный торт и корзиночки. Думаю, мои девушки будут довольны!»

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

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

Воскресный кинотеатр

1 сентября не только День знаний, но и День любителей сериалов. А поскольку в этом году начало осени выпадает на воскресенье, предлагаем устроить продолжительный просмотр любимых фильмов. С любимыми закусками, разумеется.



1 Современный кинематограф предлагает много захватывающих сериалов: постапокалиптическая драма, основанная на компьютерной игре; триллер с элементами черного юмора; стильные драмеди; модные детективы; фэнтези и т. д. и т. п.

КИНОБАР. Классический вариант – кино плюс попкорн, но есть идея поинтереснее: мороженое с попкорном. В основе – сливочное мороженое, и не одного, а сразу двух видов: первое со вкусом и ароматом карамельного сиропа, второе – попкорна. И оба насыщенные и оригинальные!



2 Итальянские сериалы бывают не только про мафию, но и, например, про людей-демонов, которые умеют предугадывать финансовые кризисы и делать на этом миллионы. Есть и другие интересные телешоу: биографические, мистические, с такими же яркими сюжетами, как сама Италия.

КИНОБАР. Ну какое итальянское кино без пиццы! Можно купить замороженную пиццу нашей собственной торговой марки «Диманчини», например с салями: очень по-итальянски!



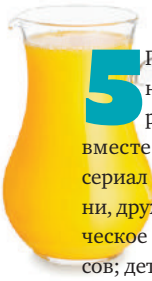


3 Российские сериалы также способны покорять зрителей. Биографический фильм в жанре панк-сказки; завораживающий мистический триллер о школьнице; комедийный фэнтези-боевик о полицейском, который ловит нечисть; фантастическая комедия о том, как люди живут на Марсе, – вот неполный список того, что способно украсить выходной день.

КИНОБАР. Под увлекательные приключения героев хорошо хрустеть чипсами Grabbs. Запасайтесь разными вкусами (сметана, сыр, морская соль, лангустины) и не отрываясь следите за зигзагами сюжета.

4 У любителей корейских сериалов особенно широкий выбор: дорамы выходят так часто и в таком количестве, что всегда есть что посмотреть. Жанры на любой вкус – от романтической комедии до детектива, ужасов и мелодрамы.

КИНОБАР. Для гастрономического сопровождения нужно что-то аутентичное. Идеально подойдет наша новинка – киммари: роллы в темпуре. Это стеклянная лапша из батата с мелко нарезанными овощами, завернутыми в водоросли и обжаренными в хрустящей панировке. Невозможно оторваться ни от роллов, ни от фильмов!



5 Поскольку 1 сентября не нужно идти в школу, хорошо посмотреть фильм вместе с детьми. Мистический сериал о путешествиях во времени, дружбе и любви; приключенческое кино по мотивам комиксов; детектив с эксцентричными персонажами или добродушная комедия о рано повзрослевшей девочке – то, что нужно для семейного киносеанса.

КИНОБАР. Просмотр будет еще увлекательнее с пастилками «Каспер» «яблоко-абрикос» и «фруктовое яблоко». Не забудьте и про напитки для детей. Отличный вариант – фруктовые соки и нектары Premiere of Taste.

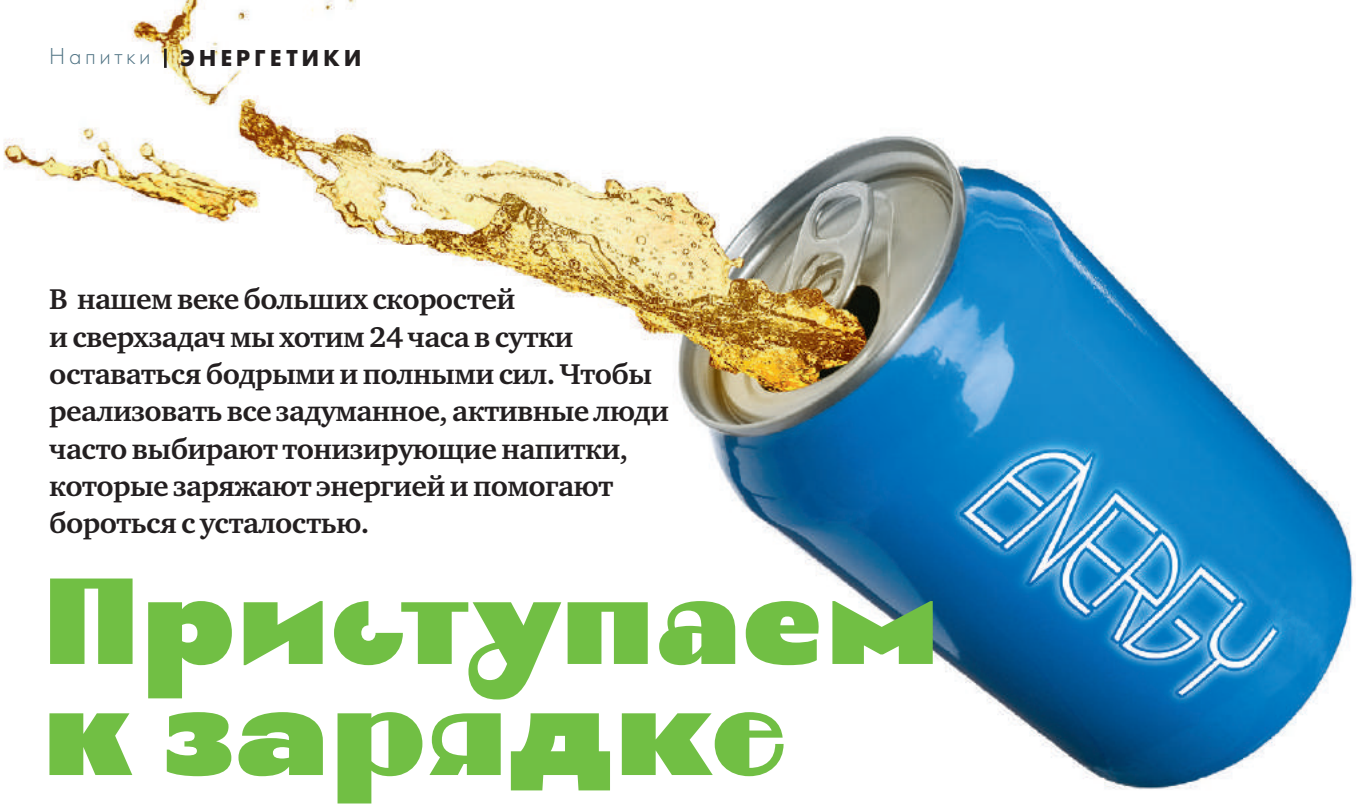
Фото: Shutterstock/Fotodom.ru


Grabb's
СЫР
«Лангустины по-французски»
Grabb's
GRABB'S
СЛОЖНО
НЕ ВКРАШИТЬСЯ!
Grabb's
СОЛЬ
Grabb's
СМЕТАНА И ЛУК


Горячая Штучка
ПОПРОБУЙТЕ
МЕГАСЫРНЫЕ
КРУГГЕТСЫ
Горячая Штучка
#МЕГА СЫ-ЫРИЩЕ
КРУГГЕТСЫ
С СЫРНЫМ СОУСОМ
БЕЗ ГМО
ЗОЛОТИСТЫЕ КУРИНЫЕ ШАРИКИ С СОУСОМ ВНУТРИ


Гениальное-просто
Просто смешать
1 часть
HUNTING BERRY
3 части
ТОНИК
ягоды
лимон
BELUGA
FINEST QUALITY
HUNTING
BERRY BITTER
NOBLE RECIPE
8% VOL
250 ML
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ 18+


ВКУС, КОТОРОМУ НЕТ РАВНЫХ
БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО БЕСПОКОИТЬСЯ О ПРАВИЛЬНЫХ ПРОПОРЦИЯХ И ВЫБОРЕ ИНГРЕДИЕНТОВ. STEERSMAN ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЛИНЕЙКУ ГОТОВЫХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ КОКТЕЙЛЕЙ. STEERSMAN WHISKEY & COLA* – ЭТО НЕПРЕВЗОЙДЕННОЕ СОЧЕТАНИЕ БУРБОНА, ВЫДЕРЖАННОГО В ДУБОВЫХ БОЧКАХ, И КЛАССИЧЕСКОЙ КОЛЫ. ИДЕАЛЬНО СБАЛАНСИРОВАННЫЕ ВКУСЫ, ГАРМОНИЧНЫЙ СОЮЗ ТРАДИЦИЙ И ИСКУССТВА СОВРЕМЕННОЙ МИКСОЛОГИИ.
*«Виски и Кола».
BOURBON WHISKEY-COLA
CLASSIC
ORIGINAL RECIPE OF
STEERSMAN
BOURBON
WHISKEY
COLA
ALC 12%
CLASSIC
330 ML
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



В нашем веке больших скоростей и сверхзадач мы хотим 24 часа в сутки оставаться бодрыми и полными сил. Чтобы реализовать все задуманное, активные люди часто выбирают тонизирующие напитки, которые заряжают энергией и помогают бороться с усталостью.

Приступаем к зарядке

Энергетики изобрели больше 60 лет назад в Японии. В те годы главным компонентом таких напитков был корень женьшеня. Затем к нему присоединились какао-бобы, родиола розовая и элеутерококк. Энергетики были призваны поддержать и взбодрить уставшего человека. Сегодня у напитков то же самое назначение, только список ингредиентов стал другим. Заглянем под крышку и узнаем, что чаще всего содержится в составе энергетиков.

Кофеин

Это известный природный психостимулятор. Он мягко воздействует на нервную систему, снижает сонливость, повышает работоспособность, улучшает концентрацию и помогает не валиться с ног от усталости. Кофеин содержится во всех энергетиках, но в одном напитке его количество может равняться 25 мг на 100 мл, а в другом – 37 мг. Двойная мощь энергетика иногда подчеркивается в названии словами «экстра», «ультра» и подобными.

Таурин

Еще один природный стимулятор, органическая аминокислота, которая помогает справляться со стрессом и в паре с кофеином активизирует умственную деятельность. Некоторые напитки также отличает повышенная доза таурина.

