

# МОЙ МАГНИТ



# 57

РЕЦЕПТОВ  
НОЯБРЯ

КАК ПИТЬ КОФЕ  
С ПОЛЬЗОЙ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ  
В ВАШЕМ  
ТЕЛЕФОНЕ

ОТКРЫВАЕМ  
КУРС ПО ЛЕПКЕ  
РАВИОЛИ

ИДЕИ ВКУСНЫХ  
ПОДАРОКОВ  
КО ДНЮ МАТЕРИ



11  
БЛЮД,  
КОТОРЫЕ МЫ ЛЮБИМ  
С ДЕТСТВА

Душевная  
еда

ГОТОВИМ ЯРКО С ФЕЙХОА,  
ПИТАХАЙЕЙ, МАНГО

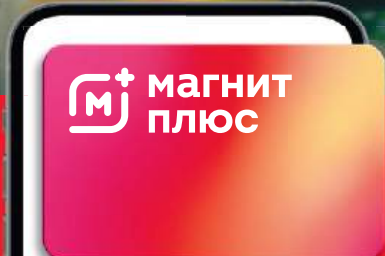


2 080000 118415

# СКИДОК МНОГО НЕ БЫВАЕТ



**ЧЁРНАЯ  
ПЯТНИЦА  
В МАГНИТ**



Покупайте со скидками,  
скачивайте **приложение  
Магнит** и выигрывайте

С 10:00:00 часов 30.10.2024 по 23:59:59 часов 26.11.2024 играйте в мобильном приложении, совершайте покупки с картой из приложения. За каждые 500 руб\* в чеке либо за покупку товаров-участников\*\* с картой «Магнит» из приложения получайте моментальные призы с акционными предложениями. Есть ограничения. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения на сайте: <https://magnit.ru/blackfriday>. Организатор вправе прекратить акцию или изменить ее условия.

\*500 руб. после вычета скидок, бонусов, стоимости алкогольной, табачной, никотинсодержащей продукции, устройств для ее потребления, лотерейных билетов.

\*\* список товаров-участников указан в Правилах.  
Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка», 6+



Новые  
горизонты  
вкуса с

**МАКФА®**





# ВЫБИРАЙ DELUNA! будь на хайпе!

уникальные  
формы  
снеков!



## УНИКАЛЬНЫЕ ФОРМЫ СНЕКОВ





## НЕОБЫЧНЫЕ ВКУСЫ

чили тако



сметана и лук



васаби соевый соус



барбекю



карамель



банан



Необычные  
Вкусы!



## РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ



### ХЛЕБНЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ И КАРЕМЛЬНЫМ СОУСОМ



🕒 1 ч 10 мин + 30 мин

👤 12 порций

#### Для пудинга:

400 г пшеничного хлеба  
для тостов  
3 яблока  
720 мл молока  
240 мл сливок жирностью  
33%  
40 г сливочного масла  
4 крупных яйца  
2 желтка  
200 г коричневого сахара  
1 ч. л. ванильного сахара  
½ ч. л. корицы  
¼ ч. л. соли

#### Для карамельного соуса:

225 г сливочного масла  
200 г коричневого сахара  
200 г сливок жирностью  
33%

#### Для подачи:

взбитые сливки

**1** Срежьте корки с тостового хлеба, мякиш нарежьте квадратиками со стороны 2,5 см. Яблоки очистите, удалите сердцевину, разрежьте на четвертинки и нарежьте ломтиками толщиной 5–6 мм. Смажьте маслом жаропрочную форму 23 x 33 см.  
**2** Разогрейте духовку до 165 °С. Положите хлеб

на противень, выстеленный бумагой для выпечки, и запекайте 10–12 мин.

**3** Тем временем растопите сливочное масло в сковороде с толстым дном, выложите яблоки и готовьте, помешивая, на среднем огне 7 мин. Примерно треть яблок отложите для подачи, остальные переложите в форму для запекания, добавьте подрумяненный хлеб и перемешайте.

**4** Смешайте яйца, желтки, молоко, сливки, коричневый и ванильный сахар, корицу и соль, хорошо взбейте. Вылейте смесь в форму с хлебом и яблоками, накройте и оставьте при комнатной температуре на 30 мин.

**5** Поставьте пудинг в духовку и выпекайте 50 мин.

**6** Для карамельного соуса положите в сотейник сливочное масло и тростниковый сахар, добавьте сливки и доведите до кипения, уменьшите нагрев и уваривайте, помешивая, до загустения, около 5 мин.

**7** Подавайте пудинг теплым со взбитыми сливками и карамельным соусом, украсив дольками яблок.

На 100 г: белки 3,90 г (4,88% суточной нормы) • жиры 15,90 г (17,67%) • углеводы 26,13 г (15,55%) • ккал 257,31 (14,30%)  
• натрий 104,11 мг (7,18%) • общий сахар 17,84 г (35,68%)  
• НЖК 9,15 г (45,75%) • пищевые волокна 1,25 г (4,17%)

# Выгоды ноября

В конце осени мы подготовили для вас много интересных предложений: снизили цены на лак для ногтей, средства для душа, ухода за телом и полостью рта. Купить по акции можно товары для красоты волос и поддержания чистоты в доме. А владельцам кошек и собак предлагаем приобрести с выгодой корм для животных. Выбирайте в торговом зале товары из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате. И не забудьте, что каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.

**-25%**



## ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE TOTAL 12

профессиональная, отбеливающая, 75 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



## ЗУБНАЯ ЩЕТКА COLGATE NEO

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-30%**



## ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ YOLO

в ассортименте

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



## ГЕЛЬ ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ И СКРАБ-МУСС ANTIЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ MYMUSE

гель, 250 мл; скраб, 300 г

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



## УХОД ЗА ВОЛОСАМИ MYMUSE

шампунь бессульфатный укрепляющий, 400 мл; бальзам бессульфатный укрепляющий, 400 мл; маска для волос бессульфатная укрепляющая, 300 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



## СРЕДСТВА ДЛЯ ДУША GRASS

Milana крем-мыло жемчужное 1 л; Milana Men гель для душа «Таинственная Арктика», 750 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



## СРЕДСТВА ДЛЯ УБОРКИ И САНТЕХНИКИ GRASS

Gloss для сантехники, 600 мл; DOS GEL «Мятная сила», 750 мл; Clean Glass очиститель стекол, 600 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-50%**



## КОРМ ДЛЯ КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER»

телятина в желе, 80 г; для стерил. кошек курица в соусе, 80 г; для стерил. кошек говядина в соусе, 80 г

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-50%**



## КОРМ ДЛЯ СОБАК «МИРАТОРГ WINNER»

для собак телятина в соусе, 85 г; для собак ягненок в соусе, 85 г; для средних собак говядина Black Angus, 2,6 кг

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-50%**



## КОРМ ДЛЯ КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER MEAT»

для стерил. кошек говядина в желе, 80 г; для кошек говядина в соусе, 80 г; для кошек курочка в соусе, 80 г

**КУПОН НА СКИДКУ**





# TUNDRA

ВОДКА КРАЙНЕГО СЕВЕРА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



#### Радость в цвете

Фейхоа – один из немногих по-настоящему сезонных продуктов. Не упустите возможности подзарядиться от нее витаминами!



#### Московские традиции

Наверное, в каждом регионе России найдется свой рецепт борща. Правилами ароматного супа по-московски делится шеф Федор Верин.



#### Все на картошку!

Картошка – хит холодного сезона: из нее можно приготовить столько согревающих блюд! Советуем попробовать немецкий салат, запеканку, ньокки и цепелины.



#### Магия манго

На наших полках сейчас много сладкого спелого манго. Ешьте его просто так и готовьте вместе с детьми разные блюда.



## Дорогие друзья!

**Н**оябрь, темный и грустный. Облетели последние листья, первый снег подразил и растаял. Сквозь угрюмые облака пробивается редкий луч. И все же ноябрь притягателен в своей неподвижности, строгости, в своей прозрачности и простоте. Можно полной грудью вдыхать его прохладу, слушать тишину леса, любоваться струями дождя на стекле. Ноябрь – время горячего кофе, мягкого пледа, сытных пирогов и душевных блюд. Этому мы и посвятили последний осенний номер – еде, которая радует сердце и дарит спокойствие и уют.

Душевная еда – понятие субъективное. Но нам кажется, что есть блюда, способные всех сделать немного счастливее. Поэтому мы попросили мастеров нашей кулинарной школы раскрыть секреты домашних ravioli, а прекрасного повара Федора Верина расспросили о том, как сварить вкусный борщ. Мы собрали правила хорошего шницеля, румяного, сочного, наши лучшие рецепты строганова и составили меню из классических блюд: понятных, простых и всеми любимых. Мы не смогли удержаться от того, чтобы не предложить ностальгический десерт из нашего детства – пирожное «Персик». Ведь душевная еда прежде всего та, что оживляет добрые воспоминания.

Серый ноябрь покажется ярче, если рядом будут близкие люди. Не случайно именно в этом месяце мы отмечаем праздник, посвященный тем, кто нам особенно дорог, – нашим матерям. Приготовьте для мамы трюфели ручной работы, испеките шоколадный пирог, купите коробку марципановых конфет – на страницах нашего журнала и на наших полках, как всегда, много милых идей! Пусть у вас будет больше поводов для объятий и улыбок, и тогда станет солнечным любой ноябрьский день!

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

# В номере

## СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 20** Делимся историями подопечных фонда «Арифметика добра».

## ЕДИМ С УМОМ

- 22** Как пить кофе с пользой для здоровья? Советы диетолога.

## ВКУС СЕЗОНА

- 24** Фейхоа, батат и розовые томаты добавляют в меню ярких красок и витаминов.

## ЧТО ЗА ФРУКТ?

- 26** Загадочная питахайя: о пользе и кулинарных возможностях экзотического плода.

## ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 30** Быстрый завтрак: бутерброды, которые вы еще не пробовали.

## 5 ИНГРЕДИЕНТОВ

- 34** Простые рецепты с картошкой для обеда и ужина: вкусно, сытно, доступно.

## КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 40** Свежие домашние ravioli приготовить не так уж сложно. Учимся раскатывать тесто и делать начинку.

## ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 48** Макароны в тыквенном соусе – это так по-осеннему!

## ШЕФ НАУЧИТ

- 50** Наваристый борщ и румяные пампушки – идеальная компания. Готовим их по рецепту Федора Верина.

## СУПЕРГЕРОЙ

- 54** Квашеная капуста: для молодости, иммунитета и удовольствия.

## ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

- 58** Смеси с крупами и бобовыми в разных блюдах.



## ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

- 60** Как пожарить шницель, чтобы он получился нежным и сочным.

## ЕШЬ НА ЗДОРОВЬЕ

- 62** Веганское питание: правда и мифы.

## ЗАМЕНИ И ПОПРОБУЙ

- 66** Строганов классический и вегетарианский: попробуйте оба!

## СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 70** Подбираем гарнир к мясу для запекания.

## МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 72** В ноябрьские вечера нас согреет сытное мясное рагу.

## БЛЮДО МЕСЯЦА

- 74** Суп с пельменями и томатом – идеальный вариант для холодного сезона.

## МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 76** Блюда для души: всеми любимая классика.

## НА СЛАДКОЕ

- 86** Яркие дары осени – гранат, хурма, фейхоа – добавляют десертам свежую ноту.

## ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 92** Пирожное «Персик» – еще один вкус детства.



## СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 94** Сладкие подарки для мам: готовим с любовью.

## ПОДАРКИ

- 96** Приятные презенты ко Дню матери.

## НАША КУХНЯ

- 98** Осень – лучшее время для выпечки. Приходите на «М-Кухню» за свежими пончиками и круассанами!

## ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 100** Дети обожают манго. Предложите им яркие рецепты с сочным фруктом.

## ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 104** Кулинарные традиции Нижнего Новгорода.

## НАПИТКИ

- 108** Гранатовый сок – источник бодрости и здоровья.



# 26

Питахайя у многих вызывает вопрос: что с ней делать? Отвечаем: смузи, сальсу, чиа-пудинг, салат.

- 110** Пиво и экология: что такое устойчивое производство.

- 112** Херес и портвейн: чем знамениты крепленые вина.

- 114** Крепкая основа: коктейли с виски и бурбоном.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 120** О чем говорят компоненты в составе средств.

- 122** «Природные мотивы» – новый бренд натуральной косметики.

- 124** Шампуни жидкие, твердые, сухие: чем удобны?

- 126** Маленьким принцессам: советы для девочек.

- 128** Как стирать пуховики и куртки.

- 130** С заботой о здоровье и природе: средства со знаком «ЭКО»

- 132** Уборка на кухне за 15 минут

- 134** Ароматы для тепла и уюта

## ПРОСТО БЛЕСКИ!

Насыщенный цвет, яркий сбалансированный вкус и равномерное зеркальное покрытие – шоколадная глазурь Dr. Bakers сделает любую выпечку необычайно привлекательной.

## ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕНА ОБЫЧНОЙ МУКИ

Цельнозерновая пшеничная мука «Увелка» – выбор тех, кто придерживается здорового питания.

Зерно перемалывается вместе с оболочкой, а значит, сохраняет максимум витаминов и питательных веществ. Еще один бонус: у муки грубого помола приятный кремовый цвет. Цельнозерновая мука идеальна для выпечки хлеба, кексов, печенья.



## СОК, ДОСТОЙНЫЙ КОРОЛЕЙ

Слово kral с азербайджанского языка переводится как «король», и гранатовый сок Kral полностью оправдывает свое величественное имя. С древних времен гранат на Востоке считают королем фруктов. Сок из него – настоящая витаминная бомба: он укрепляет иммунитет, поддерживает здоровье сосудов, повышает естественные защитные силы организма. При изготовлении сока Kral используется только натуральное сырье из Азербайджана, без красителей и консервантов. Он заряжает пользой, энергией, бодростью и отличным настроением!





## ЛАКОМЫЙ КУСОЧЕК

Рулет с маком – один из самых популярных продуктов в линейке бренда «Сдобная особа». Он приготовлен из пышного дрожжевого теста с большим количеством сочной маковой начинки. Благодаря оригинальной закрутке рулет красиво смотрится и долго остается мягким и нежным. Отличный вариант для душевного чаепития!



## КРЕПКАЯ ЛЮБОВЬ

Тем, кто предпочитает плотный крепкий кофе, стоит попробовать Ambassador NERO в зернах. Это традиционный итальянский эспрессо темной обжарки с насыщенным вкусом и густой пенкой «крема». Обязательно попробуйте его без добавок и сахара, чтобы в полной мере почувствовать яркий аромат и благородную кислинку.



## БУТЕРБРОДНЫЙ ХИТ

Сервелат «Столичный» бренда «Вязанка» порадует неповторимым вкусом и идеальным сочетанием мяса и специй. То, что нужно для закусок и бутербродов!



## ВОЗЬМИ С СОБОЙ

Сырокопченые колбаски «Классические» торговой марки Meat House Original – это любимый вкус в удобной упаковке. Питательные мясные снеки можно взять с собой на работу и в путешествие, на вечеринку с друзьями или просто съесть дома в качестве закуски.



### СЛЕДУЙТЕ ЗА КРОЛИКОМ

Сосиски «Детям с кроликом» от Великолукского мясокомбината – это настоящий деликатес с мясом кролика, обогащенный витаминным комплексом. Сосиски зарядят энергией для решения всех задач в течение дня. Станут сытным завтраком, вкусным обедом или быстрым перекусом не только для детей, но и для их родителей.



### АППЕТИТНЫЙ ДУЭТ

С ароматными колбасами Delikaiser вы всегда приготовите вкусные бутерброды и составите праздничную мясную тарелку. Сервелат ГОСТ Delikaiser производится из отборной свинины с добавлением шпика. Мелкозернистая структура и нежные пряные нотки с оттенками копчения придают ему неповторимый вкус. Колбаса варено-копченая Delikaiser «Балыковая» также приготовлена из свинины, приправленной натуральными пряностями и специями. Ее отличают красивая мясная текстура на срезе и нежная консистенция. Так и хочется взять еще кусочек!





## СВЕЖЕСТЬ, ПОЛЬЗА, КРАСОТА

О пользе плодов граната известно с давних времен. Они богаты витаминами, минералами и полифенолами, которые укрепляют кровеносные сосуды и предупреждают атеросклероз. При производстве гранатового сока «NAR» бережно сохраняются все ценные свойства и освежающий вкус граната. Сок изготавливается на современном оборудовании, весь процесс строго контролируют специалисты. После стадии пастеризации он разливается в стеклянные бутылки. В качестве основной упаковки используется стекло, так как это наиболее экологичный вид материала, который подлежит многократной переработке. В состав гранатового сока «NAR» входят только природные углеводы, он производится без добавления сахара. Качество продукции подтверждено многочисленными наградами, а также сертификатом соответствия производства требованиям стандарта ГОСТ Р ИСО 22000-2019.



## АЛЬТЕРНАТИВА ЕСТЬ!

У нас появились интересные новинки NEMOLOKO: миндальное без сахара, кокосовое на рисовой основе и банановое на соевой. Это универсальные напитки, которые будут хороши сами по себе и подойдут для кулинарных экспериментов. Они содержат только растительные компоненты, легко усваиваются и безопасны для людей с непереносимостью лактозы и аллергией на белок коровьего молока.



## ДАР СОЛНЦА

Нерафинированное подсолнечное масло «Подобедов» – это натуральный продукт для здорового питания. Оно производится методом холодного отжима из уникального сырья – высокоолеинового подсолнечника, благодаря чему содержание полезной для организма жирной кислоты омега-9 в нем доходит до 80%. В высокоолеиновом масле также сохранен природный витамин E: его здесь в 10 раз больше, чем в обычном. Масло «Подобедов» идеально для заправки салатов, приготовления соусов и каш. Кроме того, оно подходит для жарки: можно готовить, не опасаясь канцерогенов, и наслаждаться деликатным вкусом блюд!



## ЕДИМ ДОМА, НА РАБОТЕ, В ПУТИ

Очень удобный вариант быстро утолить голод – колбаски «Краковюрст» с изысканными пряностями бренда «Баварушка». Делаются они по традиционному баварскому рецепту. Натуральная съедобная оболочка пропитывается ароматом копчения, сохраняя внутри сочность и яркий мясной вкус.



## ЛЮБИМЦЫ ПУБЛИКИ

Спагетти – один из самых популярных видов итальянской пасты, который любят во всем мире. Спагетти La Molisana изготовлены из твердых сортов пшеницы, поэтому содержат сложные углеводы, богаты витамином В1 и клетчаткой. Они способствуют поддержанию нормального веса, наполняют организм энергией, уменьшают количество «плохого» холестерина в крови. Будут хороши в качестве гарнира, с любым соусом или тертым сыром.



## ВСЕГДА ПРИГОДАТСЯ

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



## ДОЛЬШЕ – ЛУЧШЕ

Почему у бекона «Двойное копчение» от «ВЕЛКОМ» более выраженный вкус и аромат? Секрет прост: этот деликатес из отечественной свинины коптят в 2 раза дольше, чем обычный бекон. Тонкие ломтики идеально подойдут для приготовления холодных и горячих закусок, сэндвичей, салатов. Бекон будет прекрасно смотреться и в составе мясной тарелки.



## ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС

Гармония вкуса и аромата – главное отличие оливкового масла Monini первого холодного отжима. Тонкие травяные нотки придадут свежесть и утонченность вкусу. Идеально для заправки салатов и готовых блюд.



## НОВИНКА ПРЯМИКОМ ИЗ КИТАЯ

Булочки бао – одно из самых популярных традиционных блюд Китая. Бао со свиной Bibigo сделаны из мягкого воздушного теста, в начинке – отборные ингредиенты. Готовить их просто: достаточно добавить в лоток воды и поставить на 3–4 минуты в микроволновку.



## ТЕПЛОЕ ОТНОШЕНИЕ

Салами «Финская» от «Дым Дымыч» с аппетитным мелким шпиком и пряными специями произведена по особой технологии, благодаря которой ее можно хранить без холодильника. Более того, в тепле продукт приобретает неповторимую полноту вкуса и аромата.



## КЛАССИКА ПЕРЕКУСА

Сырокопченые мини-колбаски Smachos «Классика» покорают своим многогранным вкусом. В составе продукта натуральное куриное филе, свинина и шпик, дополненные солью и пряными специями. Если нужно быстро и вкусно перекусить, колбаски Smachos станут лучшим выбором!



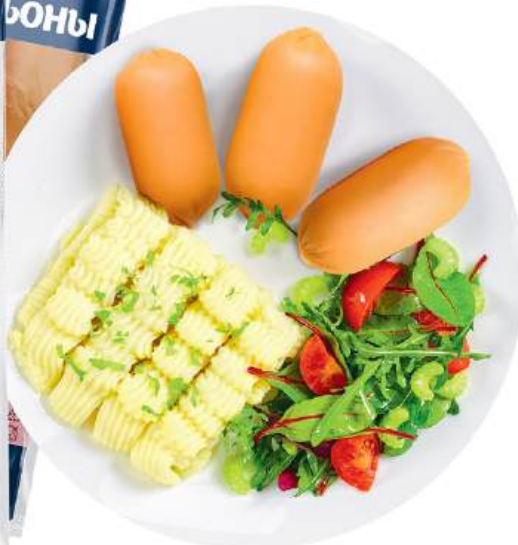
## БЛАГОРОДНАЯ КОМПОЗИЦИЯ

Колбаса в нарезке «Изысканная с олениной» бренда «Дым Дымыч Коллекция» – это удобный формат и утонченное сочетание вкусов. Ароматная оленина, нежная курица и свинина дополнены пряным букетом из чеснока, горчицы, черного перца и можжевельника.



### МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Сардельки «Миньоны» от «Владимирского стандарта» – блюдо на каждый день для всей семьи. Маленькие и аккуратные, сочные и вкусные, они придадут сил за завтраком, насытят в обед и добавят к ужину ароматную мясную нотку.



### НА ВСЕ СЛУЧАИ



Подсолнечное нерафинированное масло «Елея» производится методом первого холодного отжима. Это позволяет сохранить в нем максимум полезных веществ, яркий аромат и насыщенный вкус. Таким маслом хорошо заправлять салаты, его добавляют в холодные и горячие блюда. Вареный картофель с зеленью и ароматным подсолнечным маслом – хит всех времен!



### НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Пельмени – самое любимое народное блюдо и одно из самых универсальных. Тем более когда в составе ничего лишнего, как в пельменях CHIKON Exclusive\*: мясо, перец, лук и соль. Хороши и на обед, и на ужин.

\*«Эксклюзив».



### БЫСТРО И ПРОСТО

Копчено-вареная рулька «ВЕЛКОМ» – настоящий деликатес, способный украсить и будничной, и праздничной стол. Рулька готовится по уникальной технологии. Сочная, ароматная, с хрустящей корочкой, она станет звездой вашего меню.

Продукт уже готов: достал, нарезал и съел.



## НА ВЕРШИНЕ РЕЙТИНГА

Мясной сет сырокопченых колбас бренда «Таврия» создан специально для большой дружной компании. Общение, шутки, смех и вкуснейшие «Рейтинговые колбаски»: острые, пряные, мясные, пахнущие дымком, копченостями, с крупным шпиком, солоноватые и очень насыщенные, на любой вкус! Удобны для создания нарезки к праздничному столу.



## НАСТОЯЩИЙ ДЕЛИКАТЕС

Выдержанная вяленая корейка «РЕМИТ» станет главным героем праздничной мясной закусочной тарелки. Добавьте в компанию к деликатесу оливки, каперсы, вяленые томаты и наслаждайтесь!

## СИБИРСКИЕ ТРАДИЦИИ

Коньячная настойка Sibbitter Special Blend\* – это оригинальные сибирские рецепты в современном звучании. Выдержанный купаж древесных, фруктовых и ванильных нот с многогранными оттенками коньяка во вкусе и мягким послевкусием.

\*«Спешл бленд».



## ПРИРОДНЫЕ БОГАТСТВА

Горькая настойка «Алтайская облепиха» бренда «Белая березка» подчеркивает силу природы и ее богатств. Благодаря натуральному облепиховому морсу в составе настойка приобретает бархатный вкус и янтарный цвет спелой сочной ягоды. Отлично подходит в качестве аперитива перед застольем, гармонично сочетается с горячими блюдами из мяса.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

А ВЫ ЭТО ПРОБОВАЛИ?



### СЛАДКИЕ НОТЫ

Вино «Genatsvale Киндзмараули» – красное полусладкое вино с богатым ароматом ежевики, черники и мушмулы, округлым мягким вкусом и сбалансированным послевкусием. Составит пару фруктовым десертам, сладкой выпечке и мягким сырам. Только не забудьте слегка охладить его, до 16–18 °С.

### С УДВОЕННОЙ СИЛОЙ

Энергетический напиток Volt Energy «Голубика – гранат» – это идеальное сочетание бодрости и вкуса. Кофеин, таурин и витамины группы В обеспечивают мощный заряд энергии, а насыщенные сладко-кислые ягодные ноты дарят яркое и освежающее наслаждение. Ощутите двойной вкус и зарядитесь энергией с Volt Energy!



### СОГРЕТОЕ СОЛНЦЕМ

Утонченное белое сухое вино Golubitskoe Estate из винограда сорта «шардоне» отличают соломенно-золотистый цвет и свежий аромат. В мягком чистом вкусе сочетаются оттенки фруктов и миндаля, подчеркнутые деликатной кислинкой и продолжительным послевкусием.



### ПОПРОБУЙТЕ ИСТОРИЮ НА ВКУС

«Углевка» «Купаж №1» – органическая водка с богатой историей: в XIX столетии эту водку производил купец Эмиль Мейергольд. Сегодня удалось возродить вековые традиции. Водка изготавливается с особой тщательностью. Процесс фильтрации при помощи угля гарантирует высокое качество и мягкий изысканный вкус.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



## НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

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

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

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

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЛЕЗГИНКА  
4

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«КИЗЛЯРСКИЙ  
КОНЬЯЧНЫЙ  
ЗАВОД»

1885

НОВИНКА

ЛЕЗГИНКА  
КОНЬЯЧНО-ВЫСШИТЫЙ ЗАВОД

4

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



LADOGA

## ВОДКА ЦАРСКАЯ ЛЕДЯНАЯ

## ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

- Водка «Царская Ледяная» – инновационный продукт в линейке «Царская».
- Кристально чистая и мягкая водка.
- Новые технологии в производстве:
  - охлаждение воды по системе Water Shock Freeze;
  - фильтры нескольких видов, в том числе платиновые.

# Рецепт семейного счастья

Случается, что именно тем, кто мечтает о большой семье, судьба не дает кровных детей. Решиться подарить свою любовь ребенку из детского дома очень непросто, только самые смелые делают этот важный шаг. И таким родителям нужна поддержка. В клубах приемных семей, которые по всей стране развивает благотворительный фонд «Арифметика добра», матери и отцы могут делиться друг с другом опытом и рассчитывать на помощь единомышленников.



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



**М**ы сотрудничаем с фондом с 2022 года и за это время воплотили в жизнь немало добрых проектов. Мы стараемся вовлекать покупателей нашей сети в программы поддержки приемных семей и благотворительные акции, а на страницах журнала делимся историями и рецептами участников клуба.

