

МОЙ МАГНИТ 2025

2025



52

РЕЦЕПТА
СЕНТЯБРЯ



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

СЛИВА, ИНЖИР,
ВИНОГРАД
В ЗАКУСКАХ
И ГОРЯЧЕМ

МУСАКА
ИЗ КАБАЧКОВ
ОТ ШЕФА

ДЫННЫЙ ЧИЗКЕЙК
И ДРУГИЕ ОСЕННИЕ
ДЕСЕРТЫ

Золотое время

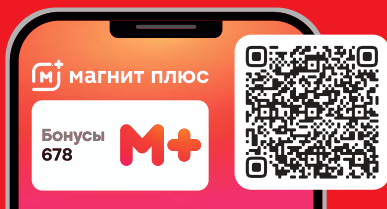
5
ПРАВИЛ
ИДЕАЛЬНОГО
ПЮРЕ

2 080000 359313



ЗВЕРЯТЫШИ ЗОВУТ

СОБИРАЙ И ИГРАЙ



ПОЛУЧАЙ

игрушки-конструкторы за покупки от **600 рублей*** с картой Магнит Плюс

ИГРАЙ

в приложении Магнит и **выигрывай классные призы**

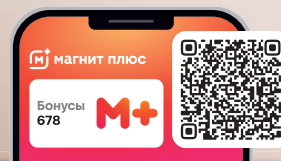
*От 600 руб. в чеке — в зависимости от формата магазина «Магнит». Дополнительные саше — за покупку товаров-участников с картой Магнит Плюс, независимо от суммы чека. Срок совершения покупок, выдачи саше и участия в игре: с 27.08.2025 по 07.10.2025 (по мск). Общий срок акции: с 27.08.2025 по 20.01.2026 (включая срок вручения призов в игре). С информацией об организаторе акции, правилах её проведения, количестве акционных товаров и призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на сайте magnit.ru/zveryatishy. Приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Есть ограничения. Организатор вправе досрочно прекратить акцию или изменить другие её условия. Горячая линия «Магнит»: 8 (800) 200-90-02 (бесплатно по РФ).



Готовьте со вкусом

Соберите коллекцию посуды и техники для теплых моментов

Покупайте с картой Магнит Плюс



Собирайте Магнитики и обменивайте на скидку*

до **72%**

В рамках акции «Готовьте со вкусом» в период с 03.09.2025 по 31.12.2025 за покупки с картой Магнит Плюс получите 1 цифровой Магнитик за каждые 300 руб. в чеке в «Магнит у дома», 2 цифровых Магнитика за каждые 600 руб. в чеке в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима» и «Магнит Косметика». Цифровые Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека.

*Скидка на акционные товары до 72% действует до 31.12.2025 включительно при предъявлении необходимого количества цифровых Магнитиков. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве и акционной цене товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, а также с условиями выдачи и использования цифровых Магнитиков вы можете ознакомиться на сайтах magnit.ru и magnit.ru/anons/magnitik или по телефону горячей линии 8 (800) 200-90-02. Организатор вправе досрочно прекратить проведение акции. Приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Интерфейс приложения приведен для примера.

С 20.08.2025
ПО 16.09.2025

ЭКСКЛЮЗИВНО В

М МАГНИТ

ДАРИТЕ МАКСИМУМ НЕЖНОСТИ



ПОКУПАЙТЕ

товары, участвующие
в акции с картой Магнит Плюс
из приложения

УЧАСТВУЙТЕ

в розыгрыше ежедневных
призов

ПОЛУЧИТЕ

шанс выиграть главный приз
2 500 000₽



*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Акция проводится в магазинах сети Магнит в форматах Магнит у дома, Магнит Семейный, Магнит Экстра, Магнит Оптима, к участию также допускаются чеки по заказам в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) в разделе «Доставка» (продавец - АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д.185). Сроки проведения акции, включая сроки выдачи призов, - с 20.08.2025 по 07.10.2025. Сроки совершения покупок - с 20.08.2025 по 16.09.2025. С информацией об Организаторе Акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в приложении «Магнит». Количество призов ограничено. Внешний вид призов может отличаться от изображения в рекламе. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.



**ИСТОЧНИК
РАДОСТИ
В ТЕБЕ!**



НОВИНКА

РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ



КУРИНАЯ ГРУДКА С ПРЯНЫМИ ЯБЛОКАМИ



⌚ 1 ч + 2-3 ч 🍴 4 порции

4 филе куриной грудки
на коже
500 г яблок
150 г лука-шалота
200 мл куриного бульона
40 г сливочного масла
3 ст. л. соуса барбекю
1 ст. л. жидкого меда
1 ч. л. сушеного чеснока
1 ч. л. копченой паприки
1–2 палочки корицы
1–2 штуки бадьяна

соль, свежемолотый черный
перец

3 веточки базилика для подачи

1 Смешайте в миске соус барбекю, сушеный чеснок и паприку, посолите и поперчите. Смажьте получившимся соусом куриное филе и маринуйте 2–3 ч.

2 Удалите у яблок сердцевину, нарежьте средними дольками. Лук-шалот очистите, разрежьте на половинки или четвертинки.

3 Разогрейте духовку до 180 °С. В керамическую

форму для запекания положите филе кожей вверх, яблоки, лук-шалот, корицу и бадьян. Добавьте мед и влейте бульон. Сверху разложите нарезанное кубиками сливочное масло.
4 Запекайте блюдо 30–40 мин в зависимости от размера куриного филе. Подавайте к столу в форме, украсив блюдо листочками базилика.

На 100 г: белки 13,19 г (16,49% суточной нормы) • жиры 7,36 г (8,18%) • углеводы 10,72 г (6,38%) • ккал 160,99 (8,94%) • натрий 375,77 мг (25,92%) • общий сахар 2,94 г (5,88%) • НЖК 2,65 г (13,25%) • пищевые волокна 0,48 г (1,60%)

В рецепте
вместо яблок
можно
использовать
сезонные груши.

АКЦИЯ



ВЕЗЁМ ПОДАРКИ!

- 1 КУПИТЕ любую продукцию «Купава» объёмом от 0,5л в магазинах сети «Магнит» в период с 14.07.2025 по 31.12.2025 г., в остальных магазинах с 01.08.2025 по 31.12.2025 г.;
- 2 ЗАГРУЗИТЕ ЧЕК с покупкой в Телеграм Купава чат-бот;
- 3 ПОЛУЧИТЕ КЭШБЭК в размере 50 руб. на мобильный телефон.

Срок действия акции в магазинах торговой сети «Магнит» с 14.07.2025 по 31.12.2025, в иных торговых объектах, за исключением магазинов торговой сети Магнит, – с 01.08.2025 по 31.12.2025. Подробности по адресу @cupava_bot.



подробности по QR коду

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





20

Верные решения

К началу учебного года подобрали новые рецепты питательных завтраков, которые помогут школьникам решать любые задачи!



28

Крошки фрикадельки

Фрикадельки подходят не только для нехитрого супа, как в детстве. Из них можно приготовить множество аппетитных быстрых блюд.



44

Моя большая греческая запеканка

Что отличает мусаку от других мясных запеканок и бывает ли она без баклажанов, рассказал шеф-повар Евгений Докунин.



72

Поэзия аромата

Цветаевский яблочный пирог имеет мало отношения к Марине Цветаевой, но он такой вкусный, что о нем можно слагать стихи.



Дорогие друзья!

Чего мы ждем от осени? Мягкого солнца, бархатного тепла, золотых лучей, пробивающихся сквозь утренние туманы. Неспешных прогулок в тихие вечера, последних чаепитий на дачной веранде. Новых встреч, новых вершин. Красоты, любви и вдохновения.

Мы хотим вдохновить вас на создание самых разных блюд: оригинальных, как чафли, и простых и знакомых, но с яркими акцентами, как котлеты и пюре. На путешествия, виртуальные и настоящие: в солнечную Грецию, где готовят лучшую в мире мясную запеканку, жаркую Италию, которая славится не менее жаркими соусами для пасты, в романтическую Псковскую область, где любят необычные каши и пироги. А чтобы вы могли в полной мере насладиться тем, что дарит сентябрь, мы составили меню и карту десертов из главных осенних блюд: со сладким инжиром, рубиновой свеклой, ароматными яблоками, сочной дыней... Спешите в наши магазины за покупками, вооружайтесь рецептами из журнала и творите!

Но вдохновение – это не только творчество. Мы надеемся сподвигнуть вас и на добрые дела. Присоединяйтесь к нашему благотворительному проекту «Хочу помочь» – это простой способ сделать чью-то жизнь капельку лучше.

Начало осени – золотая пора. Не грустное прощание с летом, а новый этап, который принесет много открытий. И мы будем стараться, чтобы они были только прекрасными!

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 12** Проект «Хочу помочь» – простой способ принять участие в благотворительных акциях.

ЕДИМ С УМОМ

- 14** Насколько важно питание для здоровья глаз и на какие продукты обратить внимание? Мнение диетолога Татьяны Залетовой.

ВКУС СЕЗОНА

- 16** 7 главных продуктов, которые нужно попробовать в сентябре.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 20** Яркий питательный завтрак – формула успеха в течение учебного дня.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 26** Сырные вафли, они же чафли, – прекрасная основа для разных закусок.

БЫСТРО И ПРОСТО

- 28** Карри, салат и другие блюда из фрикаделек, быстрые и вкусные.

ЗАМЕНИ И ПОПРОБУЙ

- 34** Котлеты – это не обязательно мясо. Из чечевицы с булгуром они получаются не менее аппетитными.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 38** Какой выбрать картофель, как его отварить и размять, что добавить, чтобы получилось идеальное пюре, изучайте вместе с нами.

ШЕФ НАУЧИТ

- 44** Секреты настоящей муки.



ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 48** Паста «Арабьята», что в переводе с итальянского «сердитая», – блюдо с характером!

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 52** 6 идей, что положить в ланч-бокс для школьника, чтобы он точно это съел.
- 52** Саламя – самая знаменитая выдержанная колбаса.

БЛЮДО МЕСЯЦА

- 56** Теплый салат с пельменями, овощами и ароматной заправкой станет открытием этой осени!

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 58** Золотые хиты: собрали в одном меню самые популярные осенние блюда.

НА СЛАДКОЕ

- 68** Что может быть слаще и вкуснее сезонных фруктов! Только приготовленные из них десерты.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 72** Цветаевский яблочный пирог: для вдохновения.



НАША КУХНЯ

- 74** Собираетесь отмечать начало учебного года, праздновать день рождения или просто идете в гости к друзьям? Приходите в наши магазины за вкусными тортами – у нас есть предложения на все случаи!

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 78** Крупы «Семейные секреты»: производим их с любовью, чтобы вы готовили с удовольствием.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 80** Губники, обабники, каша с картошкой и другие традиции Псковской области.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 84** Закуски к пиву, классические и современные.



16

Инжир, бархатистый фрукт с медовой сладостью, одинаково хорош свежим и запеченным, в десертах, закусках и горячем. Не пропустите его сезон!

НАПИТКИ

- 86** Будет ярко! Красочные витаминные коктейли из овощей.
- 88** Винный этикет: основные правила подачи вина и почему стоит их соблюдать.
- 90** Кальвадос: аромат осени.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 94** «Папоротники» – новая коллекция изысканной посуды и текстиля для дома, которую вы можете купить в наших магазинах.

ТОТ САМЫЙ ВКУС

Яркий акцент любимым блюдам придаст хороший майонез. Провансаль брендов «Сдобри» и «Я люблю готовить» – это классический майонез с густой консистенцией и сбалансированным вкусом. Легкие ноты горчицы будут кстати в салатах, закусках, сэндвичах, соусах и других блюдах. Универсальный продукт, проверенный поколениями семей!



ПО СТАНДАРТАМ ХАЛЯЛЬ

Сырокопченая колбаса «Баракат» торговой марки «Идель» относится к продуктам категории Халяль. Она производится из мяса курицы, дополненного говяжьим жиром и ароматными пряностями и специями. «Баракат» означает «благодарность, благословение». Эту колбасу гости точно будут вспоминать с благодарностью!



ПИКАНТНЫЕ ШТРИХИ

Маслины без косточки торговой марки Federici – продукт, который украсит любое блюдо: от салатов до супов. Они могут быть прекрасной самостоятельной закуской или пикантным дополнением к мясу, рыбе и овощам.

ХОЛОДНАЯ ПРЕМЬЕРА

Осень – отличное время попробовать необычное мороженое, которое не встречалось летом. Не пропустите «Дубайский шоколад» Premiere of Taste – трендовую восточную сладость в виде классического холодного десерта. Он представлен в двух форматах: в ведерке и в виде эскимо. Мороженое обладает нежной текстурой, тает во рту и оставляет яркое послевкусие. Оригинальная линейка эскимо Premiere of Taste порадует и другими незабываемыми сочетаниями вкусов, классическими и современными.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ

Новинка Gorilla Ultimate energy* – это максимум энергии благодаря увеличенному содержанию кофеина, L-карнитина и таурина. Напиток с оригинальным вкусом, обогащенный витаминами, экстрактом гуараны и женьшеня!

* Ultimate energy – «Максимальная энергия»



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТОНИЗИРУЮЩИХ (ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ) НАПИТКОВ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



МЯСНОЙ ПЕРЕКУС

Мясные чипсы «Pigsony» Meat House прекрасно подойдут в качестве закуски. Их насыщенный вкус оценят поклонники мясных снеков. Большое количество белка и низкое содержание углеводов порадует тех, кто выступает за сбалансированное питание.

ДЛЯ РАЗНЫХ БЛЮД

Макароны La Molisana «бантики» сделаны из муки твердых сортов пшеницы. Они не развариваются, отлично держат форму после приготовления и хорошо впитывают соус. Симпатичные «бантики» можно использовать не только в качестве гарнира: из них получаются прекрасные салаты и запеканки.



ВОПЛОЩЕНИЕ ГЛУБИННОЙ СИЛЫ

BAIKAL430 – реликтовая вода из озера Байкал с глубины 430 метров, сохранившаяся в первозданном виде. Насыщена кислородом и обладает сверхлегкой минерализацией, которая придает каждому глотку особую свежесть.

А ВЫ ЭТО ПРОБОВАЛИ?

ИТАЛЬЯНСКАЯ КЛАССИКА

Гармония вкуса и аромата – главное отличие оливкового масла Monini Classico первого холодного отжима. Тонкие свежие нотки придают ему особую изысканность. Подходит для заправки салатов и готовых блюд.



МОРСКАЯ СТИХИЯ

Ищете вкусный и полезный перекус?

Попробуйте морскую капусту «Мидори» в виде хрустящих чипсов. Она содержит витамины А, В, С, Е, D и является источником важных микроэлементов, таких как кальций и железо.

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС макаронных изделий

1 – 30 сентября 2025 г.



- 1** Покупайте макаронные изделия
- 2** Показывайте карту Магнит Плюс из приложения
- 3** Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.09.2025 по 30.09.2025 покупайте с картой Магнит Плюс из приложения товары категории «Макаронные изделия», выделенные на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.2025 по 18.01.2026. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/offer/zapas>

GALLERY



За покупку водки Gallery Modern* 0,5 л от 1 штуки, совершенную в период с 20.08.2025 по 23.09.2025 с использованием карты «Магнит Плюс», в магазинах сети «Магнит», начислим кешбэк бонусами в размере 20% на карту «Магнит Плюс». Количество товаров ограничено. Предложение может действовать не во всех магазинах. Подробности акции и наличие товара уточняйте в торговых точках. 1 бонус = 1 рубль. Есть ограничения. Правила начисления и списания бонусов – в программе лояльности «Магнит Плюс» на magnit.ru/terms.

* «Современный».

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

М КУХНЯ



ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС

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



Пространство добрых дел

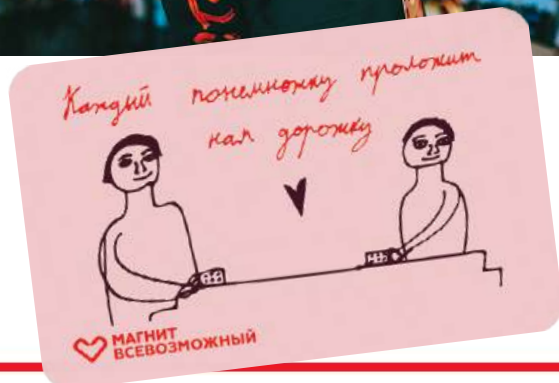
По всему миру огромное число людей вовлечено в благотворительность. Многие из нас чувствуют желание помогать нуждающимся, но не всегда знают, с чего начать. Для всех, кто стремится делать добро, на сайте «Магнит Всевозможный» мы открыли раздел «Хочу помочь». Всего пара кликов – и вы найдете простой и понятный способ сделать чью-то жизнь лучше.



Наш проект объединяет простые, доступные способы помощи. Вы можете отправлять в благотворительные фонды накопленные бонусы программы лояльности «Магнита» или подарочные сертификаты, присоединиться к донорскому движению или стать участником команды волонтеров. Раздел «Хочу помочь» – это возможность делать добрые дела, даже если у вас есть всего пара свободных минут.

1 Подарить электронный сертификат

Перейдите в мобильное приложение «Магнит: акции и доставка», выберите подарочный сертификат на одну из фиксированных сумм, и мы отправим его тем, кто в нем особенно нуждается.



ДИЗАЙН ПОДАРОЧНЫХ СЕРТИФИКАТОВ «ДОБРО В ПОДАРОК» ДЛЯ НАС РАЗРАБОТАЛО ИНКЛЮЗИВНОЕ ДИЗАЙН-БЮРО «ПРОСТЫЕ ВЕЩИ». ЭТО МАСТЕРСКИЕ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ, ГДЕ РАБОТАЮТ ЛЮДИ С МЕНТАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ. ЗДЕСЬ РОЖДАЮТСЯ ДИЗАЙНЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ – С ТЕПЛОМ, ВНИМАНИЕМ И СМЫСЛОМ.



«МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» — ЭТО ЦИФРОВОЙ РЕСУРС, ПОСВЯЩЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫМ И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ИНИЦИАТИВАМ НАШЕЙ КОМПАНИИ. МЫ РАБОТАЕМ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬ ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБЩЕСТВО, ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ, ПОДДЕРЖИВАЕМ КУЛЬТУРУ И СПОРТ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НАЧАНИАНИЯ И ВОЛОНТЕРСТВО.

blago.magnit.ru

2 Поделиться бонусами

В мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» также доступна программа «Бонусы на добро». Вы можете потратить свои бонусы программы лояльности на помощь благотворительным фондам. Эти фонды – давние надежные партнеры «Магнита», с которыми мы реализуем системные социальные проекты. Сумма помощи фиксирована и составляет 10 бонусов, которые мы конвертируем в рубли. Отправить бонусы можно один раз в месяц в каждый фонд.



3 Стать волонтером

Участники волонтерского движения «Магнита» «Добро на районе» – это настоящая команда добра. Наши волонтеры – люди с огромным сердцем и широкой душой. Они участвуют в субботниках, устраивают концерты для воспитанников детских домов, ухаживают за больными и гуляют с животными в приютах. Выбирайте, какое направление вам ближе: забота о людях, природе или животных, и помогайте вместе с нами!

ВОЛОНТЕРЫ «ДОБРА НА РАЙОНЕ» ПОДДЕРЖИВАЮТ И ТАКУЮ ВАЖНУЮ СОЦИАЛЬНУЮ ИНИЦИАТИВУ, КАК ДОНОРСТВО. СТАТЬ ДОНОРОМ МОЖЕТ ЛЮБОЙ СОВЕРШЕННОЛЕТНИЙ ЖИТЕЛЬ РОССИИ, У КОТОРОГО НЕТ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ. О ТОМ, КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ЭТОМ ВАЖНОМ И БЛАГОРОДНОМ ДЕЛЕ И ГДЕ СДАТЬ КРОВЬ, ВЫ ТАКЖЕ УЗНАЕТЕ В НАШЕМ РАЗДЕЛЕ «ХОЧУ ПОМОЧЬ».





Для зорких глаз

С помощью диеты, конечно, нельзя исправить близорукость, но питание помогает поддерживать здоровье глаз, остроту зрения и вносит заметный вклад в профилактику некоторых заболеваний. Какие продукты особенно полезны? Поговорили об этом с экспертом.



Татьяна Залетова,
врач-диетолог, терапевт,
кардиолог, заведующая
дневным стационаром ФИЦ
питания и биотехнологии

Мнение

Природный фильтр

Один из самых важных для зрения компонентов пищи – лютеин. Это вещество из группы каротиноидов – мы получаем его из желто-оранжевых овощей и фруктов и темно-зеленых листовых овощей.