L-карнитин

В некоторых энергетиках содержится L-карнитин – природная аминокислота, которая способствует повышению выносливости.

Витамины группы В

Витамин B_3 участвует в реакциях, отвечающих за выработку энергии, B_6 важен для мозговой активности. Витамины группы B нужны для работы нервной системы, благодаря им повышается концентрация внимания и снижается утомляемость.

Гуарана

Тропическая лиана из Латинской Америки способна дать невиданный прилив энергии и подарить скорость реакции. В ее семенах содержится гуаранин – вещество, идентичное кофеину. Неудивительно, что гуарану используют в энергетиках.

Сахар

Лучшее топливо для организма – углеводы, глюкоза и сахароза. Однако энергетики бывают как с большим количеством сахара, так и вовсе без него. Сегодня можно найти широкий ассортимент низкокалорийных напитков с подсластителями.

ЭНЕРГЕТИКИ ПОМОГАЮТ НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КАК ВЫЖАТЫЙ ЛИМОН И ДОВОДИТЬ ДЕЛА ДО КОНЦА. НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И СОН ОНИ НЕ ЗАМЕНЯТ.



Тонизирующие напитки Milano – идеальное решение для тех, кто ведет активный образ жизни и нуждается в дополнительном заряде энергии. Бренд Milano известен своим высоким качеством и отличным вкусом. Milano «Классический» поможет быть в тонусе целый день. Milano «Гранат» взбодрит и с каждым глотком подарит волну свежести. Особая формула напитков обогатит организм необходимыми веществами. Упаковка объемом 0,45 л делает их надежным спутником путешествий и тренировок.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

actibo®

настрой свою энергию



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭНЕРГИИ

БАЛТИКА 8

ОТКРОЙТЕ БЕЗУПРЕЧНОЕ ПШЕНИЧНОЕ



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

COOL SKELETON

ОСТОРОЖНО! ОЧЕНЬ! ОСТОРОЖНО! ОЧЕНЬ!

Аромат и вкус лета в вашем бокале!



МАНГО

КОКОС

*КРУТОЙ СКЕЛЕТ. РЕКЛАМА.

ПОПУЛЯРНЫЕ ТРОПИЧЕСКИЕ ВКУСЫ НА ОСНОВЕ РОМА.
НАПИТКИ СОЧЕТАЮТСЯ С ТОНИКОМ, СОКОМ, КОЛОЙ, СОДОВОЙ – НА ЛЮБОЙ ВКУС.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗЕЛЁНАЯ МАРКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Солнечный поток

Терпко-сладкие ликеры на основе цитрусовых, налитые в запотевший ледяной стаканчик, – популярный дижестив и традиционные участники коктейлей. Яркие, как солнце Италии, где родился самый знаменитый лимонный напиток, они идеально подходят для теплого бабьего лета.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЛИМОНЧЕЛЛО ШПРИЦ

5 мин **1 порция**

30 мл лимончелло
180 мл сухого игристого вина
30 мл газированной воды
2 кружка лимона
2 веточки тимьяна
лед

1 В бокал для вина положите 3–4 кубика льда, влейте лимончелло и игристое вино. Добавьте газированную воду и размешайте длинной ложкой.
2 Положите в бокал кружки лимона и веточки тимьяна и сразу подавайте.

На 100 г: белки 1,02 г (1,28% суточной нормы) • жиры 0,30 г (0,33%) • углеводы 8,54 г (5,08%) • ккал 87,25 (4,85%) • натрий 7,49 мг (0,52%) • общий сахар 4,31 г (8,62%) • НЖК 0,07 г (0,35%) • пищевые волокна 3,17 г (10,57%)

ЛИМОНЧЕЛЛО САНРАЙЗ

5 мин **1 порция**

80 мл лимончелло
180 мл апельсинового сока
2 ч. л. сиропа гренадин
ломтик апельсина для украшения
лед

1 В бокал «коллинз» положите 3–4 кубика льда. Влейте лимончелло и апельсиновый сок и перемешайте ложкой. По стенке бокала медленно влейте сироп гренадин. Коктейль не перемешивайте!
2 Украсьте бокал ломтиками апельсина на деревянной шпажке.

На 100 г: белки 0,42 г (0,53% суточной нормы) • жиры 0,19 г (0,21%) • углеводы 18,61 г (11,08%) • ккал 125,61 (6,98%) • натрий 2,72 мг (0,19%) • общий сахар 16,68 г (33,36%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 0,22 г (0,73%)

ЦИТРУСОВО-БАЗИЛИКОВЫЙ СМЭШ

5 мин **1 порция**

80 мл лаймовой настойки
20 мл сахарного сиропа
30 мл сока лайма
10 листочков базилика
лед

1 Отложите 2 листочка базилика для украшения, остальные сложите в шейкер, добавьте лимонный сок и разомните длинной ложкой. Влейте лаймовую настойку, сахарный сироп и сок лайма, наполните шейкер льдом и интенсивно встряхивайте 2 мин.
2 В стакан «рокс» положите 3–4 кубика льда. Через ситечко перелейте коктейль в стакан и украсьте базиликом.

На 100 г: белки 0,09 г (0,11% суточной нормы) • жиры 0,15 г (0,17%) • углеводы 29,90 г (17,80%) • ккал 209,28 (11,63%) • натрий 10,70 мг (0,74%) • общий сахар 19,20 г (38,40%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,08 г (0,27%)

НЕГРОНИ

5 мин **1 порция**

45 мл настойки «грейпфрут-лимон»
45 мл содовой
60 мл апельсинового сока
60 мл сока грейпфрута
20 мл сока лимона
мята и ломтик грейпфрута для украшения
лед

1 В бокал «олд фешен» влейте настойку «грейпфрут-лимон», добавьте лимонный, апельсиновый и грейпфрутовый соки и перемешайте коктейльной ложкой.
2 Положите в бокал 3–4 колотых кубика льда и долейте содовой. Украсьте грейпфрутом и листочком мяты.

На 100 г: белки 0,28 г (0,35% суточной нормы) • жиры 0,09 г (0,10%) • углеводы 5,99 г (3,57%) • ккал 61,77 (3,43%) • натрий 5,97 мг (0,41%) • общий сахар 5,25 г (10,50%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,22 г (0,73%)

Если спирт настаивают на апельсиновой кожуре, получается оранчелло. Для ликеров подходят и другие цитрусовые: грейпфрут, лайм. Их терпкий аромат и легкая горчинка придают напиткам особый вкус.

Когда мы говорим о цитрусовых ликерах и настойках, прежде всего вспоминается лимончелло. Этот ароматный напиток с юга Италии состоит всего из нескольких компонентов: сахара, мягкой очищенной воды и зернового спирта, настоянного на лимонной цедре. Но у каждого производителя есть свои секреты, и главный из них – в особом сорте лимонов. Цитрусы, которые собирают в южных итальянских провинциях, на Амальфитанском побережье и Капри, отличает очень толстая кожура. В ней содержится особенно много эфирных масел, что и придает напитку приятную терпкость и насыщенный аромат.

Принцип приготовления лимончелло настолько прост, что едва ли не в каждой итальянской семье есть свой рецепт этого ликера. Подать рюмочку после обеда или ужина для итальянцев такая же традиция, как для нас вечерний чай. Лимончелло пьют очень хорошо охлажденным (для этого кладут в морозилку рюмки или саму бутылку), маленькими глотками, но не растягивая надолго: напиток не должен стать теплым. Или делают коктейли. Лимонный ликер прекрасно сочетается с апельсиновым соком, гранатовым сиропом, тоником, игристым вином.



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



Ликер Limoncello отличают яркий вкус со звенящими цитрусовыми тонами и теплыми оттенками засахаренной цедры, маслянистая текстура и легкая горчинка в сладком послевкусии.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





Бесконечная история



Вино – неотъемлемая часть истории и культуры Грузии. Археологи установили, что на грузинской земле его делали еще 8000 лет назад, раньше, чем в Европе. Сегодня почти все грузины так или иначе связаны с виноделием, ведь здесь это не профессия, а образ жизни и одна из самых уважаемых традиций.

Математика и география

В мире насчитывается 4000 сортов винограда, и шестая часть из них имеет грузинское происхождение. В самой Грузии растет 525 разновидностей, причем местных. Конечно, есть исключительно столовые сорта, но и для производства вина используется огромное количество уникальных грузинских лоз.

В стране несколько винодельческих регионов: Имеретия с разным климатом, высокогорная Месхетия, прибрежная черноморская зона. Колыбель виноделия – Картли, где и были найдены древние артефакты, подтверждающие многотысячную историю вина в Грузии. На северо-западе страны, в Раче-Лечхуми, производят знаменитое природно-полусладкое вино «Хванчкара» из винограда александроули и муджуретули. Например, **«Chonguri Хванчкара»** (1) – красивое бархатное вино гранатового цвета с яркими фруктовыми ароматами и идеальным балансом танинов, кислотности и природной сладости. Оно будет одинаково хорошо звучать и с мясными блюдами, и с фруктами или шоколадом.

Кахетия – главный винный край

Самый большой и известный винодельческий регион – Кахетия. Из 27 защищенных наименований места 20 находятся именно здесь, на востоке. Многие локальные сорта – саперави, киси, ркацители хорошо знают у нас в стране. Один из древнейших грузинских сортов – саперави – используют для производства разноплановых вин. Почувствуйте разницу: **«Chonguri Саперави резерв»** (2), полнотелое сухое вино, выдержанное не менее полугода в дубовых бочках, отличают темно-красный цвет и аромат ежевики и черной смородины с нотами темного шоколада. Оно составит гармоничную пару жареному мясу, пасте с мясным или томатным соусом и любым острым и пряным блюдам.

«Kakhuri Пиросмани» (3), тоже сделанное из саперави, – уже полусухое вино глубокого гранатового цвета, с приятным букетом и бархатистым гармоничным вкусом с нотками темных ягод. Замечательно сочетается с сыром, мясными блюдами, охлажденными фруктами, вишневым пирогом.

А **«Kakhuri Киндзмараули»** (4) из саперави – полусладкое вино с богатым ароматом вишни, сливы и черноплодной рябины, гармоничным насыщенным вкусом черной черешни и ежевики. К нему можно смело подавать птицу, шашлыки, кебабы, хинкали.