## Сбывшиеся мечты

Виктор и Анастасия Пак познакомились в канун 2012 года, а через год с небольшим поженились. Оба супруга выросли в многодетных семьях: Виктор – старший ребенок из четверых, Анастасия – четвертый из пятерых. Однако в их собственной семье мечты о первенце долгие годы оставались лишь мечтами. Обследования и лечение не давали желаемого результата, а спустя девять лет совместной жизни стало окончательно понятно, что кровных детей у Виктора и Анастасии не будет. К тому времени супруги не раз обсуждали возможность подарить всю свою любовь, заботу и внимание ребенку из детского дома. Так в их семье появился первый приемный сын – годовалый Коля, а еще через год – трехмесячный Дима, от ко-

торого отказались в роддоме. И в мире стало четырьмя счастливыми людьми больше.

С появлением младшего ребенка Виктор и Анастасия старались выстроить взаимоотношения и домашний быт так, чтобы у старшего не возникло чувства ревности, ненужности. К счастью, им это удалось: мальчики растут веселыми, здоровыми, крепкими и смышленными. Правда, невзгоды, которые пережил Коля в раннем возрасте, не прошли бесследно. Из-за того что ему приходилось подавлять свои эмоции, или, проще говоря, сдерживать слезы, возникли сложности с формированием речи. Виктор и Анастасия делают все для того, чтобы это исправить: Коля проходит комплексное лечение, посещает занятия со специалистами. Родители вовлекают его во всевозможные игры, направленные на речевое развитие. Например, Коля очень любит помогать маме с папой на кухне, а брат, как и положено в его возрасте, всему подражает. Виктор и Анастасия решили поддержать эти желания и ввели традицию раз в неделю всем вместе что-то готовить из теста. Детям особенно нравится делать песочный пирог с вареньем. Он стал для них рецептом самого настоящего счастья.

## ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С КЛУБНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ И МИНДАЛЕМ



🕒 1 ч + 1 ч 🍴 6–8 порций

### Для теста:

225 г муки  
50 г сахарной пудры  
125 г сливочного масла  
1 яичный желток  
2 ст. л. холодной воды  
¼ ч. л. соли

### Для начинки:

300 г клубничного варенья  
80 г миндальных лепестков

**1** Нарезьте холодное сливочное масло маленькими кубиками. В миску просейте муку, соль и сахарную пудру. Добавьте сливочное масло и с помощью двух вилок перемешайте до получения равномерной крошки или смешайте данные ингредиенты в кухонном комбайне с насадкой «нож».

**2** Добавьте в мучную смесь желток и холодную воду, быстро замесите однородное тесто, сформируйте из него плоский диск, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 мин.

**3** Слегка смажьте маслом форму для выпечки диаметром 22 см. Раскатайте охлажденное тесто на присыпанной мукой поверхности в круг толщиной около 3 мм. С помощью скалки перенесите тесто в форму, распределите по дну и бортам, часто наколите вилкой и уберите в холодильник еще на 30 мин.

**4** Разогрейте духовку до 170 °С. Выложите на тесто лист бумаги для выпечки и насыпьте бобовые, например фасоль. Выпекайте 25 мин, уберите фасоль и пергамент, выпекайте еще 10 мин. Достаньте из духовки и немного остудите осно-



ву пирога, не вынимая ее из формы.  
**5** Увеличьте нагрев духовки до 180 °С. На испеченную песочную основу выложите клубничное варенье, разровняйте и посыпьте миндальными лепестками. По-

ставьте в духовку на 10 мин, чтобы миндаль зазолотился. Достаньте пирог из духовки и остудите в форме.

На 100 г: белки 6,51 г (8,14% суточной нормы) • жиры 22,03 г (24,48%) • углеводы 64,27 г (38,26%) • ккал 474,15 (26,34%) • натрий 64,48 мг (4,45%) • общий сахар 38,47 г (76,94%) • НЖК 9,41 г (47,05%) • пищевые волокна 1,58 г (5,27%)

Для участия  
в программе  
поддержки фонда  
отсканируйте QR-код





# Кофейная мера



**Дарья Русакова,**  
врач-диетолог, член  
Национальной ассоциации  
диетологов и нутрициологов,  
кандидат медицинских наук

Мнение

Пожалуй, нет на свете более противоречивого напитка, чем кофе. Одни люди считают его не просто полезным – целительным, другие придерживаются мнения, что кофе вреден. Есть те, кто не может прожить без кофе и дня, и те, кто устраивает марафоны, чтобы от него отказаться. Кто прав и как пить кофе с пользой для организма?

## Путь длинной в четыре века

Сегодня кофе пьют в самых разных уголках планеты, но четыре столетия назад о нем мало кто знал. В начале XVII века он попал в Европу из Османской империи, а затем был завезен и в Россию – культуру кофепития начал распространять Петр I. Приживалась она не слишком хорошо: горький черный напиток мало кому пришелся по вкусу. Но со временем кофе полюбили и у нас, и во всем мире, так что сегодня многие не могут представить себе без него начало своего дня.

Поначалу о пользе кофе не слишком задумывались. Он был скорее напитком, демонстрирующим статус человека, или атрибутом приятного времяпровождения. Впрочем, уже в XVII веке в Европе были публикации о том, что кофе помогает избежать образования камней в почках и развития подагры, работает как афродизиак, предотвращает цингу, хорош при воспалении глаз и ревматизме. С точки зрения современной науки многое из этого не выдерживает никакой критики. Зато мы знаем о других свойствах кофе, о которых в прежние времена не подозревали, ведь состав напитка сегодня хорошо изучен.

## АРАБИКА ИЛИ РОБУСТА?

Это два основных вида кофе, которые несколько различаются по свойствам.

Арабика обладает мягким вкусом и ароматом. Робуста содержит в 2 раза больше кофеина, она более горькая, поэтому используется обычно в купаже с арабикой. Напитки с добавлением робусты быстрее бодрят, но и сильнее возбуждают: чем больше кофеина, тем активнее воздействие на организм.

Самые высокие антиоксидантные свойства у арабики средней обжарки – за счет содержания большого количества флавоноидов и фенолов. Чем выше степень обжарки, тем ниже антиоксидантные свойства кофе.



## Что в вашей чашке?

Кофе содержит антиоксиданты, полезные микроэлементы калий и магний. Но, конечно, его главное действующее вещество – кофеин. Он стимулирует центральную нервную систему и повышает выработку таких нейротрансмиттеров, как дофамин, серотонин и норадреналин, – это благотворно влияет на настроение и обмен веществ. Регулярное употребление кофе помогает поддерживать в норме вес и бороться с депрессией, улучшает работу печени. Однако все положительные эффекты реализуются только тогда, когда мы потребляем кофе в меру.

**НОРМА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА В ДЕНЬ – НЕ БОЛЕЕ 400 МГ КОФЕИНА. В ОДНОЙ ЧАШКЕ ЭСПРЕССО СОДЕРЖИТСЯ ДО 80 МГ КОФЕИНА.**

Такое количество кофе помогает взбодриться, но не перегрузить нервную систему. Обратите внимание: это средний расчет. Если вы склонны к тревоге или легковозбудимы, возможно, кофе стоит пить меньше. В любом случае не следует подряд пить чашку за чашкой – равномерно распределите перерывы на кофе в течение дня.

## Важные детали

Для организма имеет значение не только общее количество кофе, но и когда и с чем мы его пьем.

● **Если вы употребляете более двух чашек кофе в день, желательно добавлять в него молоко или сливки.** Сегодня можно услышать, что это не лучшее сочетание, потому что танины из кофе препятствуют всасыванию кальция из молока, а молоко мешает усвоению кофейных антиоксидантов. Однако это неоднозначные данные, и научные споры на этот счет продолжают.

При этом достоверно известно, что кофеин раздражает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта. Молоко помогает смягчить данный эффект, и, если вы пьете много кофе, это хорошее решение.

Если молоко вы не любите, уменьшить негативное воздействие на ЖКТ можно также, выбирая кофе со сниженным содержанием кофеина. И в любом случае чистый черный кофе нежелательно пить на голодный желудок.

● **Если у вас есть проблемы с засыпанием или повышенная тревожность, стоит воздержаться от приема кофе во второй половине дня.** Возбуждающий нервную систему кофеин может мешать уснуть. К тому же кофе обладает мочегонным и желчегонным действием, поэтому не рекомендуется пить его перед сном.

● **Из-за мочегонных свойств кофе может ускорять выведение из организма жидкости.** Ее объем нужно своевременно восполнять. Полезная практика распространена в Турции: даже маленькую чашку кофе там дополняют стаканом воды. Стоит попробовать!

● **Учитывайте калорийность.** Одна чашка натурального черного кофе содержит всего 2–3 ккал. Но в современных кофейнях много сложных кофейных напитков, в которые добавляют не только молоко, но и сахар, различные сиропы, взбитые сливки, посыпки из ореховой крошки или шоколада. Это все увеличивает энергетическую ценность, и некоторые виды таких напитков могут содержать 400–500 ккал на чашку и даже больше. По сути, это полноценный десерт, и важно не забывать об этом при составлении общего суточного меню.



## КОГДА КОФЕ ПИТЬ НЕЛЬЗЯ

Основные противопоказания: гастрит с повышенной секрецией и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения.

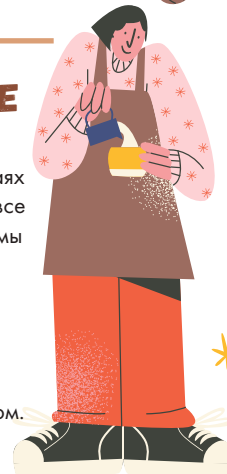
При заболеваниях сердца: повышенном давлении или нарушении ритма следует обсудить возможность потребления кофе с лечащим врачом.



## МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ КОФЕ ДЕТЯМ?

До 3 лет однозначно нет. В некоторых случаях не стоит предлагать кофе вплоть до 14 лет: все зависит от степени зрелости нервной системы ребенка.

Научно доказано, что без вреда для детского организма можно употребить 2,5 мг кофеина на 1 кг массы тела ребенка в день. Получается, ребенок весом 40 кг может выпить 1 чашку кофе, лучше с молоком.



# Радость в цвете

Когда за окном темнеет все раньше, хочется добавить в жизнь ярких красок и вкусов. С этой задачей нам помогают справиться освежающая фейхоа, задорный рыжий батат и сладкие азербайджанские помидоры.



## Фейхоа

### Полезные свойства

Зеленые ягоды с бугристой кожей и нежной желтой мякотью – один из немногих действительно сезонных продуктов. В продаже они появляются поздней осенью. Природа сделала нам щедрый подарок, ведь фейхоа особенно богата витамином С (в 100 г содержится 40% дневной нормы), а по количеству йода мало уступает морепродуктам – именно этих нутриентов особенно не хватает в холода. Как и во всех растениях

из семейства миртовых, например в эвкалипте, в фейхоа высокое содержание эфирных масел, которые обладают антибактериальным действием, помогают поднять иммунитет и борются с простудами и вирусами. Весомая доля клетчатки и калия способствует снижению риска атеросклероза, а антиоксиданты продлевают молодость и купируют воспалительные процессы в организме.

НА РОДИНЕ, В БРАЗИЛИИ, САМО РАСТЕНИЕ И ЕГО ПЛОДЫ НАЗЫВАЮТ АККА. А ЗА ПРЕДЕЛАМИ СТРАНЫ ЗА ЯГОДОЙ ЗАКРЕПИЛОСЬ ИМЯ ЕЕ ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЯ – ПОРТУГАЛЬСКОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА ЖОАНА ДА СИЛЬВЫ ФЕЙХО.

1



Перетертая с сахаром фейхоа – полезный десерт. Можно сделать его гурманским, добавив к измельченным ягодам лимонную или апельсиновую цедру, корицу или немного имбиря.

2



Из фейхоа получается изысканный соус к мясу и птице. Измельчите в блендере или мясорубке плоды и добавьте по вкусу тростниковый сахар, лимонный сок и мелко нарезанную мяту. Такой аккомпанемент придаст блюду заряд свежести и легкую кислинку.

3



У фейхоа сладкий аромат, но кисловатый вкус, поэтому в смузи ее лучше сочетать со сладкими натуральными ингредиентами: бананом, кокосовым молоком, грушей, орехами. Тогда сахар вам не понадобится.

### Тропический вкус

У мякоти фейхоа – особенный вкус, ананасово-земляничный, с оттенками яблока и киви. Плотная терпкая кожура многих смущает, но именно в ней основной запас активных веществ. Чтобы получить максимальную пользу, ягоду нужно есть целиком, перетерев ее с сахаром или медом. Или кожуру отделить и засушить, чтобы потом добавлять ее в чай. Из фейхоа получаются необыкновенные компоты с легкими терпкими нотками, очень ароматные. Спелые ягоды выбрать несложно: они слегка прогнутся под пальцем, подтверждая, что внутри нежная мякоть. Хранить экзотический плод лучше всего в бумажном пакете или контейнере с перфорацией: он должен дышать. Кстати, в таком виде даже самые жесткие ягоды без проблем дозревают за несколько дней на подоконнике. Пюре из фейхоа можно заморозить, тогда вкусная витаминная добавка в смузи, каши и напитки будет радовать вас всю зиму.

**В МИРЕ НАСЧИТЫВАЕТСЯ ОКОЛО 7000 СОРТОВ БАТАТА САМЫХ РАЗНЫХ РАСЦВЕТКОВ – ОТ ЯРКО-ОРАНЖЕВОЙ ДО НЕЖНО-РОЗОВОЙ И ТЕМНО-ФИОЛЕТОВОЙ.**

# Батат

## Корнеплод, да не тот

Тропическое растение родом из Перу часто называют сладким картофелем. На самом деле они не родственники. Картофель относится к семейству пасленовых, а батат – бьюнковых и внешне напоминает лиану с красивыми цветками-колокольчиками. А вот вытянутые клубни действительно похожи на картофель не столько на вид, сколько текстурой мякоти. В сладком же, насыщенном вкусе скорее можно найти сходство с тыквой и морковью. В батате гораздо больше клетчатки и меньше крах-



мала, и, в отличие от картофеля, он содержит в основном медленные углеводы, которые не провоцируют резкий скачок сахара в крови. Еще одно приятное различие – батат можно добавлять сырым в салаты и десерты, тем самым сохраняя его полезные вещества. А их немало: помимо клетчатки, это каротиноиды, витамины **С** и **В**. Это хороший источник фолиевой кислоты – важнейшего строительного материала для клеток крови, а также натуральных пробиотиков, которые помогают поддерживать здоровую кишечную флору.

**1**



Батат фри – отличная альтернатива картофелю фри. Нарезанный соломкой батат можно не жарить, а запекать, даже без масла: его яркий вкус не нуждается в «улучшителях».

**2**



Из батата можно сделать начинку для вареников и пирожков, если запечь его в духовке, размять в пюре и добавить орехи, творог и лимонную цедру.

# Азербайджанские томаты



## Вкус лета

Розовые помидоры – продуктовый бренд Азербайджана. В холодный сезон они дарят нам свой летний вкус и вносят ценный вклад в наше здоровье. Азербайджанские томаты – лидеры по содержанию ликопина, на который ученые делают ставки в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Интересно, что, снимая кожицу с томатов, превращая их в пюре или подавая с растительным маслом, мы увеличиваем биодоступность ликопина и повышаем его потенциал. Ошибка – хранить помидоры в холодильнике. В холоде они блокируют синтез ароматических веществ и становятся «пластиковыми».



**ООО «РБА»** владеет современным тепличным комплексом в 10 гектаров в Апшеронском районе Азербайджана. Здесь выращивают знаменитые розовые томаты, вкусные и ароматные. Компания с успехом поставляет их во все регионы России. В наших магазинах различные сорта томатов можно найти под брендом Agro Cityland.



**ЗАО Bine Agro** – один из ведущих тепличных комплексов Азербайджана, который круглый год производит и поставляет в наши магазины экологически чистую продукцию. Предприятие оснащено новейшим оборудованием, автоматизированный процесс контролируют высококвалифицированные специалисты.

**3**



Азербайджанский салат ачичук требует именно бакинских помидоров. Все-го-то и нужно нарезать томаты тонкими дольками, добавить кольца красного лука, посыпать сумачом, зеленью и заправить растительным маслом. Традиционно ачичук подают к плову, но к любому жареному, тушеному или вареному мясу он станет гениальным гарниром.



**GREENTECH**

Крупный производитель бакинских томатов – комплекс **Green Tech**. Современное оборудование позволяет в течение всего года выращивать сочные помидоры. В борьбе с вредителями и болезнями преимущество отдается биологическим методам, поэтому овощи Green Tech не только вкусные, но и безопасные.



# Сердце дракона

Питахайя, экзотический фрукт со множеством названий, загадочен снаружи и внутри. И это одна из причин немедленно его попробовать. Увидите ярко-розовый плод необычной формы – забирайте его домой. А что делать дальше, мы подскажем.

## КАК ПОДАВАТЬ

● Все, что вам понадобится, – это острый нож, доска и уверенность в своих действиях. Перед тем как нарезать фрукт, его нужно вымыть под проточной водой. Чистый фрукт разрезают вдоль на половинки. Дальше можно вынуть мякоть обычной столовой ложкой или сделать еще два разреза, чтобы получились четвертинки, а кожуру срезать ножом.

## КАКАЯ БЫВАЕТ

● На самом деле плод может быть снаружи не только розовым, но и желтым, однако такие к нам завозят нечасто. Привычный вариант – красная питахайя с белой мякотью. Вкус у нее менее насыщенный, чем у плодов с яркой мякотью, но все равно приятный и сладкий.

## ЯРКИЕ АКЦЕНТЫ

● У питахайи несколько названий: драгонфрут, питайя, драконий фрукт. Но суть одна: это плод определенного вида кактусов, похожих на лианы, которые растут в Южной Америке. Согласитесь, интригует! Пройти мимо действительно невозможно. Фрукт яркий, цвета фуксии, необычной формы, чем-то напоминающей шишку с зелеными наростами. В придачу к экстравагантному виду идет красивая легенда о волшебном происхождении. Говорят, питахайя была сердцем дракона, которое он отдал человеку перед смертью.

● Внутри фрукт может быть белым или ярко-розовым, с мелкими черными зернами, похожими на маковые. Мякоть на вкус напоминает одновременно киви и арбуз. Питахайю также сравнивают с грушей и даже свеклой. А вот запах неожиданно нейтральный, хоть и сладкий.

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Мякоть питахайи нарезают кубиками и подают в качестве десерта. Но не стоит этим ограничиваться.
- Питахайю обычно не подвергают термической обработке. Нежная мякоть потеряется, буквально растворится, если ее с чем-то запекать. Лучше подбирать свежие сочетания: с овощами, фруктами, рыбой и морепродуктами.
- Попробуйте добавить мякоть в смузи. Смешивайте с такими же сладкими или чуть кислыми плодами: бананом, киви, манго, яблоком.
- Приготовьте с питахайей чиа-пудинг. Особенно вкусный получается на кокосовом молоке.
- Фруктовая сальса – отличная закуска. Нарезьте драгонфрут кубиками вместе с апельсином и авокадо. Заправку делайте поострее: с цитрусовым соком, оливковым маслом и перцем чили.
- Из морепродуктов в пару выбирайте креветки, из рыбы – морскую, например сибаса. Готовьте салаты с островато-сладкими заправками: они лучше объединяют необычные вкусы.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПИТАХАЙЯ

Любой фрукт уникален по составу, и этим, безусловно, полезен. Но питахайя заявляет буквально всем видом: в ней много антиоксидантов. Она ценится и за высокое содержание витамина **C**, железа и магния. Благодаря этому фрукт помогает нормализовать холестерин, наладить пищеварение, снизить риски развития сердечных заболеваний, а еще повысить настроение за счет фруктозы. Ее действие, впрочем, нейтрализует клетчатка. Так что есть питахайю разрешено даже худеющим.

## ЯГОДНЫЙ СМУЗИ-БОУЛ С ПИТАХАЙЕЙ



🕒 10 мин 👤 1 порция

150 г замороженной  
ягодной смеси  
1 питахайя  
1 банан  
100 мл миндального молока  
2 ст. л. гранолы  
ягоды и мята для подачи

**1** Питахайю и банан очистите. Питахайю нарежьте тонкими ломтиками, банан – крупными кусочками.

В чашу блендера положите банан и замороженную ягодную смесь, влейте миндальное молоко и пробейте до однородности.

**2** Выложите смузи в глубокую миску, посыпьте гранолой, добавьте ломтики питахайи и украсьте ягодами и мятой.

На 100 г: белки 0,73 г (0,91% суточной нормы) • жиры 0,62 г (0,69%) • углеводы 16,17 г (9,63%) • ккал 70,52 (3,92%) • натрий 35,68 мг (2,46%) • общий сахар 8,42 г (16,84%) • НЖК 0,18 г (0,90%) • пищевые волокна 2,34 г (7,80%)



ЗАКАЖИ  
с доставкой



### МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

миндальное молоко  
на любое другое  
растительное:  
кокосовое, овсяное  
или соевое.



## САЛАТ ИЗ ПИТАХАЙИ С АВОКАДО И БРЫНЗОЙ



🕒 10 мин 👤 4 порции

1 питахайя  
 1 спелое авокадо  
 1 пучок зеленого салата  
 1 маленькая красная луковица  
 100 г брынзы  
 50 г орехов пекан  
 2 ст. л. оливкового масла или масла из виноградных косточек  
 1 ч. л. меда  
 1 ч. л. яблочного уксуса  
 1 ч. л. зерновой горчицы  
 соль, черный свежемолотый перец

**1** Красный лук очистите и нарежьте тонкими перьями. Листья салата крупно нарвите. Питахайю и авокадо очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Брынзу раскрошите. Пекан крупно порубите. Подготовленные ингредиенты положите в салатник.

**2** В мисочке взбейте оливковое масло, яблочный уксус, горчицу и мед. Полейте салат заправкой, посолите, поперчите и аккуратно перемешайте.

На 100 г: белки 2,94 г (3,68% суточной нормы) • жиры 13,45 г (14,94%) • углеводы 7,72 г (4,60%) • ккал 159,79 (8,88%) • натрий 67,12 мг (4,63%) • общий сахар 4,88 г (9,76%) • НЖК 0,96 г (4,80%) • пищевые волокна 2,70 г (9,00%)



Рафинированное масло из виноградных косточек DIAL-EXPORT — верный спутник здоровых блюд. В нем собраны витамины, незаменимые жирные кислоты и другие ценные вещества. Масло с ароматом винограда отлично дополнит фруктовые салаты, каши, блюда из мяса и рыбы.





**БЕЗ  
ГОРМОНОВ  
РОСТА**

# Дежурные по кухне

Бутерброды не зря снискали славу дежурного блюда: видов их столько, что можно готовить с утра до ночи и ни разу не повториться. Открытые и закрытые, холодные и горячие, сладкие и пикантные, с самыми разными начинками...

Для быстрого завтрака вообще незаменимый вариант!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ

## ЗАПЕЧЕННЫЙ ТОСТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

🕒 15 мин 🍴 2 порции

4 ломтика пшеничного хлеба для тостов  
120 г крабовых палочек  
50 г творожного сыра  
30 г сливочного масла  
1 ст. л. майонеза  
2 пера зеленого лука  
1 зубчик чеснока  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Крабовые палочки мелко нарежьте. Зеленый лук нашинкуйте тонкими колечками. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Каждый ломтик хлеба смажьте с одной стороны сливочным маслом.

**2** В миске смешайте крабовые палочки, творожный сыр, майонез, чеснок и зеленый лук, посолите и поперчите по вкусу.

**3** Разогрейте широкую сухую сковороду, положите 2 ломтика хлеба масляной стороной вниз, расположите сверху начинку, накройте оставшимися ломтиками хлеба (маслом вверх), прижмите и жарьте на среднем огне 3–4 мин. Переверните тост и подрумяньте с другой стороны.

На 100 г: белки 7,42 г (9,28% суточной нормы) • жиры 18,83 г (20,92%) • углеводы 21,48 г (12,79%) • ккал 282,30 (15,68%)  
• натрий 398,53 мг (27,48%) • общий сахар 2,48 г (4,96%) • НЖК 8,80 г (44,00%) • пищевые волокна 3,57 г (11,90%)



Прекрасный вариант для полезного завтрака — горошица классическая AmFood. Готовый гарнир или самостоятельное блюдо, очень хорошо как в холодном, так и подогретом виде.

## БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ, ХУРМОЙ, МЕДОМ И ФИСТАШКАМИ

🕒 10 мин 🍴 2 порции

2 ломтика цельнозернового хлеба  
50 г творожного сыра  
2 ст. л. меда  
2 хурмы  
1 ст. л. очищенных несоленых фисташек

**1** Обжарьте ломтики хлеба в тостере или на сухой сковороде без масла. Хурму нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см. Фисташки порубите.  
**2** Творожный сыр смешайте с медом, намажьте на ломтики хлеба, сверху разложите хурму и посыпьте фисташками, по желанию можно украсить микророзельню.

На 100 г: белки 5,57 г (6,96% суточной нормы) • жиры 7,54 г (8,38%) • углеводы 40,16 г (23,90%) • ккал 238,03 (13,22%)  
• натрий 156,99 мг (10,83%) • общий сахар 13,09 г (26,18%)  
• НЖК 3,03 г (15,15%) • пищевые волокна 2,44 г (8,13%)

Чтобы сделать блюдо более диетическим, вместо сыра можно использовать творог.



## БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ



10 мин 4 порции

4 ломтика пшеничного хлеба  
4 ломтика ветчины  
4 перепелиных яйца  
1 спелое крупное авокадо  
1 крупный помидор  
1 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый перец  
микروزелень для украшения

- 1 Помидор нарежьте кружками толщиной 6–7 мм, авокадо очистите, удалите косточку, разомните мякоть вилкой, слегка посолите.
- 2 В широкой сковороде разогрейте растительное масло, аккуратно разбейте перепелиные яйца и жарьте глазуньи 3 мин на среднем огне.
- 3 На хлеб намажьте мякоть авокадо, положите кружки помидора, ломтики ветчины и глазунью из перепелиного яйца, посыпьте перцем и микروزеленью и подавайте.

На 100 г: белки 9,07 г (11,34% суточной нормы) • жиры 9,45 г (10,50%) • углеводы 17,90 г (10,65%) • калл 189,30 (10,52%)  
• натрий 410,95 мг (20,89%) • общий сахар 2,396 г (4,78%)  
• НЖК 1,88 г (9,40%) • пищевые волокна 4,66 г (15,53%)



Ветчина «Вкусный бутерброд» от «ИНЕЙ» приготовлена из отборной свинины. Сочные мясные ломтики с легким ароматом черного перца и мускатного ореха просто созданы для бутербродов и сэндвичей!

### МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

ветчину на ломтики поджаренного бекона – у бутерброда будет легкий аромат копчения.