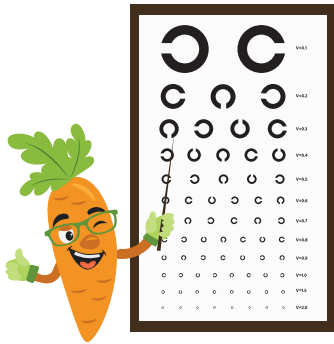
У лютеина есть антиоксидантный эффект: он защищает клетки глаз от повреждений. А еще он накапливается в сетчатке глаза и ее центральной зоне, макуле, – именно на ней фокусируются попадающие в глаз лучи света. Здесь лютеин работает как природные солнцезащитные очки – отфильтровывает синий свет от солнца и искусственных источников. Этот свет способен постепенно повреждать сетчатку, и с возрастом у человека снижается зрение. И хотя воздействие синего света – не единственная причина проблем, это то звено, на которое мы легко можем повлиять, подобрав меню для профилактики.

ЛЮТЕИН НЕ СИНТЕЗИРУЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ – ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН ШПИНАТ, ЛИСТОВЫЕ САЛАТЫ, БРОККОЛИ, МОРКОВЬ, ТЫКВУ, ПОМИДОРЫ, МАНГО.

Что скрывают сумерки

Желто-оранжевые плоды и темно-зеленые листовые овощи снабжают нас не только лютеином, но и бета-каротином, из которого в организме вырабатывается витамин **A**. Важно, чтобы в меню также были источники самого этого витамина: печень, яичный желток и молочные продукты.

Витамин **A** необходим для здоровья роговицы – прозрачной передней поверхности глаза. Нужен он и для общей остроты зрения, особенно при низкой освещенности.



Существует состояние, которое врачи-офтальмологи называют гемералопией, а в народе куриной слепотой. Человек плохо видит в сумерках, в затемненных комнатах, ему тяжело адаптироваться к изменениям освещения. Одна из главных причин куриной слепоты – это как раз дефицит витамина **A**, поэтому важно его не допускать.

Позаботиться о сумеречном зрении можно с утра: приготовить на завтрак омлет, съесть творог или бутерброд с небольшим количеством сливочного масла.

ЧТОБЫ ВИТАМИН А ПРАВИЛЬНО РАБОТАЛ, НУЖЕН ЦИНК. СЪЕШЬТЕ НА ОБЕД КУРИЦУ, МЯСО ИЛИ БОБОВЫЕ, А ДЛЯ ПЕРЕКУСА ВОЗЬМИТЕ НЕМНОГО ОРЕХОВ.

Экранные вызовы

Витамин **A** необходим и для увлажнения поверхности глаза – он участвует в выработке слезной жидкости, которая защищает роговицу от пересыхания. Сухость глаз, ощущение песка в них многим знакомы, и если раньше на них жаловались в основном люди в возрасте, то в последние десятилетия проблема помолодела. Мы работаем за компьютерами, общаемся в чатах, смотрим видео в телефоне, то есть много времени проводим у различных экранов. Глядя в монитор, мы реже моргаем, и естественное увлажнение глаз уменьшается, а зрительное напряжение возрастает.

Чтобы снизить риск проблем со зрением, офтальмологи рекомендуют соблюдать правило «20–20–6». После каждых 20 минут работы с гаджетом в течение 20 секунд смотрите на что-то, находящееся на расстоянии 6 метров. Также важно обеспечить правильное освещение и настройки экрана.

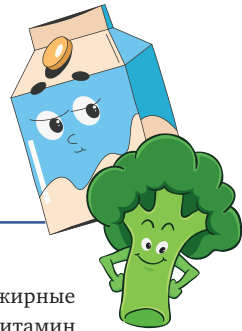
Чтобы поддержать выработку слезной жидкости, кроме витамина **A**, обязательно включайте в рацион продукты, богатые омега-3 жирными кислотами: жирную рыбу, семена льна и чиа, грецкие орехи. И не забывайте пить достаточно воды в течение дня.

Позаботьтесь о сосудах

Обычно о состоянии сосудов говорят в контексте здоровья сердца, но для зрения оно также имеет решающее значение. Сетчатке, главному нерву и другим структурам глаза необходимы кислород и питание, а они поступают именно по сосудам. При этом капилляры глаз очень тонкие и хрупкие – они быстро повреждаются при атеросклерозе, и проблемы со зрением могут быть ранним его свидетельством.

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

- **Витамин D.** Исследования показывают связь между дефицитом витамина **D** и повышенным риском проблем с сетчаткой. Регулярно включайте в меню жирную рыбу, обогащенное молоко и не забывайте гулять в солнечную погоду.
- **Витамин B1.** Его достаточное потребление помогает снизить риск катаракты. Источники – цельнозерновые продукты, бобовые, свинина.



Поддержать здоровье сосудов помогают жирные кислоты омега-3, а также антиоксиданты – витамин **E** и витамин **C**. Включайте в меню салаты из свежих овощей, заправленные нерафинированным маслом, полезно добавить в них зародыши пшеницы. Ешьте цитрусовые, ягоды, зелень.

Обеспечьте организм калием: он помогает регулировать кровяное давление, а это очень важно для кровеносных сосудов. Пусть на вашем столе будут бананы, авокадо, персики, абрикосы, сухофрукты.

ОГРАНИЧЬТЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ТРАНСЖИРОВ: ОНИ МОГУТ СПОСОБСТВОВАТЬ ОБРАЗОВАНИЮ БЛЯШЕК, В ТОМ ЧИСЛЕ В ТЕХ СОСУДАХ, КОТОРЫЕ СНАБЖАЮТ ГЛАЗА.

А как же черника?

Долгое время эту ягоду называли едва ли не главным продуктом для здоровья глаз. Все благодаря антоцианам – антиоксидантам, придающим чернике специфический цвет. Ранние исследования предполагали их связь с улучшением зрения, однако более поздние не показали тех же эффектов.

ЧЕРНИКА – ОТЛИЧНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ. ОНА ПОЛЕЗНА, НО ЗАЯВЛЕНИЯ О ЕЕ УНИКАЛЬНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВАХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ ВСЕ ЖЕ ПРЕУВЕЛИЧЕНЫ.

В целом ни одному продукту не стоит придавать сверхценность. Безусловно, есть вещества, важные для глаз, но лучше не делать ставку на один-два продукта, а позаботиться о разнообразии меню. Питайтесь по принципу радуги – пусть на столе будет как можно больше различных ярких фруктов и овощей. Сделайте регулярной частью рациона листовые овощи. Выбирайте цельнозерновые продукты вместо рафинированных. Дважды в неделю старайтесь есть жирную рыбу. Все это обычные принципы здорового рациона, но именно они максимально помогают поддержать качество зрения.

И не забывайте: даже при отличной диете и отсутствии жалоб необходимы регулярные осмотры у офтальмолога, не пропускайте их.





ВИНОГРАД

- приготовить виноградный лед
- запечь с оливковым маслом, солью, перцем и использовать для соусов и закусок
- сделать салат с виноградом и курицей
- испечь тарт с виноградом



ИНЖИР

- запечь с козьим сыром и медом
- добавить в салат капрезе
- сделать пряный мармелад с инжиром
- испечь пирог с яблоками и инжиром
- сварить варенье из инжира с корицей и мускатным орехом



СЛИВА

- заготовить на зиму соус ткемали
- добавить карамелизированные сливы в утреннюю кашу
- запечь свинину с пряными сливами
- испечь сливовый тарт татен



МАНГО

- приготовить салат с запеченной курицей и манго
- подать острую сальсу из манго к запеченной утке
- сделать соус из манго к блинчикам, мороженому и десертам
- взбить манговый ласси

7 главных продуктов

Сентябрь – богатый месяц. На наших полках еще есть летние фрукты, но в их компанию уже вливаются осенние плоды: сладкие овощи, медовый инжир, молодые орехи, сочное египетское манго. Ешьте их просто так и готовьте вкусные блюда!

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ
В СЕНТЯБРЕ



ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

- приготовить ассорти пхали
- сделать ореховый соус к пасте или овощам
- сварить суп харчо
- добавить в ризотто
- запечь груши с орехами и сыром
- обжарить орехи с пряностями в карамели



СВЕКЛА

- сделать свекольный хумус
- замариновать с яблочным уксусом, перцем, бадьяном и чесноком
- сварить теплый свекольник
- приготовить свекольное ризотто с кокосовым молоком
- испечь брауни со свеклой и шоколадом



БАТАТ

- приготовить теплый салат из батата с брынзой
- сварить крем-суп из батата
- подать запеченный батат с пряным сырным соусом
- нафаршировать лодочки из батата фасолью и овощами
- пожарить драники из батата

ВИНОГРАД – ЭТО:

- АНТИОКСИДАНТЫ ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА, МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ;
- ПОЛИФЕНОЛЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ В НОРМЕ ХОЛЕСТЕРИНА И ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ;
- КЛЕТЧАТКА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА;
- РАЗНООБРАЗИЕ СОРТОВ: ЗЕЛЕНый, РОЗОВЫЙ И ЧЕРНЫЙ, СЛАДКИЙ И С КИСЛИНКОЙ, С КОСТОЧКАМИ И БЕЗ.



ВИНОГРАД НА ГРИЛЕ С БУРРАТОЙ И БАЗИЛИКОМ



🕒 25 мин 🍴 6 порций

350 г красного винограда
без косточек
3 шарика сыра буррата
2 ст. л. красного винного
уксуса
1½ ст. л. тростникового
сахара
3 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока

3 веточки базилика
соль, свежемолотый черный
перец

- 1** В миске смешайте уксус, сахар, оливковое масло и пропущенный через пресс чеснок, посолите и поперчите.
- 2** Выложите в маринад виноград, перемешайте и оставьте на 15 мин.
- 3** Нанижите виноград на деревянные шпажки, маринад оставьте для подачи.

4 Разогрейте гриль и поджаривайте виноград, часто переворачивая, около 3 мин.

5 Разорвите каждый шарик бурраты на 2 части.

6 На порционные тарелки положите по половине шарика бурраты и виноград, полейте оставшимся маринадом и подавайте, украсив базиликом.

На 100 г: белки 9,95 г (12,44% суточной нормы) • жиры 17,11 г (19,01%) • углеводы 12,28 г (7,31%) • ккал 240,20 (13,34%) • натрий 56,10 мг (3,87%) • общий сахар 0,00 г (0,00%) • НЖК 1,01 г (5,05%) • пищевые волокна 2,00 г (6,67%)



**МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ**

Нерафинированное оливковое масло Grand di Oliva extra virgin* — жемчужина Греции. Мягкий вкус и аромат с нотами свежей зелени и фруктов — те особенные черты, за которые ценят Grand di Oliva.

*Первого холодного отжима.

СЛИВА – ЭТО:

- АНТОЦИАНЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ КЛЕТОК;
- БОГАТЫЙ НАБОР ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ, ЗДОРОВОГО СЕРДЦА, ТРЕЗВОЙ ПАМЯТИ, УСТОЙЧИВОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ХОРОШЕГО СНА;
- ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА И СОРБИТ ДЛЯ СЛАЖЕННОЙ РАБОТЫ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ;
- МЕДОВАЯ МЯКОТЬ ДЛЯ СОУСОВ И ДЕСЕРТОВ, ВЫПЕЧКИ, САЛАТОВ И ГОРЯЧЕГО.

СЛИВОВО-ИМБИРНЫЙ ЧАТНИ



🕒 10 мин + 2 ч 🍵 500 мл

750 г сливы
1 яблоко
1 крупная луковица
30 г корня имбиря
200 мл яблочного уксуса
175 г тростникового сахара
75 г изюма
1 ч. л. корицы
¼ ч. л. молотого кардамона
1 звездочка бадьяна
1 маленький апельсин

1 Сливы, яблоко и лук нарежьте маленькими кубиками.

- 2** Имбирь очистите и нарежьте тонкой соломкой.
- 3** Положите нарезанные фрукты, лук и имбирь в кастрюлю. Добавьте уксус, сахар, изюм, все пряности, сок и цедру апельсина. Доведите, помешивая, до кипения.
- 4** Варите на слабом огне 2 ч, время от времени помешивая. Выньте бадьян.
- 5** Подавайте чатни к запеченной птице и мясу, к сырам или в качестве намазки для бутербродов.

На 100 г: белки 1,21 г (1,51% суточной нормы) • жиры 0,35 г (0,39%) • углеводы 38,86 г (23,13%) • ккал 156,25 (8,68%) • натрий 2,13 мг (0,15%) • общий сахар 33,40 г (66,80%) • НЖК 0,03 г (0,15%) • пищевые волокна 2,73 г (9,10%)

СВЕКЛА – ЭТО:

- МЯГКАЯ КЛЕТЧАТКА И БЕТАИН ДЛЯ ХОРОШЕЙ РАБОТЫ ЖКТ И ЗАЩИТЫ ПЕЧЕНИ;
- МНОГО ПЕКТИНА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ОТ ТОКСИНОВ;
- МАЛО КАЛОРИЙ ПРИ СПОСОБНОСТИ НАСЫЩАТЬ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ВЕСА;
- РУБИНОВЫЙ ЦВЕТ, САХАРНЫЙ ВКУС, ПЛОТНАЯ ТЕКСТУРА ДЛЯ ПРОСТЫХ И ПРАЗДНИЧНЫХ БЛЮД.

СВЕКОЛЬНЫЙ ПАШТЕТ С ГРЕНКАМИ



🕒 15 мин + 1 ч 🍴 4 порции

½ кг небольших свеколок
1 зубчик чеснока
100 г пасты тахини
100 г греческого йогурта
1 крупный лимон
1 ст. л. оливкового масла
4–8 ломтиков ржаного или зернового хлеба
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Вымойте и обсушите свеклу, заверните каждую в двойной слой фольги и запекайте до мягкости, примерно 1 ч. Дайте остыть, очистите.

2 Натрите свеклу на мелкой терке, отожмите лишний сок, выложите в миску.

3 Добавьте к свекле пропущенный через пресс зубчик чеснока, тахини, йогурт, сок лимона и оливковое масло, посолите и поперчите.

4 Смажьте хлеб растительным маслом и подрумяньте на сковороде или гриле с двух сторон.

5 Подавайте паштет на поджаренном хлебе.

На 100 г: белки 6,34 г (7,93% суточной нормы) • жиры 11,45 г (12,72%) • углеводы 20,59 г (12,26%) • ккал 206,82 (11,49%)
• натрий 407,60 мг (28,11%) • общий сахар 5,41 г (10,82%)
• НЖК 0,92 г (4,60%) • пищевые волокна 3,37 г (11,23%)



Верные решения

Любой завтрак должен заряжать энергией, а тот, который вы собираетесь предложить школьникам, тем более. Им предстоит целый день решать сложные задачи, и без вкусных питательных блюд утром никак не обойтись!



ЯИЧНЫЕ СЭНДВИЧИ С СЫРОМ И БЕКОНОМ



🕒 10 мин 🍴 2 порции

4 крупных яйца
2–4 ломтика бекона
2 ст. л. тертого сыра
1 спелое авокадо
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте широкую сковороду с антипригарным покрытием. Установите внутри 4 металлических сервировочных кольца, слегка смазанных растительным маслом.

2 Разбейте каждое яйцо отдельно в мисочку, слегка посолите, взболтайте вилкой, вылейте в кольца. Накройте крышкой и готовьте на огне чуть ниже среднего 3–4 мин.
3 Одновременно на другой сковороде поджарьте бекон до хруста и румяной корочки.

4 Снимите крышку и посыпьте яйца сыром, готовьте еще 1 мин.

5 Вилкой разомните мякоть авокадо.

6 Соберите сэндвичи: положите на тарелки 2 яичницы сыром вверх, выложите авокадо и бекон, накройте оставшимися яичницами сырной стороной вниз.

На 100 г: белки 10,24 г (12,80% суточной нормы) • жиры 18,35 г (20,39%) • углеводы 5,80 г (3,45%) • ккал 223,62 (12,42%) • натрий 608,73 мг (41,98%) • общий сахар 0,53 г (1,06%) • НЖК 5,07 г (25,35%) • пищевые волокна 3,84 г (12,80%)

СМУЗИ ИЗ МАНГО



🕒 5 мин + 30 мин

🍴 2 порции

300 г мякоти манго
240 г греческого йогурта
200 мл молока

1 Нарежьте манго кубиками и уберите в морозильник на 30 мин.

2 Переложите манго в блендер, добавьте йогурт и молоко, взбейте до однородности.

3 Разлейте смузи по стаканам и подавайте.

На 100 г: белки 0,95 г (1,19% суточной нормы) • жиры 0,52 г (0,58%) • углеводы 11,68 г (6,95%) • ккал 60,05 (3,34%) • натрий 2,25 мг (0,16%) • общий сахар 0,24 г (0,48%) • НЖК 0,10 г (0,50%) • пищевые волокна 1,52 г (5,07%)



Египетское солнце

Манго – плод экзотический, но на наших полках совсем не редкий. Сейчас солнечный фрукт приезжает к нам из Египта, и он особенно спелый и вкусный. Но даже если вам попалось незрелое манго, не страшно: просто положите его

в бумажный пакет и оставьте при комнатной температуре на пару дней. А спелое манго нужно хранить в холодильнике. Хотя кто же его хранит! Сладкие плоды обычно съедают сразу, заряжаясь витаминами **C**, **A** и другими ценными веществами,

которые важны для крепкого иммунитета, острого зрения, здорового сердца и устойчивой нервной системы. Египетский фрукт очень нравится детям, они никогда не откажутся от густого смузи, мангового соуса к сырникам или каши с кусочками манго!

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ВАФЛИ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ, ЯГОДАМИ И МОРОЖЕНЫМ



🕒 35 мин 👤 4 порции

240 г цельнозерновой муки
2 яйца
50 г сахара
50 мл растительного масла
450 мл кефира
1½ ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. соли
4 ст. л. арахисовой пасты
2 ч. л. меда
150 г свежих ягод
мороженое для подачи

- 1 Отделите белки от желтков, взбейте белки в плотную пену.
- 2 Отдельно взбейте яичные желтки с сахаром и растительным маслом.
- 3 Влейте к желткам кефир, снова взбейте.
- 4 В желтковую массу просейте муку с разрыхлителем и солью, перемешайте.
- 5 Частями добавьте белки, аккуратно перемешивая лопаткой.
- 6 Приготовьте 8 вафель. При желании слегка разомните вилкой ягоды.

7 Смажьте 4 вафли арахисовой пастой. Положите ягоды, сбрызните медом и накройте оставшимися вафлями.

8 Подавайте вафли с мороженым.

На 100 г: белки 6,59 г (8,24% суточной нормы) • жиры 5,71 г (6,34%) • углеводы 29,93 г (17,82%) • ккал 195,74 (10,87%) • натрий 40,63 мг (2,80%) • общий сахар 12,70 г (25,40%) • НЖК 1,55 г (7,75%) • пищевые волокна 0,72 г (2,40%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



И детям, и взрослым придется по вкусу вафельная трубочка «Русский свиток», заполненная нежным кремом со вкусом пломбира.

ЭКМЛК

Для вашего завтрака



CRUNCHY FUEL

ЭТО В МОЁМ ХАРАКТЕРЕ!



Новинка!*

ЗЕЛЁНАЯ МАРКА НАСТОЙКА



* НАСТОЙКА СЛАДКАЯ «ЗЕЛЁНАЯ МАРКА ЛИМОННАЯ», ОБЪЁМ: 0,25Л.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ПЕТЕЛИНКА®



Фарш ещё лучше!*

Всего
5г
ЖИРА*

20г
БЕЛКА*

ФИЛЕ
ГРУДКИ

* по сравнению с предыдущей рецептурой фарша ТМ Петелинка

Сырные тарелки

У этого блюда милое название – чафли. Оно происходит от английских слов cheese – «сыр», и waffles – «вафли». А все потому, что тесто готовится из сыра. Хрустящие чафли – отличная основа для аппетитных закусок. Попробуйте их с разными начинками.