Любимую многими «Алазанскую долину» делают из купажа саперави, александроули и оджалеши. Получается красное полусладкое вино. Для белого варианта используют ркацители или его купаж с другими сортами. **Красная «Алазанская долина» Darbazi** (5) приятного темно-рубинового цвета с фруктовым ароматом будет уместна с мясом-гриль и слабосоленой дичью, а также с зелеными овощами. **Белая «Алазанская долина»** (6) соломенного цвета с тонким вкусом отлично сочетается с курицей, свежими салатами, морепродуктами. Оба варианта можно использовать и в качестве аперитива. Только не забудьте как следует охладить вино.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Верность традициям

Грузия – страна бережно хранимых традиций. Воскуривание свечей в марани (место, где делают и хранят вино), приглашение на праздник тамады, щедрое гостеприимство – все это до сих пор живо в любом регионе. А старинная грузинская технология производства вина в квеври – глиняных сосудах, вкопанных в землю, – породила тренд на оранж (вино из белого винограда, сделанное по технологии красного).

По классической кахетинской технологии в квеври помещают виноградный сок, кожицу, косточки и веточки. Когда масса начинает бродить, виноделы раз в несколько часов бодро перемешивают ее специальной палкой. Процесс останавливать нельзя, и работа идет круглосуточно, строго по будильнику. По окончании брожения кувшин закрывают на шесть месяцев деревянной или каменной крышкой, плотно замазывают ее глиной, а кувшин засыпают песком или землей для поддержания стабильной температуры. Весной квеври открывают, вино переливают в другую емкость, а массу, оставшуюся на дне, перегоняют в чачу.

Вино, изготовленное таким образом из белых сортов винограда, получается янтарным, очень плотным, танинным, с насыщенными ароматами пряностей и сухофруктов. Виноделы называют такие вина янтарными, а винолюбы – оранжевыми. Подобные вина сейчас в тренде, они очень гастрономичны и подходят к самым разным блюдам. Мы рекомендуем попробовать **«Chonguri Киси Квеври»** (7), янтарное прозрачное сухое вино из сорта киси, с нежным фруктовым ароматом и насыщенным гармоничным вкусом. Оно будет прекрасным аккомпанементом дичи, сыров, рыбы. А если у вас в меню чашушули, пхали и сациви, тем более подавайте именно это вино.





В 2013 году метод производства вина в квеври был внесен в Список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.



СТРОИТЕЛИ КУВШИНОВ

Квеври производят вручную лишь в нескольких деревнях Грузии. Как правило, это семейное дело, секреты которого передают из поколения в поколение. На постройку квеври уходит около трех месяцев, причем этим занимаются только в теплое время года, поэтому к мастерам всегда стоит очередь. Квеври действительно строят постепенно, слой за слоем. Готовые кувшины сушат, а потом несколько дней обжигают. Ну а затем квеври отвозят заказчику и вкапывают по горлышко в землю. Остается только налить в них виноградный сок.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Фруктовое ассорти

Разнообразие пивных стилей очень велико. В последние годы все более популярным становится фруктовое пиво – традиционным сортам потребители предпочитают необычные и интересные вкусы. И производители не устают предлагать им уникальные напитки.

Изобильный сад

Спрос на вкусовое пиво открывает большие возможности для производителей. Неординарные сорта, которые они представляют, способны впечатлить и поклонников классического пенного, и тех, кто находится в поиске новых гастрономических впечатлений. Из последних новинок выделяется пивной напиток в стиле хард-лимонад с тремя яркими вкусами: лимон, апельсин и малина.

Авторы бренда были вдохновлены неспешными прогулками в садах, где на деревьях красуются спелые фрукты, а ветки кустов сгибаются под тяжестью сочных ягод. Для того чтобы подчеркнуть натуральность продукта, они решили создать образ честного и заботливого фермера, чья подпись красуется на бутылках и чье имя получил новый бренд. В его фруктовом саду всегда светит теплое солнце, а ароматные плоды превращаются в пивные напитки.

ФРУКТОВОЕ ПИВО ВАРИЛИ ЕЩЕ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ И КИТАЕ. НО ОСОБУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ ОНО ПОЛУЧИЛО В ЕВРОПЕ.

Особенность стиля хард-лимонад

Хард-лимонады – это напитки на пивной основе с добавлением натурального сока фруктов и ягод. Речь не просто о лимонаде с алкоголем. В отличие от других слабоалкогольных напитков в хард-лимонаде не используется спирт, он производится на основе солода. К уже сброженному пиву присоединяется фруктовая или ягодная составляющая. Так что это настоящее произведение пивоваренного искусства. При этом в хард-лимонаде не выражен солодовый тон, как в традиционном пиве: только свежие фруктовые ноты и сбалансированный игристый вкус.

Популярность хард-лимонадов связана с мировым трендом на природные продукты, поэтому еще одной отличительной чертой этих напитков можно назвать использование натуральных ингредиентов. Концентрированный сок, разрешенные пищевые добавки и никакой «химии».

С чем сочетать

Напитки в стиле хард-лимонад придутся к столу и во время ужина дома, и за его пределами.

- Фруктовое пиво прекрасно подходит к десертам, мороженому и различным сырам. Так, вкус малинового пива отлично подчеркивает молочный и горький шоколад. Лимонный напиток можно предложить к закускам или пирогу с цитрусовой начинкой. А апельсиновый составит пару шоколадному печенью и кексам.
- С пряными и острыми блюдами хард-лимонад лучше не подавать: они могут затмить тонкий фруктовый аромат.

фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

НОВИНКА С НАТУРАЛЬНЫМ СОКОМ



18+

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ГОРЬКОВСКАЯ ПИВОВАРНЯ

ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

Пивные путешествия

Мир пива полон своих традиций. Одна из них – пивные фестивали, которые зародились в Европе, а теперь с успехом проходят в России и становятся настоящим событием для поклонников хмельного напитка.



Пивные фестивали – это не просто дегустации пива, а гастрономические выставки, где посетители могут оценить различные сорта – от классических до экзотических и безалкогольных, попробовать разнообразные закуски, а также узнать секреты создания пенного. При желании можно отправиться в настоящее пивное путешествие по уголкам России, открывая для себя удивительное сочетание пивоваренных традиций и инновационных технологий.

С запада на восток

Практически каждый крупный город России готов представить уникальные мероприятия. Фестивали пивной культуры проводятся в разных регионах в течение всего года. Вот некоторые из них. Вам остается только проложить маршрут.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ каждое лето становится домом для Lobotomy Day, где проходят встречи с пивоварами и сидроделами. На «Пивной ярмарке», работающей в разное время года, предлагают широкий выбор пива от локальных пивоварен, классических и экспериментальных. А осенью в городе на Неве можно посетить праздник крафтовых напитков AA Fest и фестиваль сидров Ciderfest.

МОСКВА приглашает на ежегодный «Пивофест» с огромным разнообразием сортов и мастер-классами по пивоварению, а также на легендарный Craft Depot Fest, где лучшие производители представляют крафтовые напитки.

РОСТОВ-НА-ДОНУ каждый сентябрь устраивает культовый «Фестивальчик». Помимо пивного разнообразия, в программе пивной забег, прогулка на теплоходе, экскурсии по городу и другие мероприятия.

КУРСК – площадка для ежегодного фестиваля крафта и гастрономического искусства «Греча».

НИЖНИЙ НОВГОРОД каждый год ждет всех на фестивале крафтовых культур «Горький крафт». Здесь собираются производители пива, сидра и медовухи.

КАЗАНЬ в рамках фестиваля крафтовой культуры Shulay представляет более 20 пивоварен со всей России и более 120 сортов. Как и многие подобные мероприятия, он проходит в формате безлимита на напитки.

ЕКАТЕРИНБУРГ устраивает летний UralCraftFest. Почти три десятка пивоварен, сидроделен и медоварен привозят сюда более полусотни сортов.

НОВОСИБИРСК проводит традиционное мероприятие SibCraftFest. Гостей ждут более 200 сортов пива от региональных производителей, фуд-корт, пивные конкурсы, чемпионат по бирпонгу и даже пивная йога. А новосибирский «Пивной бум» собирает пивоваров из разных уголков России.

КАКОЕ ПИВО БЕЗ ЗАКУСОК!

На пивных фестивалях особое внимание уделяется кулинарной составляющей. Здесь всегда представлены традиционные закуски к пенному: вяленая рыба, орешки, сосиски, куриные крылышки, сыр, оливки. Каждая закуска идеально дополняет определенный сорт напитка, и посетители могут убедиться, насколько удачен тот или иной союз. Кроме того, проводятся мастер-классы, во время которых шеф-повара делятся секретами приготовления самых вкусных блюд к пиву.

ЕСЛИ В ЭТОМ ГОДУ ВАМ НЕ УДАЛОСЬ ВЫБРАТЬСЯ НИ НА ОДИН ФЕСТИВАЛЬ, НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ. В НАШИХ МАГАЗИНАХ ЕСТЬ ВСЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УСТРОИТЬ ЕГО ДОМА. С 18.09 ПО 01.10.2024 БУДЕТ ПРОХОДИТЬ АКЦИЯ, ВО ВРЕМЯ КОТОРОЙ МЫ ПРЕДСТАВИМ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ НАПИТКОВ, БОКАЛЫ И ТАРЕЛКИ ДЛЯ СЕРВИРОВКИ, ПИВНЫЕ ЗАКУСКИ И ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ БЛЮД К ПИВУ.



«Крушовице» Kronprinz Non-alco* – освежающее безалкогольное пиво с хмелевой горчинкой и купажом из трех сортов солода, которые придают напитку сбалансированный вкус. Привычное светлое «Крушовице», только без градусов!

*«Безалкогольный».

фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


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

ВСТРЕЧАЙТЕ ВО ВСЕХ СУПЕРМАРКЕТАХ МАГНИТ
И МАГАЗИНАХ МАГНИТ КОСМЕТИК НОВУЮ
ЙОГУРТОВУЮ ЛИНЕЙКУ ГЕЛЕЙ ДЛЯ ДУША И МЫЛА

Milk Style



ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- СМОКИ В СТИЛЕ ГРАНЖ: СЕКРЕТЫ МОДНОГО МАКИЯЖА
- DZINTARS: ЯНТАРНАЯ ЛЕГЕНДА
- ОСЕННЕЕ ОБЛАКО АРОМАТОВ: ОБНОВЛЯЕМ ПАРФЮМ
- УВЛАЖНЯЕМ, ПИТАЕМ, ЗАЩИЩАЕМ: ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖИ И ВОЛОС
- СВЕЖЕСТЬ И БОДРОСТЬ: КАК ВЫБРАТЬ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША
- ОБЛЕПИХОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА
- СТИРАЕМ БЕЛЫЕ ВЕЩИ
- ЧТО НЕЛЬЗЯ КЛАСТЬ В ПОСУДОМОЕЧНУЮ МАШИНУ



САМА НЕЖНОСТЬ

Средства EXXE – это бережная забота о женской коже. Дезодорант «Пудра и нежность» дарит деликатный уход и защиту на целый день, не оставляет следов на одежде. Гель для бритья Silk effect* обеспечивает комфортное бритье без порезов и раздражений. Его формула создана специально для чувствительной кожи: благодаря глицерину и аллантоину гель защищает от сухости, смягчает, увлажняет и, конечно, радует приятным ароматом.

*«С эффектом шелка».



СИЯНИЕ И СИЛА ВОЛОС

Благодаря комплексу ALERANA Pharma Care «Кератиновое восстановление» у вас будут гладкие, блестящие и плотные без утяжеления волосы, защищенные от агрессивных факторов внешней среды. Шампунь и бальзам с активными стимуляторами роста и формулой кератинового восстановления помогают разгладить полотно волос, устранить глубокие повреждения и запечатать секущиеся кончики. Маска способствует укреплению корней и стимулирует рост волос, разглаживает их структуру, возвращает эластичность и блеск.



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».

ОТТЕНКИ НАСТРОЕНИЯ

Помада My Lip Symbol от Stellary с нежной текстурой равномерно наносится и придает насыщенный цвет, одновременно питает, смягчает и разглаживает кожу губ. У каждого из 10 оттенков свое название, например, Love* или Honey**. Меняйте цвета и создавайте образы под настроение.

*«Любовь». **«Мед».



фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ПЯТНА – ЭТО НЕ ПРОБЛЕМА

Средства для стирки BiMAX справляются с трудными пятнами и обеспечивают защиту цвета. Гель-концентрат BiMAX Color* эффективно работает при низких температурах и в режиме быстрой стирки, легко выполаскивается. С капсулами BiMAX «Арома» стирать просто и удобно. Одной маленькой капсулы хватит на 5 кг белья. Они бережно отстирывают, сохраняют структуру ткани и придают вещам приятный аромат. Минимизируют контакт средства с кожей.

* «Цвет».





ПО ВКУСУ ОСОБЕННО ПРИВЕРЕДЛИВЫМ

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



БЛЕСТЯЩАЯ РАБОТА

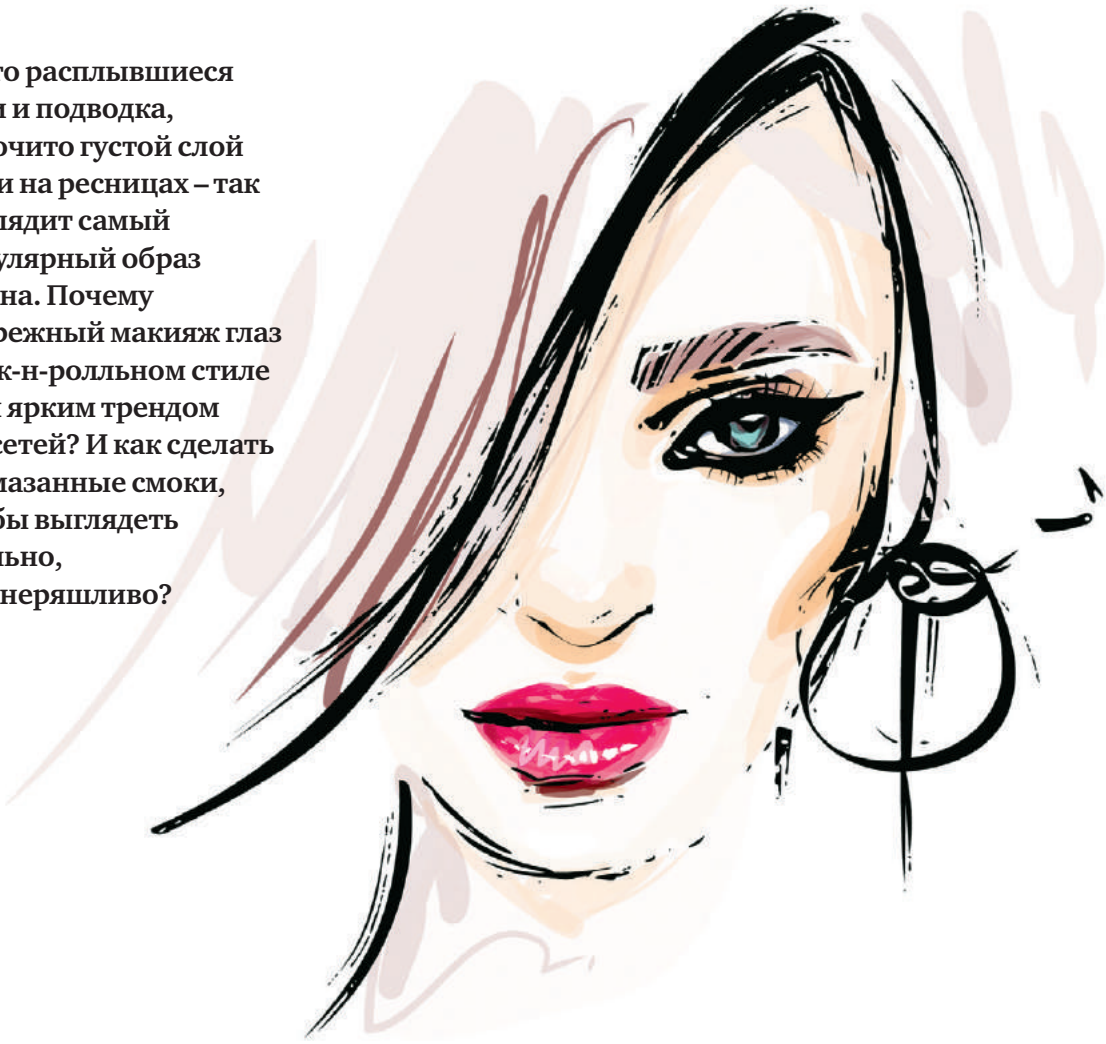
Черная губка для обуви SALTON позаботится о туфлях и ботинках из гладкой кожи. Она придаст им естественный блеск и ухоженный вид. Губка содержит норковое масло, которое смягчает и защищает кожу от неблагоприятных внешних воздействий, а также ланолин, обеспечивающий питание и увлажнение. Упругий высокий поролон не позволяет пластиковым краям касаться поверхности обуви, а плотно прилегающий корпус не дает пропитке испариться. С губкой SALTON ваша обувь прослужит дольше и будет выглядеть как новая.

ЭКСПЕРТ В ВОПРОСАХ ЧИСТОТЫ

Сила универсального чистящего спрея Cif – в 100% эффективности против бытовых загрязнений. Он убивает 99,9% бактерий и вирусов, подходит для ежедневной уборки во всем доме. Легко справляется с мыльными разводами, известковым налетом, жиром и другими пятнами на твердых поверхностях.



Будто расплывшиеся тени и подводка, нарочито густой слой туши на ресницах – так выглядит самый популярный образ сезона. Почему небрежный макияж глаз в рок-н-ролльном стиле стал ярким трендом соцсетей? И как сделать размазанные смоки, чтобы выглядеть стильно, а не неряшливо?



В туманной дымке

Откуда пришел тренд?

Как обычно, первыми были визажисты, работающие на модных показах. Они выпустили на подиумы моделей с черными пятнами вокруг глаз, как будто девушки уснули прямо в макияже и утром отправились в таком виде на работу.

Тренд моментально подхватили социальные сети. Еще бы: подобный макияж привлекает внимание и почти не требует усилий! Видео, в которых блогеры решительно размазывают пальцами контур и тени, быстро стали вирусными.

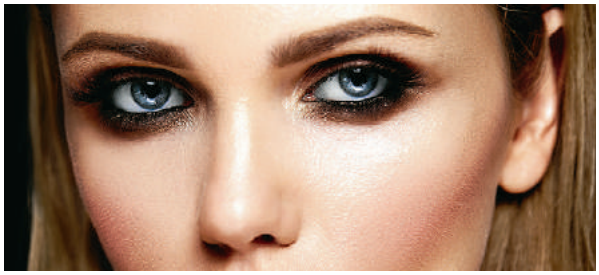
Проблема в том, что дерзкий макияж в жизни не всегда смотрится так же интересно, как в блогах и на показах. Чтобы адаптировать его для повседневности, нужно знать несколько секретов. Раскрываем их.

Не только карандаш

Хоть размазанные смоки и выглядят суперпросто, для их создания потребуется сразу несколько продуктов.

- Главная звезда такого макияжа – карандаш для век. Важно, чтобы у него была мягкая пластичная текстура и он хорошо растушевывался. Выбирайте карандаши, которые фиксируются не сразу, а через пару минут, тогда у вас будет возможность для маневра.
- Номер два в нашем списке – подводка. Она поможет зафиксировать контур и сделает цвет более глубоким. Подойдут гелевые или жидкие варианты, а также маркеры и лайнеры.
- Еще потребуются сухие тени – с ними эффект дымки будет более красивым, а сам макияж продержится дольше.
- Финальный пункт – тушь, максимально черная, с эффектом объема и удлинения.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



Смоки в стиле гранж: пошаговая инструкция

1 Карандашом хорошо прокрасьте контур и межресничное пространство верхнего и нижнего века. Наносите карандаш и на кожу, и на слизистые.

2 Теперь пальцами или мягким аппликатором аккуратно потрите веки, будто вам захотелось спать. Контуры должны как следует размазаться.

3 Очередь подводки: наносим ее по контуру верхнего века, прямо поверх карандаша и слегка вытягиваем кончик вверх к вискам. Линия не должна быть тонкой, наоборот, чем гуще, тем лучше.