# Черкизово

ПРЕМИУМ

## КОСМИЧЕСКИ ВКУСНО!

МЯСО  
С СОБСТВЕННЫХ  
ФЕРМ

# Черкизово

ПРЕМИУМ

МЯСО  
С СОБСТВЕННЫХ  
ФЕРМ

СОСИСКИ  
МОЛОЧНЫЕ  
ЭКСТРА

С МОЛОКОМ  
ГОСТ  
33629-2015\*



ЧЕРКИЗОВО  
С 1974



# Все на картошку!

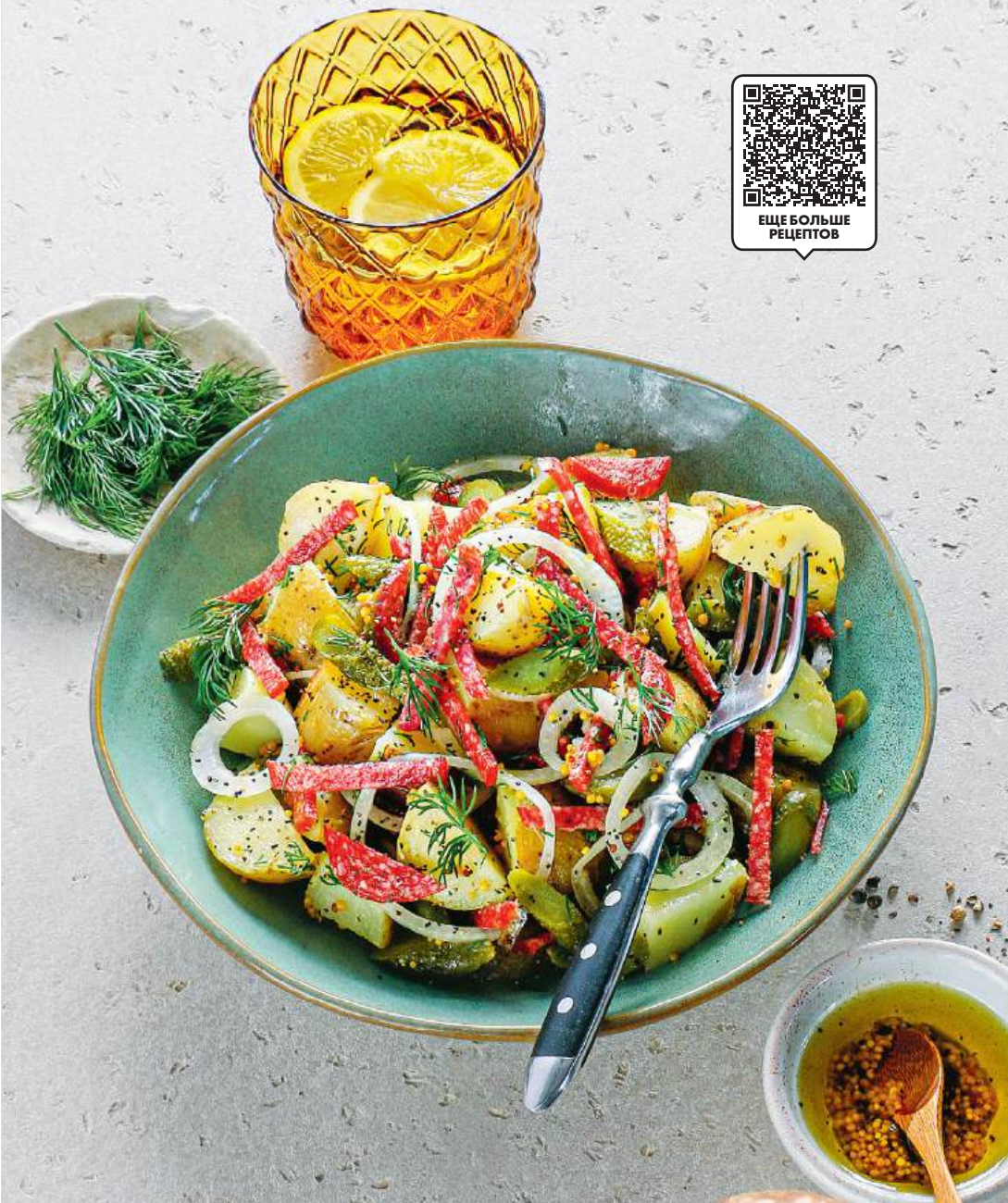
Хорошие новости для любителей «второго хлеба»: диетологи больше не считают картофель бесполезным продуктом. При правильном питании он может стать источником клетчатки, калия, витаминов, фолиевой кислоты и антиоксидантов. Конечно, заменять картофелем другие овощи не стоит, но время от времени готовить простые блюда, где он выступает в главной роли, точно можно!

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





ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



## НЕМЕЦКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ



⌚ 45 мин 👤 4 порции

**1** Картофель вымойте, отварите до готовности в мундире, около 20 мин. Остудите, очистите и нарежьте крупными ломтиками.

**2** Очистите лук, нарежьте тонкими кольцами. Салами нарежьте соломкой, а маринованные корнишоны – ломтиками.

**3** Положите картофель, лук, салами и огурцы в большой салатник, посолите и приправьте по вкусу черным перцем. Для заправки смешайте 4 ст. л. оливкового масла и горчицу. Полейте заправкой салат, перемешайте и подавайте, по желанию посыпав рубленым укропом.

На 100 г: белки 2,84 г (3,55% суточной нормы) • жиры 8,33 г (9,26%) • углеводы 14,78 г (8,80%) • ккал 143,11 (7,95%) • натрий 325,61 мг (22,46%) • общий сахар 5,20 г (10,40%) • НЖК 1,60 г (8,00%) • пищевые волокна 1,58 г (5,27%)



Для салата возьмите колбасу «Балыковую с грудинкой» от «Мясницкого ряда», изготовленную по авторской рецептуре. Вместо шлика в фарш из свинины и мяса птицы добавлены кусочки грудинки – очень аппетитно!



500 г картофеля



7–10 маринованных корнишонов



8 ломтиков салами



2 луковицы



2 ч. л. зернистой горчицы



1,5 кг картофеля



200 г бекона



50 г твердого сыра



300 мл сливок жирностью 20%



2 зубчика чеснока



Идеальную пару картофелю составит свинина «Кутафино» от Знаменского мяскокомбината. Своим ярким пикантным вкусом она обязана особому маринаду и специям, а также копчению на натуральной щепе.

### КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ И БЕКОНОМ



🕒 1 ч 20 мин 👤 6 порций

**1** Вымойте картофель, нарежьте тонкими пластинками, не прорезая до конца. Бекон нарежьте тонкой соломкой. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Сыр натрите на мелкой терке.

**2** В сковороде обжарьте бекон до румяной корочки. Влейте сливки, добавьте чеснок и сыр. Готовьте, помешивая, 3–4 мин на среднем огне, приправьте по вкусу солью и перцем.

**3** Убавьте огонь и положите в сотейник с соусом картофель. Готовьте 5–7 мин, переворачивая картофель, чтобы он равномерно покрылся соусом.

**4** Переложите картофель в форму для запекания, накройте крышкой или фольгой и поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 1 ч. Подавайте, по желанию украсьте тимьяном.

На 100 г: белки 4,68 г (5,85% суточной нормы) • жиры 8,68 г (9,64%) • углеводы 15,95 г (9,49%) • ккал 159,00 (8,83%) • натрий 127,31 мг (8,78%) • общий сахар 1,44 г (2,88%) • НЖК 4,08 г (20,40%) • пищевые волокна 1,89 г (6,30%)

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ НЬОККИ С ПЕСТО



🕒 50 мин 👤 4 порции

**1** Тщательно вымойте картофель, отварите в мундире до готовности, 20–25 мин. Обдайте холодной водой и очистите. Разомните в пюре.

**2** Сыр натрите на мелкой терке, половину добавьте вместе с яйцами и мукой к картофелю, посолите и замесите мягкое и эластичное тесто.

**3** Разделите тесто на 3 части, каждую из которых раскатайте на слегка присыпанной мукой поверхности в колбаску диаметром 2 см. Нарезьте кусочками по 2–3 см.

**4** Каждую заготовку прока-  
тайте по тыльной стороне

вилки сверху вниз, аккуратно прижимая, для получения рифленой формы.

**5** Отварите ньокки порциями в большом количестве подсоленной кипящей воды, пока они не всплывут. Переложите шумовкой в большую миску, добавьте соус песто, перемешайте и подавайте, посыпав оставшимся сыром.

На 100 г: белки 7,63 г (9,54% суточной нормы) • жиры 9,83 г (10,92%) • углеводы 27,12 г (16,14%) • ккал 226,28 (12,57%)  
• натрий 396,27 мг (27,33%) • общий сахар 0,74 г (1,48%)  
• НЖК 2,44 г (12,20%) • пищевые волокна 2,12 г (7,07%)



Сырокопченая колбаса «Экстра» бренда «Папа может» — деликатес высшего сорта с насыщенным вкусом и нежной текстурой. Хорош как для закусок и бутербродов, так и в качестве дополнения основных блюд.



1 кг картофеля

100 г твердого сыра

2 яйца

300 г муки

200 г готового  
соуса песто

## ЦЕПЕЛИНЫ



🕒 1 ч 15 мин 🍴 6 порций

**1** Картофель тщательно вымойте. Треть (около 500 г) отварите в мундире до готовности, 20–25 мин. Остудите, очистите и натрите на мелкой терке.

**2** Оставшийся сырой картофель (1 кг) очистите, натрите на мелкой терке, выложите в сито и отожмите.

**3** Репчатый лук очистите, одну головку мелко-мелко порубите, добавьте к сырому картофелю вместе с натертым отварным, всыпьте крахмал, посолите и смешайте до однородности.

**4** Вторую луковицу мелко нарежьте, смешайте с фаршем, посолите и приправьте черным перцем.

**5** Картофельное тесто разделите на 6–8 частей, каждую

разомните в лепешку, на середину которой выложите начинку из фарша, тщательно спелите края, формируя овальный пирожок.

**6** В широкой кастрюле вскипятите воду, щедро посолите, аккуратно опустите цеппелины и варите на среднем огне 20 мин.

**7** Сало и оставшуюся луковницу нарежьте мелкими кубиками. Разогрейте сухую сковороду, обжаривайте сало до румяной корочки, добавьте лук и жарьте, помешивая до золотистого цвета.

**8** Готовые цеппелины переложите шумовкой на тарелки и подавайте со шкварками и жареным луком.

На 100 г: белки 5,82 г (7,28% суточной нормы) • жиры 4,02 г (4,47%) • углеводы 17,79 г (10,59%) • ккал 128,81 (7,16%) • натрий 19,00 мг (1,31%) • общий сахар 1,22 г (2,44%) • НЖК 1,29 г (6,45%) • пищевые волокна 2,16 г (7,20%)

МАГНИТ  
РЕКОМЕНДУЕТ



Для цеппелинов советуем взять классический фарш из индейки «Индилайт». Он также будет идеален для приготовления сочных котлет, домашних тефтелей, фрикаделек, запеканок и пирогов.



1,5 кг картофеля



300 г фарша индейки



100 г сала с мясными прожилками



3 луковицы



3 ст. л. картофельного крахмала



Столичная  
горчица

НАСТОЯЩАЯ  
ГОРЧИЦА



ПРОКАЧИВАЕТ  
КАК НАДО!



Maggi

ПОРАДУЙТЕ БЛИЗКИХ НОВОГОДНИМИ  
БЛЮДАМИ ВМЕСТЕ С МАГГИ®!



Вариант готового блюда

® Владелец товарных знаков:  
Société des Produits Nestlé  
S.A. (Швейцария).

# Курс ИТАЛЬЯНСКОГО

Равиоли, тортеллини, капеллини, аньоветти, карамелли – названия итальянских изделий из пресного теста с начинкой звучат как музыка и будто сразу говорят о том, что нас ждет изысканное, красивое блюдо. Правда, большинство любителей фаршированной пасты никогда не пробовали приготовить ее дома. И зря: это не очень сложно, а процесс так же приятен, как результат. Предлагаем пройти наш краткий курс и угостить близких свежими домашними равиоли.





**ИТАЛЬЯНСКАЯ ПАСТА С НАЧИНКОЙ — РОДНЯ НАШИМ ПЕЛЬМЕНЯМ И ВАРЕНИКАМ. НО ЕСТЬ СУЩЕСТВЕННЫЕ РАЗЛИЧИЯ И В СВОЙСТВАХ ТЕСТА, И В СОСТАВЕ НАЧИНОК, И В ТРАДИЦИИ СЕРВИРОВКИ.**

## ОСОБЕННОСТИ ТЕСТА

В итальянской пасте с начинкой тесто непременно упругое, плотное, но не сухое. Оно толще, чем пельменное, и не такое нежное, как для вареников.

Традиционно тесто для изделий с начинкой делают желтым, то есть это просто тесто, и зеленым, с добавлением шпината. Сегодня тесто подкрашивают в черный цвет чернилами каракатицы, свекольным или морковным соком, смешивают тесто разных цветов. Но все же в основе — тесто, состоящее из муки, яиц, воды, оливкового масла и соли.

**МУКА.** В Италии тесто для пасты замешивают из неотбеленной пшеничной муки очень тонкого помола. Ее маркируют как «тип 00». Часто на ней написано: «для пасты и пиццы». Такую муку можно купить и в нашей стране, но большой необходимости в этом нет. Обычная пшеничная хлебопекарная высшего сорта прекрасно подойдет.

Часто можно услышать, что для домашней пасты обязательно использовать семолину — муку ярко-желтого цвета из твердых сортов пшеницы. Она придает тесту красивый цвет и некоторую шершавость, что помогает соусу удерживаться на поверхности равиоли и их родственников. Однако эта мука очень сильная, тесто с ее добавлением получается таким плотным, что его сложно раскатать скалкой.

**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ МАШИНКА ДЛЯ РАСКАТЫВАНИЯ ТЕСТА, ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕСИТЬ ТЕСТО С ДОБАВЛЕНИЕМ СЕМОЛИНЫ САМОГО ТОНКОГО ПОМОЛА, КАКОЙ ТОЛЬКО СМОЖЕТЕ НАЙТИ. НАЧНИТЕ С 10% ОТ ОБЩЕЙ МАССЫ МУКИ И, ЕСЛИ БУДЕТЕ ДОВОЛЬНЫ РЕЗУЛЬТАТОМ, УВЕЛИЧИВАЙТЕ СОДЕРЖАНИЕ СЕМОЛИНЫ В ТЕСТЕ, НО ЕЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ 50%.**

**ЖИДКОСТЬ.** В тесте для пасты с начинкой всегда присутствуют яйца. Иногда их полностью или частично заменяют белками, тогда тесто получается более упругим, или желтками — благодаря им появляются красивый желтый цвет и особая мягкость.

Чтобы сделать тесто более пластичным, помимо яиц, добавляют немного воды или молока, а иногда и белого вина. Небольшое количество оливкового масла также смягчает тесто и облегчает его раскатывание.

**ДЛЯ ПАСТЫ С СОЧНОЙ НАЧИНКОЙ ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ БОЛЕЕ ПЛОТНОЕ ТЕСТО. ДЛЯ ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВМЕСТО КАЖДЫХ 3 ЯИЦ ВОЗЬМИТЕ 125 МЛ ВОДЫ.**

**СОЛЬ.** Используйте самую мелкую соль, чтобы она смогла раствориться в том небольшом объеме жидкости, который нужен для замеса теста.



**ЗЕЛЕНОЕ ТЕСТО.** Для приготовления зеленого теста используют шпинат: он, в отличие от другой листовой зелени, сохраняет яркий цвет при тепловой обработке.

Промытый свежий шпинат необходимо отварить до мягкости, размороженный достаточно прогреть. Откиньте готовый шпинат на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, затем тщательно отожмите и порубите ножом как можно мельче. Не стоит измельчать шпинат в комбайне: зелень даст слишком много воды.

**ЕСЛИ ВЫ ГОТОВИТЕ ПАСТУ С НАЧИНКОЙ ВПЕРВЫЕ, НАЧНИТЕ ИМЕННО С ЗЕЛЕННОГО ТЕСТА: ОНО БОЛЕЕ ПОСЛУШНОЕ И МЯГКОЕ, ЧЕМ ЖЕЛТОЕ.**



## БАЗОВЫЕ ПРОПОРЦИИ

Соотношение ингредиентов довольно просто запомнить: 1 яйцо (55–60 г) на каждые 100 г муки, щепотка соли, чуть-чуть оливкового масла и, если понадобится, столько воды, молока или вина, чтобы замесить пластичное тесто, которое легко раскатать в очень тонкий пласт. То есть на 500 г муки берут 5 яиц или 7 белков, 1 ч. л. соли и 1 ч. л. оливкового масла.

Количество дополнительной жидкости определяется по мере замешивания теста. Добавляйте ее буквально по несколько капелек. Если вы обнаружите, что вымешанное и уже отлежавшееся тесто слишком сухое, сбрызните его водой из пульверизатора, еще раз промесите и заново дайте отлежаться.



## ЗАМЕШИВАЕМ ТЕСТО

Замешивание теста по старинке, руками, позволяет контролировать его консистенцию. Однако можно использовать и кухонный комбайн, и настольный миксер с насадкой «крюк». Последовательность действий будет примерно одинаковой.

На чистую рабочую поверхность или на большую деревянную доску насыпьте горкой муку, сделайте углубление, насыпьте в него соль, влейте яйца и масло (1). Если используете шпинат, добавьте и его.

Слегка взбейте яйца вилкой, добавляя немного муки (2). Продолжайте подгребать вилкой муку со стенок углубления, пока яично-мучная смесь не вберет в себя практически всю муку. Сделайте простой тест: погрузите палец глубоко в тесто, и, если он выйдет чистым, без налипшего теста, можно начинать вымешивать тесто. Или придется добавить немного муки.

Очистите рабочую поверхность от налипшего теста и вымешивайте тесто, как бы растирая основанием ладони, одновременно вращая тесто на столе (3).



Продолжайте минут 10, пока оно не станет шелковистым и эластичным.

Разделите тесто на 4–6 частей и заверните в пищевую пленку, или положите в полиэтиленовый пакет и подверните края, или закройте перевернутой миской (4). Дайте тесту отлежаться 30 минут (до 2 часов), чтобы жидкость распределилась и увлажнила муку, а сформировавшиеся нити клейковины «расслабились». Вы увидите, как изменится тесто, станет более шелковистым и податливым.

## РАСКАТЫВАЕМ

Чтобы паста получилась легкой и упругой, тесто нужно не просто раскатывать, но и слегка растягивать. Независимо от того, раскатываете ли вы тесто скалкой или с помощью машинки, работайте только с одной частью теста. Остальные пусть дожидаются своей очереди в надежном укрытии от воздуха.

**ВРУЧНУЮ.** Выберите самую длинную и тонкую скалку. Убедитесь, что рабочая поверхность сухая и чистая. Присыпьте ее мукой.

Начните раскатывать кусок теста скалкой, поворачивая его на четверть по мере того, как круг теста увеличивается (1). Когда пласт станет толщиной 3 мм, снимите его и намотайте четверть листа на скалку по направлению к себе. В то же время осторожно растяните тесто в стороны, проведя



ладонями рук от середины скалки наружу. Разверните тесто в плоский лист, поверните его на четверть, снова намотайте тесто на скалку и потяните его. Повторите наматывание и растягивание еще 3 раза.

Затем растяните тесто из центра, вновь намотав одну треть теста на скалку

и осторожно оттолкнув тесто от себя (2). Остальную часть теста придерживайте ладонью другой руки. Поверните тесто на одну четверть и повторите те же действия, пока весь лист теста не растянется и оно не станет нужной толщины, такой, что сквозь него вы могли четко видеть свои руки.



### СПОМОЩЬЮ МАШИНКИ

Поставьте валики машинки на самое широкое положение. Слегка посыпьте мукой один из 4–6 кусков теста. Пропустите тесто через валики 3 раза, каждый раз складывая его по длине (1). Скорее всего, первые 2 раза тесто будет рваться – это нормально. Старайтесь, чтобы ширина теста была максимально приближена к ширине валиков машинки. Посыпайте тесто мукой каждый раз, когда вам кажется, что оно липкое (2). Тесто, выходящее из валиков, направляйте ладонью.

Держите ладонь плоско, чтобы не проткнуть тесто пальцами. Поставьте валики на одно деление ближе друг к другу и повторите процесс еще 2–3 раза. Как только тесто перестанет быть липким, его уже не надо посыпать мукой.

Когда тесто станет однородным и шелковистым, начните осторожно растягивать его, когда оно будет выкатываться из машинки (3). Продолжайте переставлять валики ближе друг к другу и раскатывать тесто до тех пор, пока оно не станет толщиной не более 1 мм, а лучше толщиной с бумагу.

## НАЧИНКИ

Начинки для пасты могут быть какие угодно: сырные, овощные, мясные, рыбные, а также сочетающие разные ингредиенты. Но они всегда однородные, пластичные и не требующие дальнейшей температурной обработки.

Самая простая и популярная начинка – из нескольких видов сыра: рикотты, пармезана или пекорино, моцареллы с добавлением лука и зелени, базилика или петрушки. Итальянской классикой считается начинка из рикотты со шпинатом и пармезаном, из тыквы с раскрошенным миндальным печеньем, из нескольких сортов вареного или тушеного в соусе мяса. Грибы, белая рыба, морепродукты – все идет в дело, часто вместе с рикоттой в качестве основы. В основном их измельчают в комбайне или мелко рубят ножом.

Благодаря мягкой однородной консистенции начинку удобно отсаживать из кондитерского мешка без насадки или с круглой насадкой диаметром 10–12 мм. Другой способ – воспользоваться чайной ложкой.

Многие виды начинки, особенно если в них есть тертый пармезан и/или измельченное печенье, хлебные крошки или панировочные сухари, желателно приготовить заранее

и убрать в холодильник. Эти добавки впитают жидкость из других ингредиентов, таких как рикотта, шпинат или тыквенное пюре, и начинка станет гуще, стабильнее.



**НАЧИНКИ, ИНГРЕДИЕНТЫ КОТОРЫХ ОБЖАРИВАЮТСЯ, ОТВАРИВАЮТСЯ ИЛИ ЗАПЕКАЮТСЯ, ДОЛЖНЫ ОСТЫТЬ ДО КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.**

**РИКОТТА  
СО ШПИНАТОМ  
И ПАРМЕЗАНОМ**

**ГРИБЫ  
С БЕЛОЙ РЫБОЙ  
И МОРЕПРОДУКТАМИ**

**МОЦАРЕЛЛА  
С ЛУКОМ  
И ЗЕЛЕНЬЮ**

**ТЫКВА  
С РАСКРОШЕННЫМ  
МИНДАЛЬНЫМ  
ПЕЧЕНЬЕМ**

## ПРИДАЕМ ПАСТЕ ФОРМУ

К моменту, когда вы приступите к раскатыванию теста, начинка должна быть полностью готова к использованию, потому что начинять и скреплять нужно только что раскатанное тесто, когда оно еще мягкое и достаточно влажное, чтобы надежно соединить края.

Сначала начините и сформируйте одну порцию теста и только потом доставайте из-под пленки следующую. И даже ту часть первой порции, на которую еще не разложена начинка, прикрывайте пленкой, чтобы она не пересыхала. Постарайтесь организовать рабочее место подальше от включенной духовки или работающей батареи отопления: сухой горячий воздух быстро высушивает тонкое тесто и усложняет лепку.



Поставьте рядом собой поднос или доску, накройте чистым сухим кухонным полотенцем из хлопка или льна. Присыпьте тонким слоем муки.

Обрежьте раскатанный пласт теста так, чтобы у него были ровные края (из обрезков сделайте галушки для супа). Отрежьте от теста ленту нужной ширины, в зависимости от формы, которую вы намерены придать пасте. Кстати, все виды пасты с начинкой формируются из квадратного или прямоугольного кусочка, а не из круглого, как наши пельмени или вареники. Работайте с этой лентой, остальное тесто отложите в сторону и накройте пленкой.



**В ИТАЛИИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАВИОЛИ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТ ФОРМУ С КВАДРАТНЫМИ ЯЧЕЙКАМИ, ПРИМЕРНО ТАКУЮ ЖЕ, КАК У НАС ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ.**



**РАВИОЛИ** всегда имеют квадратную форму. Для них ширина ленты должна быть в 2 раза больше, чем сторона готовых ravioli. Разложите на половине листа только что раскатанной пасты комочки начинки (примерно по ½ чайной ложки фарша) на расстоянии 2,5 см друг от друга (1). Смочите пальцы водой и протрите ими тесто вокруг начинки. Согните свободную половину ленты теста и закройте ею горки фарша так, чтобы в ravioli не попал воздух (2). Плотно прижмите пласти теста друг к другу ребром ладони (3). Колесиком-тесторезкой с зигзагообразным краем или специальной вырубкой разрежьте ленту теста на квадраты или прямоугольники (4). Проверьте, чтобы швы ravioli были плотно слеплены (5).

**ТОРТЕЛЛИНИ И КАПЕЛЕТТИ** имеют одинаковую форму бублика с уголком, но в одних регионах принято название тортеллини, а в других – капелетти («капюшончики»). Чтобы сделать эту пасту, разрежьте листы только что раскатанного теста на квадраты со стороной 4,5–5 см (1). На угол, но ближе к центру каждого квадрата положите по ½ чайной ложки начинки, согните по диагонали пополам и залепите края (2). Подтяните уголки ближе друг к другу, наложите один на другой и перекрутите, как бы выворачивая наружу. Тортеллини традиционно начиняют мясом и часто подают в бульоне, а капелетти – сыром или иным фаршем, в зависимости от места, где их готовят. Чем выше мастерство хозяйки, тем мельче будут ее тортеллини и капелетти.

**СЛЕПЕННУЮ ПАСТУ ВЫКЛАДЫВАЙТЕ НА ПОДГОТОВЛЕННОЕ ПОЛОТЕНЦЕ, ОСТАВЛЯЯ МЕЖДУ ЗАГОТОВКАМИ НЕБОЛЬШОЕ РАССТОЯНИЕ.**

Лучше всего отварить и съесть свеженалепленные ravioli и тортеллини, но можно высушить на воздухе, часто переворачивая, а затем переложить в плотно закрывающийся контейнер и хранить в холодильнике до 7 дней.



## ЗАМОРАЖИВАЕМ

Для заморозки подходит паста, начиненная плотными мясными или другими довольно сухими начинками. Паста с сочной начинкой или фаршированная молодым или сливочным сыром может потрескаться в морозилке или при варке.

Чтобы заморозить пасту, застелите большой противень фольгой. Разложите начиненные и слегка подсохшие изделия так, чтобы они не касались друг друга. Поставьте в морозилку на ночь. Осторожно пересыпьте в плотный полиэтиленовый пакет и завяжите его, оставив в мешке немного воздуха, чтобы паста не треснула. В морозилке она может храниться до 3 месяцев.



## ВАРИМ

На каждые 450 г пасты потребуется 4 л подсоленной воды, доведенной до бурного кипения. Желательно использовать широкую, а не глубокую кастрюлю. Опустите пасту в воду, уменьшите огонь и варите при слабом кипении без крышки. Готовая паста поднимется на поверхность воды. Дайте ей еще минуту, а затем переложите в ситечко с соусом.

Постарайтесь не перегружать кастрюлю, варите пасту порциями. Замороженную пасту опускайте в воду прямо из морозилки и варите на 2–3 минуты дольше.