1

хумус
+
хлопья чили
+
кунжут
+
огурец



2

тунец в собственном соку
+
красный лук
+
сельдерей
+
майонез
+
помидоры черри



3

авокадо
+
лимонный сок
+
помидоры
+
базилик



4

авокадо
+
обжаренный бекон
+
помидоры
+
микрозелень



5

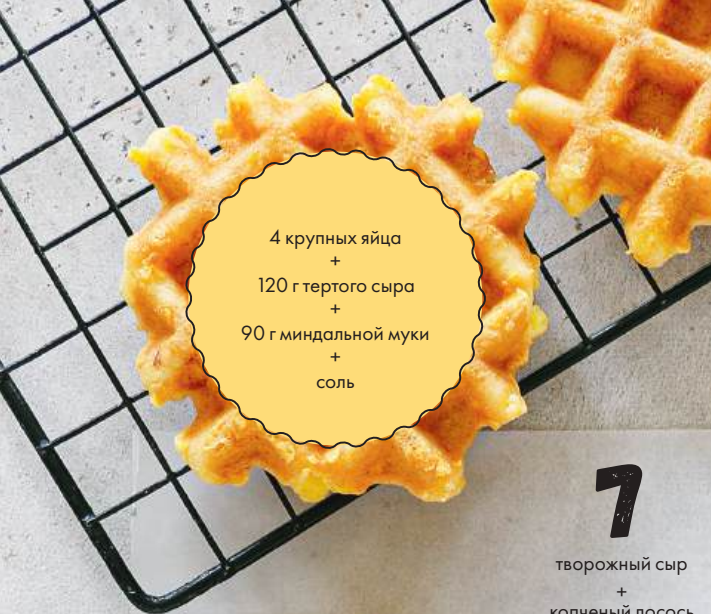
вареные яйца
+
зеленый лук
+
майонез



6

творожный сыр
+
чеснок
+
зелень (укроп, базилик, петрушка)
+
огурец





4 крупных яйца
+
120 г тертого сыра
+
90 г миндальной муки
+
соль

7

творожный сыр
+
копченый лосось
+
сок и цедра
лимона
+
каперсы



8

зерненный творог
+
свежие ягоды
+
мята



МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ



Горошница AmFood — ароматное гороховое пюре с нежным вкусом, уже готовая закуска. Разогрейте и наслаждайтесь — с вафлями, гренками или просто так. Сытный обед за минуту!

СДЕЛАНО В РОССИИ!
МИРАТОРГ СДЕЛАНО
ИЗ МЯСА!



ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ
магию
КОРЕЙСКОЙ КУХНИ

Свежий огурец
в начинке



Мини дамплинги «Bibigo»
со свиной и огурцом

Крошки фрикадельки

Фрикадельки – уютное блюдо из детства. Слепить их очень просто, а еще проще купить в магазине готовые и за 20–30 минут сварить густой суп, сделать ароматное карри или сытный салат. Взгляните на наши рецепты – от таких аппетитных крошек никто не откажется!

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





СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ШПИНАТОМ И ПЕСТО



🕒 20 мин 👤 4 порции

1 В кастрюле доведите до кипения 1,2–1,5 л воды или куриного бульона. Опустите фрикадельки и варите на среднем огне 5 мин.

2 Добавьте в кастрюлю макароны, варите до состояния альденте по инструкции.

3 Положите в суп шпинат, посолите и поперчите по вкусу, варите 1 мин.

4 Снимите кастрюлю с огня, добавьте в суп песто, перемешайте. Разлейте по тарелкам и подавайте, посыпав пармезаном.

На 100 г: белки 6,04 г (7,55% суточной нормы) • жиры 3,18 г (3,53%) • углеводы 9,21 г (5,48%) • ккал 90,69 (5,04%) • натрий 237,42 мг (16,37%) • общий сахар 0,32 г (0,64%) • НЖК 0,39 г (1,95%) • пищевые волокна 0,63 г (2,10%)



Говяжий фарш «М Свежесть», сочный и нежирный, прекрасно подходит для домашних фрикаделек, котлет и насыщенных мясных соусов.



350 г фрикаделек



200 г макарон



100 г шпината



100 г соуса песто



40 г тертого пармезана



350 г фрикаделек



1 луковица,
1 небольшая морковка,
1 сладкий перец



400 г рубленых томатов
в собственном соку



100 г риса



120 г творожного сыра



СЛИВОЧНО-ТОМАТНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



🕒 30 мин 🍴 4 порции

1 Перец, морковь и лук нарежьте маленькими кубиками.

2 Разогрейте в кастрюле масло, пассеруйте овощи, помешивая, в течение 5–6 мин.

3 Добавьте рубленые томаты, готовьте еще 2–3 мин. Влейте 1,2 л кипятка.

4 Опустите в суп фрикадельки, добавьте рис и творожный сыр, перемешайте, пока сыр не растает.

5 Варите 12–15 мин. Посолите и поперчите по вкусу.

На 100 г: белки 3,57 г (4,46% суточной нормы) • жиры 2,74 г (3,04%) • углеводы 8,69 г (5,17%) • ккал 74,04 (4,11%) • натрий 230,40 мг (15,89%) • общий сахар 1,40 г (2,80%) • НЖК 1,12 г (5,60%) • пищевые волокна 0,90 г (3,00%)





КАРРИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ



🕒 25 мин 👤 4 порции

1 Нарезьте цветную капусту маленькими кусочками.

2 Разогрейте в глубокой сковороде растительное масло, обжарьте фрикадельки со всех сторон до золотистого цвета, около 5 мин.

3 Добавьте к фрикаделькам цветную капусту, готовьте, помешивая, еще 5 мин.

4 Влейте кокосовое молоко, добавьте пасту карри, уменьшите нагрев и тушите 5 мин.

5 Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте, посыпав рубленой кинзой.

На 100 г: белки 7,45 г (9,31% суточной нормы) • жиры 10,55 г (11,72%) • углеводы 6,40 г (3,81%) • ккал 144,27 (8,02%)
• натрий 290,03 мг (20,00%) • общий сахар 2,10 г (4,20%)
• НЖК 6,86 г (34,30%) • пищевые волокна 2,06 г (6,87%)



800 г цветной капусты



400 г фрикаделек из курицы или индейки



½–1 ст. л. пасты карри



450 мл кокосового молока



4–5 веточек кинзы



400 г фрикаделек



МИКС САЛАТНЫХ ЛИСТЬЕВ



½ красной луковицы,
4–5 перьев зеленого лука



сок 1 лимона



100 г греческого йогурта,
100 г брынзы



ЗЕЛЕНЬ САЛАТ С ФРИКАДЕЛКАМИ И БРЫНЗОЙ



🕒 20 мин 👤 4 порции

1 В блендере взбейте до однородности йогурт, сок лимона и половину брынзы, поперчите.

2 В широкой сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте фрикадельки до румяной корочки, 10 мин.

3 Нашинкуйте красный и зеленый лук, положите в салатник вместе с листьями салата.

4 Добавьте в салат фрикадельки. Полейте приготовленным йогуртовым соусом, посыпьте оставшейся раскрошенной брынзой и подавайте.

На 100 г: белки 13,08 г (16,35% суточной нормы) • жиры 8,67 г (9,63%) • углеводы 5,59 г (3,33%) • ккал 154,32 (8,57%) • натрий 9,92 мг (0,68%) • общий сахар 1,21 г (2,42%) • НЖК 0,64 г (3,20%) • пищевые волокна 0,59 г (1,97%)



Вкусные фрикадельки получаются из «Домашнего» фарша «М Свежесть». Он изготовлен из свинины и говядины, поэтому особенно сочный и ароматный.

FIRE & WOOD



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Котлеты для всех

Котлеты всегда были для нас любимой домашней едой, простой и душевной. Мы делаем их из говядины и свинины, курицы и индейки, и это так вкусно! А тем, кто стремится есть меньше мяса, можно предложить рецепты из бобовых или грибов.

КОТЛЕТЫ

КЛАССИКА

- 450 г куриного фарша
- 3 зубчика чеснока
- 1 луковица
- 1 пучок петрушки
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. зиры
- ½ ч. л. корицы
- ½ ч. л. душистого перца
- ½ ч. л. кайенского перца
- растительное масло
- соль, свежемолотый черный перец

АЛЬТЕРНАТИВА

- 200 г красной чечевицы
- 100 г булгура
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок зеленого лука
- 1 ч. л. зиры
- ½ ч. л. корицы
- растительное масло
- соль, свежемолотый черный перец



Фарш

Чтобы котлеты были сочными и не разваливались, нужно соблюдать пропорции мяса и жира. Оптимальное соотношение – 85% мяса и 15% жира, минимум 10%. Выбирайте или изначально жирный фарш, или смесь постного говяжьего и жирного свиного или куриного. Если вы делаете фарш сами из постного мяса, добавьте в него бекон или свиное сало (можно копченое).

Растительная основа

Котлеты можно делать из бобовых, овощей и грибов. «Мясной» оттенок вкуса обеспечат помидоры, водоросли, грибы. Лучший вариант грибов для котлет – шиитаке. Они мясистые и меньше теряют в весе при жарке. Бобовые подходят любые, а из овощей самый «мясной» вкус у корневого сельдерея и пастернака.

Лук

Одна из важных составляющих котлет – лук: он делает фарш сочным. Чтобы избежать лукового «выхлопа» после еды, предвари-

тельно слегка обжарьте его. А если вам не нравятся кусочки лука в готовых котлетах, после обжарки взбейте его блендером.

Пряности

Помимо соли и черного перца, котлеты украсят паприка, луковый и чесночный порошок, душистый и белый перец, мускатный орех, хмели-сунели. Для придания азиатского аромата добавьте имбирь и карри.

Жарка

Если вы жарите котлеты на сковороде, застелите плиту мокрой бумажными полотенцами, их потом можно выкинуть и не тратить время на борьбу с жиром. А чтобы в принципе не использовать жир, котлеты можно запечь. Разогрейте духовку до 220°C вместе с противнем. Выложите котлеты на доску, застеленную бумагой для выпечки. Выньте противень из горячей духовки, переместите на него котлеты на листе бумаги и быстро верните в верхнюю треть духовки. Готовьте 20–30 минут.



КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-МАРОККАНСКИ



🕒 30 мин 👤 4 порции

450 г куриного фарша
 3 зубчика чеснока
 1 луковица
 1 маленький пучок петрушки
 1 ч. л. молотого кориандра
 1 ч. л. зиры
 ½ ч. л. корицы

½ ч. л. душистого перца
 ½ ч. л. кайенского перца
 растительное масло
 соль, свежемолотый черный перец

1 Измельчите лук и чеснок, мелко порубите петрушку.
2 Куриный фарш положите в миску, добавьте лук, чеснок, зелень и специи, посолите, поперчите и перемешайте.

3 Смоченными в воде руками сформируйте круглые плоские котлеты, обжарьте на растительном масле по 5–6 мин с каждой стороны, до румяной корочки.

На 100 г: белки 16,14 г (20,18% суточной нормы) • жиры 7,42 г (8,24%) • углеводы 4,04 г (2,40%) • ккал 145,41 (8,08%) • натрий 512,47 мг (35,34%) • общий сахар 0,90 г (1,80%) • НЖК 2,06 г (10,30%) • пищевые волокна 1,06 г (3,53%)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Сочетание специй в этом рецепте традиционно для стран Магриба (Северной Африки). Мы воспринимаем корицу исключительно как сладкую пряность, но не беспокойтесь: котлеты с ее добавлением не станут пахнуть бабушкиным яблочным пирогом. Тонкий аромат корицы, смешавшись с запахами других пряностей, сделает куриный фарш вкуснее, не переводя котлеты в разряд десертов.



Еще одна «сладкая» специя из марокканского набора, которую можно добавить к курице, говядине и баранине, – это зеленый кардамон.





КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С БУЛГУРОМ



⌚ 40 мин 👤 6 порций

200 г красной чечевицы
100 г булгура
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. томатной пасты
1 пучок петрушки
1 пучок зеленого лука
1 ч. л. зиры
½ ч. л. корицы
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите булгур и чечевицу, согласно инструкции

на упаковке, до очень мягкой консистенции. Откройте на сито.

2 Нарезьте лук очень мелкими кубиками, пассеруйте на растительном масле до золотистости, добавьте томатную пасту и готовьте еще 1 мин.

3 Измельчите петрушку и зеленый лук, пропустите через пресс чеснок.

4 В миске смешайте чечевицу, булгур, зелень, обжаренный лук, чеснок, специи, посолите и поперчите.

5 Влажными руками сформируйте круглые котлеты, обжарьте их на растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

На 100 г: белки 8,46 г (10,58% суточной нормы) • жиры 5,82 г (6,47%) • углеводы 28,89 г (17,20%) • ккал 194,47 (10,80%)
• натрий 365,23 мг (25,19%) • общий сахар 1,32 г (2,64%)
• НЖК 0,81 г (4,05%) • пищевые волокна 5,02 г (16,73%)



Если котлеты не очень хорошо держат форму, можно добавить в фарш ложку кукурузного/картофельного крахмала или муки. Муку лучше немного обжарить на сухой сковородке до бежевого цвета, чтобы в котлетах не чувствовался вкус «сырой» муки.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Такие котлеты в принципе можно сделать из любых бобовых: других видов чечевицы, нута, белой, красной или черной фасоли. Если вы готовите из сухих бобовых, их нужно замочить на 4–24 часа, в зависимости от вида, а потом сварить до мягкости.



Если нет времени варить бобовые, можно использовать фасоль, чечевицу или нут из банки (выбирайте консервированные бобовые в прозрачной заливке). Тщательно слейте всю жидкость, можете даже быстро промыть бобовые холодной водой. Затем обсушите и следуйте рецепту.



Зелень для этих котлет может пригодиться самая разная. Например, варить чечевицу и/или булгур можно вместе с сушеным или свежим тимьяном. Если используете свежий, после варки удалите стебли, оставьте в фарше только листочки.



КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ВКУС, ОТ КОТОРОГО ТЕПЛО НА ДУШЕ!



Как облако

Вряд ли какой-либо гарнир пользуется такой популярностью и любовью, как картофельное пюре. Казалось бы, все умеют его готовить, но все же есть нюансы, которые превращают рядовое блюдо в настоящий деликатес. Рассказываем, что стоит учесть, чтобы получить идеальное воздушное пюре.





ПЮРЕ ПОЛУЧИТСЯ ИЗ ЛЮБОГО КАРТОФЕЛЯ, КРОМЕ МОЛОДОГО: В НЕМ ЕЩЕ НЕ НАКОПИЛОСЬ ДОСТАТОЧНО КРАХМАЛА.

Какой картофель выбрать

Как ни странно, однозначного ответа на вопрос о выборе картофеля для пюре нет. Причина проста: у каждого свое представление о текстуре этого блюда. В нашей стране, как правило, идеальное картофельное пюре описывают как пышное и воздушное, в то время как во Франции считают, что оно должно быть сливочным.

Для пышного пюре лучше всего подходит картофель, который хорошо разваривается, рассыпается после термической обработки. Его часто характеризуют как рассыпчатый, крахмалистый или мучнистый, а на упаковке написано «для запекания». Чтобы получить сливочное, отдайте предпочтение восковым сортам картофеля, которые сохраняют форму при варке и часто так и называются: «для варки».



1 Разрежьте картофель на 2–4 части, сложите в кастрюлю и залейте холодной водой.



2 Нарезьте картофель одинаковыми ломтиками толщиной 5–7 мм, плотно уложите в кастрюлю и залейте кипятком, тогда он сварится быстро и равномерно. Укладывать нужно обязательно плотно, чтобы между ломтиками было минимум воды. Комбинация небольшого времени варки и количества жидкости не даст картофелю набрать воду.

Как варить картофель

Пуристы утверждают, что «правильное» пюре получается только из картофеля, запеченного в кожуре. В этом случае картофель не напитывается влагой, остается сухим. Это, конечно, хорошо, но вот очистить горячий картофель, да еще и с такой скоростью, чтобы он не успел остыть, – задача непростая и не самая приятная.



УДАЧНЫМ РЕШЕНИЕМ СТАНЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОЧИЩЕННОГО КАРТОФЕЛЯ НА ПАРУ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПАРОВАРКА.



Самый распространенный способ – отварить очищенный картофель в воде. И вот здесь начинаются тонкости, потому что сварить картофель нужно так, чтобы он набрал как можно меньше влаги.

Худшее, что можно сделать, – нарезать картофель мелкими кусочками произвольной формы и варить при бурном кипении, не контролируя степень готовности. При таком способе крахмал выделяется интенсивно, крахмальные гранулы разрушаются, картофель впитывает слишком много воды. В результате пюре может получиться не пышным и не сливочным, а резиновым и клейким.

Как же нарезать картофель и какой водой его заливать: холодной или кипятком? Предлагаем три подхода.

3 Некрупный картофель можно варить целиком. Его лучше класть в холодную воду, чтобы он разваривался постепенно. Если залить кипятком, внешние «слои» сразу же начнут готовиться, крахмал в них избыточно желатинизируется или вовсе вымоется в воду. По этой же причине не стоит варить целиком крупный картофель.

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАСТРЮЛЮ С ТОЛСТЫМ ДНОМ, А ВОДА ДОЛЖНА ТОЛЬКО ПОКРЫВАТЬ КАРТОФЕЛЬ.



В ВОДУ ХОРОШО БЫ ДОБАВИТЬ НЕСКОЛЬКО ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА (РАЗОМНИТЕ ИХ ПОТОМ ВМЕСТЕ С КАРТОФЕЛЕМ), ПАРУ ЛАВРОВЫХ ЛИСТИКОВ ИЛИ ВЕТОЧЕК ТИМЬЯНА (НЕ ЗАБУДЬТЕ УДАЛИТЬ ИХ). АРОМАТНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОТВАР МОЖНО СОХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЮРЕ ИЛИ ОСНОВУ ДЛЯ СУПА.



Посолите и доведите воду до кипения на среднесильном огне. Накройте кастрюлю плотно прилегающей крышкой, убавьте огонь и варите только до тех пор, пока картофель станет мягким настолько, что его можно

будет легко проколоть вилкой. Крупно нарезанный или целый картофель приготовится через 20–25 минут, тонкие ломтики – через 10–12, в зависимости от сорта. Постарайтесь не открывать крышку во время приготовления. Если очень захочется перемешать картофель, просто встряхните кастрюлю.

Откиньте готовый картофель на дуршлаг, а затем верните в кастрюлю и подсушите пару минут на минимальном огне. Если плита газовая, поставьте кастрюлю на рассекатель. На этом этапе можно перемешивать картофель деревянной ложкой или лопаткой, не боясь разрушить кусочки, но не слишком интенсивно. К этому моменту у вас уже должно быть подготовлено все необходимое: инструмент, которым вы разомнете картофель, сливочное масло, горячая жидкость и деревянная ложка или крепкий венчик, чтобы взбить пюре.

Хорошее пюре получится только из горячего картофеля, пока крахмальные гранулы мягкие, распаренные. Рыхлый картофель легко размять, не прилагая много усилий и не опасаясь «затянуть» пюре. По мере остывания крахмал частично возвращается в свою первоначальную кристаллическую форму, картофель отвердевает. Это правило относится и к другим овощам с высоким содержанием крахмала: батату, тыкве, сухой фасоли и гороху.

Чем разминать

1 Идеальный инструмент для приготовления пюре без единого комочка – ручная мельница для протирания овощей. Она представляет собой ковшник конической формы с ручкой, пластинами с отверстиями и вращающейся ручкой внутри.

2 Толкушка, металлическая или пластиковая, тоже прекрасно справляется со своей задачей, если картофель горячий и хорошо просушенный, а вы действуете быстро и энергично. Держите кастрюлю на минимальном огне и старайтесь не давить толкушкой в одно и то же место несколько раз, чтобы не разрушить набухшие частицы крахмала.



3 Еще один хороший инструмент – пресс для картофеля, похожий на чашечный, только больше. Он разминает картофель в одно движение. Правда, придется задействовать еще одну кастрюлю и для измельчения большого количества картофеля потребуется много времени.

У некоторых погружных блендеров есть специальная насадка для приготовления картофельного пюре, ее тоже можно использовать. А вот обычный блендер или комбайн с металлическими ножами все испортит: острые, быстро вращающиеся ножи разрезают стенки частиц крахмала, он вытекает, и получается вязкая картофельная масса. Лучшее, что с ней можно сделать, – разбавить бульоном и превратить в суп-пюре.

Масло и жидкость

Размятый картофель превратится в пюре только после того, как в него добавят масло и жидкость. Некоторые обходятся без жидкости, но количество масла в этом случае достигает половины от массы картофеля.