4 Берем тени черного, антрацитового или темно-серого оттенка и щедро наносим на подвижное веко. Сверху при желании можно добавить немного глиттера для сияния.

5 Теперь ресницы: зигзагообразными движениями наносим тушь от корней к кончикам. Лучше сделать несколько слоев, чтобы реснички слегка склеились, стали супергустыми и объемными.

6 Последний штрих: возьмите ватную палочку или диск и уберите то, что считаете лишним, например, осыпавшиеся тени или лишний карандашный штрих. Модный небрежный макияж готов!

ЛУЧШЕ ВСЕГО РАЗМАЗАННЫЕ СМОКИ СМОТРЯТСЯ НА «ЧИСТОМ» ЛИЦЕ. ЛЕГКИЙ ТОН, КАПЕЛЬКА КОНСИЛЕРА, ПРОЗРАЧНЫЙ БЛЕСК ИЛИ НЮДОВАЯ ПОМАДА – ЭТО ВСЕ, ЧТО ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ. ПУСТЬ ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ БУДЕТ НА ГЛАЗАХ!



Тушь Telescopic от L'Oréal Paris дарит ресницам глубокий черный цвет и удлиняет их до 60%. Формула с пчелиным воском придает объем и пластичность, а воск карнауба укрепляет ресницы и увеличивает стойкость туши.



Подводка-фломастер для глаз LAF – это удобный многофункциональный продукт. Легко и точно наносится, обеспечивая ровные линии и насыщенный цвет. Позволяет создавать различные эффекты – от тонких стрелок до смоки-айс. Не размазывается и не осыпается в течение дня.







Dzintars

TIME TESTED SINCE 1951*



DZINTARS: янтарная легенда

Dzintars – знаменитая косметическая компания, продукты которой более полутора веков были неотъемлемой частью повседневных ритуалов красоты миллионов людей. Сегодня бренд возродился в новом, современном ключе, сохранив свой уникальный опыт в разработке эффективных натуральных средств для всей семьи.

История совершенства

Почти 175 лет назад талантливый мыловар Хенрик Адольф Бригер открыл первую в Риге парфюмерную фабрику. За три поколения компания прошла путь от маленького предприятия с несколькими сотрудниками до доминирующего производителя в регионе. В эти годы продукция H. A. Brieger завоевала несколько престижных наград, в том числе главные призы на выставках в Санкт-Петербурге, Брюсселе, Париже и Риге. Ассортимент средств расширился до зубных паст и зубного порошка, губных помад и многого другого.

Со временем завод H. A. Brieger превратился в Dzintars и начиная с 1960-х годов выпускал продукты, которые по качеству превосходили даже западных конкурентов. В переводе с латышского Dzintars означает «янтарь», и вся линейка бренда полностью оправдывала свое драгоценное имя.

В 2021 году компания вернула историческое название H. A. Brieger, а бренд Dzintars получил второе рождение. Теперь основное внимание уделяется функциональным продуктам, исследованиям в категориях средств по уходу за полостью рта, волосами и кожей, а также солнцезащитных кремов.

ВСЯ ПРОДУКЦИЯ DZINTARS РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ В СОБСТВЕННОЙ ЛАБОРАТОРИИ ГРАМОТНЫМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ.

Почему стоит выбрать DZINTARS

1. Dzintars – это проверенные временем формулы, которые дают как немедленный, так и долгосрочный результат.
2. Продукцию отличают качество и безопасность: все средства содержат ингредиенты натурального происхождения и воплощают в себе последние научные разработки.
3. Dzintars – это доступная роскошь и удобство использования: с ним легко превратить ежедневную процедуру красоты и ухода за собой в удовольствие.

DZINTARS – ЭТО НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ – ОТ КРЕМОВ, ПРОДЛЕВАЮЩИХ МОЛОДОСТЬ, ПАРФЮМА И СРЕДСТВ ДЛЯ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ ДО ЗУБНЫХ ПАСТ И БАЛЬЗАМОВ ДЛЯ ГУБ. КАЖДЫЙ НАЙДЕТ ЧТО-ТО ДЛЯ СЕБЯ.

*Проверено временем с 1951 года.



БАЛЬЗАМЫ ДЛЯ ГУБ – лидеры продаж с 1951 года. Содержат натуральные ингредиенты: воск, кокосовое масло, аллантоин и масло чайного дерева. Увлажняют, защищают, ухаживают за чувствительной кожей губ. Волшебное и исцеляющее прикосновение природы.



УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КРЕМ NĪCA – основа бренда Dzintars. Знаменит своей насыщенной текстурой и чистым ланолином в составе. Легко наносится и хорошо впитывается, избавляет от сухости, делает кожу более упругой, гладкой и сияющей. Средство, проверенное поколениями.



ЗУБНЫЕ ПАСТЫ DZINTARS – идеальное сочетание инновационных технологий и богатого опыта. Продукты создаются в современной лаборатории на основе многолетних исследований. Одобрены профессионалами. Научный подход, уникальные формулы и радость использования!





УВЛАЖНЯЮЩАЯ ЛИНИЯ ROJA – средства по уходу за кожей лица и век, обогащенные уникальными местными ингредиентами. Экстракт янтаря активирует клеточный потенциал, придает свежесть. Экстракт сосновой коры обеспечивает мощный антиоксидантный эффект. Морские компоненты делают кожу красивой, здоровой и сияющей. В линии Roja также представлен специально разработанный гель-сыворотка для ресниц и бровей.

ОЧАРОВАНИЕ ВОСТОКА

Смелый ориентальный аромат Equivalent F010 привлекает искристыми нотами бергамота и лимона, которые гармонируют с цветочно-пряными бархатцами. Ирисы, цикламен и жасмин придают аромату мягкий пудровый оттенок. Затем появляется контрастный кожно-дымный аккорд, смягченный теплым звучанием мускуса, амбры и кедра.

Сладкое облако

В осеннем парфюме свежие морские и легкие цветочные ноты, которые были актуальны в жаркий сезон, сменяются согревающими и обволакивающими: сладкими, терпкими, пряными. Пора обновить коллекцию ароматов!

ОРУЖИЕ СОБЛАЗНЕНИЯ

Gold Seduction от Women'secret – парфюм для эффектных и чувственных женщин с характером. Открывается свежей фруктовой нотой на основе красных ягод и цитрусовых. Элегантное сливочно-цветочное сердце, сладкие и благородные древесные ноты превращают аромат в настоящее искушение.

ЛЕТНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Теплая природа Summer Orchid от Stellary идеально соответствует пылкой женской натуре. Ноты горького апельсина и розового перца, сияющий шлейф лилии и туберозы притягивают внимание окружающих. Обольстительный завершающий аккорд – взбитые сливки, ваниль и орхидея.

ВЫБОР ГУРМАНОВ

Чувственный аромат из семейства «гурман» парфюма Candy Glam от Stellary сделает ваш образ еще более притягательным. Шоколадно-кофейные и ромовые ноты с акцентом карамели согревают, завершающий древесный аккорд сандала и миндаля придает шлейфу восточный оттенок и стойкость.

ДОКАЗАННАЯ* ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕЙ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

SPLAT®



*Эффективность доказана клиническими исследованиями, проведенными по заказу компании ООО «Сплат Глобал»

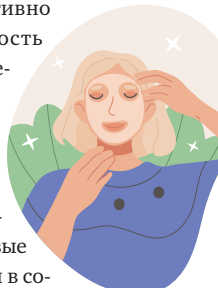


ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КУРС

Лето оставляет на память не только золотистый загар и прекрасные воспоминания, но и менее приятные сувениры: пигментные пятна, обострение акне, сухость и ломкость волос. Наше краткое руководство поможет вернуть коже и волосам сияние и красоту.

ДЛЯ ЛИЦА

1 УВЛАЖНЯЕМ КОЖУ



Под воздействием ультрафиолета кожа активно теряет влагу, мы начинаем ощущать сухость и стянутость. Причем от типа это не зависит: обезвоженной может стать даже жирная кожа. Чтобы быстро вернуть ощущение комфорта, важно восполнить запасы влаги.

Отличный эффект даст интенсивный курс масок с гиалуроновой кислотой: делайте их в течение 7–10 дней. Подойдут как классические кремовые и гелевые, так и листовые маски. Главное, чтобы в составе были активные увлажнители. Помимо гиалуроновой кислоты, это глицерин, сквалан, экстракты водорослей, аминокислоты, мочевина, пантенол.

Стоит добавить в свой арсенал и увлажняющую сыворотку: наносите ее сразу после умывания и тонизирования на чуть влажную кожу. Через минуту можно использовать крем – он поможет запечатать влагу в эпидермисе и обеспечит максимальный эффект.

ЕСЛИ КОЖА ОТ ПРИРОДЫ СУХАЯ, ТО ЕЕ ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО УВЛАЖНЯТЬ, НО И ПИТАТЬ. УТРОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УВЛАЖНЯЮЩИЕ СРЕДСТВА, А НА НОЧЬ НАНОСИТЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ – С ЦЕННЫМИ МАСЛАМИ, ВИТАМИНАМИ А И Е, РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЭКСТРАКТАМИ.

2 ВЫРАВНИВАЕМ ТОН

Добавьте в свое расписание еженедельный легкий пилинг. Отлично подойдут средства на основе фруктовых кислот, а также маски-скатки и энзимные пудры – они хорошо выравнивают, освежают и придают сияние.

Все эти пилинги всесезонные, так что их можно использовать и в период активного солнца. А чтобы закрепить эффект, по утрам стоит наносить сыворотку или крем с витамином C. Он смягчает и разглаживает кожу, выравнивает тон и придает сияние – то, что нужно после лета!

ВАЖНО НЕ ЗАБЫВАТЬ ПРО ЗАЩИТУ ОТ УФ-ЛУЧЕЙ. КИСЛОТЫ И ВИТАМИН С ПОВЫШАЮТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ К СОЛНЦУ, КОТОРОЕ В СЕНТЯБРЕ ЕЩЕ ВПОЛНЕ АКТИВНО.