**В 1 ПОРЦИИ ОБЫЧНО 20–25 ТОРТЕЛЛИНИ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА, ИЛИ 8–12 РАВИОЛИ.**

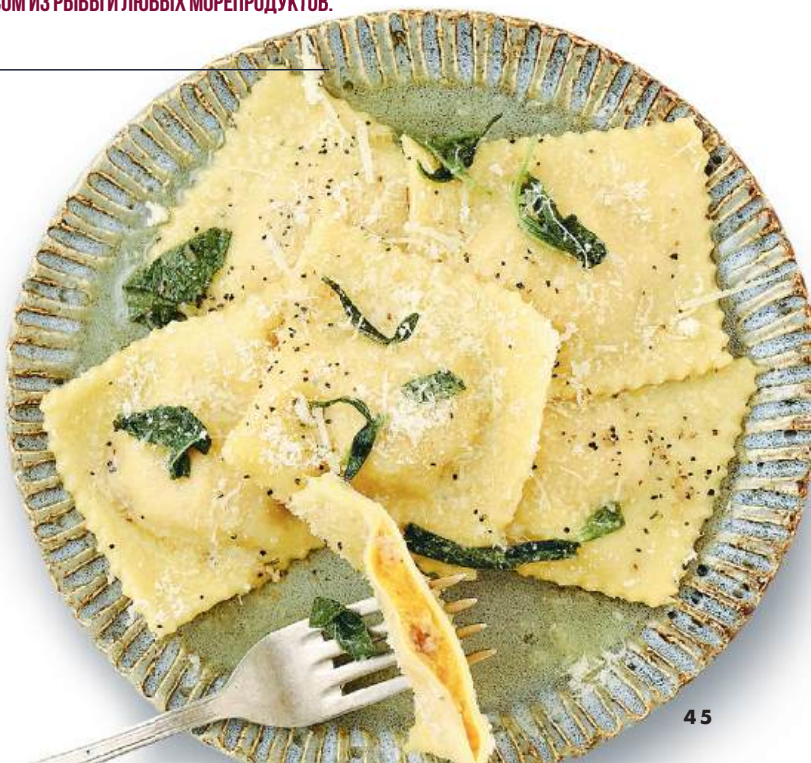
## СОУСЫ К ПАСТЕ С НАЧИНКАМИ

Пасту с начинками принято подавать в глубоких тарелках в сопровождении отдельно приготовленного соуса. Самый простой из них – сливочное масло, прогретое до золотистого цвета вместе с листьями шалфея или розмарина. Более сложные варианты – томатный соус, болоньезе, рагу из дичи или кролика.

Хотя в комбинации «начинка – соус» допускается свобода выбора, существуют и традиционные сочетания. Вот некоторые из них:

- тортеллини с начинкой из мяса и сыра + мясной бульон. Альтернативные варианты – соус из сливок с добавлением сыровяленой ветчины, томатный соус со сливками или болоньезе;
- тортеллини с рыбной начинкой + сливочный соус с креветками или томатно-сливочный соус;
- равиоли с начинками из шпината, тыквы или батата + соусы из сливочного масла с пряными травами (шалфей, розмарин, тимьян) или соусы из сливок.

**ПАСТУ С НАЧИНКАМИ ПРИНЯТО ПОСЫПАТЬ МЕЛКО НАТЕРТЫМ ПАРМЕЗАНОМ. ИСКЛЮЧЕНИЕ – ПАСТА С НАЧИНКОЙ ИЛИ СОУСОМ ИЗ РЫБЫ И ЛЮБЫХ МОРЕПРОДУКТОВ.**





ВОДКА

# КУПАВА

ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ,  
МЯГКОСТЬ ВКУСА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Итальянская осень

Паста с тыквой – сочетание, традиционное для кухни Италии, но пока не слишком популярное в наших домашних меню. Рецепт пенне в тыквенном соусе, такой осенний и уютный, – прекрасный способ приобщиться к традициям главных ценителей макарон.



## ПЕННЕ В ТЫКВЕННОМ СОУСЕ С ФАРШЕМ



35 мин 4–6 порций

500 г тыквы  
300 г пасты пенне  
300 г мясного фарша  
половина красной луковицы  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. томатной пасты  
200 мл сливок жирностью 20%  
50 г пармезана  
1 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Тыкву, красный лук и чеснок очистите. Тыкву нарежьте кубиками со стороной 2,5–3 см. Лук и чеснок измельчите.

**2** Положите тыкву в кастрюлю, залейте 2 л воды, доведите до кипения и варите до мягкости около 10 мин, отлейте и сохраните 1 стакан отвара, остальной слейте, а тыкву пюрируйте погружным блендером.

**3** Отварите пасту в подсоленной кипящей воде, согласно инструкции на упаковке.

**4** В глубокой сковороде с толстым дном разогрейте растительное масло, положите лук и фарш, обжаривайте до готовности 15 мин, разбивая комочки лопаткой. Добавьте чеснок и томатную пасту, помешивая, готовьте еще 1 мин.

**5** Влейте в сковороду сливки, 1 стакан отвара из-под тыквы и тыквенное пюре, тушите 5 мин.

**6** Пармезан натрите на мелкой терке и добавьте в сковороду, перемешайте, чтобы он расплавился. Добавьте пасту, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте, прогрейте вместе и немедленно подавайте.

На 100 г: белки 7,39 г (9,24% суточной нормы) • жиры 6,50 г (7,22%) • углеводы 16,09 г (9,58%) • ккал 151,44 (8,41%) • натрий 379,31 мг (26,16%) • общий сахар 3,42 г (6,84%) • НЖК 3,00 г (15,00%) • пищевые волокна 0,77 г (2,57%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Макароны «Шебекинские» – универсальный гарнир. Они прекрасно сочетаются с мясом, соусами, овощами. В основе продукта – мука из пшеницы твердых сортов, источник микроэлементов и медленных углеводов.



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



*Новинка!*  
**ЗЕЛЁНАЯ  
МАРКА**  
НАСТОЙКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Московские традиции

Обсуждать приготовление борща – большая ответственность. Одному в борще мил говяжий огузок, а другому – свиной хрящик; на Кубани борщ варят с уткой, а в Сибири – с фрикадельками. Не пытаясь объять необъятное, мы решили остановиться на одном варианте, московском, и расспросили о нюансах Федора Верина, шеф-повара легендарного ресторана Центрального дома литераторов, где в исторических стенах живут кулинарные традиции столицы.





**Федор Верин,**  
шеф-повар  
ресторана ЦДЛ, Москва

Мнение

## КАК СВАРИТЬ БУЛЬОН

Любой суп начинается с бульона. В южных областях борщ обычно варили на говяжье-свином бульоне, в Сибири – на курином, где-нибудь ближе к Кавказу в кастрюлю вполне могли кинуть бараньи кости. А в Москве самым популярным всегда был борщ, сваренный на говядине. Бульон получается насыщенно мясной, в отличие от куриного, и не слишком жирный, как если варить на свинине.

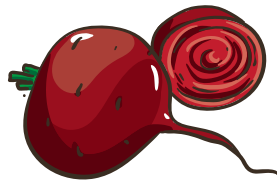
Обогащать бульон чем-то, кроме мяса, класть в него обожженный лук, корень петрушки, специи – лишние хлопоты. Борщ – заправочный суп: вкус в нем дают ингредиенты, которыми мы «заправляем» уже сваренный бульон, и от него как такового нужен только фон, навар. В бульоне должна быть хорошая кость с хорошим куском мяса: кость отдаст вкус бульону, а мясо пойдет в готовый суп.

Берете кусок говяжьей лопатки или грудинки на кости, кладете соль и лавровый лист и варите бульон часа полтора, не позволяя ему слишком бурно кипеть, пока мясо не будет отставать от костей. Чем дольше, тем навар больше.

## КАК ВЫБРАТЬ СВЕКЛУ

Когда меня спрашивают, почему борщ у нас в ресторане такой вкусный, я отвечаю: «Потому что свекла хорошая». Борщ делает свекла – это и вкус, и цвет. Лучшая свекла – молодая, некрупная, налившаяся, как яблочко, с ровной тонкой кожицей, из-под которой просвечивает рубиновая мякоть. Если попадет в кастрюлю сероватая задубевшая свекла с морщинами и грубыми волокнами, то пиши пропало: борщ из нее получится серым и безвкусным, сколько бы вы ни «тюнингвали» его сахаром.

И главное – свеклу не нужно тереть на терке, ее нарезают тонкими брусочками. Тертая свекла теряет характер и половину сока.



Свеклу для борща можно запечь в духовке, завернув в фольгу, или потомить все овощи в горшочке – вкус получится еще более насыщенным.

## ГОТОВИМ ОВОЩИ ОТДЕЛЬНО

Все бесконечные рецепты борща можно разделить на две методики варки. Кто-то предпочитает добавлять овощи сырыми и варить в бульоне. Но тогда, на мой взгляд, они вывариваются и вкус у борща получается плоский, столовский, да и цвет оставляет желать лучшего. А вот если приготовить отдельно свекольную заправку и заправку из лука и моркови, а суп потом быстро собрать из готовых кирпичиков, то вкус будет более ярким и насыщенным.

Зажарка из лука и моркови готовится для борща так же, как для любого другого супа. А свекла требует особого внимания. Сначала ее нужно обжарить на хорошо разогретой сковороде – только все время помешивайте и тщательно следите, чтобы не было ни малейшего намека на пригорание. Как только брусочки свеклы схватятся, сразу уменьшите огонь. Добавьте сначала томатную пасту, а потом уксус или лимонный соус и тушите, помешивая, еще около получаса на медленном огне. В итоге добавленная кислота поможет свекле сохранить при нагревании цвет, а свекольная масса карамелизуется и станет похожа на джем в густом бордовом соусе.

## СОБИРАЕМ БОРЩ

Если вы не выносите плавающие в тарелке лук и морковь, то можете добавить их в бульон в первую очередь – они буквально растворятся во время варки, оставив бульону пикантность. Картошку я в борщ не кладу, она неизбежно порозовеет и испортит тарелке с борщом весь вид. А капусту добавляю в кастрюлю минут за 15 до готовности супа: не люблю, когда капуста в супе разварена в тряпку. Самой последней в суп идет тушеная свекла (вместе с морковкой и луком, если вы не добавили их ранее). В кипящем борще пассеровка из свеклы проводит считанные минуты, и борщ получается рубиновым.

А дальше есть масса способов сделать вкус борща особенным. Можно заострить его свежим перцем чили и чесноком. Или закислить, добавив вместе со свежей капустой еще и квашеную. Кто-то любит в борще маслины и оливки (это уже, конечно, ближе к солянке, но и борща они не испортят). В московских трактирах к борщу, кстати, подавали квашеные лимоны. Но вкуснее всего растереть с чесноком, зеленым луком и солью кусочек сала и вмешать в горячую бордовую гушу. Жир – отличный проводник и усилитель вкуса, сало придаст текстуре борща плавность, а вкусу – такое особое славянское умами.

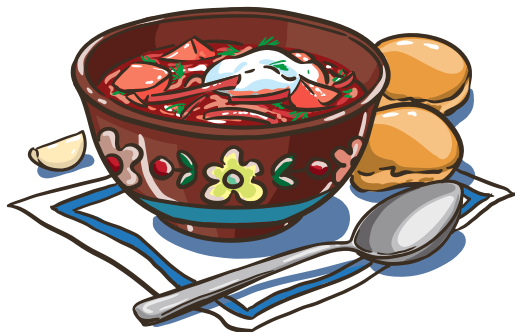
**ЗАЧЕМ В БОРЩЕ СОК?**

Раскрою вам секрет, которым пользуются повара. Допустим, вы не уследили, борщ перекипел и заметно побледнел. На этот случай у поваров в холодильнике заранее заготовлено лекарство – бутылочка с соком из тертой свеклы, отжатой через сито или марлю. Достаточно плеснуть в кастрюлю сока, довести до кипения, сразу снять с огня и дать борщу настояться. И к нему вернется фирменный румянец.

**ПАМПУШКИ – БОРЩУ ПОДРУЖКИ**

Подавать к борщу чесночные пампушки – прекрасная московская традиция. С пампушками главное – не мудрить. Для них берется самое простое дрожжевое тесто на молоке, активной работы с ним пять минут. Но чтобы пампушки получились воздушными, тесту нужно дать время подойти, а пампушкам – расстояться. Как ни крути, на выпечку уйдет часа полтора. Если хотите, чтобы пампушки успели к борщу прямо из духовки, начинайте готовить их одновременно с борщом.

Очень рекомендую смазать свежеспеченные пампушки чесночным маслом, как только вынете из духовки. Ничего лучше к борщу, чем эти пуховые булочки с густым чесночным соусом, человечество еще не придумало.

**5 ПРАВИЛ БОРЩА ОТ ФЕДОРА ВЕРИНА**

- 1** Свекла для борща должна быть с темной мякотью. Здесь важно не ошибиться: бывает молодая, свежая, но рыжая, она для борща не подходит. Проще всего слегка поскрести кожуру ногтем – сразу поймете, какой сорт перед вами.
- 2** Потушите свеклу отдельно и добавьте в борщ не в начале, а в конце приготовления. Чем дольше варится свекла, тем невразумительнее его цвет.
- 3** Дайте готовому борщу настояться хотя бы час, а лучше – ночь. На следующий день он станет еще вкуснее.
- 4** При варке борща избегайте бурного кипения, а когда будете разогревать, не доводите до кипения вовсе. Перекипевший борщ выцветает.
- 5** Никакого майонеза, к борщу – только сметану! С майонезом борщ теряет баланс, кажется более кислым, к тому же холодный соус в горячем борще может расслоиться.

**БОРЩ С ПАМПУШКАМИ**

⌚ 3 ч 🍴 12 порций

800 г – 1 кг говяжьей грудинки на кости  
3–4 свеклы  
600 г белокачанной капусты  
2 моркови  
1 головка репчатого лука  
4 зубчика чеснока  
100 г томатной пасты  
1 ст. л. уксуса  
1 ст. л. сахара  
2 лавровых листа  
1 ст. л. черного перца-горошка  
соль  
растительное масло для жарки  
сметана для подачи

**Для пампушек:**

400 г муки  
200 мл молока  
2 яйца  
30 г сахара  
60 мл растительного масла  
10 г соли  
8 г сухих дрожжей  
4–5 зубчиков чеснока

- 1** Грудинку положите в кастрюлю, залейте 5 л холодной воды и поставьте на средний огонь. Когда вода закипит, снимите пену, уменьшите огонь, посолите, положите 1 лавровый лист и варите бульон 1,5–2 ч.
  - 2** Пока варится бульон, очистите и нарежьте соломкой 2–3 свеклы. Оставшуюся свеклу натрите на терке, отожмите сок через марлю и уберите в холодильник.
  - 3** Разогрейте глубокую сковороду с растительным маслом, выложите свеклу и обжарьте (если свеклы много, делать это лучше порциями, чтобы свекла готовилась равномерно). Добавьте томатную пасту, перемешайте и жарьте еще пару минут, помешивая.
  - 4** Влейте в сковороду немного воды. Затем добавьте сахар, перец-горошек, лавровый
- лист, уксус. Убавьте огонь до минимума и тушите свеклу, накрыв крышкой, время от времени перемешивая, до мягкости.
- 5** Лук и морковь очистите, морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.
  - 6** Из готового бульона выньте мясо, отделите его от костей и нарежьте кусочками.
  - 7** В бульон положите нашинкованную капусту, варите, пока она не станет чуть мягче, 10 мин. Добавьте в кастрюлю тушеную свеклу, зажарку из лука и морковки, пару зубчиков измельченного чеснока, доведите до кипения и варите 5 мин.
  - 8** Для пампушек в миску с теплым молоком добавьте сахар, дрожжи, 30 мл растительного масла и 1 яйцо. Перемешайте.
  - 9** Всыпьте просеянную вместе с солью муку и вымесите тесто. Накройте его салфеткой и дайте ему подойти и увеличиться в объеме в 2 раза.
  - 10** Сформируйте из теста колобки диаметром примерно 4 см, уложите их на противень плотно друг к другу, накройте салфеткой и оставьте на 30 мин. Затем смажьте взбитым яйцом. Поставьте пампушки в разогретую до 180 °C духовку на 12–15 мин.
  - 11** Приготовьте чесночную намазку: смешайте 30 мл растительного масла, немного воды и соль, добавьте мелко рубленый или пропущенный через пресс чеснок.
  - 12** Как только достанете подрумянившиеся пампушки из духовки, смажьте их чесночной намазкой.
  - 13** Подавайте борщ со сметаной и пампушками.
- На 100 г: белки 4,17 г (5,21% суточной нормы) • жиры 1,58 г (1,76%) • углеводы 6,97 г (4,15%) • ккал 59,00 (3,28%) • натрий 208,48 мг (14,38%) • общий сахар 1,20 г (2,40%) • НЖК 0,38 г (1,90%) • пищевые волокна 0,84 г (2,80%)



# Русский суперфуд

Наши бабушки квасили капусту в основном для того, чтобы подольше сохранить урожай и разнообразить скудный на овощи зимний рацион. Но оказалось, что эта старинная закуска идеально вписывается в современные каноны здорового питания: укрепляет иммунитет, продлевает молодость, помогает следить за весом.



**КВАШЕНИЕ — ДРЕВНИЙ СПОСОБ ФЕРМЕНТАЦИИ. ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ КИСЛОМОЛОЧНЫХ БАКТЕРИЙ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА ПРИОБРЕТАЕТ НЕ ТОЛЬКО УЗНАВАЕМЫЙ ВКУС, НО И КОМПЛЕКС ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ: ПРЕБИОТИКИ, ЭНЗИМЫ, БИФИДОБАКТЕРИИ, ФЕРМЕНТЫ — ЭТИ «МИКРОИНФЛЮЕНСЕРЫ» РАБОТАЮТ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА И НАЛАДИТЬ МЕТАБОЛИЗМ. ВСЕГО ПОЛОВИНА СТАКАНА КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ПОКРЫВАЕТ СУТОЧНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ К. ЕГО РОЛЬ — ПОМОГАТЬ УСВАИВАТЬСЯ ДРУГИМ ПОЛЕЗНЫМ МИКРОЭЛЕМЕНТАМ, ОСОБЕННО ВИТАМИНУ D, КОТОРОГО ОСТРО НЕ ХВАТАЕТ ЗИМОЙ. ПРИБАВЬТЕ К ЭТОМУ КЛЕТЧАТКУ, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ ГРУППЫ B, ЖЕЛЕЗО В ЛЕГКОУСВОЯЕМОЙ ФОРМЕ. ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО СКРОМНАЯ ЗАКУСКА НИЧУТЬ НЕ УСТУПАЕТ ЭКЗОТИЧЕСКИМ СУПЕРФУДАМ.**

## ИММУННАЯ ПОДДЕРЖКА

Достаточно 100 г квашеной капусты, чтобы получить суточную норму витамина С. О том, что этот витамин нужен нам для крепкого иммунитета, широко известно, но он также питает сердечную мышцу, активно участвует в синтезе коллагена — основы строения кожи, сухожилий и связок. Наш организм не может синтезировать витамин С самостоятельно, он поступает только с пищей растительного происхождения. Запасись им впрок тоже не получится: он не откладывается в тканях. Так что в осенне-зимний период, когда свежих фруктов и овощей мы едим меньше, квашеная капуста должна быть в меню на регулярной основе.

## НАРОДНАЯ ЗАКУСКА

Квасить капусту научились в Китае больше 2000 лет назад, но только в России она стала поистине народной любимицей. Аналоги этой домашней заготовки существуют во многих национальных кухнях: зауэркраут в Германии, кимчи в Корее, шукрут во Франции. Но в других странах капусту часто подкисливают уксусом, а в Азии еще и добавляют при закваске острые специи. В России такой традиции не сложилось, поэтому наша кислая капуста более натуральная и более мягко воздействует на пищеварение. А поскольку при ее приготовлении не используется термообработка, то овощ сохраняет весь комплекс микроэлементов, данных ей природой.

## ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

Хранить квашеную капусту лучше в холодильнике: при низких температурах процесс брожения замедляется и капуста долго не прокисает. А вот замораживать ее не стоит: исчезнут хруст и большая часть полезных бактерий. Еще один секрет: при хранении капуста должна быть покрыта рассолом, если жидкости не хватает — верхний слой высохнет.

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Квашеная капуста — идеальный гарнир для худеющих: 0 углеводов и много клетчатки. Добавьте в нее клюкву, моченую бруснику или яблоки, немного кориандра, тмина или гвоздики — с таким разнообразием вкусов она за всю зиму вам не надоест.
- Замените на квашеную капусту соленые огурцы в винегрете. Хрустит она так же задорно, а пользы от нее больше.
- Квашеную капусту вместе со свежей часто используют в щах и солянках, особенно хорошо она смотрится в супах с копченостями.
- В овощных запеканках, варениках, зразях квашеная капуста удачно выступит в роли начинки. Ее можно смешать с жареными грибами, картофельным пюре или вареным яйцом.
- Добавьте в драники немного хорошо отжатой и измельченной квашеной капусты — от этого выиграют и вкус, и текстура картофельных оладий.

## БИГОС



⌚ 3 ч 🍴 8 порций

700 г мякоти говяжьей лопатки  
400 г колбасы  
250 г сала с мясными прожилками  
400 г квашеной капусты  
400 г свежей капусты  
2 большие луковицы  
2 помидора  
100 г сушеных лесных грибов  
½ ст. л. семян тмина  
8–10 горошин черного перца  
растительное масло  
соль

**1** Замочите сухие грибы в 3 стаканах горячей воды на 30 мин. Настой процедите, сохраните, грибы промойте и нарежьте.

**2** Говядину и сало нарежьте кубиками со стороны 2,5 см. В большой жаровне нагрейте немного растительного масла и обжарьте говядину с салом до румяной корочки.

**3** Свежую капусту тонко нашинкуйте. Квашеную капусту отожмите. Лук очистите и нарежьте тонкой соломкой. Колбасу нарежьте крупными кусками.

**4** В жаровню положите колбасу, обжаривайте, помешивая, 4–5 мин. Добавьте лук, пассеруйте до золотистого цвета. Положите квашеную капусту и влейте грибной настой, тушите, помешивая, 20 мин.

**5** Помидоры нарежьте крупными кубиками, добавьте в жаровню вместе со свежей капустой, тмином и горошинами черного перца, перемешайте, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на слабом огне 1 ч.

**6** Положите в бигос грибы, при необходимости подлейте воды или бульона

и готовьте под крышкой еще полчаса. Снимите с огня, посолите по вкусу, дайте настояться 30–40 мин и подавайте с ржаным хлебом.

На 100 г: белки 11,76 г (14,70% суточной нормы) • жиры 13,44 г (14,93%) • углеводы 3,41 г (2,03%) • ккал 179,89 (9,99%) • натрий 434,82 мг (29,99%) • общий сахар 1,17 г (2,34%) • НЖК 4,29 г (21,45%) • пищевые волокна 2,38 г (7,93%)

Руллет из говядины от «ИНЕЙ» — это сочный копченый деликатес из отборного мяса. Его особый аромат и вкус достигаются благодаря натуральному копчению на буквой щепе.



## ПИРОГ С КАПУСТОЙ И КОПЧЕНЫМИ СОСИСКАМИ



🕒 3 ч 30 мин 👤 10 порций

### Для теста:

400 г муки  
100 г сливочного масла  
3 яичных желтка  
½ стакана молока  
½ стакана воды  
7 г сухих активных дрожжей  
1 ст. л. сахара  
½ ч. л. соли  
1 яйцо для смазывания

### Для начинки:

500 г квашеной капусты  
250 г свежей капусты  
300 г копченых сосисок  
2 луковицы  
3 яйца  
2 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Дрожжи разведите в теплой воде. Просейте в миску половину муки, влейте дрожжи, размешайте и оставьте в теплом месте на 1 ч. Добавьте в тесто желтки, соль и сахар. Влейте теплое молоко и перемешайте. Сливочное масло комнатной температуры добавьте в тесто вместе с оставшейся мукой.

**2** Переложите тесто на присыпанную мукой поверхность и вымешивайте до тех пор, пока оно не будет легко отставать от поверхности и рук. Верните в миску, накройте и поставьте в теплое место еще на 1,5 ч.

**3** Для начинки сварите яйца вкрутую, очистите и мелко порубите. Свежую капусту тонко нашинкуйте. Лук очистите и измельчите. Сосиски нарежьте кружками толщиной примерно 0,5 см.

**4** В сотейнике разогрейте растительное масло, обжарьте лук, 5–6 мин. Добавьте сосиски, готовьте

3 мин. Выложите свежую и квашеную капусту и тушите все вместе еще 8 мин. Дайте остыть. Смешайте капусту с яйцами. По вкусу посолите и поперчите.

**5** Разогрейте духовку до 180 °С. Готовое тесто разделите на 2 части. Раскатайте каждую в пласт толщиной 0,5 см. Положите

один пласт на выстеленный пергаментом противень, распределите по нему начинку, оставив свободными края. Накройте вторым пластом и защипните края, смажьте слегка взбитым яйцом. Сделайте на пироге 2–3 надреза для выхода пара и выпекайте 35–40 мин, до готовности.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



На 100 г: белки 6,67 г (8,34% суточной нормы) • жиры 12,41 г (13,79%) • углеводы 20,78 г (12,37%) • ккал 220,36 (12,24%) • натрий 499,41 мг (34,44%) • общий сахар 2,92 г (5,84%) • НЖК 4,90 г (24,50%) • пищевые волокна 2,07 г (6,90%)



**ЦАРИЦЫНО**



**ПОПРОБУЙТЕ  
СЫРОКОПЧЕННЫЕ  
КОЛБАСЫ**



**ВКУСНО ДО ПОСЛЕДНЕГО ЛОМТИКА**

# Набор идей

Смеси для супов и вторых блюд дают нам возможность быстро и без усилий приготовить полноценный обед или ужин и познакомиться с оригинальными рецептами разных стран. В набор обычно входят все необходимые ингредиенты, но ничто не мешает добавить несколько аппетитных штрихов. Вот пара вкусных идей.

## ТУРЕЦКИЙ СУП С БУЛГУРОМ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ



⌚ 45 мин 🍽 6 порций

2 л овощного или мясного бульона  
250 г готовой смеси для супа с булгуром  
300 г фрикаделек  
40 г сливочного масла  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
1 стебель сельдерея  
1 маленький красный перец чили  
2 лавровых листа  
1 ч. л. молотой паприки  
½ ч. л. сушеного тимьяна  
½ ч. л. сушеного орегано  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Лук и чеснок очистите, мелко порубите. Стебель сельдерея нарежьте тонкими ломтиками. Острый перец разрежьте вдоль, освободите от семян и нашинкуйте тонкой соломкой.

**2** В кастрюле растопите на среднем огне сливочное масло, обжарьте лук и чеснок, помешивая, около 5 мин. Добавьте перец чили и сельдерея, готовьте 1 мин.

**3** Влейте в кастрюлю бульон, доведите до кипения, посолите, приправьте черным перцем, добавьте лавровый лист, тимьян, орегано, паприку и готовую смесь с булгуром, варите на слабом огне 15 мин.

**4** Опустите в суп фрикадельки и готовьте еще 10 мин, при необходимости снова приправьте.

На 100 г: белки 4,41 г (5,51% суточной нормы) • жиры 2,34 г (2,60%) • углеводы 10,30 г (6,13%) • ккал 77,41 (4,30%) • натрий 418,18 мг (28,84%) • общий сахар 1,34 г (2,68%) • НЖК 1,27 г (6,35%) • пищевые волокна 1,56 г (5,20%)

### МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

фрикадельки на филе куриной грудки.

## БИРИАНИ С КУРИЦЕЙ



🕒 1 ч + 1 ч 🍴 4 порции

400 г филе куриных бедрышек  
250 г готовой смеси «рис басмати с овощами»  
200 г натурального йогурта  
1 луковица  
5 зубчиков чеснока  
3 см корня имбиря  
2 небольших зеленых перца чили  
2 веточки кинзы  
2 веточки мяты  
1 ч. л. сока лайма  
2 ст. л. растительного масла  
соль  
лайм для подачи

**1** Очистите имбирь и чеснок. Имбирь натрите на мелкой терке, чеснок пропустите через пресс. У перца чили удалите семена, мякоть очень мелко нарежьте. Листья кинзы и мяты мелко порубите.