Обычно на 1 кг очищенного картофеля берут 200 г сливочного масла и 200–300 мл горячей жидкости: молока, сливок жирностью от 10 до 30%, картофельного отвара. Конечно, можно изменить пропорции, но попробуйте хотя бы раз приготовить пюре по этому рецепту.

Сначала в картофель вводят нарезанное кусочками холодное сливочное масло. Жир создает защитную оболочку вокруг крахмальных частиц, и они не впитывают излишнюю влагу. Масло равномерно распределяется и, как проводник, усиливает вкус и аромат картофеля. Размятый картофель становится мягче, пластичнее, приобретает воздушность.

Теперь можно довести его до нужной консистенции, постепенно добавляя горячую жидкость. Постарайтесь не просто вмешивать, а буквально вбивать масло и жидкость, одновременно насыщая пюре воздухом (возьмите венчик или крепкую ложку). Добавляя ингредиенты в такой последовательности, вы получите



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ИНОГДА ЗАМЕНЯЮТ РАСТИТЕЛЬНЫМ, НО В ЭТОМ СЛУЧАЕ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВКУСНОЕ.



пюре с бархатистой, кремовой текстурой и насыщенным сливочным вкусом.

Некоторые предпочитают растопить масло в молоке и добавлять в картофель эту горячую смесь. Но так сложнее контролировать насыщенность вкуса и консистенцию пюре. Можно пойти еще дальше и отварить картофель в смеси молока и масла. Возможно, вам понравится такой вариант.



Три простых способа разнообразить вкус пюре

1 Помимо добавления трав, лука и чеснока в воду при варке овощей, можно ароматизировать жидкость для самого пюре. Прогрейте ее с пряными травами с плотными листьями (шалфеем, розмарином, тимьяном) или с раздавленным молодым чесноком или черемшой, дайте настояться, процедите и еще раз прогрейте перед использованием.



2 Добавьте в готовое пюре мелко нарезанную пряную зелень с нежными листьями, от укропа до тархуна, измельченный свежий или запеченный чеснок, жареный лук, имбирь, острый перец, порошок карри или любую другую смесь специй по вкусу.

3 Приготовьте густое пюре и вмешайте в него вместо молока любой тертый или раскрошенный сыр, сметану или сливочный сыр, готовые соусы или приправы на выбор: горчицу, хрен, песто, пасту карри или мисо, соус барбекю или пряный томатный. Мелко нарезанные оливки, каперсы, вяленые помидоры и жареный бекон – все эти добавки превращают картофельное или другое овощное пюре в деликатес.



Другое пюре

Из всех привычных нам овощей картофель содержит больше всего крахмала. Именно это позволяет готовить из него пышное, воздушное, однородное пюре.

Попробуйте добавить в картофель другие овощи, содержащие меньше крахмала, но обладающие ярким вкусом: корневой сельдерей, пастернак или корень петрушки. Или, наоборот, используйте картофель как загуститель для пюре из этих овощей, смешав их в соотношении 3:1 по весу (на 1 кг сельдерея 300 г картофеля). При такой пропорции вполне можно воспользоваться блендером или кухонным комбайном, не опасаясь испортить текстуру пюре. Сварите овощи в смеси молока и воды, подсушите и вбейте сливочное или оливковое масло. Пюре будет не менее вкусным, чем привычное картофельное.

Прекрасное пюре получается из тыквы, батата, моркови и зеленого горошка. Пышности, гладкости и шелковистости от них ожидать не приходится – крахмала маловато, но зато у них яркий цвет и вкус. А еще пюре из этих овощей более диетическое, и готовить его можно с помощью блендера.

Тыкву и батат для пюре удобнее всего запекать, крупно нарезав и положив



на выстеленный пергаментом противень срезом вниз (1). Время приготовления зависит от сорта тыквы и выбранной температуры: от 30 минут при 200 °С до 2 часов при 150–160 °С. Добавьте масло, сливочное или вкусное растительное, а жидкости достаточно в самих овощах.

Батат и морковь можно отварить в смеси молока и сливочного масла с добавлением соли, а затем пробить в блендере (2).



Зеленый горошек достаточно отварить в подсоленной воде с добавлением мяты или тархуна. Добавьте в пюре хорошую порцию сливочного масла и лимонного сока – это очень вкусно (3).

Великолепное пюре получается из сухих бобовых: белой и красной фасоли, желтого и зеленого гороха, нута. Используйте вкусное растительное масло и воду, в которой варились бобовые, или овощной бульон и обязательно добавьте немного лимонного сока или натурального уксуса: кислота очень оживляет вкус бобовых. Только не забудьте предварительно прогреть фасоль или горох, тогда пюре получится более однородным.



Из пюре в суп

Любое овощное пюре превращается в суп буквально за 5 минут: просто разбавьте его жидкостью до приятной вам консистенции. Этой жидкостью могут быть вода, в которой варились овощи, куриный, мясной или овощной бульон и даже разведенный бульонный кубик. Сливки, сметана, кокосовое молоко придадут благородной сливочности. Сухарики, раскрошенные чипсы, хрустящий жареный лук или смесь семян добавят текстуры, а несколько капель сока лимона, лайма или острого соуса помогут сбалансировать вкус.



ИМЕЕТ СМЫСЛ ГОТОВИТЬ НЕМНОГО БОЛЬШЕ ПЮРЕ, ЧЕМ НУЖНО ДЛЯ ОДНОГО РАЗА. ОСТАТКИ ЛЕГКО ЗАМОРАЖИВАЮТСЯ И СЛУЖАТ ОТЛИЧНОЙ ЗАГОТОВКОЙ ДЛЯ СУПА.



ПЮРЕ ИЗ БАТАТА И КАРТОФЕЛЯ С ПЕЧЕНЫМ ЧЕСНОКОМ



⌚ 1 ч 👤 6-8 порций

1 кг не очень крупного батата
500 г картофеля
1 небольшая головка чеснока
½ ч. л. сухих прованских трав
50 г сливочного масла
200 мл сливок жирностью 10%
½ ст. л. растительного масла

соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Очистите чеснок от шелухи (но не очищайте полностью), срежьте верхушку. Положите на лист фольги, полейте растительным маслом, посолите и посыпьте прованскими травами, плотно заверните.

2 На противень, выстеленный пергаментом, выложите неочищенный батат и чеснок в фольге. Запекайте до мягкости, 45–50 мин.

3 Очистите и крупно нарежьте картофель. Положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она его только покрывала. Доведите до кипения, посолите и варите на слабом огне под крышкой до готовности, примерно 20 мин.

4 Выдавите из чесночных долек мякоть, разотрите со сливочным маслом.

5 Батат разрежьте на половинки, выньте ложкой мякоть.

6 Слейте отвар с картофеля, добавьте батат и разомните.

7 Добавьте пряное чесночное масло, посолите и поперчите по вкусу, хорошо перемешайте. Влейте подогретые сливки, еще раз перемешайте.

На 100 г: белки 2,08 г (2,60% суточной нормы) • жиры 4,56 г (5,07%) • углеводы 23,75 г (14,14%) • ккал 141,75 (7,88%) • натрий 371,18 мг (25,60%) • общий сахар 1,10 г (2,20%) • НЖК 2,57 г (12,85%) • пищевые волокна 3,30 г (11,00%)



Моя большая греческая запеканка

Мусака – блюдо без явной национальности. Мясную запеканку готовят в арабских странах, Турции, на Балканах. Но только греки сумели сделать это блюдо визитной карточкой своей кухни. В чем сила мусаки, нам рассказал шеф греческого ресторана Kefi, где хранят верность традициям и умеют настроить классику на современный лад.

РЕЦЕПТ
НА СТР. 46



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ



Евгений Докунин,
шеф-повар ресторана Kefi,
Москва

Мнение

Мусака против других запеканок

Мусака – запеканка из мяса и овощей. Можно найти множество похожих на нее блюд по всему миру: итальянскую лазанью, шотландский пастуший пирог или французский гратен. По каким признакам можно узнать мусаку? Во-первых, в ней всегда будут баклажаны, если речь о классическом рецепте. Во-вторых, бараний фарш, в который обязательно добавляется корица или бадьян: поскольку это восточное по происхождению блюдо, то оно тяготеет к «сладким» специям. В-третьих, соус бешамель.

В современной интерпретации мусака может быть на себя, классическую, не похожа. Даже греки все чаще кладут в нее не баранину, а телятину или говядину. Или готовят мусаку вовсе без мяса, с начинкой из грибов или фасоли. Летом, кроме (или вместо) баклажанов, могут использоваться кабачки, а зимой – тыква. И только соус бешамель остается неизменным. С него и начнем.

Соус бешамель

Изначально белого соуса в мусаке не было, бешамель появился в ее рецепте только в первой половине прошлого века благодаря повару Николаусу Целементесу. Он составил первый сборник «исконных» греческих рецептов и от себя добавил к баклажанной запеканке соус, заимствованный из французской кухни, поскольку афинская знать любила отдыхать во Франции и восхищалась ее гастрономией. Сборник Целементеса считается в Греции кулинарной библией, поэтому греки, может, сначала и удивились нововведению, но, раз шеф сказал, так и стали готовить.

Часто к загущенному мукой молочному соусу добавляют тертый сыр, но это утяжеляет и так основательное блюдо. Есть вариант соуса из яичных желтков и йогурта, но он не пропитывает мусаку навсозь, а затвердевает на ее верхушке. Бешамель же соединяет слои мусаки между собой, добавляет ей нежности.



С мусакой придется повозиться, но это отличное блюдо выходного дня, которое соберет за столом всю семью.

Баклажаны и другие овощи

Классическая оболочка для мусаки – нарезанные длинными тонкими язычками баклажаны. Но на греческих курортах я ел и мусаку из кабачков, она тоже вкусная, по-летнему легкая и лучше подходит для жары. Некоторые добавляют к баклажанам морковь или тыкву, иногда картошку и даже нут. Жестких рамок здесь нет.

Прежде чем собирать запеканку, овощи нужно отдельно обжарить или запечь в духовке почти до готовности. А еще лучше, перед тем как жарить, присыпать их солью и дать постоять, чтобы отдали лишний сок. Особенно это важно для баклажанов – так они станут посуше, будут лучше карамелизоваться и в текстуре появится кремовость.

И еще совет: будьте аккуратны с маслом. Кабачки, тыква и особенно баклажаны готовы впитать столько масла, сколько вы плеснете в сковороду. Если переборщить, то овощи нальются тяжелым жиром. Поэтому лучше нарезать их аккуратными ломтиками, пропечь внутри и обжарить до золотистой корочки снаружи, дать им впитать немного масла и соуса. Тогда мусака может запросто вызвать зависимость!

Мясная начинка: важные тонкости

Фарш лучше пропустить через крупную решетку мясорубки: греческая запеканка ни в коем случае не должна напоминать детсадовскую, в ней должна быть фактурность. Но комкам в мусаке тоже не место, поэтому, когда будете обжаривать фарш, от сковородки далеко не отходите и тщательно разбивайте все комочки лопаткой.

Конечно, будет вкуснее, если в фарш пойдет мясо с жирком. Если же вас по каким-то причинам устраивает диетический вариант начинки, например из индейки, то добавьте в фарш побольше специй: бадьян, корицу, тимьян, орегано для выразительности. Обжарив фарш на сковороде, доведите его до готовности на тихом огне и не забывайте подливать понемногу бульон или воду – тогда даже самая постная начинка получится сочной.

Помидоры, которые обязательно добавляются к фаршу, тоже придают ему сочности. Зимой советую класть в начинку консервированные томаты в собственном соку. Да и летом тоже, если хотите меньше возиться.

Хорошо «разрыхляет» фарш жареный лук – на него скупиться не стоит. Можно добавить в начинку чуть-чуть томатной пасты или красного вина для легкой кислинки и аромата.

Слой за слоем

Если вы используете металлическую форму для запекания, хорошо смажьте ее маслом, иначе достать мусаку аккуратно будет практически невозможно, она превратится в кашу.

Первым слоем в форму выкладываются овощи, затем фарш, снова овощи и в конце бешамель. За время запекания овощи успеют пропитаться и мясными соками, и белым соусом – в результате вы получите не просто набор ингредиентов, а единое, очень вкусное блюдо. Плюс первый слой овощей лучше сохраняет форму запеканки и не дает мусаке расплзтись на тарелках.

Как правильно есть мусаку

Для греков мусака – это не каждодневная еда, ее готовят на большую компанию. Это блюдо объединяет за столом разные поколения. Подают мусаку в той же посуде, в которой она запекалась. Но перед этим следует дать ей настояться хотя бы 15 минут, тогда ингредиенты лучше сплотятся и мусаку будет проще нарезать.

К мусаке часто предлагают овощной салат, наподобие греческого, но без феты, или просто крупно нарезанные овощи.



КАКАЯ ЕЩЕ БЫВАЕТ МУСАКА

ТУРЕЦКАЯ. Овощи и мясо не выкладываются слоями, а попеременно запекаются в одной посуде (обязательно с острым зеленым перцем) и поливаются йогуртом с зеленью. Кстати, считается, что греки стали использовать бешамель вместо йогурта еще и потому, чтобы их мусаку никто не путал с турецкой.

КИПРСКАЯ. На острове в мусаку кладут больше картофеля и иногда артишоки, а в фарш добавляют коммандарию – местное десертное вино из подвяленного винограда.

БОЛГАРСКАЯ, РУМЫНСКАЯ, СЕРБСКАЯ. В балканском варианте мусака может готовиться с картофельным пюре вместо баклажанов. В начинку редко идет баранина, чаще – смесь свинины и говядины. Заливают мусаку йогуртом, смешанным с яичными желтками. Иногда смазанную маслом форму и верхушку мусаки присыпают сухарями для хрустящей корочки.

МАРОККАНСКАЯ И ЙЕМЕНСКАЯ. В арабских странах мусаку чаще подают холодной и готовят без мяса. Протертые помидоры обжаривают с луком, кориандром, чесноком и лимонной цедрой, заливают этой смесью обжаренные баклажаны и подают вместе с лепешками и мягким сыром лабне.

АРМЯНСКАЯ. В мясную начинку добавляется рис, а из овощей чаще, чем баклажаны, используются тыква, кабачки, картофель и даже зеленые помидоры.

Оставшуюся мусаку можно нарезать порциями и убрать в холодильник. Затем сначала слегка прогреть в микроволновке, а потом подержать пару минут в духовке с конвекцией. Так мусака подрумянится, но не высохнет и будет не хуже, чем только приготовленная!

МУСАКА ИЗ КАБАЧКОВ



1 ч 10 мин 4 порции

400 г говяжьего фарша
200 г твердого козьего сыра
2 средних молодых кабачка
5 помидоров
2 луковицы
2 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
50 мл красного вина
1 щепотка молотой корицы
1 ст. л. смеси итальянских трав
2 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса бешамель:

400 мл молока
30 г сливочного масла
2 ст. л. муки
1 щепотка молотого мускатного ореха
соль, свежемолотый перец

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Кабачки нарежьте продольными ломтиками, выложите в один слой на противень, выстеленный пергаментом, слегка смажьте растительным маслом, запекайте около 10–15 мин, до золотистого цвета.

2 Надрежьте помидоры крестообразно со стороны плодоножки, залейте кипятком, оставьте на 1–2 мин. Переложите в ледяную воду, очистите от кожицы и семян.

3 Разогрейте в сковороде оставшееся растительное масло, обжаривайте фарш,

разбивая комочки лопаткой, 8–10 мин. Влейте к фаршу вино и, помешивая, дайте ему выпариться.

4 Мелко нарежьте чеснок и лук. Очищенные помидоры измельчите в блендере, добавьте в сковороду вместе с томатной пастой, луком, чесноком, корицей и итальянскими травами. Тушите на слабом огне около 10 мин, посолите и поперчите.

5 Для соуса бешамель в небольшом сотейнике растопите сливочное масло и обжарьте муку 1–2 мин, до легкого кремового оттенка. Влейте 100 мл молока и хорошо размешайте, чтобы не было комочков.

6 Порциями подливайте молоко, непрерывно помешивая. Доведите соус до кипения. Приправьте соус мускатным орехом, посолите, поперчите и уварите на слабом огне до загустения.

7 В прямоугольную жаропрочную форму выложите слоями кабачки и фарш, последний слой покройте соусом бешамель.

8 Запекайте мусаку 20 мин в разогретой до 200 °С духовке. Натрите сыр на терке.

9 За 3 мин до окончания приготовления достаньте форму с мусакой, посыпьте сыром и запекайте до румяной корочки.

На 100 г: белки 6,91 г (8,64% суточной нормы) • жиры 7,77 г (8,63%) • углеводы 5,61 г (3,34%) • ккал 118,81 (6,60%) • натрий 418,53 мг (28,86%) • общий сахар 2,92 г (5,84%) • НЖК 3,85 г (19,25%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)



Блюдо с характером

«Арабьята» в переводе с итальянского значит «рассерженная, сердитая». Такое название блюдо получило благодаря своему выразительному вкусу: сочетание томатов, чили и чеснока придает ему остроту и яркий характер.

АРАБЬЯТА



🕒 40 мин 🍴 4 порции

400 г пасты «сердечки»
800 г рубленых томатов в собственном соку
1 луковица
4 зубчика чеснока
4–5 веточек базилика
1 ст. л. томатной пасты
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. хлопьев чили
2 ст. л. тертого пармезана
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Мелко нарежьте лук, пассеруйте до мягкости на оливковом масле в большой глубокой сковороде.
- 2 Положите в сковороду тонко нарезанный чеснок и хлопья чили, обжаривайте 1 мин.
- 3 Добавьте к луку с чесноком рубленые томаты и томатную пасту, посолите и поперчите. Уменьшите огонь до минимума и тушите 30 мин.
- 4 Примерно за 15 мин до готовности соуса отварите пасту, согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг.
- 5 Положите пасту в готовый соус, перемешайте и слегка прогрейте все вместе.
- 6 Разложите пасту по тарелкам, посыпьте пармезаном и листиками базилика.

Чтобы сделать пасту по-настоящему жгучей, добавьте в соус один или два свежих перчика чили.

На 100 г: белки 4,36 г (5,45% суточной нормы) • жиры 4,03 г (4,48%) • углеводы 19,70 г (11,73%) • ккал 131,83 (7,32%) • натрий 429,45 мг (29,62%) • общий сахар 2,09 г (4,18%) • НЖК 0,89 г (4,45%) • пищевые волокна 1,76 г (5,87%)



Макарони «сердечки» МАКФА из твердой пшеницы — это любовь с первого взгляда. Благодаря своей форме они прекрасно подходят для тех случаев, когда вы хотите приготовить что-то особенное.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ПОПРОБУЙТЕ ВСЕ ВКУСЫ КВИСТИ ОТ ДОШИРАК!



с беконом



с курицей



с говядиной

ПАВА•ПАВА®

ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ
БЛЮДА НА ВАШЕМ СТОЛЕ



ЧИСТОТА КРАЙНЕГО СЕВЕРА

ОТБОРНЫЙ СПИРТ
ИЗ 100% ОЗИМОЙ
ПШЕНИЦЫ
И ФИЛЬТРАЦИЯ ТРЕМЯ
СЛОЯМИ БЕЛОГО
КВАРЦА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ 18+

ВАРЕНИКИ
СИБИРСКАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ



ПРИЗНАЙТЕСЬ,
ЗАХОТЕЛОСЬ?



МЯСА МНОГО
БЫВАЕТ!



ГРИЛЬМАНИЯ



СОЧНЫЙ СВИНОЙ СТЕЙК С НАТУРАЛЬНЫМИ СПЕЦИЯМИ



1

ЯИЧНЫЕ КВАДРАТИКИ С ОВОЩАМИ И БЕКОНОМ

Взбейте яйца с пармезаном и зерненым творогом. Добавьте зеленый горошек, сладкий перец и зеленый лук, приправьте по вкусу. Вылейте смесь в форму, посыпьте жареным беконом и запекайте до готовности. Нарезьте на квадратики.

2

ПИТА С МЯСНОЙ КОТЛЕТОЙ

Разрежьте питу, чтобы получились кармашки. Положите внутрь обжаренные или запеченные котлеты и овощной салат, заправленный небольшим количеством йогурта с сушеным чесноком и орегано.



3

РОЛЛЫ С НАГГЕТСАМИ

Запеките до готовности наггетсы. Смажьте лепешки тортильи или тонкий лаваш соусом ранч, выложите сверху листья салата, кружки помидоров и наггетсы. Сверните рулетом.