3 ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПИГМЕНТАЦИИ

Заметили на коже коричневые пятнышки? Без паники: чем быстрее взяться за их устранение, тем лучше будет результат. Первым делом стоит перейти на самые сильные солнцезащитные продукты с SPF 50+. Они помогут не допустить ухудшения ситуации. И добавьте в уход легкие кислотные пилинги – делайте их раз в 7–10 дней, чтобы выровнять рельеф и сделать тон более однородным.

Утренняя сыворотка с витамином C поможет уменьшить скопление меланина и сделает пятна менее

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В КОСМЕТИЧКЕ В СЕНТЯБРЕ

- увлажняющее средство с гиалуроновой кислотой;
- крем с SPF;
- сыворотка с витамином С;
- легкий кислотный пилинг;
- увлажняющие и питательные маски;
- питательный, отбеливающий или антикуперозный крем.

заметными. А для усиления эффекта на ночь можно применять отбеливающие кремы с арбутином, койевой кислотой и антиоксидантами.

4 БОРЕМСЯ С АКНЕ

После возвращения из отпуска нередко обостряется акне. Важно сразу убрать из своего арсенала любые плотные средства на основе масел. Вместо них используйте деликатный гель для умывания, бесспиртовой тоник с салициловой или фруктовыми кислотами и легкое увлажняющее средство. Хорошо, если в его составе будет цинк или другие себорегулирующие компоненты. А на воспаления можно точечно наносить подсушивающие гели на основе того же цинка или чайного дерева.

5 УБИРАЕМ ЗВЕЗДОЧКИ

Результатом частого пребывания на солнце могут стать новые сосудистые звездочки. Убрать их с помощью косметики почти невозможно, результат дадут только профессиональные процедуры. Но домашний уход тоже важен: он поможет укрепить капилляры и не допустить ухудшения ситуации. Используйте средства с витамином К, рутином и экстрактом конского каштана. Избегайте активных пилингов, жестких скрабов, а также разогревающих масок. И обязательно защищайте кожу от солнца.

НЕ ТОЛЬКО КОСМЕТИКА

Чтобы кожа оставалась здоровой и сияющей, важно поддержать ее изнутри. Не забывайте пить побольше чистой воды и рационально питаться. В меню стоит включить легкоусвояемый белок из нежирного мяса и рыбы, цельнозерновые продукты, много овощей и фруктов плюс полезные жиры из натуральных масел.



Антивозрастной крем для лица «Revitalift Лазер x3» от L'Oreal Paris оказывает тройной эффект: гиалуроновая кислота в его составе разглаживает морщины, 3%-ный проксилан повышает упругость кожи, стимулирует ее обновление и восстанавливает контуры.







ДЛЯ ВОЛОС

1 НАЧНИТЕ СО СТРИЖКИ

К сожалению, восстановить пересушенные секущиеся кончики практически невозможно. А они делают прическу неухоженной и утяжеляют пряди. Поэтому первым делом стоит отправиться в парикмахерскую и убрать хотя бы пару сантиметров длины. К тому же волосы, сбросив лишний груз, начнут расти чуть быстрее.

2 МОЙТЕ ГОЛОВУ ПРАВИЛЬНО

После солнца важно обеспечить волосам нежный уход. Мойте голову теплой водой, используя шампуни с мягкими ПАВ и ухаживающими компонентами.

Обязательный шаг – нанесение бальзама-ополаскивателя. Он питает и увлажняет пряди, а также закрывает их чешуйки. Это не только придает волосам красивый блеск, но и делает их более сильными.

При желании сразу после бальзама можно ополоснуть голову травяным отваром. Подойдут ромашка, крапива, кора дуба и шалфей. Они успокаивают кожу головы, укрепляют волосы и придают им сияние.

3 ДОБАВЬТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Поврежденным волосам требуется интенсивный уход. Поэтому к тандему из шампуня и бальзама стоит добавить еще пару продуктов. На первом месте – маска: она обеспечит питание и увлажнение, ускорит восстановление и рост волос. Также пригодится питательное и увлажняющее несмываемое средство. Для жирных волос возьмите невесомый флюид или сыворотку, для нормальных – крем, а для сухих – легкое масло. Главное – наносить продукт в небольшом количестве и обязательно отступив несколько сантиметров от корней.



ДЛЯ ОКРАШЕННЫХ ВОЛОС ПОДХОДЯТ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛЬНЫЕ МАСКИ. СРЕДСТВА ИЗ ДРУГИХ ЛИНИЙ, ОСОБЕННО С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ МАСЕЛ, МОГУТ УСКОРИТЬ ВЫМЫВАНИЕ ПИГМЕНТА.

4 ИЗУЧАЙТЕ СОСТАВ

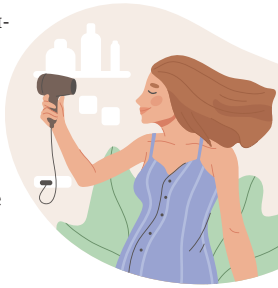
Выбирая средства для волос, обращайте особое внимание на активные компоненты. В шампунях важны гиалуроновая кислота, глицерин и пантенол – они увлажняют и восстанавливают. А фитоэкстракты отвечают за красивый блеск и укрепление фолликулов.

В масках и бальзамах ищите ценные масла, керамиды, кератин, пептиды и аминокислоты. Они глубоко питают волосы и помогают им восстанавливаться.

Витамины A, E, F и минералы укрепляют структуру хрупких волос. А протеины шелка, сои и пшеницы придают им силу и делают эластичными.

5 ОБЕСПЕЧЬТЕ ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

Чтобы волосы быстрее восстановились, оберегайте их от агрессивных воздействий. Отложите перманентную завивку и стойкое выпрямление, при окрашивании выбирайте красители без аммиака. Попробуйте хотя бы месяц не использовать плойку и утюжок. А фен применяйте только в режиме холодного обдува.



ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

В восстановлении волос поможет правильное питание. Важно, чтобы в рационе было достаточно белка – его проще всего получить из мяса, рыбы и птицы. Эти продукты, а также печень, шпинат и гречка богаты еще и железом, которое необходимо фолликулам для правильной работы.

Среди других полезных для волос веществ – цинк, селен, кремний и витамины группы B, а также жирные кислоты омега-3. Их источники – цельнозерновые продукты, творог, сыр, орехи, жирная рыба, оливковое и льняное масла.



Экстрапитательная маска SOS Signal* от Holly Polly идеальна для поврежденных волос. Защищает от агрессивных воздействий, придает силу, блеск и мягкость, предотвращает ломкость кончиков.

*«Сигнал SOS».



Шампунь и бальзам Elseve «Гиалурон Баланс» созданы для волос, жирных у корней и обезвоженных на кончиках. Уникальная формула сочетает салициловую и гиалуроновую кислоты, что дает максимальный очищающий и увлажняющий эффект. Шампунь тщательно удаляет загрязнения, позволяя волосам выглядеть свежими и гладкими. Бальзам обволакивает кутикулу волоса, облегчая расчесывание и придавая сияние.

PRO professional hair care

for WAVE



САЛОННЫЙ УХОД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ





Для радости и бодрости

Гель для душа способен на многое: он расслабит или придаст энергии, увлажнит, напитает, разгладит кожу и даже заменит парфюм. Главное – найти подходящее средство. Вот 5 советов, которые помогут в выборе.

ГЕЛИ ДЛЯ ДУША ОЧЕНЬ УДОБНЫ: ХОРОШО ПЕНЯТСЯ И СРАЗУ ДАЮТ ПРИЯТНОЕ ОЩУЩЕНИЕ СВЕЖЕСТИ И ЧИСТОТЫ. РАСХОД У НИХ ЭКОНОМИЧНЫЙ, А ОГРОМНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ АРОМАТОВ И ТЕКСТУР ПРЕВРАЩАЕТ ВОДНУЮ ПРОЦЕДУРУ В НАСТОЯЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

1 ПЕРВЫМ ДЕЛОМ УВЛАЖНЕНИЕ

Чтобы после душа кожа оставалась мягкой, в составе геля должны быть ухаживающие компоненты. Например, гиалуроновая кислота, сквалан или глицерин – это самые известные увлажнители, которые прекрасно насыщают влагой.

Если кожа склонна к сухости, выбирайте гели с маслами: жожоба, арганы или оливы. Они хорошо питают и восстанавливают липидный барьер.

2 СИЯНИЕ И КОМФОРТ

Хочется справиться с тусклым цветом и дряблостью? Тогда отдавайте предпочтение гелям с витамином С, коллагеном и пептидами. Также подойдут гели с небольшим количеством фруктовых кислот: они обновляют, разглаживают и придают сияние.

Если у вас чувствительная кожа, покупайте гели с пантенолом и алоэ вера. И хорошо, если в составе не будет синтетических отдушек.

Обладателям проблемной кожи стоит обратить внимание на гели для душа с каолином, углем или черным мылом. Они слегка подсушивают воспаления и дают детокс-эффект. А выровнять рельеф и убрать следы пост-акне помогут гели с салициловой или гликолевой кислотами.

3 КРЕМ, СКРАБ, МАСЛО

Чтобы вечерний душ превратился в спа-процедуру, обратите особое внимание на текстуру геля. Хочется нежной воздушной пены? Выбирайте крем-гели и муссы. Они обволакивают, словно облачко, и бережно ухаживают за кожей.

Для чувствительной и сухой кожи подойдет гель-масло. У него насыщенный состав и максимальный питательный эффект.

Гели-скрабы – находка для тех, кто хочет сделать кожу гладкой и нежной. Они мягко шлифуют ее поверхность, глубоко очищают и даже помогают бороться с целлюлитом. Лучше всего выбирать гели с круглыми синтетическими гранулами, мелкой морской солью или сахаром. А вот частички косточек – не лучший выбор: они могут повредить кожу и спровоцировать раздражение.

4 ВНИМАНИЕ НА АРОМАТ

От аромата действительно многое зависит! Он может настроить вас на отдых и подарить крепкий сон, а может на целый день зарядить энергией.

В первом случае отдавайте предпочтение расслабляющим запахам лаванды, ромашки, бергамота или розы. Кто-то ощущает полный релакс,

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

когда вдыхает ноты ладана, пачули и сандала, но тут стоит быть осторожнее: на некоторых они действуют, наоборот, возбуждающе.