**2** Филе куриных бедрышек обсушите, нарежьте крупными кубиками. В миске смешайте йогурт, чеснок, имбирь, чили, кинзу, мяту и сок лайма, посолите. Положите в получившийся маринад курицу, перемешайте и уберите в холодильник на 1 ч.

**3** Репчатый лук очистите, мелко нарежьте. Разогрейте в глубокой сковороде с толстым дном растительное масло, обжарьте лук, помешивая, до прозрачности.

**4** Высыпьте в сковороду готовую смесь с рисом басмати, перемешайте. Добавьте курицу вместе с маринадом, влейте столько холодной воды, чтобы она прикрывала рис на 1,5 см. Посолите, перемешайте, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 40–45 мин, время от времени помешивая. Подавайте с дольками лайма.

На 100 г: белки 9,10 г (11,38% суточной нормы) • жиры 5,43 г (6,03%) • углеводы 15,91 г (9,47%) • ккал 149,03 (8,28%) • натрий 337,91 мг (23,30%) • общий сахар 2,59 г (5,18%) • НЖК 1,20 г (6,00%) • пищевые волокна 0,76 г (2,53%)



### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

**Смеси с крупами и бобовыми** – готовая основа для супов и вторых блюд. В принципе можно ничего не добавлять в них, кроме воды и соли. Следуйте инструкции, и через 20–30 минут на столе будет вкусный обед. А если использовать хотя бы пару дополнительных ингредиентов, можно и вовсе получить кулинарный шедевр.

- В любом супе будут кстати свежие овощи и зелень. Добавьте за 15 минут до готовности морковь, а в самом конце – порубленную петрушку, и блюдо сразу станет домашним.
- Если сварить суп на бульоне, он получится более сытным и ароматным. Подойдет не только мясной, но и овощной. Иногда хорошо загустить суп жирными сливками или посыпать тертым сыром.
- Наборы для вторых блюд используйте в качестве гарнира и смело сочетайте их с любым мясом, птицей, грибами.





# Мясная классика

Когда-то шницель ели только в богатых домах, причем исключительно на Рождество и свадьбу. Теперь мы можем позволить себе готовить шницель хоть каждый день. Главное – знать, какое мясо взять и как его правильно пожарить.

## Классический шницель

Шницель – это кусок отбитого мяса, зажаренный в хрустящей панировке. Когда-то предполагалось, что внутри может быть только телятина или свинина, но в последнее время к ним прибавились говядина, курица и индейка. Для классического шницеля нужен плоский кусок филе мяса или птицы. Его отбивают до толщины 8–10 мм. В обоих случаях шницель обваливают сначала в муке, потом в яйце и, наконец, в сухарях или хлебных крошках.

Не стоит путать шницель с отбивной или бифштексом. Отбивная – это чаще всего кусок свинины на кости (хотя иногда и без), и ее совсем не обязательно отбивать! Часто это просто сочное мясо, зажаренное до румяной корочки с обеих сторон, без панировки и без специального маринования.

Бифштекс – это кусок строго говядины, жаренный на сковороде или гриле, то же самое, что в современном мире мы называем стейком. Бифштекс может быть рубленным – в этом случае он тоже делается исключительно из говядины. Самый близкий аналог – котлета для бургера. Рубленный бифштекс часто подают с жареной глазуньей, которую водружают на котлету.



**ЕСЛИ НУЖНО ПРИГОТОВИТЬ МНОГО ШНИЦЕЛЕЙ, ДЕРЖИТЕ УЖЕ ПОЖАРЕННЫЕ НА РЕШЕТКЕ В ДУХОВКЕ, РАЗОГРЕТОЙ ДО 110 °С.**

## КАК ПРИГОТОВИТЬ

В первую очередь мясо/птицу нужно отбить в пласт толщиной не больше 1 см. Удобнее всего делать это плоским молотком без зубчиков, а чтобы мясо не прилипло и не разлеталось, накрыть его бумагой для выпечки. Отбитое мясо нужно приправить солью и перцем с обеих сторон и панировать.

Для панировки возьмите 3 глубокие тарелки. В одну насыпьте муку (ее можно немного посолить и поперчить). В другой взбейте яйцо/яйца с щепоткой соли и ложечкой растительного масла. В третью насыпьте панировочные сухари или хлебную крошку. Обваливайте кусок мяса сначала в муке, затем в яйце, затем в панировке, каждый раз стряхивая лишнее.

Жарят шницели в довольно большом количестве масла, чаще всего во фритюре или в полужаритюре. Для этого можно использовать любое растительное масло без запаха или топленое. Хорошо разогрейте масло (до 160 °С), опустите шницель и жарьте до уверенной румяной корочки, примерно по 2,5 минуты с каждой стороны. Готовый шницель выложите в сито, стоящее на бумажных полотенцах, чтобы стекло лишнее масло.

## Какие бывают классические шницели?

- венский шницель: телятина в панировке;
- рамшницель: «сливочный шницель» из телятины или свинины с соусом из сливок и сока от жареного мяса;
- мюнхенский шницель: перед панировкой телятину обмазывают сладкой горчицей с хреном, а саму панировку делают из кренделей;
- берлинский шницель: из сваренного, отбитого и обжаренного в панировке вымени;
- франкфуртский шницель: из свинины в панировке, подается с зеленым соусом из трав;
- гольштейнский шницель: из телятины с яичницей-глазуньей, каперсами и анчоусами;
- гамбургский шницель: такой же, как гольштейнский, только из свинины;
- крютхен (от немецкого krüstchen – «корочка»): свиной шницель в панировке на ломтике тоста или ржаного хлеба, закрытый жареным яйцом.



**РУБЛЕННЫЙ ШНИЦЕЛЬ**

## Рубленый шницель

В отличие от классического шницеля для рубленого используется фарш из тех же видов мяса или птицы – традиционно без добавок, только соль и перец (никакого лука и хлеба – это не котлета). Важно, что мясо рубят ножом, а не пропускают через мясорубку. Подойдет филе телятины, свинины, курицы или индейки. Мясо обычно берут из бедренной части или лопатки, а у птицы – филе бедра или грудки.



### КАК ПРИГОТОВИТЬ

Нарежьте мясо небольшими кусочками, затем порубите топориком или тяжелым ножом в фарш, время от времени поворачивая доску, собирая фарш в горку и меняя угол наклона ножа. Не рубите слишком мелко: в шницеле должны чувствоваться кусочки. Чтобы фарш не разваливался, его можно слегка отбить об стол, не особенно увлекаясь. Затем сформируйте из примерно 150 г рубленого мяса плоскую котлетку. Панируйте ее так же, как для классического шницеля, и точно так же пожарьте.

**ДЛЯ ШНИЦЕЛЯ ИЗ СВИНИНЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДИТ ВЫРЕЗКА ИЛИ КОРЕЙКА, СНЯТАЯ С КОСТИ.**



Приправа для мяса бренда «Приправия» добавит яркую нотку самым разным блюдам, например подчеркнет вкус шницеля. В ее составе – только натуральные пряности крупного помола и никакой соли!



Едо | ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ



## Как сделать панировку

Панировка в шницеле составляет почти половину веса и поэтому должна быть качественной.

- Для домашней панировки лучше просто наломать багет или чиабатту на небольшие кусочки и оставить их на пару дней, чтобы высохли, а потом смолоть в комбайне.
- Попробуйте панировку из несладких крекеров, в том числе сырных, или даже из соленых сухешек.
- Для свежей панировки используйте свежий хлеб – нарежьте его небольшими кусочками и измельчите в кухонном комбайне в крошку.

## Подходящие приправы

Традиционно оба вида шницеля, рубленый и классический, приправляют только солью и перцем, но ничто не мешает нам добавить дополнительные специи, в смеси или по отдельности. Попробуйте натереть ими мясо (вмешать в фарш) или же добавить в панировку. Можно сделать и то и другое. К шницелю подходят:

- паприка сладкая, острая и копченая; ● сушеный молотый лук; ● сушеный молотый чеснок; ● сушеный молотый имбирь; ● горчичный порошок; ● молотая зира; ● молотый кориандр.

Соотношение и количество специй – дело вкуса.

## Замороженные шницели

Готовые замороженные шницели, которые можно увидеть на наших полках, уже отбили, приправили и панировали. Вам остается их только пожарить. Лучше всего делать это в духовке, не размораживая. Разогреваете ее до 200 °С, застилаете противень бумагой для выпечки, смазываете маслом, кладете замороженные шницели, сбрызгиваете их маслом и запекаете. Во время приготовления можно один раз перевернуть.

Филе цыпленка-бройлера «Петелинка» – идеальный выбор для здорового питания. Оно отлично подходит для приготовления шницеля и многих других блюд. «Петелинка» – чистые продукты без вредных добавок.

# Вершки да корешки

Вот уже 30 лет 1 ноября во всем мире отмечают День вегана. При этом мифов и заблуждений, связанных с растительной диетой, до сих пор существует немало. Некоторые из них подкрепляют представление, что она не здоровая и не сбалансированная. Рассказываем, во что не стоит верить.



## Это мифы!

- 1** ВЕГАНСТВО И ВЕГЕТАРИАНСТВО — ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ.
- 2** ВЕГАНАМ НЕ ХВАТАЕТ БЕЛКА, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ.
- 3** ВЕГАНСТВО НАМ НЕ ПОДХОДИТ.
- 4** ВЕГАНСКАЯ ДИЕТА ОДНООБРАЗНАЯ.
- 5** ВСЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА ВЕГАНСКИЕ.

## Миф 1

**Веганство и вегетарианство – это одно и то же.**

Вовсе нет, и использовать эти понятия как синонимы не стоит. Вегетарианцы не едят мясо и рыбу, но не отказывают себе в молочных продуктах, богатых кальцием и белком, а также в яйцах. Веганы более категоричны. Они выбирают только растительную пищу: овощи, фрукты, бобы, злаки. Не едят даже мед. К веганам также относятся фрукторианцы, позволяющие себе исключительно фрукты, и сыроеды: в их меню лишь растительные продукты без термической обработки. Молоко и яйца в такой диете недопустимы. Поскольку веганство – более строгий тип питания, чем вегетарианство, оно менее распространено. Но в целом отказ от животной пищи – заметный тренд. Общее число веганов и вегетарианцев составляет уже примерно 14% населения Земли.

## Миф 2

**Веганам не хватает белка, витаминов и минералов.**

Самое распространенное заблуждение, которое, впрочем, давно опровергнуто исследованиями. Мясо действительно полезно, потому что содержит белок, железо, аминокислоты. А в молочных продуктах много кальция, который нужен для крепких костей и зубов. Но незаменимых продуктов не бывает. Растительная еда тоже богата белком. Рекордсмены – бобовые и злаки. Кальций можно получать не только из коровьего молока, но и из миндального (у него к тому же мягкий и приятный вкус). Железо есть в крупах, например, овсянке и гречке, а также в шпинате, семечках и орехах. Тут, правда, стоит сказать, что хорошо усвояемое гемовое железо содержится лишь в мясе и субпродуктах. Поэтому веганам обычно рекомендуют следить за гемоглобином и принимать биологически активные добавки по необходимости.

## Миф 3

**Веганство нам не подходит.**

Потому что не соответствует российскому климату и гастрономическим привычкам. Но отказ от мяса, молока и яиц не предполагает необходимости выискивать специальные продукты. Можно составить рацион из обычных овощей, фруктов, бобов и злаков, которые доступны круглый год. Даже сыр тофу уже не экзотика на наших магазинных полках.

Дающие зимой достаточно энергии жиры содержатся не только в мясе. В этом плане полезнее

авокадо и растительные масла, например льняное, богатое ненасыщенными жирными кислотами. При этом избыток мясных продуктов в меню может привести к повышенному холестерину вне зависимости от условий вокруг.

## Миф 4

**Веганская диета однообразная.**

Совсем нет! Только у сои столько воплощений, что можно готовить с ней несколько дней и не повториться. Из бобовых делают отличные аналоги мяса, сыра и молока. Некоторые виды растительного мяса доведены до совершенства с помощью специй и приближены по вкусу к обычному. Альтернативное молоко тоже разнообразно: есть соевое, рисовое, кокосовое, овсяное, миндальное. Их вкус делают приятнее добавки, например банановый сироп.

А сколько интересных веганских рецептов! Даже бургер реально сделать вкусным без грамма мяса, если слепить котлету из мягкой чечевицы. На праздник можно приготовить яркое заливное из овощей: лука, моркови, сельдерея, зелени. Важно заменить желатин на агар-агар и добавить больше пряностей, например, чеснока и имбиря.

## Миф 5

**Все растительные блюда веганские.**

Не вся растительная еда чиста от нежелательных ингредиентов. Например, картофель фри зачастую жарят на животном жире. В кляре для луковых колец могут быть яйца. В заправку для салата цезарь добавляют анчоусы. Есть мнение, что спелый инжир

Многие веганы выбирают этот путь из идеологических соображений. В основе их идеологии – отношение к животным как к существам, равным человеку. Поэтому недопустимо не только причинять им вред, но и эксплуатировать.

не может считаться веганским продуктом, потому что при его опылении погибает пчела. Мед тоже исключен, поскольку его производство не подразумевает гуманного отношения к насекомым.

Кстати, в таком подходе есть существенный плюс. Приверженцы веганства более внимательно относятся к выбору еды. Они интересуются происхождением овощей и фруктов, читают этикетки, изучают составы. Согласно исследованиям, их рацион действительно более здоровый не только потому, что состоит из растительной пищи, а потому, что веганство учит более осознанному подходу к питанию и к жизни в целом.



## ПАСТА С ВЕГАНСКИМИ СОСИСКАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



🕒 25 мин 👤 6 порций

450 г пенне  
6 веганских сосисок  
400 г протертых консервированных томатов  
1 луковичка  
3 зубчика чеснока  
1 ч. л. сушеного орегано  
1 ч. л. сушеного базилика  
½ ч. л. сушеных хлопьев перца чили  
2 ст. л. оливкового масла

соль, свежемолотый черный перец

**1** Сварите пасту в кипящей подсоленной воде, согласно инструкции на упаковке.  
**2** Сосиски нарежьте наискосок кусочками длиной 3 см. В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте сосиски до румяной корочки, переложите на бумажное полотенце.  
**3** Лук и чеснок очистите, нарежьте мелким кубиком. В той же сковороде, где готовились сосиски, обжарьте

на среднем огне лук и чеснок, помешивая, 4–5 мин. Влейте протертые томаты, посолите, приправьте черным перцем, орегано, базиликом и перцем чили. Доведите до кипения и тушите 5 мин.

**4** Добавьте в сковороду готовые пенне и обжаренные сосиски, хорошо перемешайте, прогревайте пару минут и подавайте.

На 100 г: белки 6,09 г (7,61% суточной нормы) • жиры 7,60 г (8,44%) • углеводы 24,16 г (14,38%) • ккал 189,35 (10,52%)  
• натрий 239,25 мг (16,50%) • общий сахар 1,70 г (3,40%)  
• НЖК 1,86 г (9,30%) • пищевые волокна 1,77 г (5,90%)



В этом рецепте будут хороши любые виды макарон. Попробуйте спагетти «Шебекинские» из муки твердых сортов — это универсальный гарнир. Они подойдут и для сытного обеда, и для легкого ужина. Прекрасно сочетаются с соусами и овощами.

## ВЕГАНСКИЙ БУРГЕР С ТОФУ



🕒 25 мин 🍴 4 порции

4 булочки для бургеров  
4 маринованных огурчика  
4 листа зеленого салата  
4 ст. л. веганского майонеза

### Для жареного тофу:

400 г тофу  
50 мл соевого соуса  
100 г панировочных сухарей  
2 ч. л. кукурузного крахмала  
½ ч. л. чесночного порошка  
½ ч. л. копченой паприки  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Тофу нарежьте прямоугольными ломтиками толщиной 1 см. Хорошо обсушите бумажным полотенцем. Положите в глубокую тарелку, полейте соевым соусом и оставьте мариноваться на пару минут. Маринованные огурчики нарежьте кружками толщиной 0,5 см. Листья салата обсушите.

**2** В глубокой широкой тарелке смешайте панировочные сухари, кукурузный крахмал, чесночный порошок, копченую паприку, черный перец и немного соли. Обваляйте в полученной смеси тофу, хорошо прижимая панировку руками.

**3** В широкой сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте тофу на среднем огне по 2–3 мин с каждой стороны, выложите на бумажное полотенце.

**4** Подсушите срезы булочек на разогретой сухой сковороде до появления хрустящей корочки.

**5** Нижнюю половинку булочки смажьте веганским майонезом, выложите огур-



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ

чики, ломтики обжаренного тофу, листья зеленого салата и накройте верхней половинкой булочки. Немедленно подавайте.

На 100 г: белки 7,18 г (8,98% суточной нормы) • жиры 7,89 г (8,77%) • углеводы 26,57 г (15,82%) • ккал 204,24 (11,35%)  
• натрий 592,27 мг (40,85%) • общий сахар 5,86 г (11,72%)  
• НЖК 1,07 г (5,35%) • пищевые волокна 1,04 г (3,47%)

# Из графского меню

Бефстроганов, тающее во рту мясо в густом соусе, – один из самых известных рецептов русской кухни. Готовить его можно несколькими способами. Предлагаем попробовать классический и вегетарианский варианты блюда, названного именем графа Строганова.

## БЕФСТРОГАНОВ



### КЛАССИКА

- 600 г говяжьей вырезки
- 2 луковицы
- 100 г жирной сметаны
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. муки
- соль, свежемолотый черный перец

195 ККАЛ

### ЛЕГКОЕ РЕШЕНИЕ

- 200 г эрингов, 200 г вешенок
- 200 г шампиньонов, 200 г замороженных белых грибов
- 1 луковица
- 1 стакан овощного бульона
- 100 мл кокосового молока
- 1 ст. л. кокосового масла
- 1 ч. л. вустерского соуса
- 2 ч. л. муки
- 2–3 веточки петрушки
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, свежемолотый черный перец
- соль, свежемолотый черный перец

99 ККАЛ



### Говяжья вырезка

Вообще-то использование вырезки для бефстроганова – не самый традиционный вариант. Это дорогое мясо, которое в тонко нарезанном виде легко пересушить. Если вы решили взять именно вырезку, режьте мясо поперек волокон ломтиками толщиной по 1,5 см. Жарьте на хорошо разогретой сковороде с минимальным количеством масла на сильном огне буквально по 30 секунд с каждой стороны. Потом дайте мясу полежать, после чего разрежьте на брусочки и просто прогрейте в соусе в течение пары минут.

### Говядина для тушения

Чаще используется говядина попроще, например отрубы из бедренной части. Еще можно взять лопатку или кусок брюшины. Такое мясо режут более толстыми кусочками и часто отбивают, перед тем как нарезать соломкой. Обжаривают партиями на очень сильном огне, чтобы из говядины не начал выделяться сок. Потом обжаренное мясо смешивают с мучным соусом и томят на слабом огне, до мягкости.

### Сметана

Чем жирнее сметана, тем вкуснее получается соус, но при нагревании она может разделиться на жир и молочный остаток. Чтобы этого не происходило, в соусе должна быть мука. Также можно добавить в саму сметану немного крахмала.

### Томатная паста

Томатная паста дает легкую кислинку и сладость. Главное – не переусердствовать с количеством и не пережарить ее.

### Грибы

Грибы добавляются и в традиционный рецепт. Постный/веганский вариант строганова (без «беф», то есть «говядины» по-французски) можно приготовить целиком из грибов. Выбирайте самые мясистые: из лесных – белые, вымоченные грузди или волнушки, из культивированных – крупные эрингам, портобелло. Можно сделать и шампистроганов, из свежих крепких шампиньонов, разрезанных пополам.



Бефстроганов станет отличным офисным обедом. Приготовьте его с запасом и заморозьте порционно.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

## БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРЕЧКОЙ



🕒 25 мин 👤 4 порции

600 г говяжьей вырезки  
100 г жирной сметаны  
2 луковицы  
1 ч. л. муки  
1 ст. л. томатной пасты  
3 ст. л. сливочного масла  
соль, свежемолотый черный перец  
вареная гречка для подачи

**1** Говядину нарежьте на куски толщиной 2 см. Посолите, приправьте черным пер-

цем. Если вы используете не вырезку, а более жесткие отрубы, отбейте говядину между двумя листами пищевой пленки, а затем нарежьте полосками.

**2** Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами, пассеруйте в 1 ст. л. сливочного масла, помешивая, 5 мин. Переложите на тарелку.

**3** Разогрейте оставшееся масло и обжарьте в нем муку до золотистого цвета при непрерывном помешивании.

**4** В сотейнике на слабом огне прогрейте сметану, добавьте обжаренную муку

и томатную пасту, перемешайте и готовьте пару минут. Посолите по вкусу и снимите с плиты.

**5** На сухой сковороде на сильном огне обжарьте говядину до румяной корочки. Если используете вырезку, то переложите куски на доску и нарежьте полосками, затем верните в сковороду. Добавьте лук и соус, прогрейте, не доводя до кипения. Подавайте с гречкой.

На 100 г: белки 16,52 г (20,65% суточной нормы) • жиры 13,11 г (14,57%) • углеводы 3,38 г (2,01%) • ккал 195,42 (10,86%) • натрий 332,55 мг (22,93%) • общий сахар 1,26 г (2,52%) • НЖК 7,11 г (35,55%) • пищевые волокна 0,43 г (1,43%)

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Чтобы сметана не свернулась в горячем соусе, добавьте в нее заранее обжаренную на сухой сковороде до бежевого цвета просеянную муку.



Блюдо получится вкусным и с нежирной сметаной, если в нее добавить примерно треть жирных сливок и уже потом вмешивать в соус.



Для бефстроганова из вырезки не нарежьте ломти мяса на полоски – оставьте как есть, такими как бы министейками.



Нарежьте 300 г шампиньонов толстыми ломтиками, подрумяньте на сильном огне на сухой сковороде, добавьте сливочное масло, посолите и обжаривайте еще 30–40 сек. Выложите на мясо уже в тарелках, не смешивая с соусом.



Еще один вариант соуса для постного строганова – использовать вместо бульона миндальное или фундучное молоко. Это очень вкусно и прекрасно сочетается с грибами.

## ВЕГАНСКИЙ СТРОГАНОВ С ГРИБАМИ И ПАСТой



🕒 30 мин 👤 4 порции

200 г эрингов  
200 г вешенок  
200 г шампиньонов  
200 г замороженных белых грибов  
1 луковица  
1 стакан овощного бульона  
100 мл кокосового молока  
1 ст. л. кокосового масла  
1 ч. л. вустерского соуса  
2 ч. л. муки  
2–3 веточки петрушки  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец  
широкая паста для гарнира

**1** Замороженные белые грибы положите в дуршлаг и разморозьте в холодильнике. Все свежие грибы почистите, срежьте прикорневую часть и нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см. Репчатый лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Петрушку мелко порубите.

**2** В широкой сковороде на среднем огне разогрейте 2 ст. л. оливкового масла, пассеруйте репчатый лук, помешивая, 5 мин, до золотистого цвета.

**3** Выложите в сковороду все грибы и готовьте на сильном огне, помешивая, около 15 мин, пока вся жидкость не выпарится, снимите с огня.

**4** В глубокой сковороде растопите на среднем огне кокосовое масло, всыпьте муку и обжаривайте ее, помешивая, около 1 мин. Влейте овощной бульон и кокосовое молоко, уваривайте до загустения. Добавьте вустерский соус, петрушку, посолите и приправьте черным перцем, перемешайте.

**5** Переложите в соус грибы, перемешайте и прогрейте вместе, не доводя до кипения. Подавайте с широкой пастой.

На 100 г: белки 2,68 г (3,35% суточной нормы) • жиры 7,79 г (8,66%) • углеводы 6,35 г (3,78%) • ккал 99,82 (5,55%) • натрий 350,45 мг (24,17%) • общий сахар 1,89 г (3,78%) • НЖК 4,03 г (20,15%) • пищевые волокна 1,88 г (6,27%)

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Если вы хотите, чтобы строганов по виду максимально приближался к мясному, используйте только ножки грибов эринги: они очень мясистые и крупные, их удобно нарезать брусочками.



Строганов из грибов получится еще вкуснее, если вместо замороженных белых использовать сушеные. Вымочите их в течение часа и отварите до мягкости, а затем доготовьте, как сказано в рецепте. Отвар используйте для соуса вместо овощного бульона.



Если вам не очень нравится кокосовый вкус, приготовьте соус на грибном или овощном бульоне: обжарьте в 2 раза больше муки с растительным маслом до бежевого цвета, затем влейте холодный бульон, тщательно перемешайте, чтобы не было комочков, посолите и уварите.

ИНВЕСТИРУЙ  
В «ЗЕЛЕНОЕ»  
БУДУЩЕЕ\*



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

**GREEN  
RIBBON**

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



# Вкус как искусство!

**Оригинальный соус Чачжан** – смесь из овощей, приготовленная в масле с ароматными приправами в карамелизованном соевом соусе.

Премиум лапша с натуральными овощами в соевом соусе «Чачжан»





**ЛОПАТКА + ГРЕЧКА С ГРИБАМИ**

Обжарьте лук с грибами до золотистого цвета, добавьте готовую рассыпчатую гречку, потомите под крышкой на слабом огне 5 мин, посолите и поперчите.



**РЕБРА + БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА**

Нарежьте кочанчики на половинки, глазируйте в смеси оливкового масла, бальзамического уксуса, сушеного чеснока, соли и перца и запекайте 20 мин при 200 °С. Смешайте брюссельскую капусту с 1 ст. л. меда.

# Идеальный гарнир

Мясо в вакууме, замаринованное в ароматных специях и подготовленное для запекания, не потребует от вас вообще никаких усилий: положил в духовку – и больше никакой работы. Поэтому можно уделить время гарниру и подобрать мясному блюду аппетитное сопровождение.



**ОКОРОК + ПРЯНАЯ ТЫКВА**

Смешайте оливковое масло, бальзамический уксус, итальянские травы, соевый соус и черный свежемолотый перец. Натрите маринадом нарезанную дольками тыкву и запекайте в духовке до мягкости.



**СВИНАЯ ШЕЯ + ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ГОРЧИЦЕЙ**

Дольки картофеля замаринуйте в смеси зернистой горчицы, пропущенного через пресс чеснока, белого сухого вина и оливкового масла. Щедро посолите и запекайте в духовке.



Сочные, мясистые ребрышки «Аппетитные» в маринаде с натуральными специями торговой марки «Черкизово» запекают в духовке прямо в упаковке. А если у вас планируется барбекю, их можно приготовить на открытом огне.



BRAVÓLLI

ОСЯЗАНИЕ



РЕЦЕПТ ОТ  
БРЕНД-ШЕФА



Приготовь блюдо  
сенсорной кухни

# Hathi



GIN

INDIAN STYLE  
AUTHENTIC\*\*

\*Джин \*\*Аутентичный индийский стиль

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



## КОКТЕБЕЛЬ

— 1879 —

КОНЬЯЧНЫЙ ДОМ

*Искусство  
крымских  
мастеров*

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ДЛЯ ОСТРОГО КРЕОЛЬСКОГО РАГУ ОБЖАРЬТЕ НА ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ ЛУК, ЧЕСНОК, ИМБИРЬ, ПЕРЕЦ ЧИЛИ И СОСИСКИ, ДОБАВЬТЕ ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ И ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ. ПОТУШИТЕ ВСЕ ВМЕСТЕ 20 МИНУТ, ПОСОЛИТЕ, ПРИПРАВЬТЕ ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ И ПОДАВАЙТЕ С РИСОМ.