Подготовка к школе

Перемен, которые отводятся для перекуса, школьники ждут с особым нетерпением. И хорошо, когда можно съесть не дежурный бутерброд из буфета, а открыть яркий ланч-бокс, с любовью собранный родителями, и извлечь из него по-настоящему вкусные и питательные закуски!

4

КУКУРУЗНЫЕ КЕКСЫ С СОСИСКАМИ

Замесите кековое тесто из кукурузной муки с кефиром. Выложите половину в квадратную форму, сверху разложите сосиски и распределите оставшееся тесто. Выпекайте до готовности, нарежьте квадратиками.



5

ОНИГИРАЗУ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

На лист нори выложите слой готового риса для суши. Добавьте ломтики ветчины и плавленого сыра, горсть рукоты и немного майонеза. Сверните плотным конвертом.



Для сытного завтрака, любимых бутербродов и домашних блюд отлично подойдет вареная колбаса «Мясная Стародворская» — сочная и ароматная.



6

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СЭНДВИЧ С ВАРЕННОЙ КОЛБАСОЙ

Нарежьте картофель тонкими кружками, выложите слегка внахлест на противень в виде прямоугольника. Сбрызните оливковым маслом, приправьте, посыпьте тертой моцареллой и запеките до готовности. Слегка смажьте картофель горчицей, выложите сверху лист салата и вареную колбасу, сверните конвертом.



Куриные сосиски «Владимирский стандарт» с мягким и в то же время насыщенным вкусом — отличный выбор для любого повода: школьного перекуса, семейного пикника или встречи с друзьями. Быстро, вкусно и сытно.

Название сосисок «Детям» говорит само за себя: их деликатный вкус особенно понравится младшему поколению. А родители оценят состав: свинина, говядина, куриное филе, молоко и комплекс витаминов.



Классическая ливерная колбаса марки «Русские колбасы» изготовлена из свиной печени, молока, лука, черного перца. Композицию дополняют мускатный орех, базилик и чеснок. Ароматный питательный перекус!



Школьный ланч-бокс прекрасно дополнит вареная колбаса «От Бульбаша», приготовленная по традиционному белорусскому рецепту. Ее отличают нежная текстура и насыщенный аромат.

Какая выдержка!

20–180 ДНЕЙ

ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ СОЗРЕВАНИЯ САЛЯМИ. ЕСЛИ КОЛБАСКА НЕБОЛЬШАЯ, ЕЙ БЫВАЕТ ДОСТАТОЧНО МЕСЯЦА, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕКСТУРЫ И БАЛАНСА ВКУСА.



ГЕРОЙ МЕСЯЦА

Салями, пожалуй, самая знаменитая выдержанная колбаса, традиции изготовления которой зародились в далеком прошлом. За долгую историю она завоевала всеобщую любовь и даже обрела свой праздник – День салями, который отмечают 7 сентября.

Уникальность салями – в сочетании простых ингредиентов и долгого процесса вызревания. Ее изготавливают из рубленого мяса, говядины или свинины, приправленных солью, пряностями и специями. Фарш подвергают ферментации с использованием особых бактерий, наполняют им оболочку и сушат в течение длительного времени. За время выдержки колбаса приобретает плотную текстуру и глубокий, насыщенный аромат ферментированного мяса. Отличительная особенность классической салями – тонкий белый налет на оболочке, который появляется в результате взаимодействия с благородными плесневыми культурами. Они предохраняют колбасу от порчи и придают ей уникальный оттенок вкуса. Салями следует нарезать очень тонкими ломтиками, в которых будет во всей красе видна ее мраморная текстура с вкраплениями специй.

Считается, что салями появилась еще в Древней Италии, а в Средневековье подобные колбасы стали типичным продуктом крестьян всего Средиземноморья, климат которого отлично подходит для их созревания. Сегодня больше всего салями производят на ее родине, в Италии, но и в других странах есть свои традиции. Так, во Франции популярна салями с орехами, в Венгрии – с паприкой. А в последние годы и российские колбасные мастера с успехом развивают культуру производства салями.



ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ С САЛЯМИ



Салями «Премиум» торговой марки «Дубки» — сырокопченая колбаса с мелким шпиком. Отборное мясо свинины и птицы в составе, натуральные специи и традиционная кислинка — вот секрет неповторимого вкуса настоящей салями.



ПАСТА С ОВОЩАМИ И ЧИПСАМИ ИЗ САЛЯМИ



⌚ 25 мин 🍴 4 порции

300 г длинной пасты
200 г томатов черри
2 цукини
10–12 ломтиков салями
100 г творожного сыра
½ ч. л. хлопьев чили
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите пасту, согласно инструкции на упаковке, в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Сохраните 100 мл отвара.

2 Тем временем разрежьте томаты черри на половинки, цукини нарежьте тонкими ломтиками.

3 В сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте салями до хруста с двух сторон, переложите на бумажные полотенца.

4 В той же сковороде обжаривайте помидоры 3 мин, добавьте цукини и готовьте еще 2–3 мин.

5 Влейте в сковороду отвар из-под пасты, добавьте творожный сыр, доведите до кипения, посолите и поперчите.

6 Положите в соус пасту, прогревайте, помешивая, в течение 1 мин.

7 Разложите по тарелкам, посыпьте хлопьями чили и чипсами из салями.

На 100 г: белки 6,63 г (8,29% суточной нормы) • жиры 8,55 г (9,50%) • углеводы 22,52 г (13,40%) • ккал 190,86 (10,60%)
• натрий 474,42 мг (32,72%) • общий сахар 1,57 г (3,14%) •
НЖК 3,08 г (15,40%) • пищевые волокна 1,67 г (5,57%)

САЛЯМИ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ПИЦЦЫ И БУТЕРБРОДОВ, ПОДАЮТ В СОСТАВЕ МЯСНОЙ ТАРЕЛКИ. НО ЭТИМ ЕЕ ВОЗМОЖНОСТИ НЕ ОГРАНИЧИВАЮТСЯ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ САЛЯМИ ДЛЯ КИША И ДРУГИХ СЫТНЫХ ПИРОГОВ, ДОБАВЬТЕ В САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ОВОЩАМИ ИЛИ ПАСТУ, СДЕЛАЙТЕ ИЗ НЕЕ ЧИПСЫ.



АППЕТИТНОЕ РЕШЕНИЕ

Ждете ли вы гостей, готовите обед для большой семьи или перекус на одного, попробуйте салями «Финскую» «ИНЕЙ». Это варено-копченая колбаса из свинины и шпика. Ее сочный мясной вкус подчеркнут нотками специй и аппетитным ароматом копчения. Салями «Финская» хороша для бутербродов и сэндвичей, она отлично подходит для приготовления горячих завтраков с омлетом и яичницей, мясных салатов и вкусной праздничной пиццы.

Теплая встреча

Если хочется чего-то необычного из простых продуктов, приготовьте теплый салат с пельменями! Сочные овощи, аппетитные мини-пельмени и ароматная заправка – такое сочетание будет встречено на ура!

САЛАТ С МИНИ-ПЕЛЬМЕНЯМИ И ИТАЛЬЯНСКОЙ ЗАПРАВКОЙ



🕒 20 мин 🍽️ 4 порции

250 г мини-пельменей
 100 г смеси салатных листьев
 100 г помидоров черри
 1 сладкий перец
 1 маленькая красная луковица
 4 ст. л. оливкового масла
 1 ч. л. лимонного сока
 1 ч. л. жидкого меда
 1 ч. л. смеси итальянских трав
 соль, свежемолотый черный перец

1 Для заправки в баночку налейте лимонный сок, мед и оливковое масло, добавьте итальянские травы, закройте крышкой и энергично взболтайте. Посолите по вкусу.

2 Отварите пельмени до готовности, согласно инструкции на упаковке.

3 Пока пельмени готовятся, разрежьте помидоры черри на половинки, сладкий перец нарежьте соломкой, лук – полукольцами.

4 Выложите в салатник пельмени, сладкий перец, черри и лук, полейте заправкой, перемешайте.

5 На сервировочное блюдо выложите салатные листья, а на них – салат из пельменной. Посыпьте свежемолотым перцем и подавайте.

На 100 г: белки 4,31 г (5,39% суточной нормы) • жиры 11,44 г (22,71%) • углеводы 12,77 г (7,60%) • ккал 169,79 (9,43%) • натрий 161,16 мг (11,11%) • общий сахар 2,48 г (4,96%) • НЖК 1,30 г (6,50%) • пищевые волокна 1,49 г (4,97%)

Бульмени хрустящие – это сочная мясная начинка в тонком тесте, обжаренном до золотистой корочки. Больше не нужно жарить пельмени – «Горячая штучка» сделала это за вас! Для хруста разогреть на сковородке.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Горячая
штучка



ПРОКАЧИВАЕТ
КАК НАДО!



Горячая
штучка



ПРОКАЧИВАЕТ
КАК НАДО!



СТАРОДВОРЬЕ



ВОДКА
ЦАРСКАЯ
КЛЮКВА

Мягкий деликатный аромат
свежих ягод клюквы
и классической водки



ПРЕЗЕРВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Золотые ХИТЫ

У каждого времени года свои герои. С приходом осени легкие освежающие блюда, которые мы готовили в жаркие летние дни, сменяются более насыщенными и яркими. Сентябрь щедр на фрукты, овощи, грибы с богатым вкусом – спешите добавить их в свое меню! А чтобы вы не упустили главного, мы составили хит-парад осенних рецептов.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С БРЫНЗОЙ И ОРЕХАМИ



🕒 1 ч 15 мин 👥 6 порций

900 г небольшой свеклы
150 г руколы
100 г брынзы
50 г орехов пекан
60 г вяленой клюквы
2 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. сладкой горчицы
1 зубчик чеснока
60 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Заверните каждую свеклу в двойной слой фольги и запекайте до готовности, около 1 ч. Разверните свеклу, остудите до комнатной температуры и очистите.

2 Нарезьте свеклу тонкими ломтиками, положите в салатник, добавьте руколу, пекан и вяленую клюкву.

3 Для заправки смешайте в банке пропущенный через пресс зубчик чеснока, бальзамический уксус, оливковое масло и горчицу, закройте крышкой и энергично взболтайте, посолите и поперчите.

4 Полейте салат приготовленной заправкой, посыпьте раскрошенной брынзой и подавайте.

На 100 г: белки 2,33 г (2,90% суточной нормы) • жиры 6,75 г (7,50%) • углеводы 10,69 г (6,36%) • ккал 110,38 (6,31%)
• натрий 116,40 мг (8,03%) • общий сахар 6,11 г (12,22%) •
НЖК 0,49 г (2,45%) • пищевые волокна 2,10 г (7,00%)

Осень – пора сбора урожая. Она встречает нас гроздьями янтарного винограда, россыпями золотых орехов, корзинками ароматных грибов. Баклажаны сейчас самые блестящие и сладкие, помидоры – мясистые, перцы – вкусные и хрустящие. Свекла, морковь, капуста уже набрали сок и сладость и с нетерпением ждут, когда вы будете готовить из них салаты, закуски, супы и горячее. Мы составили меню таким образом, чтобы в нем были популярные блюда из лучших сезонных продуктов, которые обычно нравятся всем. Не важно, готовите вы для друзей или собираете за столом семью, сейчас самое время их попробовать. Не упустите момент!





КАПОНАТА



⌚ 45 мин 🍴 6 порций

600 г баклажанов
 250 г помидоров
 1 луковица
 1 сладкий перец
 2 стебля сельдерея
 2 ст. л. каперсов
 40 г оливок без косточки
 40 г изюма
 50 мл красного винного уксуса
 50 мл белого сухого вина
 2 ч. л. меда
 1 лавровый лист
 ¼–½ ч. л. хлопьев чили
 5–6 веточек петрушки
 оливковое масло
 соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Нарезьте баклажаны кубиками со стороной 2,5 см, посолите и оставьте на 20 мин. Ополосните и подсушите бумажными полотенцами.

2 Лук, сладкий перец и помидоры нарежьте кубиками, оливки и сельдерей – кусочками.

3 Выложите баклажаны на противень, щедро сбрызните оливковым маслом и запекайте в течение 25–30 мин.

4 В широкой сковороде разогрейте 2 ст. л. оливкового масла, обжаривайте, помешивая, лук, сладкий перец и сельдерей 5–7 мин, посолите и поперчите.

5 Добавьте в сковороду оливки, каперсы, помидоры, лавровый лист, мед и изюм, влейте уксус и вино, приправьте перцем чили, перемешайте и тушите на слабом огне 10 мин.

6 Положите в капонату запеченные баклажаны, готовьте еще пару минут.

7 Подавайте, посыпав рубленой петрушкой.

На 100 г: белки 0,94 г (1,18% суточной нормы) • жиры 3,93 г (4,37%) • углеводы 8,41 г (5,01%) • ккал 69,71 (3,87%) • натрий 140,19 мг (9,67%) • общий сахар 4,18 г (8,36%) • НЖК 0,55 г (2,75%) • пищевые волокна 2,21 г (7,37%)

Этот салат также можно приготовить со сладкими желтыми грушами.

САЛАТ С ИНЖИРОМ И ПАРМЕЗАНОМ

🕒 15 мин 🍴 4 порции

500 г инжира
120 г салатного микса
150 г прошутто
30 г пармезана
3 ст. л. кедровых орехов
4 ст. л. оливкового масла
1,5 ст. л. бальзамического уксуса
2 ч. л. жидкого меда
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 220 °С, включите функцию «гриль» при наличии. Разрежьте инжир на половинки, выложите на противень, выстеленный фольгой, сбрызните медом и запекайте в течение 3–5 мин.

2 Для заправки взбейте оливковое масло с бальзамическим уксусом, посолите и поперчите.

3 Поджарьте кедровые орешки на сухой сковороде без масла.

4 Разложите инжир вместе с выделившимся соком по порционным тарелкам, сверху выложите салатные листья и ломтики прошутто.

5 Полейте салат заправкой, посыпьте стружкой пармезана и подавайте.

На 100 г: белки 6,45 г (8,06% суточной нормы) • жиры 15,19 г (16,88%) • углеводы 13,51 г (8,04%) • ккал 208,46 (11,58%) • натрий 298,75 мг (20,60%) • общий сахар 10,94 г (21,88%) • НЖК 2,55 г (12,75%) • пищевые волокна 2,03 г (6,77%)



Для закусок и салатов удобно использовать мортаделлу «РЕМИТ». Она уже нарезана тонкими ломтиками, вам остается лишь дополнить ее пармезаном и бальзамиком, или подрумянить на сковороде, или приготовить аппетитные сэндвичи.



Яркая настойка Finsky Ice Citrus Mix* обладает многогранным вкусом. Сладость, терпкость и кислинка достигаются благодаря добавлению в купаж настоев цедры апельсина, грейпфрута и лимона. Отлично сочетается с горячими блюдами, закусками и салатами.
*«Цитрусовый микс».



РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

🌿 🥑 🥜 🧄 🍷

🕒 50 мин 🍽️ 6–8 порций

3 баклажана
200 г грецких орехов
2 крупных зубчика чеснока
2 ч. л. белого винного уксуса
1 ч. л. хмели-сунели
½ ч. л. молотого кориандра
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец
кинза для подачи

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Нарезьте баклажаны продольными пластинами толщиной 6–7 мм, смажьте растительным маслом, посолите, поперчите и положите на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Запекайте 15 мин, переверните и готовьте еще 15 мин.

2 Разотрите грецкие орехи в ступке, добавьте пропущенный через пресс чеснок, хмели-сунели, кориандр и уксус, посолите и поперчите. Постоянно помешивая, влейте 50–100 мл горячей питьевой воды до получения нежной пастообразной консистенции.

3 Смажьте каждый ломтик баклажана ореховой пастой и сверните рулетом.

4 Подавайте рулетики, посыпав кинзой.

На 100 г: белки 5,87 г (7,34% суточной нормы) • жиры 26,31 г (29,23%) • углеводы 9,23 г (5,49%) • ккал 277,69 (15,43%)
• натрий 88,77 мг (6,12%) • общий сахар 3,25 г (6,50%) •
НЖК 2,68 г (13,40%) • пищевые волокна 4,28 г (14,27%)



Сервелат «Суздальский» торговой марки «Русские колбасы» — сырокопченая колбаса с мелким шпиком, приправленная ароматными специями. Классика закусочного стола!



ГРИБНОЙ СУП-ЛАПША

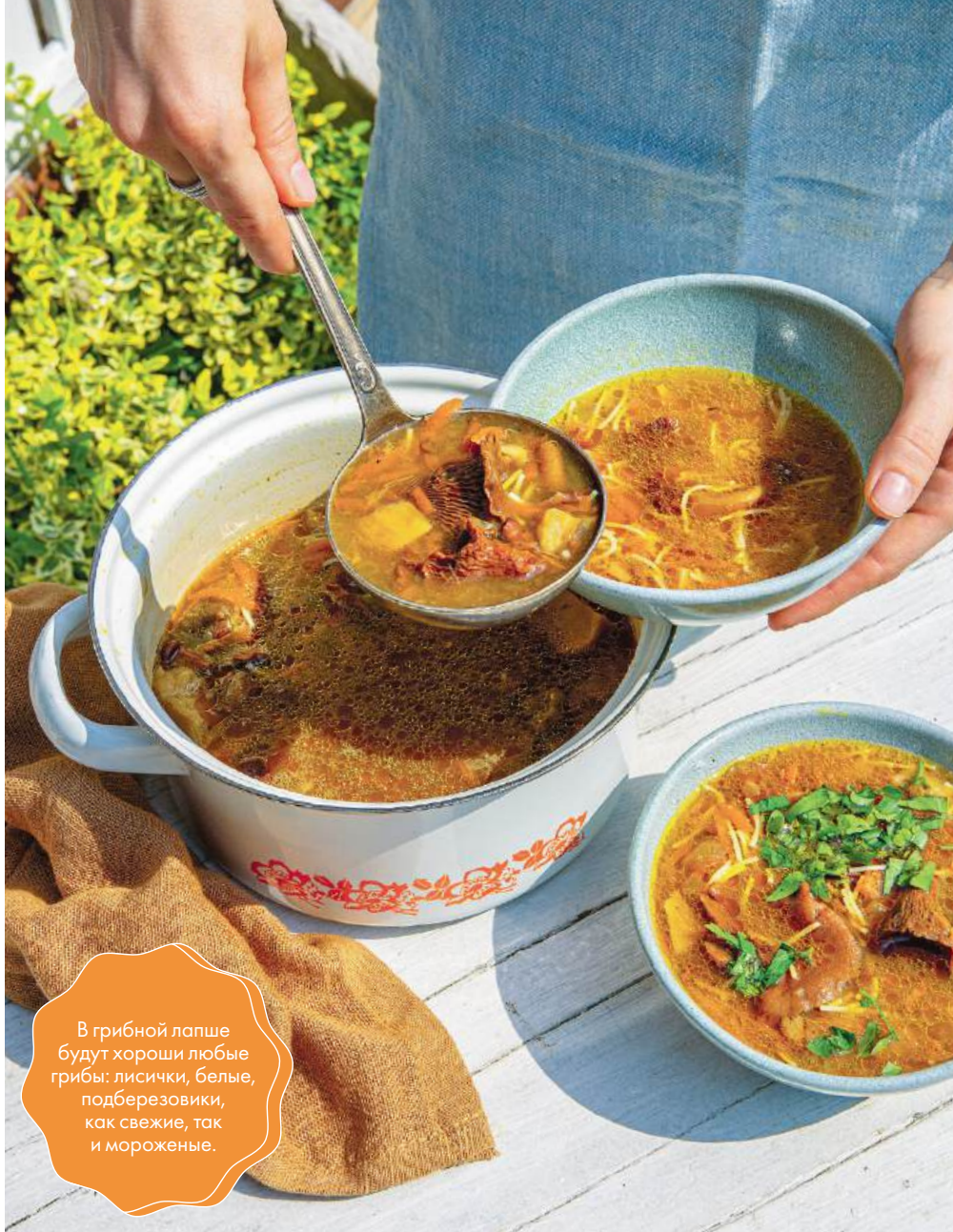


🕒 30 мин 👥 4–6 порций

500 г лесных грибов
 1 крупная луковица
 1 морковь
 200 г лапши «паутинка»
 2 ст. л. сливочного масла
 соль, свежемолотый черный перец
 сметана и петрушка для подачи

- 1 Лук нарежьте маленькими кубиками, морковь и грибы – крупными кусочками.
- 2 В кастрюле растопите сливочное масло, пассеруйте лук и морковь в течение 5 мин.
- 3 Добавьте в кастрюлю грибы, помешивая, жарьте 3 мин. Влейте 1–1,2 л воды, доведите до кипения и варите 15 мин.
- 4 Одновременно отварите до готовности лапшу в подсоленной кипящей воде, 3 мин, откиньте на дуршлаг. Дайте стечь.
- 5 Суп посолите, поперчите, снимите с огня, добавьте лапшу, дайте настояться под крышкой 5 мин.
- 6 Разлейте суп по тарелкам, подавайте со сметаной, посыпав петрушкой.