Если нужно взбодриться, обратите внимание на гели с кофейными, цитрусовыми и ягодными ароматами, нотками мяты и ментола, а также с морскими запахами. Они повышают тонус – идеально для утренних водных процедур.

А если чувствуете хандру и апатию, попробуйте принять душ с гурманским гелем. Аппетитные нотки шоколада, крем-брюле или яблочного пирога поднимут настроение, снимут тревогу и подарят ощущение уюта.

ОТДЕЛЬНО СТОИТ СКАЗАТЬ О ПАРФЮМИРОВАННЫХ ГЕЛЯХ ДЛЯ ДУША. У НИХ КРАСИВЫЕ СЛОЖНЫЕ АРОМАТЫ, ОНИ ДОЛГО ОЩУЩАЮТСЯ НА КОЖЕ И МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ПРИВЫЧНЫЕ ДУХИ. ЕСТЬ И ГЕЛИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ ПОЧТИ КАК ДЕЗОДОРАНТ И ПОМОГАЮТ НАДОЛГО СОХРАНИТЬ ЧУВСТВО СВЕЖЕСТИ.

5 МУЖСКОЙ ВОПРОС

Представители сильного пола предпочитают понятные средства с явным эффектом. А еще они любят, чтобы один продукт решал сразу несколько задач. Поэтому мужские гели для душа часто выпускают в формате 2 в 1 или даже 3 в 1: можно мыть тело, волосы и лицо. Быстро и удобно.

Ароматы у таких гелей обычно мужественные: морские или хвойные. А активным спортсменам стоит попробовать гели с ментолом и экстрактами мяты и эвкалипта. Они приятно охлаждают и освежают кожу – идеально после тренировки!



Крем-гель для душа EXXE «Авокадо и пион» с натуральными экстрактами растений бережно очищает и глубоко увлажняет кожу, делая ее мягкой и шелковистой.



Формула успокаивающего геля для бритья NIVEA MEN* с комплексом ромашки и гамамелиса помогает защитить чувствительную кожу от раздражения, дарит ультрагладкое и комфортное бритье.

*«Для мужчин».





Осеннее солнце

В сентябре созревает удивительная ягода – облепиха. Яркая, как пожелтевшая листва, теплая, как ласковые лучи осеннего солнца. У нас в этом году особенно богатый урожай. Встречайте коллекцию посуды, текстиля и аксессуаров «Облепиха» и наполняйте свой дом согревающими красками!

ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ В ИНТЕРЬЕРЕ – ЭТО ОДНОВРЕМЕННО ТЕПЛО, ЭНЕРГИЯ И ВДОХНОВЕНИЕ. ГАРМОНИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ С НЕЖНЫМИ ЛОСОСЕВЫМИ, ПУДРОВЫМИ ОТТЕНКАМИ, А ТАКЖЕ С БЛАГОРОДНЫМ СЕРЫМ.











1 Форма для запекания с крышкой, стекло, 2 л
2 Набор контейнеров с крышкой, стекло, 400 и 800 мл
3 Банки керамические для сыпучих продуктов, 0,3 и 0,5 л
4 Ваза, ребро, стеклянная
5 Свеча-арома с сухоцветом в банке
6 Настольная лампа
7 Кружка с орнаментом, 360 мл
8 Набор кулинарный: ложка и подставка с декором
9 Форма круглая для запекания
10 Дорожка сервировочная текстильная «Облепиха»
11 Форма керамическая для запекания, прямоугольная, 300 мл
12 Сковорода чугунная, 18,5 х 14,5 х 3,8 см
13 Опрыскиватель
14 Цветочные горшки
15 Лейка
16 Искусственные растения
17 Корзинка для хранения
18 Мыльница стеклянная
19 Дозатор для жидкого мыла, стекло
20 Стакан для ванной, стекло
21 Полотенце махровое, 40 х 60 и 50 х 60 см
22 Свечи
23 Блюдо оранжевое, 21 см
24 Салатник зеленый, стекло, 15,3 см
25 Бокал для вина, 360 мл
26 Бокал для шампанского, 220 мл
27 Ваза оранжевая, 11 см
28 Блюдо глубокое, 21 см
29 Стакан высокий, 400 мл
30 Бокал для шампанского, 220 мл
31 Блюдо зеленое, 21 см
32 Дорожка сервировочная текстильная
33 Поднос жестяной с декором, 30 см
34 Блюдо, стекло, 21 см
35 Кухонное полотенце, 45 х 70 см
36 Силиконовая лопатка, 24 х 5,8 х 1,7 см
37 Форма для выпекания силиконовая, 28 х 25 х 5 см
38 Венчик круглый
39 Бутылка для масла
40 Салфетка сервировочная
41 Подушка фактурная, 40 х 40 см
42 Плед фактурный, 150 х 200 см







Все в белом



Постирать белую рубашку, белье или футболку так, чтобы ушли пятна, но не испортилась ткань, не бином Ньютона. В этом нет ничего сложного. Наше краткое руководство поможет вернуть вещам первозданную белизну.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Конечно, с сортировки. Из всего объема вещей выберите белые. Затем разделите их по типу одежды или принадлежностей (рубашки, полотенца, белье) и типу ткани (хлопок, шелк, синтетика). Для каждой категории – свои правила стирки.

УЧИТЫВАЙТЕ ТАКЖЕ СТЕПЕНЬ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ТКАНИ: НЕ СТИРАЙТЕ ВМЕСТЕ ГРЯЗНЫЕ ВЕЩИ И ТЕ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОСТО ОСВЕЖИТЬ.

ТИПЫ ОДЕЖДЫ

БЕЛЫЕ РУБАШКИ стираются отдельно от цветных. Не смешивайте их даже со светло-голубыми или нежно-розовыми! Повседневные вещи из хлопка с синтетикой в составе можно освежить при температуре 30–40 °С. Для быстрой стирки выбирайте средства, которые хорошо выполаскиваются. Пятна лучше замыть локально с помощью щадящего пятновыводителя. Иногда достаточно потереть пятно хозяйственным мылом или специальным мылом для выведения пятен.

ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ из 100%-ного хлопка можно стирать при 60 °С. В остальных случаях сверяйтесь с ярлыками – возможно, придется выбрать более щадящий режим: понизить температуру до 40 °С и сбавить обороты отжима. Выбор средств для постельного белья самый широкий: гель, капсулы, порошок – подойдет все.

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ стирают аккуратно. Кружевным изделиям подходит только ручная стирка, в машинке они могут деформироваться. Бюстгальтеры складывают в сетчатый мешок, застегнув крючки, и выбирают программу деликатной стирки при низкой температуре, без отжима. Гель для стирки при этом будет лучшим выбором. А если у вас есть время, стирайте белье вручную: замочите в теплой мыльной воде и затем прополощите, не отжимая. Вещи дольше сохранят эластичность.

ПОЛОТЕНЦА. Белые вафельные хорошо переносят интенсивную стирку, можно смело выставить 60 °С и максимальные обороты. А махровые чуть нежнее, стирайте их в режиме «хлопок» при 40 °С. Если на полотенцах есть сложные пятна, замочите их перед стиркой в смеси порошка и отбеливателя или используйте средство для выведения пятен.

ТИПЫ ТКАНИ

ХЛОПОК. Даже белый хлопок не стоит кипятить и стирать в очень горячей воде. 50–60 °С обычно достаточно, для того чтобы избавиться от загрязнений и пылевых клещей. К стирке при более высоких температурах прибегают только в целях дезинфекции. Если пятна не ушли, можно подключить пятновыводитель и отбеливатель. Для обычной стирки подойдет порошок для белых вещей.

БЕЛАЯ СИНТЕТИКА может пожелтеть или приобрести серый оттенок при высоких градусах. Выбирайте программу «смешанные ткани», температуру не выше 40 °С или ту, что рекомендует производитель.

БЕЛЫЙ ШЕЛК И ШЕРСТЬ – особые ткани. Лучше всего стирать их вручную специальным жидким средством. Если вещи не очень тонкие, можно запустить в машинке режим «шерсть», «шелк» или «деликатный».

БЕЛЫЙ ЛЕН допускается стирать при 90 °С и даже кипятить, но есть риск, что одежда сядет. Чтобы изделие не деформировалось, все же избегайте экстремальных температур. Для льна идеально подходит моющее средство в виде геля – оно лучше всего выполаскивается.

НЕ СТИРАЙТЕ БЕЛЫЕ ВЕЩИ СРАЗУ ПОСЛЕ ЦВЕТНЫХ С НЕУСТОЙЧИВОЙ ОКРАСКОЙ. В МАШИНКЕ МОГУТ ОСТАТЬСЯ ЧАСТИЦЫ КРАСИТЕЛЯ, И ЭТО ИСПОРТИТ БЕЛУЮ ТКАНЬ.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

5 НАДЕЖНЫХ СРЕДСТВ



1

Стиральный порошок BiMAX «100 пятен» распознает и удаляет сложные пятна с белых и светлых тканей. Формула Gel*-гранула объединяет эффективность порошка и удобство жидкого средства, обеспечивает отличный результат и защищает стиральную машину от накипи.

*«Гель».

Спрей-пятновыводитель BiMAX «100 пятен» устраняет практически все известные загрязнения. Благодаря биоэнзимам, анионным и неионогенным ПАВ в составе безопасно удаляет пятна, в том числе застарелые, не разрушая волокна ткани. Компактное средство, которое всегда можно носить с собой.

2





3

Гель для стирки BiMAX «100 пятен» эффективен даже в холодной воде. Моментально растворяется, легко проникая в волокна ткани, и устраняет различные виды загрязнений. Быстрое действие геля не только экономит время, но и снижает энергопотребление, делая стирку более экологичной.

Средства Vanish Oxi Action работают даже при 30 °С. Отбеливатель для белых тканей удаляет загрязнения, делая вещи еще белее. Розовый пятновыводитель борется с пятнами на белых и окрашенных изделиях и сохраняет их цвет. Не содержат хлора, подходят для шерсти и шелка.

4





5

Кондиционер «Цветы и цитрус» Gardenica содержит активные ингредиенты на основе натуральных компонентов. Он смягчает ткани, облегчает глажение, снимает статический заряд. Предотвращает потерю цвета и сохраняет структуру волокон.

ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА Soffione®



ВТУЛКУ МОЖНО СМЫВАТЬ!