# Для холодных вечеров

Мясное рагу – одно из самых душевных и согревающих блюд, которые только можно придумать для промозглого ноября. И обязательно тратить на него целый вечер. Если главным героем выбрать сосиски, сытный ужин будет готов буквально через полчаса!



ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ СЫТНОЕ РАГУ С ФАСОЛЬЮ, ОБЖАРЬТЕ НА ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ ЛУК, МОРКОВЬ, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ И ЧЕРЕШКОВЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ. ВЛЕЙТЕ ВОДУ ИЛИ БУЛЬОН, ПОЛОЖИТЕ КАРТОФЕЛЬ, ТОМАТЫ И ЧЕСНОК. ТУШИТЕ ДО ГОТОВНОСТИ, ДОБАВИВ В КОНЦЕ КОНСЕРВИРОВАННУЮ БЕЛУЮ ФАСОЛЬ И ОБЖАРЕННЫЕ СОСИСКИ. ПРИПРАВЬТЕ ИТАЛЬЯНСКИМИ ТРАВАМИ, ПАПРИКОЙ И ВУСТЕРСКИМ СОУСОМ.





Ветчина «По-черкизовски» сделана из цельных кусочков отборного мяса, а натуральные специи придают ей насыщенный вкус и аромат. Тонкие ломтики идеальны для бутербродов, закусок и перекуса.



Ветчина «По итальянскому рецепту» от Знаменского ветчинного дома изготовлена по мотивам прошутто. Нежирные кусочки окорока дополняют полоска шпика. Средиземноморские пряности придают продукту завершённый вкус.

## ОВОЩНОЕ РАГУ ИЗ КУКУРУЗЫ С СОСИСКАМИ



⌚ 35 мин 👤 4 порции

4 сосиски или 200 г ветчины  
400 г зерен кукурузы, свежих или замороженных  
200 г рубленых томатов в собственном соку  
2 сладких перца  
1 небольшой цукини  
1 луковичка  
2 зубчика чеснока  
1 маленький пучок петрушки  
1 ч. л. сушеного орегано  
щепотка кайенского перца  
3 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Подготовьте овощи: у перца удалите плодоножку и сердцевину, нарежьте крупными ломтиками. Цукини очистите, нарежьте сред-



К любому столу будет кстати сервелат «Мраморный» от «МИРАТОРГ» – варено-копченая колбаса из отборной свинины и говядины с тонким ароматом копчения, дополненным специально подобранными специями.



Свиной балык от «Мясницкого ряда» – нежный деликатес, приготовленный по традиционному рецепту из филейной части свинины. Тонкие ломтики в удобной упаковке будут хороши и для быстрого перекуса, и для домашних блюд.

ними кубиками. Лук и чеснок очистите, лук нарежьте тонкими перьями, чеснок измельчите.

**2** В широкой сковороде с толстым дном разогрейте на среднем огне растительное масло, обжарьте репчатый лук и сладкий перец 5 мин, помешивая. Добавьте цукини и чеснок, посыпьте орегано, уменьшите огонь и готовьте еще 5 мин.

**3** Сосиски нарежьте на кусочки длиной 3 см. Петрушку мелко порубите. Добавьте в сковороду зерна кукурузы, томаты вместе с соком, сосиски и петрушку, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите 15 мин. Посолите, приправьте по вкусу кайенским и черным перцем.

На 100 г: белки 5,81 г (7,26% суточной нормы) • жиры 7,70 г (8,56%) • углеводы 24,95 г (14,85%) • ккал 186,02 (10,33%)  
• натрий 447,75 мг (30,88%) • общий сахар 1,83 г (3,66%)  
• НЖК 1,69 г (8,45%) • пищевые волокна 3,47 г (11,57%)

**ВЕЛИКОЛУКСКИЙ  
МЯСОКОМБИНАТ**

## ВКУСНО, УДОБНО, КАЧЕСТВЕННО

Ветчина в консервах – популярный продукт, незаменимый ингредиент для быстрого ужина, похода, пикника. Производится из качественного мяса, сохраняет его вкус и питательные вещества. Удобно хранить, легко использовать, вкусно есть!



Нежный соленый шпик «Марти»: к черному хлебу с солью и чесноком, к кольцам лука с горчицей, к свежим овощам. Тает во рту!

# На все случаи

Пельмени – удивительное блюдо. Они могут стать быстрым обедом холостяка, а могут объединить за столом большую семью, если лепить их вручную. И покупные, и домашние пельмени хорошо не только варить с душистым лавровым листом, но и использовать в разных рецептах. Например, попробуйте приготовить с ними сытный томатный суп.

## ТОМАТНЫЙ СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ



⌚ 30 мин 🍴 4–6 порций

1,2 л овощного или куриного бульона  
300 г мелких пельменей  
400 г рубленых томатов в собственном соку  
100 г шпината  
1 луковица  
1 морковь  
3 зубчика чеснока  
2 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец  
сметана для подачи

- 1** Очистите лук, морковь и чеснок. Нарезьте лук и морковь мелкими кубиками, чеснок пропустите через пресс. В кастрюле разогрейте растительное масло, положите лук и морковь, обжаривайте, помешивая, около 5 мин. Добавьте чеснок и готовьте еще 1 мин.
- 2** Влейте в кастрюлю бульон и томаты в собственном соку, доведите до кипения и добавьте пельмени. Варите, помешивая, на среднем огне до готовности около 10 мин.
- 3** Хорошо промойте шпинат, добавьте в суп, проварите 1 мин, посолите и приправьте по вкусу черным перцем. Подавайте суп со сметаной.

На 100 г: белки 2,16 г (2,70% суточной нормы) • жиры 2,76 г (3,07%) • углеводы 7,11 г (4,23%) • ккал 60,79 (3,38%) • натрий 318,43 мг (21,96%) • общий сахар 1,60 г (3,20%) • НЖК 0,26 г (1,30%) • пищевые волокна 1,00 г (3,33%)

ПЕЛЬМЕНИ  
СИБИРСКАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ



ПЕЛЬМЕНИ  
СИБИРСКАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ

*Это вкусно!*



Сказочно  
вкусно!



АОТД «НМЖК» – официальный поставщик ТМ «Ряба».

# Душа радуется

Есть блюда, от которых на душе становится тепло. Они могут быть очень простыми, без всяких изысков, но в этом и есть их секрет: они для всех понятны, всеми любимы, и их так приятно разделить с близкими людьми. В нашем меню – добрая классика, способная согреть и придать душевных сил.



Душевная еда – это семейные традиции, детские воспоминания, это неспешные ритуалы, путешествия с родителями, это то, что мы помним с юных лет. Душевная еда помогает снова окунуться в лучшие мгновения нашей жизни.

**У** каждого своя коллекция душевных блюд. Но у них есть кое-что общее: это еда, которая дарит ощущение спокойствия и комфорта. Мы готовим ее по будням и праздникам, когда нам грустно и когда хорошо. Аромат бабушкиного борща и маминого харчо, винегрет, который научились делать на школьных уроках труда, простой пирог, рецептом которого когда-то поделилась подруга, – все это способно заставить нас чувствовать себя защищенными. Если на столе поджаристые домашние котлеты, дымящийся гуляш или румяные расстегаи – значит, вы в кругу близких и любимых людей. Разве будут для нелюбимых возиться с фаршем, замешивать тесто и часами стоять у плиты!

Душевная еда просто создана для холодных ноябрьских дней и темных вечеров, когда мы особенно ищем тепла и уюта. Рецепты могут быть быстрыми или требующими времени и внимания, но когда же еще их воплотить, если не сейчас! К тому же душевные блюда стоят того, чтобы потратить немного усилий, ведь они делают нас капельку счастливее.



### МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

100%-ное кукурузное масло «Кубанское любимое» производится из зародышей кукурузы, выращенной на солнечных полях Кубани. Масло богато витамином Е и фитостеринами, благотворно влияющими на восстановление клеток организма. Идеально подходит для салатов, жарки и выпечки.



## ВИНЕГРЕТ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ



🕒 1 ч 🍴 6 порций

2 свеклы  
3 картофелины  
1 луковица  
200 г квашеной капусты  
100 г консервированного зеленого горошка  
3 ст. л. кукурузного масла  
1 ст. л. яблочного уксуса  
1 ч. л. сахара  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Свеклу вымойте, плотно заверните в фольгу и запекайте в духовке 1 ч. Картофель отварите в мун-

дире до готовности. Остудите овощи, очистите и нарежьте небольшими кубиками, положите в салатник.

**2** Очистите репчатый лук и нарежьте мелкими кубиками. Слейте жидкость с зеленого горошка. Квашеную капусту отожмите и нашинкуйте соломкой длиной 2–3 см. Выложите все в салатник к свекле и картофелю, перемешайте.

**3** Слегка взболтайте кукурузное масло с яблочным уксусом и сахаром, посыпьте по вкусу, перемешайте и подавайте.

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

## МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

Кунжутное масло и соевый соус придадут салату пикантный азиатский акцент.



## ТЕПЛЫЙ САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ И ПОМИДОРАМИ



🕒 25 мин 👤 4 порции

3 крупных баклажана  
2 помидора  
2 красные луковицы  
2 см свежего корня имбиря  
4 зубчика чеснока  
4 веточки кинзы  
150 г брынзы  
2–3 ст. л. соуса терияки  
растительное масло  
соль, свежемолотый черный  
перец

**1** Очистите имбирь, чеснок и лук. Имбирь натрите на мелкой терке, чеснок измельчите, а красный лук нарежьте тонкими перьями.

**2** Баклажаны нарежьте кубиками со стороной 2,5–3 см, порциями обжарьте на растительном масле на сильном огне. Переложите в миску, добавьте соус терияки, перемешайте, накройте крышкой, сохраняйте в тепле.

**3** В сковороде долейте немного масла и быстро обжарьте лук, чеснок и имбирь. Переложите к баклажанам.

**4** Помидоры нарежьте кубиками. Кинзу мелко порубите. Брынзу раскрошите. Добавьте кинзу и помидоры к баклажанам, посолите, поперчите,

перемешайте и подавайте салат, посыпав брынзой.

На 100 г: белки 2,16 г (2,70% суточной нормы) • жиры 3,52 г (3,91%) • углеводы 6,98 г (4,15%) • ккал 63,94 (3,55%) • натрий 199,69 мг (13,77%) • общий сахар 4,06 г (8,12%) • НЖК 0,29 г (1,45%) • пищевые волокна 2,75 г (9,17%)



## ООО «ЭКОПРОД РУС»

располагается в Азербайджане, в Апшеронском районе. Это лучшее в стране место для производства томатов: здесь больше всего солнечных дней в году. Овощи выращиваются в новейших теплицах с системой кондиционирования воздуха. Продукция компании – розовые томаты, черри, сливовидные, круглые – имеет сертификат органики.

## ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ С БОРОДИНСКИМИ ГРЕНКАМИ

🕒 20 мин 🍴 4 порции

200 г филе слабосоленой сельди  
150 г мякиша белого хлеба  
половина луковицы  
100 мл молока  
20 г сливочного масла  
2 ч. л. соевого соуса

### Для подачи:

200 г бородинского хлеба  
оливковое масло  
4–5 перьев зеленого лука  
дольки лимона

**1** Филе сельди крупно нарежьте. Белый хлеб без корок замочите в молоке на 5 мин, отожмите. Репчатый лук очистите, разрежьте на 3–4 части. Пропустите сельдь, лук и отжатый хлебный мякиш через мясорубку, добавьте размягченное сливочное масло и соевый соус, перемешайте.

**2** Духовку разогрейте до 200 °С, бородинский хлеб тонко нарежьте, подсушите на противне 7–10 мин, до хруста.

**3** Зеленый лук тонко нарежьте. Подавайте форшмак с дольками лимона на бородинских гренках, сбрызнув оливковым маслом и посыпав зеленым луком.

На 100 г: белки 8,67 г (10,84% суточной нормы) • жиры 10,14 г (11,27%) • углеводы 27,63 г (16,45%) • ккал 237,61 (13,20%)  
• натрий 500,01 мг (34,48%) • общий сахар 3,77 г (7,54%)  
• НЖК 2,68 г (13,40%) • пищевые волокна 1,88 г (6,27%)





## ХАРЧО С ТОМАТНОЙ ПАСТЫЙ



🕒 2 ч 30 мин 🍴 8 порций

1 кг говяжьей грудки  
150 г риса  
2 крупные луковицы  
4 помидора  
100 г томатной пасты  
6 зубчиков чеснока  
4 веточки петрушки  
4 веточки кинзы  
1 ч. л. молотого кориандра  
1 ч. л. хмели-сунели  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Говядину положите в кастрюлю, влейте 3 л холодной воды и доведите до кипения, снимите пену и варите на слабом огне 2 ч. Бульон процедите в чистую кастрюлю, снимите с кости мясо, крупно нарежьте и положите его в бульон, поставьте на огонь и доведите до кипения.

**2** Всыпьте рис и варите 5 мин. Лук очистите и мелко нарежьте. Помидоры нарежьте мелкими кубиками и добавьте вместе с луком в суп, готовьте еще 5 мин.

**3** Положите в харчо томатную пасту, молотый кориандр и хмели-сунели, посолите и поперчите по вкусу, варите без крышки 10 мин на слабом огне.

**4** Очистите и мелко нарежьте чеснок. Порубите петрушку и кинзу. Добавьте зелень и чеснок в суп, варите 3 мин. Выключите огонь, дайте супу настояться 10 мин и подавайте.

На 100 г: белки 5,75 г (2,19% суточной нормы) • жиры 1,15 г (1,28%) • углеводы 4,53 г (2,70%) • ккал 52,80 (2,93%) • натрий 154,97 мг (10,69%) • общий сахар 0,55 г (1,10%) • НЖК 0,33 г (1,65%) • пищевые волокна 0,30 г (1,00%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ

## ГУЛЯШ В ХЛЕБЕ



⌚ 3 ч 🍴 6 порций

1 кг говяжьей лопатки  
3 крупные луковицы  
2 красных сладких перца  
4 зубчика чеснока  
2 ст. л. томатной пасты  
1 ч. л. тмина  
1 ч. л. сушеного майорана  
2 ч. л. молотой паприки  
2 лавровых листа  
4 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец

### Для подачи:

6 круглых ржаных булочек среднего размера

**1** Говяжью лопатку обсушите и нарежьте кубиками со стороной 3,5–4 см. Репчатый лук очистите и нарежьте полукольцами. Тмин разотрите в ступке. Вырежьте у сладкого перца плодоножку, удалите семена, нарежьте мякоть соломкой.  
**2** В жаровне с толстым дном разогрейте растительное масло и обжарьте лук, помешивая, до золотистого цвета. Всыпьте тмин, перемешайте и добавьте в жаровню говядину. Готовьте, помешивая, до румяной корочки.  
**3** Добавьте томатную пасту и паприку, жарьте 1 мин, не допуская пригорания. Влейте воду так, чтобы она лишь покрыла мясо. Добавьте лавровый лист, посолите, доведите до кипения и убавьте огонь до минимума. Тушите на самом слабом огне под крышкой, пока говядина не станет очень мягкой, примерно 2–2,5 ч. При необходимости подливайте воду. За 20 мин до готовности добавьте в жаровню сладкий перец.  
**4** Чеснок очистите, разотрите в пасту и добавьте в гуляш вместе с майораном, пере-

мешайте, удалите лавровый лист. Снимите гуляш с огня и дайте настояться под крышкой 10 мин.  
**5** У ржаных булочек срежьте верхнюю часть и аккуратно удалите мякиш, оставляя стенки не менее 6–7 мм толщиной. Разложите гуляш

внутри булочек и немедленно подавайте.

На 100 г: белки 11,77 г (14,71% суточной нормы) • жиры 13,98 г (15,53%) • углеводы 11,85 г (7,05%) • ккал 250,12 (13,90%) • натрий 46,24 мг (3,19%) • общий сахар 1,86 г (3,72%) • НЖК 4,34 г (21,70%) • пищевые волокна 2,21 г (7,37%)



Разнообразить меню поможет MAGGI® «На второе для гуляша» с оригинальным сочетанием овощей и трав. Добавьте к нему всего 2 ингредиента: мясо и лук, и вы получите ароматное домашнее блюдо!





Не менее вкусными котлеты получатся и из куриного филе.

## ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ



⌚ 50 мин + 1 ч 🍴 4 порции

500 г филе бедра индейки  
250 г филе грудки индейки  
300 мл сливок жирностью 20%  
100 г сливочного масла

половина пшеничного батона  
на  
600 г замороженной овощной смеси  
0,5 ч. л. сушеного тимьяна  
растительное масло для жарки  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Сливочное масло нарежьте кубиками со стороной

6–8 мм, выложите в один слой на тарелку и уберите в морозильник на 15 мин. Срежьте с батона корку, половину мякиша нарежьте кубиками со стороной 0,5 см. Оставшийся хлеб нарежьте ломтиками, положите в глубокую тарелку, залейте 100 мл сливок, оставьте на 10 мин.

**2** Индейку нарежьте маленькими кусочками и порубите острым ножом мелко-мелко. Положите в глубокую миску, добавьте слегка отжатый хлебный мякиш, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

**3** Добавьте к фаршу замороженное сливочное масло, быстро перемешайте и смоченными водой руками сформируйте круглые котлеты, переложите их на тарелку, накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1 ч.

**4** Разогрейте духовку до 150 °С, застелите противень бумагой для выпечки. В широкую сковороду налейте растительное масло слоем 1–1,5 см, хорошо разогрейте. Котлеты обваляйте в хлебных кубиках, прижимая панировку. Обжарьте на среднем огне со всех сторон до румяной корочки, переложите на противень и поставьте в духовку на 20 мин.

**5** Пока котлеты запекаются, приготовьте гарнир. Разогрейте в глубокой сковороде немного растительного масла, положите овощи, не размораживая, и готовьте на среднем огне, помешивая, около 5 мин. Влейте  $\frac{1}{3}$  стакана кипятка, накройте крышкой и тушите еще 5–7 мин. Снимите крышку, посолите, приправьте тимьяном и черным перцем, влейте 200 мл сливок и тушите, помешивая, 2–3 мин. Подавайте к пожарским котлетам.

На 100 г: белки 11,99 г (14,99% суточной нормы) • жиры 11,89 г (13,21%) • углеводы 11,24 г (6,69%) • ккал 199,40 (11,08%) • натрий 353,36 мг (24,37%) • общий сахар 0,90 г (1,80%) • НЖК 5,50 г (27,50%) • пищевые волокна 1,87 г (6,23%)

## ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИЦЫ



⌚ 2,5 ч + 8 ч 🍽 8 порций

700 г куриных окорочков  
300 г филе куриной грудки  
6 перепелиных яиц  
1 морковь  
4–5 веточек петрушки  
30 г желатина  
1 лавровый лист  
4–5 горошин черного перца  
соль

**1** Окорочка положите в кастрюлю, залейте 1,5 л холодной воды и доведите до кипения, снимите пену, уменьшите огонь до минимума.

**2** Морковь очистите, положите в бульон вместе с лавровым листом и горошинами черного перца, посолите. Варите на слабом огне 1 ч, добавьте в кастрюлю филе грудки и варите еще 30 мин. Выньте мясо и морковь, процедите бульон через мелкое сито или марлю в отдельную емкость.

**3** Перепелиные яйца отварите вкрутую (4 мин после закипания), выложите их в холодную воду, дайте полностью остыть. Очистите яйца от скорлупы, разрежьте пополам.

**4** Снимите с окорочков кожу, удалите кости, нарежьте куриное мясо небольшими ломтиками. Морковь нарежьте кружочками или фигурно. Петрушку вымойте, стряхните, оборвите листочки.

**5** Желатин насыпьте в маленькую мисочку и залейте 70 мл холодной воды, оставьте на 15 мин. Набухший желатин положите в горячий бульон и перемешайте до полного растворения, снова процедите. Уберите в холодильник на 30 мин.

**6** На дно подходящего по размеру глубокого блюда налейте немного остывшего бульона. Разложите листочки петрушки и кусочки курицы.



Можно сделать заливное еще более ярким и праздничным, если добавить зеленый горошек и кукурузу.

Налейте еще бульона так, чтобы он только покрывал курицу, выложите морковь и половинки перепелиных яиц, уберите в холодильник до застывания. Достаньте форму и налейте оставшийся бульон, уберите в холодильник минимум на 8 ч.

На 100 г: белки 10,35 г (12,94% суточной нормы) • жиры 1,89 г (2,10%) • углеводы 0,52 г (0,31%) • ккал 62,71 (3,48%) • натрий 228,35 мг (15,75%) • общий сахар 0,26 г (0,52%) • НЖК 0,50 г (2,50%) • пищевые волокна 0,15 г (0,50%)



Холодец «Деревенский» «М» прекрасно дополнит любой ужин. Он ценится за насыщенный мясной вкус и плотную консистенцию для нарезки. В составе свинина, приправленная чесночком. Его точно стоит попробовать!



## РАССТЕГАИ С РЫБОЙ



⌚ 3 ч 🍴 20 порций

500 г муки  
250 мл молока  
80 г сливочного масла  
10 г сухих дрожжей  
1 ст. л. сахара  
1 ч. л. соли

### Для начинки:

250 г филе палтуса  
250 г филе горбуши  
1 яйцо  
1 луковица  
3–4 веточки петрушки  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Растопите сливочное масло, дайте ему остыть. Подогрейте молоко (оно должно быть теплым, не горячим!), добавьте 1 ст. л. муки и са-

хар, перемешайте, всыпьте дрожжи, снова перемешайте и оставьте на 10–15 мин.

**2** На рабочую поверхность просейте горкой муку, выложите сверху подошедшую опару и замесите тесто, добавив в конце растопленное сливочное масло и соль. Вымешивайте интенсивно, чтобы тесто получилось эластичным и не липнувшим к рукам. Скатайте тесто в шар, выложите в смазанную маслом глубокую миску, накройте полотенцем или пищевой пленкой и уберите в теплое место для подъема на 1,5 ч.

**3** Филе горбуши и филе палтуса обсушите и нарежьте маленькими кусочками. Репчатый лук очистите и нарежьте мелким кубиком. Петрушку мелко порубите. Яй-

цо разделите на белок и желток. Смешайте рыбу, лук, петрушку и белок, посолите и приправьте черным перцем.

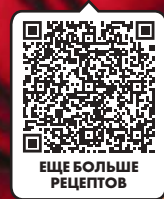
**4** Подошедшее тесто обомните, разделите на 20 одинаковых по размеру кусочков, из каждого скатайте шарик. Дайте им постоять, накрыв полотенцем, 10 мин. Каждый шарик раскатайте в небольшой овал, выложите в центр начинку и защипите края, оставив открытой серединку. Выложите на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Накройте полотенцем и оставьте на расстойку на 20 мин.

**5** Разогрейте духовку до 180 °С. Слегка взболтайте желток и 1 ст. л. воды, смажьте расстегаи и выпекайте на среднем уровне духовки 25–30 мин.

На 100 г: белки 13,14 г (16,43% суточной нормы) • жиры 8,34 г (9,27%) • углеводы 33,16 г (19,74%) • ккал 261,56 (14,53%) • натрий 219,05 мг (15,11%) • общий сахар 3,09 г (6,18%) • НЖК 4,05 г (20,25%) • пищевые волокна 1,45 г (4,83%)



Сырокопченая колбаса «Сальчичон с розовым перцем» из отборной свинины с собственных ферм «Черкизово» порадует ароматом натуральных специй и копчения и будет к месту на любом столе!



## ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С ВАРЕНЬЕМ

❄️  
⌚ 1 ч 🍴 10 порций

450 г муки  
200 г маргарина  
150 г сахара  
2 яйца  
1 ч. л. разрыхлителя  
500 г варенья

**1** Растопите маргарин, остудите до комнатной температуры. Добавьте сахар и яйца, перемешайте миксером

или ложкой. Добавьте просеянную с разрыхлителем муку и вымесите однородное тесто. 1/3 теста скатайте в шар, заверните в пищевую пленку и уберите в морозильник на 30 мин. Оставшееся также скатайте, заверните в пленку и уберите в холодильник.

**2** Разогрейте духовку до 185 °С, достаньте тесто из холодильника и раскатайте на бумаге для выпечки в прямоугольник, переложите на противень, равномер-

но смажьте вареньем. Сверху натрите на крупной терке тесто из морозильника. Выпекайте на среднем уровне духовки 15–25 мин, до румяной корочки. Осту-

дите пирог, нарежьте на порции и подавайте.

На 100 г: белки 4,76 г (5,95% суточной нормы) • жиры 13,69 г (15,21%) • углеводы 66,57 г (39,63%) • ккал 403,35 (22,41%) • натрий 117,84 мг (8,13%) • общий сахар 40,00 г (80,00%) • НЖК 2,67 г (13,35%) • пищевые волокна 1,59 г (5,30%)



# Красный, желтый, зеленый

Гранат, хурма, фейхоа – яркие дары поздней осени, которые хороши не только для фруктовой корзины, но и для приготовления выпечки и десертов. Они придадут сладким блюдам свежую ноту, добавят пользы и просто порадуют необычным вкусом. А что еще нужно в это хмурое время года!



## ЧИЗКЕЙК С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ



🕒 1 ч 20 мин + 6–8 ч

👤 12 порций

### Для основы:

240 г песочного печенья  
115 г сливочного масла  
30 г сахара  
½ ч. л. корицы

### Для начинки:

700 г творожного сыра  
400 г сгущенного молока  
3 яйца  
60 мл лимонного сока  
1 ч. л. ванильного сахара  
щепотка соли

### Для соуса:

250 мл гранатового сока  
75 г сахара  
15 г кукурузного крахмала  
зерна граната для подачи

**1** Все ингредиенты для чизкейка должны быть комнатной температуры. Разогрейте духовку до 140 °С.

Растопите сливочное масло. Измельчите в блендере песочное печенье. Смешайте крошку печенья с маслом, сахаром и корицей, выложите в разъемную форму диаметром 22 см, сформируйте дно и бортики, тщательно утрамбовывая основу. Уберите форму в холодильник.

**2** Творожный сыр комнатной температуры смешайте на низких оборотах миксера со сгущенным молоком. Добавьте лимонный сок, соль, ванильный сахар и яйца. Перемешайте только до объединения, не взбивайте!

**3** Вылейте сырную массу на подготовленную основу из печенья и выпекайте на среднем уровне духовки 50–60 мин. Чизкейк готов, когда края схватились, а середина слегка подрагивает. Остудите на решетке

до комнатной температуры и уберите чизкейк в холодильник до полной стабилизации на несколько часов. Острым ножом пройдитеесь вдоль бортика и аккуратно снимите кольцо.

**4** Для соуса налейте гранатовый сок в сотейник, поставьте на средний огонь. Смешайте сахар с крахмалом и частями добавьте в гранатовый сок, непрерывно помешивая венчиком. Доведите до кипения и уваривайте, помешивая, до загустения, около 5 мин. Остудите соус до комнатной температуры.