На 100 г: белки 2,17 г (2,71% суточной нормы) • жиры 2,50 г (2,78%) • углеводы 7,66 г (4,56%) • ккал 59,56 (3,31%) • натрий 88,82 мг (6,13%) • общий сахар 0,93 г (1,86%) • НЖК 1,16 г (5,80%) • пищевые волокна 0,72 г (2,40%)



В грибной лапше будут хороши любые грибы: лисички, белые, подберезовики, как свежие, так и мороженные.



Тонкая вермишель «паутинка» МАКФА из твердой пшеницы варится всего 2 минуты и отлично подходит как для заправки супов, так и для приготовления быстрых гарниров.



Яблоки для этого блюда выбирайте ароматные, кислые или кисло-сладкие, наподобие антоновки.

КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ И СИДРОМ



⌚ 35 мин 🍴 4 порции

500 г филе куриных бедрышек
2 яблока
1 луковица шалота
100 мл сидра
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. тростникового сахара
½ ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. корицы
¼ ч. л. мускатного ореха
½ ч. л. сушеного тимьяна
соль

- 1 Смешайте специи и щепотку соли, натрите этой пряной смесью курицу.
- 2 Яблоки нарежьте тонкими ломтиками, шалот – маленькими кубиками.
- 3 В глубокой сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне, обжаривайте курицу по 5 мин с каждой стороны, до румяной корочки, переложите на тарелку.
- 4 В сковороду положите сливочное масло, добавьте яблоки и шалот, посолите и жарьте, помешивая, 5 мин.
- 5 Влейте сидр и добавьте сахар, готовьте 5 мин.
- 6 Верните в сковороду курицу и тушите еще пару минут, аккуратно помешивая.

На 100 г: белки 8,74 г (10,93% суточной нормы) • жиры 13,73 г (15,26%) • углеводы 10,43 г (6,21%) • ккал 202,22 (11,23%)
• натрий 160,27 мг (11,05%) • общий сахар 3,01 г (6,02%)
• НЖК 4,61 г (23,05%) • пищевые волокна 0,53 г (1,77%)



Жаркое по-купецки — это сытное ароматное блюдо из курицы с картофелем и грибами. Длительное томление делает мясо тающим во рту, а грибной аромат подчеркивает его насыщенный вкус.



СВИНИНА С ВИНОГРАДОМ



🕒 40 мин 👤 4 порции

4 порционные отбивные из свиной корейки на кости
300 г красного винограда
2 зубчика чеснока
2 ст. л. меда
2 веточки тимьяна
2 ч. л. копченой паприки
1 ч. л. сушеного чеснока
½ ч. л. сушеного розмарина
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Смешайте розмарин, сушеный чеснок и копченую паприку. Свино-ну посолите и поперчите, натрите приготовленной пряной смесью.

2 В сковороде разогрейте сливочное и оливковое масло, обжарьте отбивные по 3–5 мин с каждой стороны, до румяной корочки, уменьшите нагрев и жарьте до готовности еще 5–8 мин. Переложите на тарелку, накройте фольгой.

3 В ту же сковороду положите измельченный чеснок и листочки тимьяна, жарьте 1 мин.

4 Добавьте в сковороду виноград и мед, перемешайте и запекайте в духовке в течение 10 мин.

5 Верните в сковороду свинину, аккуратно перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 19,88 г (24,85% суточной нормы) • жиры 17,57 г (19,52%) • углеводы 8,24 г (4,90%) • ккал 271,67 (15,09%) • натрий 186,64 мг (12,87%) • общий сахар 7,12 г (14,24%) • НЖК 6,62 г (33,10%) • пищевые волокна 0,30 г (1,00%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ВЕГАНСКИЕ ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И ОРЕХАМИ



🕒 40 мин 🍴 4–6 порций

12 больших капустных листов
500 г вареного риса
70–80 мл овощного бульона
2 луковицы шалота
1 стебель сельдерея
50 г грецких орехов
2–3 веточки базилика
2–3 веточки мяты
500 г рубленых томатов в собственном соку
1–2 ст. л. тростникового сахара
12 перьев зеленого лука
½ ч. л. молотой паприки
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Бланшируйте листья капусты в большом количестве подсоленной воды в течение 2 мин, откиньте на дуршлаг, обсушите бумажными полотенцами. Бланшируйте зеленый лук 20 сек.

2 Нарезьте шалот и сельдерей маленькими кубиками, крупно порубите орехи. Измельчите мяту и базилик.

3 Разогрейте в большой сковороде 1–2 ст. л. оливкового масла, обжаривайте шалот и сельдерей на среднем огне, помешивая, в течение 5 мин.

4 Влейте в сковороду бульон, добавьте орехи, готовьте 1 мин. Положите рис, мяту и базилик, посолите, приправьте паприкой и черным перцем, хорошо перемешайте и снимите с огня.

5 Отдельно смешайте рубленые томаты с сахаром, посолите и поперчите, выложите $\frac{2}{3}$ соуса в жаропрочную форму.

6 Разогрейте духовку до 165 °С. На каждый капустный лист положите рисовую начинку, сверните конвертом, перевяжите бланшированным зеленым луком. Выложите голубцы в томатный соус.

7 Полейте голубцы оставшимся соусом, накройте форму крышкой или фольгой и запекайте 20–25 мин.

На 100 г: белки 3,06 г (3,83% суточной нормы) • жиры 4,70 г (5,22%) • углеводы 16,12 г (9,60%) • ккал 113,45 (6,30%) • натрий 105,57 мг (7,28%) • общий сахар 3,96 г (7,92%) • НЖК 0,56 г (2,80%) • пищевые волокна 2,81 г (9,37%)

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Тыквенное масло — ценный источник энергии и важных минералов. Нерафинированное масло DIAL-EXPORT обладает приятным вкусом и ароматом. Оно прекрасно дополнит салаты, блюда из овощей и риса, маринады, выпечку.

САМОЕ ВРЕМЯ
РАЗОБРАТЬСЯ
С ГОЛОДОМ



Горячая
штучка

ПРОКАЧИВАЕТ
КАК НАДО!



БЕЛАЯ
БЕРЕЗКА

СЕКРЕТ
МЯГКОСТИ
В БЕРЕЗОВОМ
СОКЕ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Не десерт, а мечта!

Только услышав названия этих десертов – грушевые пончики, кекс с инжиром, дынный чизкейк, – начинаешь мечтать о чаепитии на веранде, о липовом чае в стеклянных стаканах, о веселых разговорах с друзьями. Спешите приготовить, пока сезон: и дачный, и фруктовый!



ГРУШЕВЫЕ ПОНЧИКИ С СОЛЕНОЙ КАРАМЕЛЬЮ



🕒 30 мин 🍴 6–8 порций

240 г муки
100 г сахара
2 ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. корицы
115 г сливочного масла
2 яйца
100 мл молока
300 г груш
½ ч. л. соли
растительное масло
для жарки
карамельный соус и крупная
соль для подачи

- 1 Нарежьте очищенные груши и холодное сливочное масло маленькими кубиками.
- 2 В большой миске смешайте просеянную муку с сахаром, солью, корицей и разрыхлителем.
- 3 В чашу блендера положите сливочное масло, всыпьте мучную смесь и измельчите в крошку.
- 4 Взбейте яйца с молоком, добавьте приготовленную крошку и перемешайте только до объединения.
- 5 Добавьте в тесто груши, перемешайте лопаткой.
- 6 В глубокой сковороде разогрейте на среднем огне достаточное количество растительного масла. Столовой ложкой выкладывайте во фритюр тесто и жарьте до золотисто-коричневого цвета, переворачивая, 3–4 мин.
- 7 Шумовкой перекладывайте пончики на бумажные полотенца, чтобы впитались излишки масла.
- 8 Полейте пончики карамельным соусом, посыпьте крупной солью и подавайте.

На 100 г: белки 5,07 г (6,34% суточной нормы) • жиры 16,26 г (18,07%) • углеводы 41,14 г (24,49%) • ккал 327,00 (18,17%)
• натрий 119,18 мг (8,22%) • общий сахар 16,90 г (33,80%) •
НЖК 7,97 г (39,85%) • пищевые волокна 1,93 г (6,43%)



МЕДОВЫЙ КЕКС С ИНЖИРОМ



🕒 1 ч + 1 ч 🍴 6-8 порций

2 яйца
120 мл растительного масла
100 г тростникового сахара
150 г жидкого меда
100 мл крепко заваренного
черного чая
1 ч. л. лимонного сока
280 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
¾ ч. л. соды
½ ч. л. корицы
щепотка мускатного ореха
щепотка кардамона
цедра 1 апельсина
150 г творожного сыра

60 мл сливок жирностью 33%
30 г сахарной пудры
30 г фундука
5–6 штук инжира

1 Разогрейте духовку до 170 °С. Выстелите форму для кекса пергаментом. В большой миске взбейте яйца, растительное масло, тростниковый сахар, мед, чай комнатной температуры и лимонный сок.
2 Отдельно смешайте просеянную муку, разрыхлитель, соду, корицу, мускатный орех, кардамон и цедру апельсина.
3 Частями добавляйте сухие ингредиенты в яично-масля-

ную смесь, перемешивайте только до объединения.

4 Выложите тесто в форму, разровняйте и выпекайте до готовности, 45–50 мин. Оставьте кекс в форме на 10 мин, переложите на решетку и дайте остыть.
5 На высокой скорости взбейте миксером творожный сыр со сливками и сахарной пудрой до получения воздушного крема.
6 Инжир нарежьте на четвертинки, фундук подсушите на сухой сковороде без масла, крупно порубите.
7 На остывший кекс нанесите крем, выложите сверху инжир и орехи.

На 100 г: белки 6,03 г (7,54% суточной нормы) • жиры 19,43 г (21,59%) • углеводы 47,87 г (28,49%) • ккал 384,50 (21,36%)
• натрий 65,08 мг (4,49%) • общий сахар 26,57 г (53,14%)
• НЖК 5,34 г (26,70%) • пищевые волокна 2,06 г (6,87%)



Термостабилизированный шоколад «С. Пудовь» — отличное дополнение кексов, оладий и тортов. Он не плавится при выпечке, капли шоколада равномерно распределяются по тесту и сохраняют форму. С ним ваши десерты становятся еще вкуснее!



ДЫННЫЙ ЧИЗКЕЙК



⌚ 1 ч 20 мин + 8 ч

🍴 12 порций

Для основы:

140 г песочного печенья
70 г сливочного масла

Для ванильного слоя:

230 г творожного сыра
80 г сахарной пудры
1 ч. л. ванильного сахара
120 г сливок жирностью 33%

Для дынного слоя:

1,5–1,7 кг очищенной дыни
8 г желатина
220 г творожного сыра
80 г сахарной пудры
230 г сливок жирностью 33%

1 Нарежьте дыню кубиками и взбейте в блендере в пюре. Перелейте в кастрюлю и уваривайте, помешивая, на среднем огне, пока объем не уменьшится до 1 стакана (40–45 мин). Дайте остыть до комнатной температуры.

2 Измельчите печенье в мелкую крошку, добавьте растопленное сливочное масло, хорошо перемешайте. Пересыпьте в квадратную форму со стороной 20 см, распределите по дну и хорошо утрамбуйте. Уберите в холодильник на 30 мин.

3 Для ванильного слоя в чаше миксера перемешайте на низкой скорости творожный сыр с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Влейте холодные сливки и взбейте

до получения воздушного крема. Выложите на песочную основу, разровняйте и снова уберите в холодильник на 30 мин.

4 Для дынного слоя залейте желатин 40 мл ледяной воды, дайте ему набухнуть. На низких оборотах миксера смешайте творожный сыр, уваренное дынное пюре и сахарную пудру.

5 Набухший желатин растопите на водяной бане, влейте в дынно-сырную массу, взбейте.

6 Отдельно взбейте охлажденные сливки до пышности. Частями добавляйте в дынный крем, аккуратно перемешивая силиконовой лопаткой.

7 Выложите дынный слой на ванильный, разровняйте и уберите в холодильник минимум на 6 ч.

8 Подавайте чизкейк охлажденным, нарезав на квадратики.

На 100 г: белки 2,72 г (3,40% суточной нормы) • жиры 16,82 г (18,69%) • углеводы 18,14 г (10,80%) • ккал 231,36 (12,85%)
• натрий 128,93 мг (8,89%) • общий сахар 14,99 г (29,98%)
• НЖК 9,49 г (47,45%) • пищевые волокна 0,72 г (2,40%)



Прекрасным выбором для семейного чаепития станет вафельная трубочка «Русский свиток», наполненная вареной сгущенкой. Это десерт со вкусом детства!



ЧЕРНОГОЛОВКА®

Погрузитесь
в летнюю свежесть
с Мохито от Черноголовки!

«Лайм и мята»
подарят прохладу,
а «Манго- клубника»
— яркость и сладость.

**Идеальные вкусы
для каждого дня!**



Саф-Момент. Вместе все получится.

«Саф-Момент» с любовью относится к выпечке и знает о ней всё. Вместе с «Саф-Момент» так просто радовать близких, чувствовать поддержку и знать, что всё точно получится.



Поэзия аромата

Почему пирог получил имя поэтессы, точно никто не знает. По одной из версий, сестрам Цветаевым запомнились ароматные пироги, которые они ели на даче у родственников в Тарусе. Там было все, что нужно для счастливой загородной жизни: веранда с самоваром, большой сад и сладкая выпечка с домашними яблоками. Этот душевный десерт и сегодня способен украсить самый дождливый день и подарить вдохновение.

ЦВЕТАЕВСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ



⌚ 1 ч 🍴 8–10 порций

1 кг ароматных яблок, например антоновки

Для теста:

210 г муки
150 г сливочного масла
100 г сметаны
1 ч. л. разрыхлителя

Для заливки:

1 яйцо
200 г сметаны
200 г сахара
1–2 ст. л. муки

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Растопите сливочное масло, немного остудите. Добавьте сметану, всыпьте просеянную муку и разрыхлитель. Замесите мягкое тесто.

2 Выложите тесто в разъемную форму диаметром 26–28 см и разровняйте руками, формируя небольшие бортики.

3 Очистите яблоки, нарежьте тонкими ломтиками и выложите на тесто.

4 Для заливки слегка взбейте яйцо, добавьте сметану, сахар и муку, перемешайте. Залейте смесью яблоки.

5 Выпекайте 40–45 мин на среднем уровне духовки. Остудите в форме, аккуратно снимите бортики и подавайте.

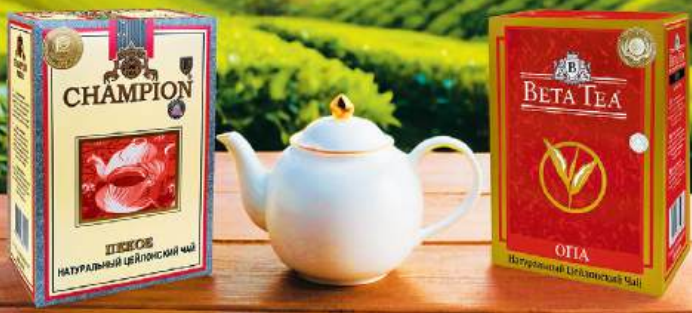
На 100 г: белки 2,33 г (2,91% суточной нормы) • жиры 10,18 г (11,31%) • углеводы 30,18 г (17,96%) • ккал 220,64 (12,26%)
• натрий 14,61 мг (11,01%) • общий сахар 18,03 г (36,06%)
• НЖК 6,13 г (30,65%) • пищевые волокна 1,67 г (5,57%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

ОПА и ПЕКОО

ВКУС ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ!



ЭКСКЛЮЗИВНО В

МАГНИТ



ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ
ЛЕТНЕЕ
НАСЛАЖДЕНИЕ

ПРИРОДНАЯ АНТИСТРЕСС ФОРМУЛА*



*АШ-ТАУ – ПРИРОДНАЯ АНТИСТРЕСС-ФОРМУЛА – зарегистрированный товарный знак № 870495.

** Химический состав

Торты на все случаи

Для чаепития в кругу приятных людей всегда найдется повод. А у нас всегда найдется что к нему предложить. Наши кондитеры с любовью выпекают торты, которые всем придутся по вкусу. Спешите за покупкой!

Отмечаем 1 сентября

Воздушный бисквит со сливочным кремом, прослойкой из вишни и тематическим декором – то, что нужно для встречи учебного года!

«Виктория»



К друзьям на ужин

Возьмите торт «Зеркало» – ванильный и шоколадный бисквит с пропиткой «коньяк – кофе» и кремом из сливок и сгущенного молока.

«Зеркало»

В гости к бабушке

Бисквит с фруктами и двумя видами крема – с шоколадом и апельсином – для строгих ценителей!

«Сметанный»



Чаепитие с подружками

Девочкам точно понравится бисквит с крем-брюле, желе из вареной сгущенки и шоколадом.

«Ириска»

День рождения мамы

Нежный бисквит с творожным кремом и абрикосовым джемом – отличное дополнение к теплым словам!

«Творожный»



Детский праздник

Легкий бисквит с йогуртовым кремом и клубникой – это просто детская мечта!

«Йогуртовый»



Порадуйте
любимых



ЭКМЛК

Знаем, что вы любите



С 20.08.2025
ПО 16.09.2025

ДАРИТЕ МАКСИМУМ НЕЖНОСТИ





ЭКСКЛЮЗИВНО В

М МАГНИТ

ГЛАВНЫЙ
ПРИЗ

2 500 000 ₺

СПЕЦПРИЗ

300

БОНУСОВ

за покупку

2 плиток

Milka Mmmax



ПОДТВЕРДИТЕ

участие в акции
в приложении*
Магнит

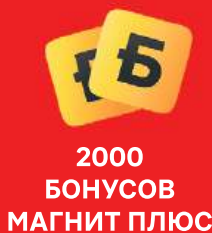
ПОКУПАЙТЕ

товары, участвующие
в акции с картой Магнит Плюс
из приложения

ВЫИГРЫВАЙТЕ

призы к началу
учебного года

Каждую
неделю



2000
БОНУСОВ
МАГНИТ ПЛЮС



**и другие
призы**



*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Акция проводится в магазинах сети Магнит в форматах Магнит у дома, Магнит Семейный, Магнит Экстра, Магнит Опт, к участию также допускаются чеки по заказам в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) в разделе «Доставка» (продавец - АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д.185). Сроки проведения акции, включая сроки выдачи призов, - с 20.08.2025 по 07.10.2025. Сроки совершения покупок - с 20.08.2025 по 16.09.2025. С информацией об Организаторе Акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в приложении «Магнит». Количество призов ограничено. Внешний вид призов может отличаться от изображения в рекламе. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.



Секреты Вкуса

Крупы – традиционный русский продукт, который удачно вписывается в мировые тренды. Сегодня здоровое меню непредставимо без блюд из круп, а на нашем столе они были всегда, и любимые рецепты передавались из поколения в поколение. Чтобы вы готовили с удовольствием и были уверены в пользе того, что покупаете, мы запустили собственное производство круп «Семейные секреты».

Бренд «Семейные секреты» был задуман для того, чтобы вдохновлять на создание добрых кулинарных традиций. Домашний ужин может быть простым приемом пищи, а может – душевным ритуалом, который будут повторять на своих кухнях ваши дети и внуки. «Семейные секреты» – это не только вкусные продукты, но и возможность поделиться рецептами с близкими, добавить обыденному приготовлению блюд немного волшебства. Недавно в линей-

ке бренда появились новинки: гречневая крупа ядрица, длиннозерный и круглозерный рис. Мы производим их с любовью и заботой, поэтому уверены, что они помогут вам совершить много приятных кулинарных открытий.

Выбираем лучшее

Хорошая крупа должна не только насыщать, но и приносить пользу, поэтому основой нашей продукции становится качественное зерно. Мы работаем с надежными российскими и зарубежными производителями и со всей строгостью отбираем сырье, которое они поставляют.