Чистый интерес

Посудомоечная машина значительно экономит силы и время, но есть предметы, которые не стоит в нее загружать. Сверяйтесь с нашим списком, чтобы не ошибиться.



НЕЛЬЗЯ КЛАСТЬ В ПОСУДОМОЕЧНУЮ МАШИНУ:

- разделочные доски, миски и приборы из дерева – со временем они потрескаются и деформируются;
- посуду из чугуна – она быстро ржавеет;
- кастрюли из алюминия – моющие средства могут разрушить покрытие;
- сковороды с антипригарным покрытием – оно утратит свои свойства;
- посуду с декоративной росписью – есть риск ее повредить;
- тонкий фарфор, ценные и хрупкие предметы;
- приборы из мельхиора, меди, серебра, латуни – потеряют блеск и потускнеют;
- хорошие ножи и другие острые инструменты – со временем края могут затупиться, повредятся ручки.

КРЫШКИ СКОВОРОДОК И КАСТРЮЛЬ ТОЖЕ ЛУЧШЕ МЫТЬ ВРУЧНУЮ: КЛЕПКИ, КОТОРЫМИ ЧАСТО КРЕПЯТСЯ ДЕТАЛИ, ИЗ-ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПММ ПОСТЕПЕННО МОГУТ ПРИЙТИ В НЕГОДНОСТЬ.



ЗА ЧТО БРАТЬСЯ

ВАЖНЫЙ ПРЕДМЕТ НА КУХНЕ – ГУБКА ДЛЯ ПОСУДЫ. СТОИТ ИМЕТЬ НЕСКОЛЬКО ШТУК, ДЛЯ РАЗНЫХ СЛУЧАЕВ.

- Обычная целлюлозная губка универсальна. У нее есть мягкая и жесткая стороны для разных загрязнений.
- Поролоновые губки более долговечны, но не экологичны.
- Металлические губки справляются с пригоревшим жиром. Их можно использовать для чугунной посуды. Не подходят для тефлона, керамики, эмали.
- Щетка более бережна к посуде и помогает справиться со сложными загрязнениями.

ВЫБОР СРЕДСТВ

- Для посудомоечной машины используйте только специальные средства. Не предназначенные для нее вещества могут повредить прибор.

- Средства для ПММ бывают в виде капсул, порошка, таблеток. Порошок экономично расходуется, подходит для половинной загрузки и компактной техники. Гели в капсулах справляются с разными загрязнениями и отлично вымываются. Таблетки – универсальный, самый популярный вариант. Независимо от того, какое вы используете средство, не забывайте про соль и ополаскиватель.

- Ассортимент средств для ручной мойки включает гели, бальзамы и пенки. В их состав часто добавляются компоненты, ухаживающие за кожей рук.

- Сейчас появляется все больше экологичных средств и для ручной, и для машинной мойки. Они не содержат фосфатов и агрессивных ПАВ, не вызывают аллергии и не вредят природе. Подходят для детской посуды. Но средства без приставки «эко» и «био» часто лучше справляются с сильными загрязнениями.

РЕКОМЕНДУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ



1

AOS «Бальзам» эффективен против жира даже в холодной воде. Идеальный вариант для дома и дачи. Отлично смывается с поверхности посуды и придает ей кристальный блеск. Благодаря ухаживающим добавкам бережно воздействует на кожу рук.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru



2

Благодаря неповторимому цветочному аромату AOS «Османтус» превратит мытье посуды в особый ритуал. Средство эффективно в холодной воде, не остается на поверхности посуды, нежно относится к рукам. Антибактериальная система защищает от микробов и бактерий.



3

Таблетки «Сомат» «Все в 1 Экстра Лимон» отлично очищают посуду, действуя при 45 °С, и заботятся о посудомоечной машине. Выполняют функцию соли и ополаскивателя, придают сияющий блеск и борются с неприятными запахами. Не повреждают стекло и декор.



4

Finish Quantum All in 1* обеспечивает глубокое очищение и ослепительный блеск при каждой мойке. Компактная капсула состоит из трех частей: красный гель нейтрализует жир, два компонента порошка устраняют сложные белковые и крахмальные загрязнения, а благодаря отбеливающим компонентам удаляют налет от чая.

*«Все в одном».



5

Нежное средство Palmia Tropica* – лучший помощник при мытье посуды. Быстро нейтрализует любые загрязнения и легко смывается. Экономично расходуется и дарит свежий аромат тропических фруктов.

*«Тропика».



6

Экогель для мытья посуды WONDER LAB обладает легким ароматом сливочных фруктов. Без труда удаляет жир, остатки пищи и неприятные запахи, придает блеск и не оставляет разводов. Подходит для мытья овощей и фруктов. Не раздражает даже самую чувствительную кожу.





*В акции участвует весь ассортимент продукции под товарными знаками «Персил», «Лоск», «Ласка», «Вернель», «Е», «Бреф», «Сомат», «Клин». Акция действует во всех магазинах торговой сети «Магнит», а именно форматы «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Косметик», «Магнит Экстра», «Магнит Опт», расположенные на территории Российской Федерации, и Сервис «Магнит Доставка» в мобильном приложении и на сайте https://magnit.ru/dostavka/ (АО «Тандер», 350002, г. Краснодар, ул. Леваневского, д.185, ОГРН 1022301598549). Общий срок проведения акции: с 14.08.2024 года по 30.10.2024 года (включая определение победителей и выдачу призов). Срок покупки акционной продукции и регистрации чеков на сайте с 14.08.2024 года по 30.09.2024 года. Количество призов ограничено. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений на рекламных материалах. В рекламном материале представлены изображения только некоторых товаров-участников. Полную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, ассортименте продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать на сайте https://cleanheart.team-clean.ru/

Индексы

СКОРО

ОКТЯБРЬ — САМАЯ КРАСОЧНАЯ ПОРА. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ МЫ БУДЕМ ГОТОВИТЬ БЛЮДА ИЗ РЫЖЕЙ ТЫКВЫ И ЯНТАРНОЙ ХУРМЫ, РАСКРОЕМ СЕКРЕТЫ ЯРКОГО И НА ВКУС, И НА ЦВЕТ КАРРИ, ДАДИМ РЕЦЕПТЫ ПРОСТЫХ БЛЮД ИЗ КАПУСТЫ И СОСТАВИМ МЕНЮ ИЗ КОРНЕПЛОДОВ. ПОПРОСИМ ШЕФА РАССКАЗАТЬ, КАК ДЕЛАТЬ ПАСТУШИЙ ПИРОГ, А САМИ ОТПРАВИМСЯ В КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В КАРЕЛИЮ. У НАС ВКУСНЫЕ ПЛАНЫ НА ОСЕНЬ!

ЗАВТРАКИ

27 Жареные сэндвичи с брынзой и яблоком

80 Сырники из рикотты

79 Сэндвичи

28 Утренний боул с киноа, яблоками и фундуком



27 Яблочные кексы на завтрак

39 Ячневая каша, запеченная со сметаной

ЗАКУСКИ

23 Галеты с виноградом и голубым сыром

41 Грибная икра

41 Икра из баклажанов

40 Морковная икра

40 Овощная икра

СУПЫ

60 Домашний буйабес

САЛАТЫ

64 Зеленый салат с виноградом

63 Капрезе с инжиром



65 Салат с цукини и миндалем

38 Салат с пшеничной крупой

55 Салат с хрустящим картофелем и беконом

ГОРЯЧЕЕ

32 Запеченная курица по-деревенски

68 Запеченный перец с креветками и фетой

66 Индейка с кукурузной сальсой

31 Курица с рисом по-ирански

33 Картофельная запеканка с курицей и сыром

34 Куриные грудки на сковороде с грибами

36 Капуста с тушенкой и маслинами

36 Лапша с тушенкой

36 Овощи с тушенкой

52 Птитим с фрикадельками и оливками

36 Рагу из овощей с тушенкой

81 Тальятелле с куриным филе и помидорами черри

12 Тальятелле с ореховым соусом

67 Фаршированные овощи с нутом и маслинами

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

73 Домашний грушевый мармелад

17 Имбирные пряники

47 Печенье «Пальмира» из быстрого слоеного теста

69 Пирог с грушей и сыром

74 Сливовый домашний зефир

75 Тарт татен «Слива и миндаль»

70 Тирамису с дыней

71 Холодный тарт с мороженым и манго

73 Яблочный сабайон с карамелизированными яблоками

КОКТЕЙЛИ

91 Лимончелло санрайз

91 Лимончелло шприц

91 Негрони

91 Цитрусово-базиликовый смэш



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

Период покупок

с 21.08.24 по 17.09.24

ПРАЗДНУЕМ ВМЕСТЕ! МАГНИТ 30 лет

ВКЛЮЧАЙТЕСЬ В УЧЕБНЫЙ ГОД



Подтвердите

участие в Акции,
нажав кнопку "Участвовать"



в приложении Магнит*

Купите

на сумму от 100Р с картой
из приложения Магнит*

OREO · Барни · Milka · Alpen Gold · TUC · 7 DAYS

Выигрывайте призы еженедельно



Акция проводится в магазинах сети Магнит в форматах «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт», к участию также допускаются чеки по заказам на сайте dostavka.magnit.ru и в приложении «Магнит: акции и доставка» (категория 6+). Сроки проведения акции, включая сроки выдачи призов, с 21.08.2024 до 08.10.2024г. Сроки совершения покупок с 21.08.2024 по 17.09.2024г. С полной информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (категория 6+).Количество призов ограничено. Внешний вид призов может отличаться от изображения на рекламных материалах. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.
*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+)
Продавец товаров: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. Им.Леваневского, д.185

НАЦИОНАЛЬНАЯ Лотерея

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛОТЕРЕИ

x2

Мечталлион

ВСЕ ВЫИГРЫШИ УДВАИВАЮТСЯ





Лотереи, которые проводятся в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 августа 2019 г. № 1921-р. Срок проведения лотерей - до 29.08.2034 г. Информация об организаторе лотерей, правилах их проведения, призовом фонде лотерей, количестве призов или выигрышей, сроках, месте и порядке их получения - на сайте www.nloto.ru и по телефону 8 800 333-7-333.
Тираж № 106, дата розыгрыша 29.09.2024

18+