**5** Полейте чизкейк соусом и посыпьте зернами граната.

**На 100 г:** белки 6,02 г (7,53% суточной нормы) • жиры 24,73 г (48%) • углеводы 29,96 г (17,83%) • ккал 360,62 (20,03%) • натрий 249,77 мг (17,23%) • общий сахар 22,66 г (45,32%) • НЖК 13,26 г (66,30%) • пищевые волокна 0,50 г (1,67%)

## ЗАПЕЧЕННАЯ ХУРМА



🕒 50 мин 👤 4 порции

4 хурмы  
300 мл йогурта  
¼ стакана фисташек  
4,5 ст. л. жидкого меда  
40 г сливочного масла  
1 ч. л. ванильного сахара  
1 ст. л. сока лайма  
¼ ч. л. молотого кардамона  
щепотка соли

**1** Разогрейте духовку до 175 °С. Смешайте ванильный сахар с кардамоном и солью. Нарежьте сливочное масло кубиками.

**2** Хурму и нарежьте дольками толщиной 2–2,5 см, выложите в жаропрочную форму, сбрызните соком лайма, посыпьте смесью

с кардамоном, полейте 3 ст. л. меда. Выложите на хурму сливочное масло и запекайте 30 мин на среднем уровне духовки, несколько раз поливая выделившимся в процессе приготовления соком.

**3** Смешайте йогурт с оставшимся медом, разложите по четырем креманкам. Сверху выложите запеченные ломтики хурмы, полейте сиропом из формы, посыпьте фисташками и подавайте.

**На 100 г:** белки 2,61 г (3,26% суточной нормы) • жиры 6,73 г (12,8%) • углеводы 31,78 г (18,92%) • ккал 184,15 (10,23%) • натрий 54,06 мг (3,73%) • общий сахар 10,51 г (21,02%) • НЖК 2,96 г (14,80%) • пищевые волокна 0,57 г (1,90%)



## МАФИНЫ С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ И ФЕЙХОА



⌚ 40 мин 🍴 12 порций

500 г фейхоа  
200 г муки  
100 г сахара  
100 г сливочного масла  
75 г белого шоколада  
1 яйцо  
12 г разрыхлителя  
1 ч. л. ванильного сахара

### Для посыпки:

30 г муки  
30 г коричневого сахара  
20 г сливочного масла

**1** Фейхоа разрежьте на половинки, выньте мякоть и разомните ее вилкой (у вас должно получиться около 200 г мякоти). Белый шоколад мелко порубите. Растопите сливочное масло и немного остудите его.

**2** Для посыпки разотрите в крошку муку, коричневый сахар и сливочное масло комнатной температуры, положите до использования в холодильник.

**3** Разогрейте духовку до 180 °С. В одной миске смешайте мякоть фейхоа, растопленное сливочное масло и яйцо. В другой смешайте сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель, сахар и ванильный сахар. Влейте жидкие ингредиенты в мучную смесь и перемешайте миксером на низких оборотах только до объединения, добавьте кусочки белого шоколада, перемешайте силиконовой лопаткой.

**4** Разложите тесто в 12 формочек для маффинов, наполняя их не более чем на половину, и посыпьте подго-



товленной песочной крошкой. Выпекайте на среднем уровне духовки около 25 мин. Подавайте маффины теплыми или полностью остывшими.

На 100 г: белки 3,78 г (4,73% суточной нормы) • жиры 13,59 г (15,10%) • углеводы 37,43 г (22,28%) • ккал 284,94 (15,83%) • натрий 10,93 мг (0,75%) • общий сахар 17,88 г (35,76%) • НЖК 8,18 г (40,90%) • пищевые волокна 0,67 г (2,23%)



Эскимо с малиной «Село Зелёное» — это идеальное сочетание нежного пломбира из свежих фермерских сливок, молочного шоколада и ароматных ягод. Мороженое готовится по традиционному рецепту и производится по технологии ГОСТ.

# НЕЖНОСТЬ ТВОРИТ ЧУДЕСА

дарим волшебство

# 6 000 000 Р на покупку КВАРТИРЫ\*



1

## ПОДТВЕРДИТЕ

Участие в акции в приложении Магнит<sup>\*\*</sup>, нажав кнопку «УЧАСТВОВАТЬ»



2

## ПОКУПАЙТЕ

на сумму от 100Р с картой Магнит Плюс из приложения Магнит



## 3 ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ РОЗЫГРЫШИ ПРИЗОВ



БОНУСЫ «МАГНИТ»



СМАРТФОН



СЕРТИФИКАТЫ



ИГРОВАЯ ПРИСТАВКА



РОБОТ-ПЫЛЕСОС

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» в разделе «Доставка». Сроки проведения акции, включая сроки выдачи призов, с 06.11.2024 по 28.01.2025. Сроки совершения покупок с 06.11.2024 по 31.12.2024. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. 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. \*Вариант использования приза, сумма 6 000 000 руб. после вычета налогов. \*\*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+). АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. Им. Леваневского, д. 185.

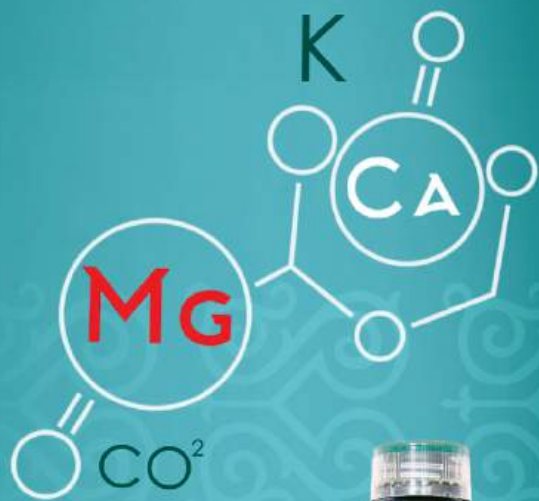


## МАГНИТНЫЕ ДНИ

Ноябрь – время душевных вечеров, когда так приятно посидеть с книжкой на диване и выпить ароматного какао. С 30.10 по 26.11 в наших магазинах вы сможете купить все для того, чтобы сделать осень уютной: симпатичные чашки, мягкие пледы, пушистые полотенца, наборы для кухни. А термокружка поможет взять частичку тепла на прогулку.



# ПРИРОДНАЯ АНТИСТРЕСС ФОРМУЛА\*



\*Зарегистрированный ТЗ. Свидетельство на Товарный знак № 870495

## Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС сладостей

1–30 ноября 2024 г.



- 1 Покупайте конфеты в коробках и подарочные наборы сладостей
- 2 Применяйте карту Магнит Плюс
- 3 Участвуйте в розыгрыше призов



С 01.11.2024 по 30.11.2024 покупайте с картой Магнит Плюс конфеты в коробках и подарочные наборы сладостей, выделенные на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.24 по 28.12.24 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/offer/zapas>

# Вкус детства

Пирожные в виде персиков – настоящая советская классика, которая многим дарит теплые воспоминания и которую легко воплотить на современной кухне. Простые продукты и понятные, нехитрые инструкции помогут приобщиться к десертам наших мам и бабушек.



## ПИРОЖНОЕ «ПЕРСИК»

🌸  
⌚ 1 ч 30 мин 👤 4–6 порций

500 г пшеничной муки  
250 г сливочного масла  
200 г сахара  
2 яйца  
50 г сметаны

250 г вареного сгущенного молока  
50 г грецких орехов  
1 ч. л. ванильного сахара  
1 ч. л. разрыхлителя для теста  
1 морковь  
1 свекла

**1** Заранее выньте масло из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. Просейте муку с разрыхлителем через частое сито. Разогрейте духовку до 190 °С. Противень застелите бумагой для выпечки.

Вы можете склеить половинки пирожного густым малиновым или абрикосовым вареньем, а в серединку вложить миндаль или фундук.

**2** В большой миске взбейте миксером 100 г сливочного масла с обычным и ванильным сахаром. Добавьте яйца и сметану и снова взбейте. Всыпьте муку с разрыхлителем и замесите мягкое тесто. Накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на 15 мин.

**3** Сформируйте из теста жгут диаметром 3–4 см и разрежьте на кусочки длиной 3 см. Каждый кусочек скатайте в шарик и разрежьте острым ножом на 2 части. Разложите половинки срезом вниз на противень и выпекайте в центре духовки в течение 15–17 мин. Переложите на решетку и остудите.

**4** Приготовьте крем. Соедините вареное сгущенное молоко с оставшимся сливочным маслом и взбейте миксером в пышный крем. Чайной ложкой сделайте в каждой половинке пирожного небольшое углубление и наполните кремом. Вложите в каждую по половине грецкого ореха, соедините.

**5** По отдельности натрите на мелкой терке морковь и свеклу. Выжмите из них сок, аккуратно покрасьте пирожное кулинарной кисточкой и посыпьте небольшим количеством сахара.

На 100 г: белки 7,22 г (9,03% суточной нормы) • жиры 21,37 г (23,74%) • углеводы 57,05 г (33,96%) • ккал 445,97 (24,78%)  
• натрий 19,87 мг (1,37%) • общий сахар 16,84 г (33,68%) • НЖК 10,68 г (53,40%) • пищевые волокна 1,38 г (4,60%)

**№1\***  
**МУКА**  
**В РОССИИ**

ОСНОВАНА В 1937 ГОДУ  
**МАКФА**  
ПШЕНИЧНАЯ  
**МУКА**  
ВЫСШИЙ СОРТ  
1 кг

\*По объему продаж в денежном и натуральном выражении на основании данных ООО «Эй Си Нильсен» по аудиту розничной торговли для категории «Мука» за 12 месяцев, завершающихся 31 октября 2022, для общего рынка розничной торговли в РФ, по состоянию на 01.12.2022. (©ООО «Эй Си Нильсен», 2022 г.)

Насладитесь глубоким вкусом крупнолистового цейлонского чая

**В**  
**ВЕТА ТЕА**  
ОПА  
Натуральный Цейлонский Чай

**ВСЕГДА РЯДОМ,  
ВДОХНОВЛЯЯ  
НА ЛУЧШЕЕ**



[safclub.ru](http://safclub.ru)



[t.me/saf\\_club](https://t.me/saf_club)



[safclub\\_ru](https://safclub_ru)



**САФ • КЛУБ**

Территория неспешного уюта для любителей дрожжевой выпечки. 5 лет общаемся, делимся рецептами, опытом и вдохновением! Экспертно рассказываем о наших дрожжах. Присоединяйтесь!



# Сделано с любовью

Мамы радуются любым знакам внимания: открыткам, скромным цветам, телефонным звонкам. Но особенно приятно получить что-то сделанное руками детей.

В День матери, который отмечается в ноябре, предлагаем преподнести любимому человеку сладкий подарок, приготовленный со всей душой.

## КОКОСОВЫЙ ТРЮФЕЛЬ

10 порций 🍌🍯🌸

150 г белого шоколада наломайте на маленькие кусочки, положите в миску. Доведите до кипения 80 мл густого кокосового молока с 12 г меда, вылейте на шоколад, оставьте на полминуты и пробейте погружным блендером до получения однородной массы. Всыпьте в ганаш 40 г кокосовой стружки, перемешайте. Накройте пищевой пленкой в контакт и уберите на сутки в холодильник. Из полученной массы скатайте небольшие шарики. Растопите 100 г белого шоколада для покрытия в микроволновой печи, вылейте в маленькую миску. Насыпьте в глубокую тарелку кокосовую стружку. Выкладывайте каждый шарик на вилку, окунайте в шоколад, стряхивайте излишки и обваливайте в кокосовой стружке. Храните трюфели в холодильнике.

На 100 г: белки 5,17 г (6,46% суточной нормы) • жиры 34,51 г (38,34%) • углеводы 44,15 г (26,28%) • пищевые волокна 3,02 г (10,07%) • ккал 491,00 (27,28%) • НЖК 24,94 г (124,70%) • натрий 64,92 мг (4,48%) • общий сахар 41,11 г (82,22%)

**ТРЮФЕЛЬ ПРЕКРАСНО ЗАМОРАЖИВАЕТСЯ. СРОК ЕГО ХРАНЕНИЯ В МОРОЗИЛКЕ – 1 МЕСЯЦ, ПОЭТОМУ СМЕЛО ГОТОВЬТЕ ДВОЙНУЮ ПОРЦИЮ, ЧТОБЫ ПОРАДОВАТЬ СЛАДКИМИ ПРЕЗЕНТАМИ СВОИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ.**

## ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

18 штук 🍌🍯🌸

100 г кураги вымойте, обсушите и мелко нарежьте. 175 г сливочного масла нарежьте кубиками, положите в сотейник, добавьте 175 г сахара и 100 г меда, прогревайте на среднем огне, помешивая, до получения однородной массы. 85 г муки и 0,5 ч. л. соды просейте в миску, добавьте 250 г овсяных хлопьев, влейте масляно-медовую смесь, 2 ст. л. воды и быстро перемешайте. Добавьте 1 яйцо, перемешайте лопаткой. Всыпьте курагу и замесите мягкое тесто. Разогрейте духовку до 180 °С. Влажными руками сформируйте из теста 18 шариков, выложите их на противень, выстеленный бумагой для выпечки, слегка приплюсните и выпекайте 15 мин. Дайте печенье полностью остыть на противне.

На 100 г: белки 6,53 г (8,16% суточной нормы) • жиры 20,14 г (22,38%) • углеводы 67,50 г (40,18%) • пищевые волокна 4,26 г (14,20%) • ккал 464,68 (25,82%) • НЖК 11,51 г (57,55%) • натрий 22,13 мг (1,53%) • общий сахар 38,08 г (76,16%)



## ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ

8–10 порций ❄

Разогрейте духовку до 170 °С. Венчиком смешайте в миске сухие ингредиенты: 250 г муки, 15 г разрыхлителя, 0,5 ч. л. соли и 60 г какао. В другой миске взбейте миксером 125 г сливочного масла комнатной температуры с 300 г сахара до получения воздушного крема. По одному введите 2 яйца, не переставая взбивать. Просейте сухие ингредиенты через сито в яично-масляную смесь, перемешайте на низких оборотах миксера. Влейте 250 мл молока, перемешайте до однородности. Выложите тесто в разъемную форму диаметром 22 см, выстеленную бумагой для выпечки, разровняйте поверхность силиконовой лопаткой. Выпекайте на среднем уровне духовки 45–55 мин. Готовность проверяйте деревянной шпажкой: воткнув в середину, она должна выходить сухой с несколькими налипшими крошками. Остудите на решетке до полного остывания. При желании срежьте бугорок хлебным зубчатым ножом. Для глазури положите в стеклянную миску 100 г наломанного кусочками темного шоколада, залейте 150 мл сливок жирностью 33% и растопите в микроволновой печи. Покройте пирог глазурью и поставьте в холодильник минимум на 2 ч. Украсьте ягодами и подавайте.

На 100 г: белки 5,12 г (6,40% суточной нормы) • жиры 16,91 г (18,79%) • углеводы 50,37 г (29,98%) • пищевые волокна 1,85 г (6,17%) • ккал 370,31 (20,57%) • НЖК 10,06 г (50,30%) • натрий 114,88 мг (7,92%) • общий сахар 32,70 г (65,40%)

## СЭНДВИЧИ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ С МАРШМЕЛЛОУ И ШОКОЛАДОМ

10 штук ❄

100 г маршмеллоу выложите в стеклянную емкость и растопите в микроволновой печи импульсами по 2–3 сек, слегка остудите. Еще 100 г маршмеллоу нарежьте небольшими кусочками и добавьте к расплавленному вместе с 60 г шоколадных капель, перемешайте силиконовой лопаткой. Полученной начинкой склейте попарно 20 круглых бисквитных печений. Растопите 150 г молочного шоколада в микроволновой печи. Нанесите шоколад на «сэндвичи» и подавайте.

На 100 г: белки 6,00 г (7,50% суточной нормы) • жиры 16,06 г (17,84%) • углеводы 57,09 г (33,98%) • пищевые волокна 0,36 г (1,20%) • ккал 393,01 (21,83%) • НЖК 6,80 г (34,00%) • натрий 304,89 мг (21,03%) • общий сахар 26,53 г (53,06%)

**ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ОТПРАВИТЬСЯ С ШОКОЛАДНЫМ ПИРОГОМ В ГОСТИ ИЛИ ПРЕПОДНЕСТИ ЕГО В КАЧЕСТВЕ ПОДАРКА, ТО ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ ОДНОРАЗОВУЮ БУМАЖНУЮ ФОРМУ. ТАК ПИРОГ БУДЕТ ЛЕГЧЕ УПАКОВАТЬ И ПЕРЕВЕЗТИ.**

# Приятные моменты

ДУХИ И КОСМЕТИКА – БЕСПРОГРЫШНЫЙ ВАРИАНТ. ОНИ ПОМОГУТ МАМЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ПРЕКРАСНЫЙ ОБРАЗ И ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ КРАСИВОЙ.

Цветы или подарок ручной работы, которые вы подготовили для мамы в ее праздник, всегда хорошо дополнить приятными сувенирами. В наших магазинах вы легко найдете презенты для мам разных возрастов и с разными предпочтениями. Прибавьте к подарку улыбку и добрые слова, и момент, когда вы его вручите, будет лучшим за весь день!

Oksana Robski Casual – аромат, который сочетает легкость и стойкость, женственность и комфорт. Он будет уместен и с дневным, и с вечерним нарядом. Перед обаянием его обладательницы просто невозможно устоять!

Жидкая помада Matt Tattoo от Luxvisage поможет добиться эффекта бархатных губ. Она не растекается при нанесении, быстро высыхает и создает невесомое матовое покрытие. А матовая помада-карандаш Satin Colors от Belor Design подарит стойкость и порадует тем, что не скатывается на губах.



**НАСТРОЕНИЕ МАМЕ  
ПОДНИМУТ ВКУСНЫЕ  
ШОКОЛАДНЫЕ  
КОНФЕТЫ,  
АРОМАТНЫЙ КОФЕ  
И БОДРЯЩИЙ ЧАЙ.**

- Кофе в капсулах Gusto di Roma покорит своим насыщенным ароматом и подарит бодрость (2).
- Чай Kensington (в ассортименте) согреет и тонизирует (7).
- Ассорти конфет Hamlet понравится мамам, которые во всем ценят изысканность (1). Шоколад с попкорном Schogetten подарите тем, кто готов открывать новые вкусы (3).

А шоколадные конфеты с лесным орехом Prendimi (4), конфеты с марципаном Premiere of Taste Mozartkugeln (5) Henry Lambertz Mozartkugeln (6) порадуют любительниц классики.



# Все для счастья



Что может сравниться с ароматом свежей выпечки! Он дарит спокойствие и уют, настраивает на душевный лад. Если в доме пахнет хлебом и пирогами, значит, в нем живут согласие и счастье. Увы, сегодня мало у кого есть время замешивать тесто и часами колдовать у плиты. Да это и не нужно: наши пекари все сделают за вас. Приходите на «Фестиваль выпечки» от «М-Кухни» и наслаждайтесь домашнему вкусными изделиями, приготовленными с большой любовью.

## ИРИНА И ДМИТРИЙ, ЖУРНАЛИСТЫ:

«Мы не представляем свой день без свежей выпечки, поэтому просто не можем пропустить ваш фестиваль. Утро начинаем с чашки кофе или чая и с пончиками и слоиками. Нравятся клубничный донат и круассан с шоколадом от «М-Кухни»: в меру сладкие, воздушные. В обед всегда хорошо съесть что-нибудь без сахара. Наши фавориты – греческая улитка со шпинатом и бурек из слоеного теста с картошкой. Ну а к вечернему кофе нет ничего лучше косички «Кленовый пекан». Мы ведем активный образ жизни, так что можем себе позволить!»

**«ФЕСТИВАЛЬ ВЫПЕЧКИ» ПРОХОДИТ  
В НАШИХ МАГАЗИНАХ С 1 ПО 30 НОЯБРЯ.  
ПОКУПАТЕЛИ РАССКАЗАЛИ, ПОЧЕМУ РЕШИЛИ  
ЕГО ПОСЕТИТЬ.**



### ДЕНИС, УЧАЩИЙСЯ 9-ГО КЛАССА:

«У нас почти каждый день по 8 уроков. Ну, вы знаете, какая сейчас в школах нагрузка. Потом олимпиадные занятия, спорт, музыкалка... Обедать дома не получается, а еда в школьной столовой мне, честно говоря, не нравится. Я лучше поем пиццы от «М-Кухни». Здесь есть все классические вкусы: «Четыре сыра», «Пепперони», с грибами... Можно каждый раз брать разную. И еще «Оригинальная», с грушей и сыром. Ее раньше не пробовал, купил первый раз, но, думаю, понравится».

### ЯНА, ПОМОЩНИК ДИРЕКТОРА:

«Я работаю помощником директора небольшой компании, и в мои обязанности входит организация мероприятий для клиентов и сотрудников. Вот сейчас решили провести внеплановый тимбилдинг, и «Фестиваль выпечки» в «Магните» оказался очень кстати! Уверена, что после интеллектуальных квестов мои коллеги с удовольствием выпьют чай с пирожками от «М-Кухни», сладкими и закусочными. Выбрала для них курник, пироги с капустой, ягодами, клубникой, смородиной и яблоком».



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
ИНФОРМАЦИИ

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

# Магия манго

Когда-то этот солнечный фрукт был настоящей экзотикой. Но теперь он занимает на наших полках прочные позиции, и в осенне-зимний сезон сладких витаминных плодов у нас особенно много. Спелое манго хорошо есть просто так, но можно использовать и для разных блюд, причем не только десертов. Предложите детям все варианты. Мы еще не встречали тех, кому бы они не понравились!



**ДЛЯ ЭТОГО САЛАТА ЛУЧШЕ ВЗЯТЬ НЕ СОВСЕМ СПЕЛОЕ МАНГО: ОНО ЛЕГКО РЕЖЕТСЯ И НЕ РАСТЕКАЕТСЯ.**

**П**режде чем что-то приготовить с манго, дети, несомненно, захотят съесть сочный фрукт просто так. Напомните им, что манго нужно тщательно мыть (оно едет издалека) и обязательно полностью срезать кожуру. Делать это лучше небольшим, хорошо заточенным ножом. Нож для чистки овощей тоже подойдет, но он снимает слишком тонкие полоски, оставляя зеленую мякоть, ее придется дополнительно срезать. Очищенное манго нужно поставить вертикально (лучше не на доске, а на тарелке – в ней соберется сок) и срезать мякоть максимально близко к косточке. Если вам нужны кубики манго, разрежьте неочищенный плод вдоль, тоже поближе к косточке. На мякоти сделайте насечки, чтобы получилась решетка. Выверните наружу и срежьте квадратные кусочки ножом.



ЕСЛИ ВЫ НЕ ЛЮБИТЕ  
МОРПРОДУКТЫ,  
ПРИГОТОВЬТЕ ЭТОТ  
САЛАТ С ЗАПЕЧЕННОЙ  
КУРИНОЙ ГРУДКОЙ.

## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ, МАНГО И ОГУРЦАМИ



🕒 25 мин 🍴 8 порций

1 кг замороженных очищенных сырых креветок без голо-  
вы

2 средних манго

3 спелых авокадо

1 огурец

3 ст. л. майонеза

3–4 ст. л. соуса «сладкий чили»

горсть смеси листочков базилика, мяты и кинзы

1 ст. л. сахара

соль, свежемолотый черный перец

**1** В большой кастрюле доведите до кипения 3–4 л воды, добавьте сахар, посолите и опустите замороженные креветки. Снова доведите до кипения, выключите огонь, накройте крышкой

и оставьте на 10 мин, затем откиньте на дуршлаг и остудите.

**2** Манго и авокадо очистите, удалите косточки и нарежьте мякоть ломтиками толщиной 0,5 см. Огурец разрежьте вдоль пополам и нарежьте полукружками толщиной 0,5 см.

**3** В маленькой мисочке смешайте майонез и соус «сладкий чили».

**4** В большой салатник положите креветки, авокадо, манго, огурец и половину зелени. Посолите по вкусу и приправьте черным перцем, заправьте подготовленным соусом, перемешайте и подавайте, посыпав оставшимися листочками базилика, мяты и кинзы.

На 100 г: белки 6,30 г (10,00% суточной нормы) • жиры 5,90 г (8,43%) • углеводы 7,88 г (2,58%) • ккал 107,57 (5,12%) • натрий 412,85 мг (58,98%) • общий сахар 1,76 г (5,87%) • НЖК 0,91 г (3,96%) • пищевые волокна 2,10 г (10,50%)



ВИТАМИНЫ  
**Спелые**

Гладкие огурцы от бренда «Спелые витамины» порадуют превосходным вкусом и сочностью. Они выращиваются на трех современных комбинатах группы компаний «Теплицы Регионов», которые расположены в Республике Коми, Чувашии и Пермском крае. География поставок – вся страна. Кроме того, группа компаний начинает производство свежих овощей в новейшем тепличном комплексе на Камчатке. На наших полках будет еще больше вкусных огурцов!



## ЛАССИ



🕒 10 мин 👤 4 порции

4 спелых манго  
500 мл молока  
200 г греческого йогурта  
2 ст. л. меда  
½ ч. л. молотого кардамона

**1** Манго вымойте, очистите, удалите косточки и нарежьте мякоть ломтиками.

**2** В чашу блендера выложите манго, греческий йогурт, мед, кардамон и влейте молоко. Взбейте до однородности, разлейте по стаканам и подавайте.

На 100 г: белки 1,69 г (2,68% суточной нормы) • жиры 1,41 г (2,01%) • углеводы 12,12 г (3,97%) • ккал 66,93 (3,19%) • натрий 15,86 мг (2,27%) • общий сахар 3,88 г (12,93%) • НЖК 0,69 г (3,00%) • пищевые волокна 1,02 г (5,10%)

**НЕ МЕНЕЕ ВКУСНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ ПОЛУЧИТСЯ ЛАССИ ИЗ ДРУГИХ ФРУКТОВ И ЯГОД. ПОДОЙДУТ ДАЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫЕ.**



## ДЕСЕРТ «ДВОЙНОЕ МАНГО»



⌚ 20 мин + 2 ч 👥 4 порции

### Для желе:

1 спелое манго  
250 г пюре из манго  
25 г сахара  
1,5 г листового желатина

### Для мусса:

150 г пюре из манго  
120 мл сливок жирностью  
33–35%  
25 г сахара  
3,5 г листового желатина

### Для подачи:

ломтики манго  
мята

**1** Для желе желатин замочите в холодной воде до размягчения.

**2** Положите в небольшой сотейник манговое пюре и сахар, поставьте на средний огонь и готовьте, помешивая, до растворения сахара.

Снимите с огня и добавьте набухший и отжатый желатин, перемешайте.

**3** Манго очистите, удалите косточку, нарежьте мякоть кубиками, добавьте к манговому пюре, перемешайте и разложите по бокалам. Уберите в холодильник минимум на 1 ч, до застывания.

**4** Для мусса желатин замочите в холодной воде. В маленьком сотейнике смешайте 2 ст. л. мангового пюре, сахар и отжатый желатин. Прогревайте на среднем огне до растворения сахара и желатина. Снимите с огня, смешайте с оставшимся пюре



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

и остудите до комнатной температуры.

**5** Холодные сливки взбейте миксером до мягких пиков, аккуратно подмешайте к манговому пюре и разложите сверху застывшего желе. Снова уберите в холодильник минимум на 1 ч. Подавайте, украсив ломтиком свежего манго и мятой.