Очищенное, сортированное и обработанное зерно поступает на площадку нашего производственного предприятия «ГД-Холдинг» в станице Пластуновской Краснодарского края. Перед приемкой и передачей в производство каждая партия крупы проходит тщательный контроль и подвергается лабораторным испытаниям. Наши специалисты оценивают крупы по органолептическим и физико-хи-



Почему стоит выбрать крупы «Семейные секреты»

- Отборная крупа без добавок.
- Современное производство: многоступенчатый контроль, высокотехнологичное оборудование.
- Крупы для блюд на любой вкус.

мическим показателям: определяют, соответствуют ли требованиям цвет, запах и вкус, каково количество примесей и дробленых ядер. Производственная лаборатория оснащена современным оборудованием, которое позволяет быстро и точно выявить качество сырья и готовых круп, а значит, обеспечить выпуск качественной продукции.

В КАЖДОЙ ПАЧКЕ «СЕМЕЙНЫХ СЕКРЕТОВ» — СИЛА ПРИРОДЫ И ЗАБОТА НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ.

Форма имеет значение

Чтобы крупы сохранили все лучшее, что дает земля, их важно правильно упаковать. Мы выбираем упаковочные материалы высокого качества и подходим к процессу фасовки не менее строго, чем к отбору зерна.

На нашем предприятии установлена комплексная линия по фасовке круп. Приемный бункер оснащен решетками и магнитоуловителями, которые предотвращают попадание посторонних примесей в пачки. Дозировочно-упаковочный автомат позволяет формировать упаковку типа «брикет», и на выходе мы получаем продукт, плотно упакованный в форме кирпичика.

К каждой пачке прикреплен стикер для многоцветного закрытия. Он позволяет многократно открывать и закрывать упаковку, и крупа не рассыпается. В пакете со стикером продукт защищен от посторонних запахов и влаги. А кроме того, его удобно хранить: пачка занимает мало места, ее можно класть и вертикально, и горизонтально.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ КЛЕТЧАТКА, И КРУПЫ — ЕЕ ПРЕКРАСНЫЙ ИСТОЧНИК. В КРУПАХ МНОГО РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА, МЕДЛЕННЫХ УГЛЕВОДОВ И МАЛО ЖИРОВ, ПОЭТОМУ ОНИ ПИТАТЕЛЬНЫЕ, НО В МЕРУ КАЛОРИЙНЫЕ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ РЕГУЛЯРНО ВКЛЮЧАТЬ ИХ В РАЦИОН.

ИДЕИ, ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

1 Крупа гречневая ядрица «Семейные секреты».

Из гречки получаются отличные гарниры и вегетарианские блюда — достаточно смешать ее с обжаренным чесноком, овощами (особенно вкусно получается с баклажанами и/или помидорами), грибами. Она может стать начинкой для пирогов, мяса, птицы и рыбы, основой для разнообразных супов (сварите, например, томатный с фрикадельками и гречкой или грибной). Можно приготовить гречневый вариант ризотто или гречневое карри. Да и простая гречневая каша будет очень хороша, если сварить ее из обжаренной в сливочном масле крупы или потомить в духовке.

2 Рис длиннозерный пропаренный «Семейные секреты».

Длиннозерный рис прекрасно подходит для рассыпчатых гарниров и плова: он отлично сочетается с любым мясом, рыбой, овощами. Традиционный жареный рис по-азиатски подразумевает именно длиннозерный. Салат с пропаренным рисом — хороший вариант легкого обеда: смешайте его с овощами, морепродуктами или холодной запеченной птицей, и готово.

3 Рис шлифованный круглозерный «Семейные секреты».

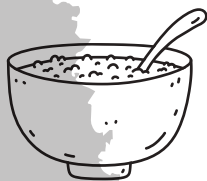
Если вы любите фаршированные перцы и голубцы, круглозерный рис — ваш выбор. А какие из него получаются каши и пудинги! Попробуйте приготовить их на кокосовом или миндальном молоке, на традиционном коровьем с ванилью, лимонной цедрой или корицей. Или подайте в качестве сытного завтрака несладкий пудинг — запеканку с рисом и ветчиной.





Псковские традиции

Кто еще любил осеннюю пору так, как Пушкин! Сентябрь – самое время отправиться туда, где великий поэт жил, творил и нашел последний приют, в Псковскую область. На древней русской земле вас ждут десятки старинных церквей, крепости, усадьбы и музеи. А те, кто интересуется не только пищей духовной, могут познакомиться с кулинарными традициями региона.



Псковская область издревле находилась на пересечении торговых путей. Здесь бывали гости из разных краев, и каждый привносил что-то свое в псковское «меню». Влияние оказали и традиции соседей: эстонцев, латышей и белорусов. Но во все времена псковичи готовили дары местных лесов, рек и озер. Особое место в их кухне занимают пироги с грибами: губники и обабники. Название первых происходит от слова «губы», которым в старину называли грибы, а вторых – от гриба обабка, разновидности подберезовика. Губники – это порционные пирожки, а обабники – большие открытые пироги, обязательно с заливкой.

Названия (да и рецепты) псковских каш такие же необычные, как пирогов: глазуха – каша с горохом, сименуха – с грибами и яйцом, сырница – с творогом. Есть даже каша с картофелем и грибами. И это лишнее напоминание, что простая еда порой самая вкусная.

В псковских озерах и реках много рыбы – много ее и на столе. Готовят щуку, судака, леща. Особый герой псковских блюд – снеток. Свежую рыбку можно раздобыть только в конце весны и летом, а сушеный и соленый снеток доступен круглый год, и его достаточно, чтобы превратить обычный суп в типичный псковский. Отправляйтесь в Псков за вкусами, которые долго останутся в памяти, а чтобы освежить их, можно приготовить традиционные блюда по нашим рецептам.

Еще один традиционный псковский пирог – накрёпок. Для начинки берется рассыпчатая каша и «закрепляется» тонкими ломтиками соленой рыбы – отсюда и название.

ОБАБНИК, ГРИБНОЙ ПИРОГ



🕒 1 ч + 2 ч 40 мин

🍴 8–10 порций

250 мл молока
500–550 г муки
3 ч. л. сахара
30 г свежих дрожжей
1 яйцо
½ ч. л. соли
3 ст. л. растительного масла
желток для смазки

Для начинки:

1 кг лесных грибов, можно замороженных
2 луковицы
150 г сметаны
1 яйцо
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Поставьте опару: смешайте подогретое (но не горячее!) молоко с сахаром и 1 ст. л. муки, раскрошите дрожжи, перемешайте и оставьте в теплом месте на 20 мин.

2 В подошедшую опару просейте оставшуюся муку с солью, разбейте яйцо и вымешивайте тесто в течение 10 мин, добавив в процессе растительное масло. Тесто должно получиться мягким и эластичным. Скатайте из него шар, положите в глубокую миску, накройте полотенцем и поставьте в теплое место на 1 ч.

3 Обомните подошедшее тесто и оставьте еще на 1 ч.

4 Пока тесто подходит, приготовьте начинку: нарежьте грибы крупными кусочками, а лук – маленькими кубиками.



5 В сковороде разогрейте растительное масло, пассеруйте лук до золотистого цвета. Добавьте грибы и обжаривайте, помешивая, до готовности, примерно 15 мин, посолите и поперчите.

6 Смешайте сметану и яйцо, посолите.

7 Разогрейте духовку до 180 °С. Подошедшее тесто раскатайте в круглый пласт и выложите его в смазанную маслом форму диа-

метром 28 см, выстлая дно и бортики.

8 Выложите грибную начинку и залейте сметанной смесью. Смажьте края желтком и дайте подойти в течение 20 мин.

9 Выпекайте 25–30 мин. Подавайте теплым или холодным.

На 100 г: белки 5,54 г (6,93% суточной нормы) • жиры 6,73 г (7,48%) • углеводы 18,34 г (10,92%) • ккал 152,27 (8,46%)
• натрий 382,10 мг (26,35%) • общий сахар 4,05 г (8,10%)
• НЖК 1,84 г (9,20%) • пищевые волокна 3,71 г (12,37%)

МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ**ГРЕЧНЕВАЯ КАША
С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ**

⌚ 45 мин 👤 6 порций

1 кг картофеля
300 г грибов
100 г гречневой крупы
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
соль

1 Нарезьте картофель
и грибы крупными

кусочками. Мелко нарежьте
лук.

2 В сковороде разогрейте
растительное масло, пассе-
руйте лук, помешивая,
до золотистого цвета.
Добавьте грибы, жарьте
до готовности, примерно
15 мин. Посолите и попер-
чите.

3 Тем временем положите
картофель в кастрюлю,
влейте 2–2½ стакана воды,
доведите до кипения, посо-

лите и варите до полуготов-
ности, 8–10 мин.

4 Добавьте к картофелю
гречку, уменьшите огонь
до минимума, накройте
крышкой и томите до готов-
ности, 15–20 мин.

5 В готовую картофельную
кашу добавьте грибы с лу-
ком, перемешайте и пода-
вайте.

На 100 г: белки 3,02 г (3,78% суточной нормы) • жиры 2,84 г
(3,16%) • углеводы 19,20 г (11,43%) • ккал 109,39 (6,08%)
• натрий 6,48 мг (0,45%) • общий сахар 1,28 г (2,56%) •
НЖК 0,42 г (2,10%) • пищевые волокна 2,64 г (8,80%)



Гречневая крупа МАКФА — это отборные зерна, ароматные и полезные. Насыщенный вкус гречки прекрасно сочетается с картофелем и грибами, вместе они создают гармоничное блюдо.





СНЕТОВИЦА, РЫБНЫЙ СУП



⌚ 45 мин 👤 4 порции

50 г сухеных сметков
 500 г картофеля
 1 морковь
 1 луковица
 3–4 веточки петрушки
 1 лавровый лист
 1–1,2 л бульона или воды

2 ст. л. растительного масла
 соль, свежемолотый черный
 перец
 сметана для подачи

1 Картофель нарежьте кубиками, морковь – тонкой соломкой, лук мелко порубите.
2 Промойте сметки под проточной водой.
3 В кастрюле разогрейте

растительное масло, пассеруйте лук и морковь, помешивая, 5 мин.

4 Влейте в кастрюлю горячий бульон или воду, доведите до кипения. Добавьте картофель и лавровый лист, варите 10 мин на среднем огне.

5 Добавьте в суп сметки и варите еще 10 мин.

6 Снимите кастрюлю с плиты, посолите и поперчите, добавьте мелко нарубленную петрушку. Дайте настояться под крышкой 15 мин.
7 Разлейте суп по тарелкам, подавайте со сметаной.

На 100 г: белки 2,63 г (3,29% суточной нормы) • жиры 2,89 г (3,21%) • углеводы 7,08 г (4,21%) • ккал 63,40 (3,52%) • натрий 221,20 мг (15,26%) • общий сахар 0,90 г (1,80%) • НЖК 0,44 г (2,20%) • пищевые волокна 1,08 г (3,60%)

Фестивальное меню

Начало осени – традиционное время пивных фестивалей, так что спешим предложить рецепты закусок, классических и современных, которые отлично подойдут к бокалу пенного.



Кукурузная мука МАКФА – прекрасный выбор для блинов, каш, выпечки и других угощений. С ней все блюда получаются вкусными и ароматными.



Копченые свиные уши, приправленные чесноком, – отличная закуска с насыщенным вкусом и ароматом, которая дополнит любой стол.

КУПАТЫ В ПИВНОМ СОУСЕ

Смажьте растительным маслом 5–6 купат. Обжарьте на гриле или сковороде до золотистой корочки (6–8 мин), нарежьте кусочками по 3 см. Для соуса уварите 340 мл пива с 20 г тростникового сахара на слабом огне в течение 10–15 мин, добавьте 2 ст. л. горчицы. Влейте в соус 2 ч. л. крахмала, разведенного в 1 ст. л. холодной воды, варите 1 мин. Положите в соус купаты, перемешайте и подавайте, посыпав петрушкой.

ЧЕСНОЧНЫЕ ГРЕНКИ

Нарежьте брусочками 500 г бородинского хлеба без корок. Разотрите в ступке 5–6 зубчиков чеснока с ¼ ч. л. соли, добавьте 1 ст. л. растительного масла, перемешайте. В сковороде разогрейте 2–3 ст. л. растительного масла, обжарьте 2 зубчика чеснока в течение 30 сек – 1 мин, удалите их. Обжаривайте брусочки хлеба по 30 сек с каждой стороны. Переложите на бумажные полотенца. Смажьте готовые гренки чесночной пастой.

КОРН-ДОГИ В ПИВНОМ КЛЯРЕ

Разрежьте сосиски на половинки, нанижите на шпажки. Смешайте 150 г кукурузной и 140 г пшеничной муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. сушеного чеснока, ¼ ч. л. кайенского перца, 240 мл пива и 2 яйца, посолите. Обмакивайте сосиски в кляр и, не снимая со шпажек, порциями жарьте во фритюре до золотисто-коричневого цвета. Переложите на бумажные полотенца.

СОСИСКИ В ТЕМПУРЕ

Нарежьте 350 г сосисок кусочками по 3 см. Смешайте 90 г крахмала, 30 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 яйцо и 120 мл ледяной воды, посолите и поперчите. Обмакивайте сосиски в темпуру и порциями жарьте во фритюре со всех сторон до золотистого цвета. Выкладывайте шумовкой на бумажные полотенца.

ВСТРЕЧАЙТЕ ИЗЫСКАННЫЕ
НОВИНКИ!



НОМЕРНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ БАЛТИКИ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ОВОЩНОЙ МИКС

Овощные соки при всей своей ценности не пользуются большой популярностью. Но если приготовить из них яркий витаминный коктейль, за трубочки возьмутся не только поклонники правильного питания. Спешите к нам за свежими овощами: они сейчас самые сочные и полезные!

**МОРКОВНО-
ЦИТРУСОВЫЙ
САНРАЙЗ**

**ЗЕЛЕНАЯ
МЭРИ**

**ИМБИРНО-
ТЫКВЕННЫЙ
ФИЗЗ**

**АНАНАСОВО-
ШПИНАТНЫЙ
ПАРАДАЙЗ**

**ТОМАТНЫЙ
ЦЕЗАРЬ**

**СВЕКОЛЬНЫЙ
ДЖИНДЖЕР**

АНАНАСОВО-ШПИНАТНЫЙ ПАРАДАЙЗ

⌚ 5 мин 👤 4 порции

700 мл ананасового сока
100 г шпината
сок 1 лайма
4 ст. л. кокосового молока
лед

- 1 В чашу блендера положите шпинат, влейте кокосовое молоко, ананасовый сок и сок лайма.
- 2 Взбейте до однородности, процедите через сито.
- 3 Разлейте по бокалам, наполненным льдом, и подавайте.

На 100 г: белки 0,44 г (0,55% суточной нормы) • жиры 1,37 г (1,52%) • углеводы 9,42 г (5,61%) • ккал 49,88 (2,77%) • натрий 3,80 мг (0,26%) • общий сахар 7,03 г (14,06%) • НЖК 1,14 г (5,70%) • пищевые волокна 0,19 г (0,63%)

ТОМАТНЫЙ ЦЕЗАРЬ

⌚ 5 мин 👤 4 порции

800 мл томатного сока
1 ч. л. острого соуса чили
¼ ч. л. вустерского соуса
свежемолотый черный перец
стебель сельдерея и лед
для подачи

- 1 Смешайте томатный сок с вустерским соусом и соусом чили.
- 2 Разлейте сок по бокалам, наполненным льдом, посыпьте черным перцем.
- 3 Украсьте сельдереем и подавайте.

На 100 г: белки 0,89 г (1,11% суточной нормы) • жиры 0,30 г (0,33%) • углеводы 3,79 г (2,26%) • ккал 18,24 (1,01%) • натрий 19,89 мг (1,37%) • общий сахар 2,66 г (5,32%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 0,49 г (1,63%)

ИМБИРНО-ТЫКВЕННЫЙ ФИЗЗ

⌚ 10 мин 👤 4 порции

300 мл тыквенного сока
2–3 ст. л. кленового сиропа
2 см корня имбиря
500 мл газированной воды

- 1 Очистите и натрите на мелкой терке корень имбиря.
- 2 В кувшине смешайте тыквенный сок, имбирь и кленовый сироп.
- 3 Разлейте тыквенную смесь по бокалам, долейте газированной водой.

На 100 г: белки 0,20 г (0,25% суточной нормы) • жиры 0,05 г (0,06%) • углеводы 7,64 г (4,55%) • ккал 31,91 (1,77%) • натрий 4,21 мг (0,29%) • общий сахар 6,41 г (12,82%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,17 г (0,57%)

МОРКОВНО-ЦИТРУСОВЫЙ САНРАЙЗ

⌚ 5 мин 👤 4 порции

400 мл морковного сока
300 мл апельсинового сока
150 мл грейпфрутового сока
50 мл яблочного сока
морковь и яблоко для подачи

- 1 Смешайте охлажденные соки.
- 2 Разлейте по стаканам, украсьте ломтиками моркови и яблока.

На 100 г: белки 0,78 г (0,98% суточной нормы) • жиры 0,14 г (0,16%) • углеводы 11,00 г (6,55%) • ккал 48,56 (2,70%) • натрий 15,08 мг (1,04%) • общий сахар 10,04 г (20,08%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,65 г (2,17%)

ЗЕЛЕНАЯ МЭРИ

⌚ 10 мин 👤 4 порции

400 мл яблочного сока
4 огурца
3–4 стебля сельдерея
200 г руколы
100 г шпината
1,5 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. вустерского соуса
¼ ч. л. кайенского перца
сельдерея и лед для подачи

- 1 Крупно нарежьте сельдерей и очищенные огурцы, положите в чашу блендера.
- 2 Добавьте руколу и шпинат, яблочный и лимонный сок, вустерский соус и кайенский перец.
- 3 Взбейте до однородности.
- 4 Разлейте по бокалам, наполненным льдом, подавайте, украсив сельдереем.

На 100 г: белки 0,81 г (1,01% суточной нормы) • жиры 0,20 г (0,22%) • углеводы 5,13 г (3,05%) • ккал 23,42 (1,30%) • натрий 22,80 мг (1,57%) • общий сахар 3,51 г (7,02%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,76 г (2,53%)

СВЕКОЛЬНЫЙ ДЖИНДЖЕР

⌚ 10 мин 👤 4 порции

250 мл свекольного сока
200 мл грейпфрутового сока
сок 1 лайма
1–2 ст. л. жидкого меда
2 см корня имбиря
200 мл тоника
лед

- 1 Очистите и нарежьте имбирь тонкой соломкой. Положите в кувшин вместе с медом.
- 2 Влейте соки грейпфрута, свеклы и лайма, перемешайте.
- 3 Наполните стаканы льдом, разлейте соковую смесь. Долейте тоником.

На 100 г: белки 0,41 г (0,51% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,04%) • углеводы 11,36 г (6,76%) • ккал 47,06 (2,61%) • натрий 19,54 мг (1,35%) • общий сахар 10,92 г (21,84%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,39 г (1,30%)

Чтобы сделать полезные овощные коктейли яркими и пикантными, добавьте по вкусу любимые пряности: куркуму, зиру, копченую паприку.



М
ТОЛЬКО
В МАГНИТ

Нектары Premiere of Taste — это вкус спелых сочных фруктов, наполненных солнечным теплом. Апельсиновый нектар с насыщенным вкусом сладкого цитруса прекрасно подходит для ярких коктейлей.



М
ТОЛЬКО
В МАГНИТ

Газированная вода «Кристалльный родник»* — чистая вода из природного источника, которая содержит важные микро- и макроэлементы. Отличный компонент для освежающих коктейлей!

*Изображение товара может отличаться от фактического товара на полке.

Вино по правилам

Хорошее вино – благородный напиток, а значит, пить его нужно с уважением, чтобы максимально почувствовать богатый аромат, вкусовой букет и прочие важные нюансы. Поговорим о винном этикете – простых правилах, помогающих лучше познакомиться с вином.

Подаем

Один из главных моментов, от которых зависит, понравится вам вино или нет, – правильная температура. Если напиток слишком теплый, вкус его станет более агрессивным: в красном могут появиться грубые танины и спиртуозность, в белом – излишняя кислотность. Если же вино переохладить, то белые потеряют свою ароматику, а красные покажутся более кислыми.

**ИДЕАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ ИГРИСТЫХ
ВИН – 4–6 °С, БЕЛЫХ – 10–12 °С, КРАСНЫХ –
16–18 °С.**

Белые и игристые вина, перед тем как пить, стоит на час поставить в холодильник. Для красного вина комнатная температура, как правило, тоже не слишком подходит, и перед подачей его стоит минут двадцать подержать в холодильнике. Некоторые добавляют в вино лед, но это сомнительная идея для хороших вин, вы просто испортите букет. Лед при желании можно добавить в ординарные вина, которые не отличаются богатством вкусовых нюансов. И еще держите бокал за ножку, а не за чашу, иначе вино быстро согреется от тепла рук.

Открываем и наливаем

Правильно открыть бутылку вина тоже наука. Гусарский вариант, когда из бутылки шампанского с громким хлопком вылетает пробка и бурно выплескивается пена, за современным столом неуместен. В крайнем случае там можно похулиганить на даче или пикнике.

ДАЕМ ОТДОХНУТЬ

В некоторых случаях, перед тем как разливать вино по бокалам, его переливают в декантер – специальный винный графин, который помогает лучше раскрыть букет вина. Так поступают с винтажными винами, в которых много осадка (вино аккуратно переливают в декантер, оставляя осадок в бутылке), или с молодыми дорогими красными винами, которые еще не раскрыли свой аромат и им нужно 15–30 минут «подышать», чтобы насытиться кислородом, стать менее танинными, более мягкими и гармоничными.



Открывать с громким звуком бутылку тихого вина тоже моветон. Сегодня в продаже есть целый арсенал штопоров – профессиональных, электрических, вакуумных, которые помогут быстро, легко и бесшумно открыть бутылку вина. Пробку из бутылки игристого вывинчивать придется вручную, но, если вы его хорошо охладите, это не составит труда.

Следующий шаг – правильно налить вино в бокал. Ни в коем случае не до краев! Белое и игристое – на треть, красное – примерно на четверть бокала. Эксперты рекомендуют ориентироваться на самую широкую часть чаши бокала – тогда вино будет удобно вращать и оно лучше раскроет свои ароматы. А еще не будет нагреваться: выпили, подлили напиток правильной температуры, ничего сложного.

ПО ЭТИКЕТУ В РЕСТОРАНЕ ВИНО НАЛИВАЕТ ОФИЦИАНТ, А ДОМА – ХОЗЯИН. САМООБСЛУЖИВАНИЕМ ЗАНИМАТЬСЯ НЕ СТОИТ. ЕСЛИ ХОЗЯИН ВЫ, А КТО-ТО ИЗ ГОСТЕЙ ВЫШЕЛ, ДОЖДИТЕСЬ ЕГО ВОЗВРАЩЕНИЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДОЛИВАТЬ ЕМУ ВИНО.

Пробуем и пьем

Наконец бокалы наполнены. Пьем до дна! Погодите. У вас в бокале произведение искусства, созданное тандемом природы и винодела, насладитесь им. Легким движением руки слегка покрутите бокал, чтобы дать вину немного раскрыться, потом поднесите бокал к носу и сделайте глубокий вдох. Чувствуете аромат фруктов, специй, трав и цветов? Со временем к первоначальному аромату будут добавляться все новые и новые нотки.

Теперь попробуйте вино на вкус, делая маленькие глотки. Подержите его во рту пару секунд, прежде чем проглотить. Обратите внимание на послевкусие, у вин высокого качества оно особенно четкое и сохраняется долгое время. Пить залпом хорошее вино – кощунство. Все нужно делать не спеша, ведь важен вкус и букет, а не «убойная сила».

Сочетаем

Игристые и легкие белые вина с яркими вкусами и ароматами можно пить соло: например, новозеландские совиноны и эльзасские рислинги, вина из сортов мускат и гевюрцтраминер. Но в большинстве случаев им все же нужен гастрономический аккомпанемент. Старая формула – «белое к рыбе, красное к мясу» уже давно не аксиома, хотя во многих случаях до сих пор актуальна. Современные нормы гастрономических сочетаний гораздо демократичнее и смелее. Сомелье рекомендуют подавать игристое к картошке фри и чипсам, розе – к тако, а красное – к морепродуктам. Но есть базовые принципы, которые помогут создать гармоничные союзы.



ИЗ ЧЕГО ПИТЬ ВИНО?

Разумеется, не из бутылки и не из стакана. Чтобы максимально раскрыть все грани напитка, нужны правильные бокалы. Так вы оцените по достоинству не только аромат и вкус вина, но и его цвет и текстуру.

- Если не погружаться в тему выбора бокалов с головой, то вот главное правило: они должны иметь форму нераскрывшегося тюльпана, то есть быть чуть шире в основании чаши и сужаться к краю. Такая форма позволяет концентрироваться ароматам у края бокала и не улетучиваться.
- Лучше брать бокалы из тонкого стекла без узоров, рисунков и декоративных элементов, которые мешают визуальному восприятию вина.
- Игристое еще совсем недавно было принято пить из тонких узких бокалов «флейта», а еще раньше – из креманок. Но сегодня эксперты советуют наливать игристое в винные бокалы – так углекислый газ не будет бить в нос и мешать восприятию аромата и вкуса вина.

- 1 Легкие вина** – к легким блюдам. Мощные, плотные, выдержанные – к основательным, сытным.
- 2 Кислое** – к кислому и соленому. Кислотность вина призвана уравновешивать соленый вкус блюд.
- 3 Подбор вина к основному вкусу блюда**, а не к главному ингредиенту. Например, к курице с томатным соусом нужно брать не белое, а кислотное красное или розовое.

Самое яблочко



Если говорить о напитках, которые ассоциируются с осенью, то среди них непременно окажется яблочный бренди – кальвадос. Именно сейчас собирают урожай яблок, из которых потом получается крепкий напиток с насыщенным фруктовым вкусом, дубовой глубиной и долгим бархатистым послевкусием.

Кальвадос родом с северо-запада Франции, из Нормандии, знаменитой своими яблоневыми садами. Влажный прохладный климат этого региона идеален для яблонь, их здесь несколько миллионов. Для производства кальвадоса используют около 350 сортов яблок и 50 сортов груш, иногда кальвадос делают из смеси груш и яблок. В составе обязательно должны быть горькие, сладкие, кислые и горько-сладкие сорта. Горькие и горько-сладкие дают кальвадосу аромат и танины, сладкие – сахар, кислые – кислотность. В результате получается сбалансированный напиток с богатым вкусом. А сколько каких яблок добавлять, решает мастер дистилляции конкретного хозяйства, поэтому кальвадосы всегда получаются разными.

Молодые и зрелые

Технология производства кальвадоса схожа с коньячной, только основа коньяка – виноград, а кальвадос – это дух яблоневого сада. Процесс производства кальвадоса довольно долгий. Сначала плоды измельчают и отправляют бродить в чанах до полугода. Затем полученный сидр подвергают двойной дистилляции, переливают в дубовые бочки, выдерживают и купажируют напиток. От срока выдержки зависят вкус, аромат кальвадоса и то, как его пьют.

Молодые кальвадосы, с выдержкой менее двух лет, сохраняют яркий аромат и вкус свежих яблок, а цвет у них светлый, золотисто-желтый. Кальвадосы постарше, трехлетние и четырехлетние, более темные по цвету, и в их вкусе проступают нотки дуба. Зрелые кальвадосы, выдержанные шесть и более лет, – эффектные янтарные напитки с богатым букетом, в которых могут встречаться самые разные тона: печеного яблока и ванили, кофе и специй, шоколада и жареного миндаля.

СВОИМ НАЗВАНИЕМ КАЛЬВАДОС ОБЯЗАН ФРАНЦУЗСКОМУ ДЕПАРТАМЕНТУ КАЛЬВАДОС, ГДЕ ЕГО И ДЕЛАЮТ. ОН ОБЛАДАЕТ НАИМЕНОВАНИЕМ, ЗАЩИЩЕННЫМ ПО ПРОИСХОЖДЕНИЮ, И ПРОИЗВОДИТСЯ С СОБЛЮДЕНИЕМ СТРОГИХ ПРАВИЛ.

Как и с чем пить

Молодые кальвадосы часто используют для приготовления коктейлей. А еще это традиционный аперитив, который часто подают со льдом или тоником. Трехлетние кальвадосы – обычный выбор для «нормандской дыры», французской традиции выпивать в середине сытного обеда или ужина, между переменами блюд, рюмочку кальвадоса. Перед подачей напиток рекомендуют слегка охладить.

Выдержанный кальвадос традиционно пьют после ужина, в качестве дигестива. Он должен быть комнатной температуры, так лучше раскроются его богатая ароматика и вкус. Кальвадос часто наливают в коньячные бокалы, но знатоки считают, что в этом случае усиливается ощущение крепости, а аромат становится более грубым, и предпочитают пить его из небольших рюмок в форме тюльпана, как для грашпы.

С закусками и основными блюдами кальвадос подавать не принято – только до ужина, после него или в перерыве. Пару ему могут составить разве что пикантные сыры: мягкие камамбер и ливаро, острый рокфор.

КАЛЬВАДОС МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД: СОУСОВ ДЛЯ СТЕЙКА ИЛИ ЗАПЕЧЕННОГО МЯСА, ДЛЯ ФЛАМБИРОВАНИЯ ФРУКТОВ И ФРУКТОВЫХ НАЧИНОК ПИРОГОВ.

TORTUGA



За покупку рома Tortuga Dark* 0,7 л от 1 штуки начислим кешбэк бонусами в размере 28% на карту «Магнит Плюс», за покупку рома Tortuga Blanco** 0,7 л от 1 штуки начислим кешбэк бонусами в размере 30% на карту «Магнит Плюс». Акция проводится с 20.08.2025 по 23.09.2025 в магазинах сети «Магнит». Количество товаров ограничено. Предложение может действовать не во всех магазинах. Подробности акции и наличие товара уточняйте в торговых точках. 1 бонус = 1 рубль. Есть ограничения. Правила начисления и списания бонусов – в программе лояльности «Магнит Плюс» на magnit.ru/terms.

*«Темный». ** «Белый».

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

SOLOMON



За покупку джина Solomon 0,5 л от 1 штуки, совершенную в период с 20.08.2025 по 23.09.2025 с использованием карты «Магнит Плюс», в магазинах сети «Магнит», начислим кешбэк бонусами в размере 20% на карту «Магнит Плюс». Количество товаров ограничено. Предложение может действовать не во всех магазинах. Подробности акции и наличие товара уточняйте в торговых точках. 1 бонус = 1 рубль. Есть ограничения. Правила начисления и списания бонусов – в программе лояльности «Магнит Плюс» на magnit.ru/terms.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ULTI MATUM



За покупку виски Ultimatum 0,7 л от 1 штуки, совершенную в период с 20.08.2025 по 23.09.2025 с использованием карты «Магнит Плюс», в магазинах сети «Магнит», начислим кешбэк бонусами в размере 30% на карту «Магнит Плюс». Количество товаров ограничено. Предложение может действовать не во всех магазинах. Подробности акции и наличие товара уточняйте в торговых точках. 1 бонус = 1 рубль. Есть ограничения. Правила начисления и списания бонусов – в программе лояльности «Магнит Плюс» на magnit.ru/terms.

*«Купажированный шотландский виски».

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

РУССКИЙ СЕЗОН ВОДКА



За покупку водки «Русский сезон» 0,5 л от 1 штуки, совершенную в период с 20.08.2025 по 23.09.2025 с использованием карты «Магнит Плюс», в магазинах сети «Магнит», начислим кешбэк бонусами в размере 20% на карту «Магнит Плюс». Количество товаров ограничено. Предложение может действовать не во всех магазинах. Подробности акции и наличие товара уточняйте в торговых точках. 1 бонус = 1 рубль. Есть ограничения. Правила начисления и списания бонусов – в программе лояльности «Магнит Плюс» на magnit.ru/terms.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ТЕМ, КТО
НАС ЖДЕТ



1₽ С КАЖДОЙ
УПАКОВКИ¹
ОТПРАВИМ
В ПРИЮТЫ ДЛЯ КОШЕК И СОБАК²

**1 В АКЦИИ
УЧАСТВУЮТ:**



¹ Денежные средства в размере не более 5 000 000 руб. будут переданы в приюты для животных через Благотворительный фонд ПЕЖ «НИКА». Акция «Тем, кто нас ждет». Общий период проведения акции: с 01.09.2025 по 31.12.2025 включительно. Период совершения покупок: с 01.09.2025 по 31.10.2025. Полную информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, акционной продукции, условиях перечисления денежных средств в Благотворительный фонд можно узнать на сайте worldanimalday.ru.

² Акция «Тем, кто нас ждет». Общий период проведения акции: с 01.09.2025 по 31.12.2025 включительно. Период совершения покупок: с 01.09.2025 по 31.10.2025. Полную информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, акционной продукции, призах, сроках, месте и порядке их получения можно узнать на сайте worldanimalday.ru.



PURINA®

felix®

ПОСМОТРИ,
КАКОЙ НЕЖНЫЙ!

Новинка уже ждет
в магазинах МАГНИТ!



НОВИНКА!

Лесные мотивы

Прогулки по осеннему лесу дарят особое настроение и удивительное чувство спокойствия и умиротворения. С новой коллекцией посуды и текстиля «Папоротники», которая появилась в наших магазинах, ваш дом наполнится волшебным духом леса.



- 1** Контейнеры для пищевых продуктов, 750 мл и 1,8 л
- 2** Контейнеры, стекло, с декором, 600 мл и 1 л
- 3, 4, 5** Банки для хранения сы-

- пучих продуктов, 350, 500 и 750 мл
- 6, 9** Кухонные полотенца в ассортименте
- 7** Чайная пара, фарфор, 300 мл

- 8 Фруктовница
- 10 Рукавица, 18 x 26 см
- 11 Ложка деревянная с декором
- 12 Лопатка деревянная с декором
- 13 Венчик, 31 x 8,5 см
- 14 Форма для запекания
- 15 Тарелка десертная, 19 см; тарелка обеденная, 24 см, синяя, фарфор
- 16 Кружки широкие, фарфор, 400 мл
- 17 Коврик для сушки посуды, 38 x 50 см
- 18 Полотенце махровое с вышивкой, 30 x 60 см
- 19 Кружка чая, фарфор, 430 мл
- 20, 21 Салатники, кружка, фарфор, 400 мл
- 22 Чайник с деревянной ручкой, стекло
- 23 Супница, фарфор, 12 см
- 24 Ложки деревянные
- 25 Чайная пара, зеленая, фарфор, 220 мл
- 26 Бокал для вина, 580 мл
- 27 Тарелка десертная, 19 см; обеденная, 24 см, черная, фарфор
- 28 Подсвечник, стекло, с принтом
- 29 Стакан для воды, 350 мл
- 30 Креманка, 220 мл
- 31 Салфетка сервировочная плетеная, овальная
- 32 Тарелка десертная, 19 см; обеденная, 24 см, зеленая, фарфор
- 33 Салатник, зеленый, фарфор, 14 см
- 34 Скатерть Fern, 140 x 180 см



- 35 Подушки декоративные, бежевая, коралловая, 30 x 50 см
- 36 Плед хлопковый, 125 x 150 см
- 37 Кружка, двойное стекло, сухоцвет, 350 мл
- 38 Плед двусторонний, страйп, молочный, 150 x 200 см
- 39 Полотенце махровое, листья, 70 x 120 см и 30 x 50 см
- 40 Дозатор для жидкого мыла, стекло
- 41 Аромасвеча, сухоцвет в банке
- 42 Стакан для ванной, стекло
- 43 Корзина для хранения, 27 x 20 x 9,7 см
- 44 Полотенце махровое, зеленое и бежевое, 70 x 115 см и 30 x 50 см
- 45 Свеча в стекле
- 46 Мыльница, стекло



Индексы

ЗАВТРАКИ

- 🍳🍷🍷🍷 21 Смузи из манго
- 🕒🍷 22 Цельнозерновые вафли с арахисовой пастой, ягодами и мороженым
- 🍷 21 Яичные сэндвичи с сыром и беконом

ЗАКУСКИ

- 🍳🍷 17 Виноград на гриле с бурратой и базиликом
- 🍷🍷🍷 60 Капоната
- 🕒 84 Корн-доги в пивном кляре
- 🍷🍷🍷 84 Купаты в пивном соусе
- 🍷🍷🍷🍷 62 Рулетики из баклажанов с грецкими орехами
- 🍳 19 Свекольный паштет с гренками
- 🕒 84 Сосиски в темпуре
- 24 Чофли
- 🍷🍷🍷🍷 84 Чесночные гренки



СУПЫ

- 🍳🕒🍷 63 Грибной суп-лапша
- 🕒🍷🍷 30 Сливочно-томатный суп с фрикадельками



- 🕒🍷 83 Снетовица, рыбный суп
- 🕒🍷 29 Суп с фрикадельками, шпинатом и песто

СОУСЫ

- 🍷🕒🍷🍷🍷 18 Сливо-имбирный чатни

САЛАТЫ

- 🕒🍷 32 Зеленый салат с фрикадельками и брынзой
- 54 Итальянский салат с салями
- 🕒🍷 56 Салат с мини-пельменями и итальянской заправкой
- 🍳🕒🍷 59 Салат из свеклы с брынзой и орехами
- 🍷 61 Салат с инжиром и пармезаном

ГОРЯЧЕ

- 🍳🕒🍷 48 Арабьята
- 🍷🕒🍷🍷🍷 66 Веганские голубцы с рисом и орехами
- 🍷🕒🍷🍷🍷 82 Гречневая каша с картофелем и грибами
- 🕒🍷🍷🍷 31 Карри с фрикадельками и цветной капустой

- 🍷🍳🕒🍷🍷 36 Котлеты из чечевицы с булгуром
- 🕒🍷🍷 04 Куриная грудка с праными яблоками
- 🕒🍷🍷🍷 35 Куриные котлеты по-мароккански
- 🍷🍷 64 Курица с яблоками и сидром
- 🕒🍷 46 Мусака из кабачков
- 🕒🍷 55 Паста с овощами и чипсами из салями
- 🍳🕒🍷🍷 43 Пюре из батата и картофеля с печеным чесноком
- 🍷🍷🍷 65 Свинина с виноградом

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🍷 69 Грушевые пончики с соленой карамелью
- 🍷 70 Дынный чизкейк
- 🍷 69 Медовый кекс с инжиром
- 🕒🍷 80 Обабник, грибной пирог
- 🍷 72 Цветаевский яблочный пирог

НАПИТКИ

- 🍷🕒🍷🍷🍷 87 Ананасово-шпинатный парадайз
- 🍷🕒🍷🍷🍷 87 Зеленая Мэри
- 🍷🕒🍷🍷🍷 87 Имбирно-тыквенный физз
- 🍷🕒🍷🍷🍷 87 Марково-цитрусовый санрайз
- 🍳🕒🍷🍷🍷 87 Свекольный джинджер
- 🍷🕒🍷🍷🍷 87 Томатный цезарь

ОКТАБРЬ — ЭТО ЯРКИЕ КРАСКИ. МЫ ДОБАВИМ К НИМ ЯРКИЕ АРОМАТЫ И ВКУСЫ И ПРИГОТОВИМ МНОГО АППЕТИТНЫХ ОСЕННИХ БЛЮД. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ВАС ЖДУТ РАЗНООБРАЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ С ТЫКВОЙ, ХУРМОЙ, ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И БАТАТОМ. МЫ УЗНАЕМ СЕКРЕТЫ ВКУСНЫХ ГОЛУБЦОВ И ПРАВИЛЬНОГО ГОРОХОВОГО СУПА, НАУЧИМСЯ КВАСИТЬ КАПУСТУ, ДЕЛАТЬ ДОМАШНЮЮ КАРАМЕЛЬ И ПЕЧЬ ЯБЛОЧНЫЙ КРАМБЛ. А ЗА НОВЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИДЕЯМИ ОТПРАВИМСЯ В ПЯТИГОРСК. С НАМИ ОСЕНЬ НЕ БУДЕТ УНЫЛОЙ!

СКОРО

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
 🍷 — без алкоголя
 🍷 — 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

НОВИНКА



ПРОБУДИ В СЕБЕ СЕВЕР



Морошка приносит в этот микс дикие северные ароматы с характерной кисло-сладкой нотой. Это не просто вкус, а путешествие в северные широты, где природа диктует свои правила.



Малина добавляет мягкость и нежную сладость, создавая контраст с морошкой. Её округлый вкус дарит напитку бархатистость, которая остаётся в послевкусии.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВКУС без Границ

МАКФА