На 100 г: белки 1,63 г (2,59% суточной нормы) • жиры 5,60 г (8,00%) • углеводы 18,16 г (5,95%) • ккал 127,24 (6,06%) • натрий 7,30 мг (1,04%) • общий сахар 7,64 г (24,47%) • НЖК 3,32 г (14,43%) • пищевые волокна 1,26 г (6,30%)





# Российское междуречье

Нижний Новгород прекрасен в любое время года. Старинный кремль, гордо возвышающийся над историческими кварталами, многоуровневые прогулочные набережные, захватывающие виды на место слияния Волги и Оки, фантастические закаты и, конечно же, самобытная кухня – отличный повод отправиться в один из древнейших городов России.



**Н**ижний раскинулся на высоких берегах Волги и Оки, поэтому народной любовью здесь всегда пользовались блюда из местной рыбы: сазана, сома, щуки, уклейки, которую называют нижегородской корюшкой. В волжскую окрошку добавляют вяленого леща – получается очень необычный вкус. С волжским судаком готовят открытый воскресенский пирог: рыба лежит на подушке из жареного лука, а в тесто для нежности замешивают манку. Делают с судаком и калью – традиционный суп на огуречном или помидорном рассоле.

Особая гордость нижегородцев – ветлужские пельмени. В начинку идут смесь свинины и говядины или сало с прослойками мяса и обязательно сушеные грибы. Подают такие пельмени с наваристым грибным бульоном. В селах на Ветлуге также пекут картовник – картофельную запеканку с лесными грибами, а иногда и с рыбой. А вот в знаменитой нижегородской драчене картошки нет. Зато в нее щедро сыплют муку и не жалеют яиц. Получается что-то среднее между омлетом, блинами и пирогом. Драчену, запеченную в печи или духовке, обильно поливают растопленным сливочным маслом и подают к столу с пылу с жару. С таким блюдом не страшны никакие дующие с Волги ветра!

В Нижнем Новгороде можно попробовать знаменитые городецкие пряники, которые когда-то славились по всей стране. Особенно хороши пряники из заварного теста.

## ВЕТЛУЖСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ



⌚ 2 ч + 12 ч 🍲 8 порций

### Для начинки:

250 г сала с прослойками  
мяса  
60 г сушеных белых грибов  
1 крупная луковица  
соль

### Для теста:

500 г муки  
2 яйца  
2 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. соли

### Для подачи:

сметана и петрушка

**1** Положите грибы в кастрюлю, влейте 1,5 л холодной воды и оставьте на 12 ч. Поставьте кастрюлю на огонь и варите грибы 45 мин. Откиньте на дуршлаг, отвар сохраните.

**2** Нарезьте сало и лук кубиками и обжарьте на среднем огне 10 мин, часто перемешивая. Пропустите грибы вместе с салом и луком через мясорубку.



**3** Приготовьте тесто. В большую миску влейте 200 мл теплой воды, добавьте яйца, соль и растительное масло и перемешайте венчиком. Всыпьте муку и замесите эластичное тесто. Заверните тесто в пищевую пленку и оставьте в тепле на 30 мин.

**4** Посыпьте рабочую поверхность мукой. Сформируйте из теста жгут толщиной 2 см, нарежьте кусочками и скатайте в шарики. Раскатайте тонкие лепешки, на середину каждой положите по 1 ст. л. начинки и крепко защипите.

**5** В широкую кастрюлю влейте грибной отвар, добавьте 500 мл воды, посолите и доведите на сильном огне до кипения. Опустите пельмени и варите в течение 5 мин, после того как пельмени всплывут. Разложите пельмени вместе с бульоном

в глубокие тарелки и посыпьте петрушкой. Подавайте со сметаной.

На 100 г: белки 5,61 г (7,01% суточной нормы) • жиры 7,41 г (8,23%) • углеводы 18,19 г (10,83%) • ккал 163,84 (9,10%)  
 • натрий 136,56 мг (9,42%) • общий сахар 0,35 г (0,70%) •  
 НЖК 2,05 г (10,25%) • пищевые волокна 1,44 г (4,80%)



## НИЖЕГОРОДСКАЯ ДРАЧЕНА СО СМЕТАНОЙ



🕒 40 мин 🍴 6 порций

220 г муки  
10 яиц  
200 г сметаны  
120 г сахара  
60 г сливочного масла  
¼ ч. л. соли

**1** Отделите белки от желтков. В большой миске соедините желтки с сахаром, солью и сметаной и взбейте миксером. Всыпьте муку и перемешайте.

**2** В отдельной посуде взбейте белки в плотную пену.

**3** В 3 приема введите белки в тесто. После каждого добавления аккуратно перемешивайте массу лопаткой.

**4** Поставьте чугунную сковороду или неразъемную жаропрочную форму на средне-сильный огонь и разогрейте сливочное масло 1 мин. Влейте тесто и готовьте 2–3 мин.

**5** Переставьте сковороду в духовку, разогретую до 190 °С, и запекайте драчену до золотистой корочки, примерно 20 мин. Подавайте к столу горячей с молоком, сливками или сметаной. По желанию украсьте готовое блюдо свежими ягодами или посыпьте сахарной пудрой.

На 100 г: белки 10,23 г (12,79% суточной нормы) • жиры 16,00 г (17,78%) • углеводы 31,99 г (19,04%) • ккал 313,77 (17,43%) • натрий 133,44 мг (9,20%) • общий сахар 13,48 г (26,96%) • НЖК 7,73 г (38,65%) • пищевые волокна 0,63 г (2,10%)



## КАЛЬЯ



🕒 50 мин 🍴 6 порций

600 г филе судака  
3 картофелины  
1 морковь  
1 луковичка  
2 соленых огурца  
1 лавровый лист  
1 ч. л. черного перца-горошка  
3 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец  
зелень для подачи

**1** Нарежьте лук мелкими кубиками. Морковь нашинкуйте тонкой соломкой. Картофель нарежьте небольшим кубиками. Ополосните рыбу холодной водой и обсушите бумажными полотенцами. Нарежьте филе кубиками со стороной 2–3 см. Соленые огурцы нарежьте кружками.

**2** В большой кастрюле вскипятите 2,5 л воды. Положите картофель, черный перец-горошек и лавровый лист. Посолите и варите на медленном огне 15 мин.

**3** В глубокой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте морковь и готовьте еще 3–4 мин.

**4** Положите рыбу и соленые огурцы в кастрюлю. Добавьте овощи со сковороды и варите суп под крышкой в течение 15 мин. Удалите лавровый лист. Разлейте суп в тарелки и посыпьте мелко нарезанной зеленью. По желанию подайте к калье густую сметану.

На 100 г: белки 3,75 г (4,69% суточной нормы) • жиры 1,67 г (1,86%) • углеводы 3,98 г (2,37%) • ккал 46,16 (2,56%) • натрий 37,21 мг (2,57%) • общий сахар 1,49 г (2,98%) • НЖК 0,24 г (1,20%) • пищевые волокна 0,48 г (1,60%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ

Фруктовые соки – неременная часть здорового рациона. Они заряжают энергией и витаминами, освежают и просто доставляют удовольствие. Один из самых любимых и ценных – гранатовый: кисло-сладкий, терпкий, красивый, одинаково хорошо подходящий и для утоления жажды, и для сопровождения блюд.



# СОК высшей пробы

## Живой источник

Плоды граната наделены удивительными целебными свойствами. А в соке концентрация ценных для организма веществ еще выше, ведь, чтобы получить стакан напитка, нужен не один фрукт, а два-три. По количеству нутриентов гранатовому соку нет равных: в нем содержится более 30 пищевых и биологически активных веществ. Это натуральный микс из органических кислот, сахаров, фитонцидов, антиоксидантов, танинов, витаминов и минералов.

Гранатовый сок повышает гемоглобин, очищает и укрепляет сосуды, способствует выводу токсинов, регулирует аппетит и улучшает пищеварение. Он помогает организму восстанавливаться после операций, поддерживает иммунитет и приходит на выручку при общем упадке сил. В соке граната много полифенолов – мощных антиоксидантов, которые заботятся о здоровье сердечно-сосудистой системы, защищают клетки от повреждений и вносят неоценимый вклад в сохранение молодости.

**ГРАНАТОВЫЙ СОК ЧАСТО ВКЛЮЧАЮТ В ДИЕТЫ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ, ПОСКОЛЬКУ ОН СПОСОБЕН РЕГУЛИРОВАТЬ МЕТАБОЛИЗМ, ВЫВОДИТЬ ЛИШНЮЮ ЖИДКОСТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА И ЗАМЕДЛЯТЬ ОТЛОЖЕНИЕ ЖИРОВЫХ ВЕЩЕСТВ.**

## Прямого отжима и восстановленный

Конечно, перечисленными полезными свойствами обладает только качественный гранатовый сок. Сок, который встречается на полках магазинов, может быть прямого отжима и восстановленным. Цельный сок прямого отжима должен быть произведен в том месте, где растет гранат, например, в Армении или Азербайджане, или для него должно использоваться отборное сырье из этих стран. Дата производства будет соответствовать сезону сбора гранатов – с сентября по январь.

Для сока прямого отжима плоды пропускают через пресс. Из 3 килограммов граната получается 1 литр сока. Отжатый сок подвергается тепловой обработке – пастеризации при температуре 80–85 °С. Это позволяет хранить его без использования консервантов и каких-либо химических веществ. В процессе производства в сок может добавляться небольшое количество сахара, но многие производители обходятся без этого и в напитке содержатся только природные углеводы.

Восстановленный сок изготавливают из концентрированного, который, в свою очередь, получают из свежих фруктов. Восстановленные соки теряют часть питательных веществ, но такой метод производства помогает добиться стабильного вкуса и качества, независимо от сезона и урожая гранатов.

## КАК ВЫБРАТЬ

- Гранатовый сок чаще всего разливают в стеклянные бутылки, так что вы можете оценить его качество до покупки. Кроме того, стекло позволяет сохранить ценные свойства напитка.
- Цвет сока должен быть красно-бордовым, насыщенным. Если сок слишком светлый или красный, возможно, он разбавлен водой. Если темно-коричневый и мутный – отжат из гранатовых корок и перепенок или сделан с добавлением шиповника.
- Розовый осадок на дне не должен смущать, это допустимо. Встряхните бутылку – он растворится.
- На этикетке должен быть обозначен состав сока. Однако если в продукте, кроме самого сока, ничего нет, то состав может не указываться.



**М**  
ТОЛЬКО  
В МАГНИТ

Гранатовый сок Premier of Taste порадует ярким вкусом и наполнит ваши бокалы энергией фруктов и витаминами.



**М**  
ТОЛЬКО  
В МАГНИТ

Гранатовый сок «Магнит» — это продукт высокого качества, без консервантов и ГМО. Его насыщенный вкус и природная польза никого не оставят равнодушным.

*Barinoff*

Гранатовые соки Barinoff.  
Польза в каждой капле.



**МЯСНОЕ  
НАСЛАЖДЕНИЕ**



**МЯСА  
МНОГО  
БЫВАЕТ**





## ЭКОЛОГИЧНЫЙ ПОДХОД

Производство пива – это не только искусство и традиции, но и сложный процесс, который оказывает влияние на окружающую среду. Современные потребители перед покупкой все чаще обращают внимание на экологичность продуктов. И пивоваренной промышленности приходится адаптироваться к новым требованиям и стандартам.

### Возможные риски

**1** Производство пива включает в себя множество этапов, каждый из которых имеет свои экологические последствия. Один из основных факторов – потребление воды. Для производства 1 литра пива требуется в среднем от 3 до 7 литров воды, что создает значительное давление на водные ресурсы, особенно в регионах, где доступ к воде ограничен.

**2** Кроме того, пивоварни потребляют большое количество энергии для поддержания производственных процессов. Традиционно это приводит к высоким выбросам углерода, так как значительная часть энергии генерируется из ископаемых источников. Неэффективное использование ресурсов может вызвать дополнительные экологические проблемы: загрязнение почвы и водоемов.

**3** Отходы, возникающие в процессе пивоварения, также требуют внимания. Большая часть отходов, таких как дробина (остатки ячменя) и дрожжи, может быть переработана, но зачастую они отправляются на свалки, что негативно сказывается на экосистемах.

### Экологические инновации

Чтобы свести к минимуму негативное воздействие на природу и соответствовать современным экологическим требованиям, многие пивоварни начали внедрять инновационные технологии. Одна из них – использование возобновляемых источников энергии. Пивоварни активно переходят на солнечные и ветровые установки, что позволяет существенно сократить выбросы углерода и снизить зависимость от ископаемых источников.

Другое важное направление – оптимизация процессов и использование современных систем управления. Например, автоматизация контроля температуры и давления при варке пива помогает сократить потребление энергии и улучшить качество продукции. Внедрение эффективных систем очистки сточных вод позволяет минимизировать загрязнение водоемов и повторно использовать ресурсы.

Переработка отходов становится обязательной частью устойчивого производства. Многие компании используют остатки, в частности дробину, в качестве корма для животных или для производства биогаза, что позволяет не только сократить объем отходов, но и получить дополнительные источники энергии.

**УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ – ЭТО КОМПЛЕКС МЕР, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УДОВЛЕТВОРЯТЬ ВСЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И РЕСУРСОВ.**

## Снижение углеродного следа

Снижение углеродного следа в производстве пива – это комплексная задача, которая требует внедрения различных подходов и технологий.



**ЭНЕРГОЭФФЕКТИВНОСТЬ.** Пивоварни должны стремиться к повышению энергоэффективности на всех уровнях производства. Использование современных теплоизоляционных материалов и автоматических систем управления может значительно снизить потребление энергии.



**ВОЗОБНОВЛЯЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ.** Переход на солнечные и ветровые источники энергии позволяет не только сократить выбросы углерода, но и уменьшить затраты на электроэнергию в долгосрочной перспективе.



**ОПТИМИЗАЦИЯ ВОДОПОТРЕБЛЕНИЯ.** Использование замкнутых циклов водоснабжения и фильтрации сточных вод позволяет существенно сократить потребление воды и минимизировать ее загрязнение.



**УСТОЙЧИВЫЕ УПАКОВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.** Пивоварни могут снижать углеродный след за счет использования экологически чистых упаковочных материалов, таких как переработанный картон или биоразлагаемая пластмасса.



**ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ.** Важно не только внедрять новые технологии, но и просвещать потребителей, рассказывать о значении устойчивого производства. Это поможет создать осознанный спрос на экологически чистую продукцию.

**ПРОИЗВОДСТВО ПИВА ИМЕЕТ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ, НО С РАЗВИТИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ И УСТОЙЧИВЫХ ПРАКТИК ПИВОВАРНИ МОГУТ СУЩЕСТВЕННО СНИЗИТЬ СВОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ. ИННОВАЦИИ В ОБЛАСТИ ЭНЕРГОЭФФЕКТИВНОСТИ, УПРАВЛЕНИЯ ВОДНЫМИ РЕСУРСАМИ И ПЕРЕРАБОТКИ ОТХОДОВ ОТКРЫВАЮТ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ.**

ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ROYAL  
KÜCHEN

polaris  
since 1995  
IMPERIOR\*\*  
COLLECTION

30 лет  
MAGNIT

Праздник начинается



Бытовая техника и посуда Polaris  
и фарфор Royal Küchen

Копите Магнитики и получайте  
**СКИДКИ ДО 75%\***

с картой Магнит Плюс



Скачайте  
приложение  
Магнит: акции  
и доставка

6+

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

В РАМКАХ АКЦИИ «БЫТОВАЯ ТЕХНИКА И ПОСУДА POLARIS И ФАРФОР ROYAL KÜCHEN» В ПЕРИОД С 16.10.2024 ПО 28.01.2025 С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРТЫ «МАГНИТ ПЛЮС» ЗА ПОКУПКИ В МАГАЗИНАХ «МАГНИТ У ДОМА» И «МАГНИТ АПТЕКА» НАЧИСЛЯЕТСЯ 1 ЦИФРОВОЙ МАГНИТИК ЗА КАЖДЕ ПОЛНЫЕ 250 РУБЛЕЙ В ЧЕКЕ, ЗА ПОКУПКИ В МАГАЗИНАХ «МАГНИТ СЕМЕЙНЫЙ», «МАГНИТ ЭКСТРА», «МАГНИТ ОПТ» И «МАГНИТ КОСМЕТИК» НАЧИСЛЯЮТСЯ 2 ЦИФРОВЫХ МАГНИТИКА ЗА КАЖДЕ ПОЛНЫЕ 500 РУБЛЕЙ В ЧЕКЕ. ЦИФРОВЫЕ МАГНИТИКИ ТАКЖЕ ВЫДАЮТСЯ ЗА ПОКУПКУ ТОВАРОВ-УЧАСТНИКОВ, НЕЗАВИСИМО ОТ СУММЫ ЧЕКА. \*СКИДКА НА АКЦИОННЫЕ ТОВАРЫ СОСТАВЛЯЕТ ДО 75% ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ ОПРЕДЕЛЕННОГО КОЛИЧЕСТВА ЦИФРОВЫХ МАГНИТИКОВ ДО 28.01.2025. ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ. С ИНФОРМАЦИЕЙ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, УСЛОВИЯХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ И СТОИМОСТИ АКЦИОННЫХ ТОВАРОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПРИОБРЕТЕНИЯ, УСЛОВИЯХ ВЫДАЧИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ МАГНИТИКОВ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ MAGNIT.RU И MAGNIT.RU/INFO/MAGNITIK ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8(800)200-90-02. \*\*ИМПЕРАТОРСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

# До и после ужина

**Портвейн и херес – визитные карточки Португалии и Испании. У этих крепленых вин богатая история и огромная армия поклонников. Подать их к ужину – признак хорошего вкуса. Херес будет отличным аперитивом, а портвейн завершит трапезу.**



## История и география

**ХЕРЕС** производят в самой южной испанской провинции – Андалусии. Это один из старейших видов вина. Сначала его делали финикийцы, основавшие на Пиренейском полуострове город Кадис, потом – римляне, затем – испанцы, отвоевавшие у мавров город Шериш и назвавшие его Херес-де-ла-Фронтера. Херес охотно брали с собой в дальние путешествия мореплаватели, его экспортировали в Англию (где вино известно под название шерри) и Вост-Индию. Херес был желанной добычей для пиратов, которые грабили испанские суда и перепродавали вино по завышенным ценам.

В XIX веке популярность напитка упала и запасы вина стали окисляться. Чтобы решить эту проблему, испанские виноделы начали смешивать старое вино с новым, и так появилась оригинальная система выдержки хереса – солера-криадера. Херес стал храниться дольше, а его вкус приобрел новые нюансы.

**ПОРТВЕЙН** родом с северо-востока Португалии, а само название происходит от города Порту. Популярным напиток стал в начале XVIII века, когда его начали активно закупать англичане. Чтобы вина не портились в пути, в них просто добавляли небольшое количество крепкого алкоголя. Портвейн, который мы знаем сегодня, был создан в середине XIX века, по новой технологии: вино стали закреплять во время ферментации.

## Брожение и созревание

**ХЕРЕС** делают из трех местных сортов винограда: паломино-фино, педро-хименес и москатель, причем более 90% посадок отдают паломино. Виноград собирают, а затем несколько раз выжимают из него сок. Первый отжим идет на производство хересов фино, мансанья, амонтильядо; второй – на олоросо. А из третьего делают хересный уксус.

Сок заливают в дубовые бочки, но не заполняют их, а оставляют воздушную камеру. Из-за этого хересные дрожжи образуют на поверхности вина пленку (испанцы красиво называют ее «флор» – «цветок»). Будущие хересы фино, мансанья, амонтильядо крепятся до 15–15,5%. При этом дрожжевая пленка не погибает, и в итоге получаются напитки с тонким ароматом и вкусом. Такой тип выдержки называют биологическим. Для хереса олоросо, десертного педро-хименес вино укрепляют спиртом до 17–18%. Флор погибает, и вино развивается во взаимодействии с кислородом – это окислительная выдержка, благодаря которой в аромате появляются орехово-карамельные ноты.

Но главная особенность хереса – необычный способ выдержки по системе солера-криадера. Бочки выстраивают в несколько рядов, в самом низу – солера, в ней находятся наиболее выдержанные вина. Наверху – криадера, ряды с более молодыми хересами (чем выше, тем моложе). Каждый раз, когда из солеры забирают часть готового вина для бутылирования, в нее добавляют вино из вышестоящей бочки. Такой способ позволяет контролировать качество хереса, независимо от года урожая, и одновременно играть со вкусами. Минимальный срок выдержки хереса – три года. Разумеется, чем вино старше, тем его букет и вкус богаче.

**В НЕКОТОРЫХ ИСПАНСКИХ ВИНОДЕЛЬНЯХ ВСТРЕЧАЮТСЯ СОЛЕРЫ, КОТОРЫМ БОЛЬШЕ 100 ЛЕТ. А ЗНАЧИТ, В ЭТИХ БОЧКАХ ХРАНИТСЯ ХЕРЕС ИЗ СМЕСИ ВИН БОЛЕЕ 100 УРОЖАЕВ.**

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**ПОРТВЕЙН** производится почти по той же технологии, что и 100 лет назад. Собранный виноград дают в специальных бетонных или гранитных емкостях. Раньше это делали босыми ногами, но сейчас все, разумеется, механизировано. Отжим повторяют несколько раз, чтобы извлечь из ягод максимум цвета, танинов и аромата. Сок несколько дней бродит, после чего в сусло добавляют виноградный спирт. Процесс ферментации прекращается, а крепость напитка повышается до 18–22%. Неперебродивший сахар остается в портвейне, придавая ему характерную сладость и яркий аромат. А дальше – процесс, определяющий стиль и вкус будущего напитка: выдержка в дубовых бочках или созревание в бутылках.

В бочках портвейн выдерживают минимум пару лет, после чего разливают по бутылкам и отправляют на продажу. Это наиболее доступная категория напитков с насыщенным вкусом и ярким ароматом. Созревание в закупоренных бутылках, без контакта с воздухом замедляет процесс взросления портвейна, и вино приобретает характерный вкусовой букет. Такие портвейны стоят дороже. Существуют и особые сорта, для ценителей.

## Что к чему

Разновидностей хересов и портвейнов очень много, и каждому напитку найдется своя гастрономическая пара.

## ХЕРЕСЫ

**Фино и мансанилья** – самые сухие и наиболее популярные хересы. Долго их не выдерживают, пьют, пока они молоды и свежи. Их часто подают в качестве аперитива или в паре с морепродуктами, грибными супами, оливками. Предлагаем оценить белый херес **Pizarro Fino (1)** с характерными ореховыми оттенками.

**Амонтильядо** – янтарный сухой херес с тонким ароматом и сложным послевкусием. Хорош с паэльей, ризотто, лапшой.

**Олоросо** – более пряный вид сухого хереса. Классическое сопровождение к мясным блюдам и твердым сырам.



**Педро-хименес** – сладкий херес из подвяленного на солнце винограда. Идеален к пломбиру. Испанцы добавляют его в миндальный пирог.

**Крим** – сладкий херес цвета красного дерева. На аперитив будет хорош **Pizarro Cream (2)** с нотками сдобы и дуба. А завершить ужин можно **DO Gonzalez Byas Solera 1847 Cream (3)** с ароматом сухофруктов, специй и орехов. Отличная компания для мороженого, выпечки, фруктов.

**Медиум** – это купаж хересов амонтильядо и педро-хименес. Нам нравится **DO Gonzalez Byas Cristina Medium (4)** – вино с ароматом изюма, меда, орехов и отчетливыми тонами орехов и инжира во вкусе. Будет уместен к сырной и мясной тарелкам, онигири с различными начинками, к суши с рыбой.

## ПОРТВЕЙНЫ

**Тони** – портвейн, выдержанный несколько лет в небольших бочках. В аромате он, как правило, пряный, и его часто подают слегка охлажденным просто так. Но **Statement Fine Tawny Porto (5)** с ореховыми нотками станет идеальным дополнением к медовику, булочкам с корицей, яблочному пирогу, пикантным сырам.

**Руби** – портвейн насыщенного рубинового цвета, который сначала 2–3 года выдерживают в бочках, а после разливают по бутылкам. Яркий представитель этой категории – **Statement Fine Ruby Porto (6)**, вино с ярким фруктовым ароматом и сочными нотками плодов во вкусе. Возьмите к нему горький шоколад, брауни или шоколадные трюфели – будет замечательно.

У **выдержанного руби** более насыщенный фруктовый вкус, он мягкий, сбалансированный и нетерпкий. Бокал **Statement Ruby Reserve Porto (7)** будет в полной гармонии с сырами с голубой плесенью, шоколадными трюфелями и вишневым пирогом.

**Винтаж** – портвейн из винограда одного года, выдержанный сначала несколько лет в бочках, а затем десятилетиями дозревающий в бутылках. Темное, насыщенное, очень ароматное вино, которое можно смело подавать к стейку и голубым сырам.



**ПОРТВЕЙНЫ ПЬЮТ ИЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ БОКАЛОВ С УЗКОЙ ВЫСОКОЙ ЧАШЕЙ И НЕВЫСОКОЙ НОЖКОЙ. ПОДАЮТ СЛЕГКА ОХЛАЖДЕННЫМИ. ХЕРЕСЫ, КАК ПРАВИЛО, ОХЛАЖДАЮТ СИЛЬНО, А ПИТЬ РЕКОМЕНДУЮТ ИЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ БОКАЛОВ В ФОРМЕ ТЮЛЬПАНА. НО ПОДОЙДУТ И ОБЫЧНЫЕ ВИННЫЕ.**

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Крепкая хватка

И классический зерновой виски, и кукурузный, бурбон, пьют двумя способами: в чистом виде, из низких тяжелых бокалов, иногда со льдом, и в составе коктейлей. В последних они в полной мере проявляют свой многогранный характер: миксы могут быть простыми и строгими, сложными и смелыми, мягкими и насыщенными, пряными и пикантными, сладковатыми и с горчинкой. Выбирайте свой вариант и открывайте крепкие напитки с новой стороны.

**МОЛОЧНЫЙ ПУНШ  
С БУРБОНОМ**



**ТЫКВЕННЫЙ  
КОКТЕЙЛЬ  
С БУРБОНОМ**



**АПЕЛЬСИНОВЫЙ  
КОКТЕЙЛЬ  
С БУРБОНОМ**



**ГОРЯЧИЙ  
ЯБЛОЧНЫЙ  
«ТОДАИ»**



**МЕДОВЫЙ  
ЭГГ-НОГ**



**САУЭР  
«НЬЮ-ЙОРК»**



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

## МЕДОВЫЙ ЭГГ-НОГ



⌚ 15 мин 👤 4 порции

200 мл виски  
400 мл черного чая  
200 мл апельсинового сока  
4 яичных желтка  
6 ст. л. меда

**1** Взбейте миксером желтки и мед, вылейте в бокалы из толстого стекла.

**2** В маленькой кастрюльке или ковшике подогрейте чай, добавьте виски и апельсиновый сок. Тонкой струйкой влейте в бокалы, непрерывно помешивая. Подавайте.

На 100 г: белки 1,43 г (1,79% суточной нормы) • жиры 2,12 г (2,36%) • углеводы 18,57 г (11,05%) • ккал 95,30 (5,29%)  
• натрий 25,48 мг (1,76%) • общий сахар 17,79 г (35,58%)  
• НЖК 0,75 г (3,75%) • пищевые волокна 0,07 г (0,23%)

## АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С БУРБОНОМ



⌚ 5 мин 👤 4 порции

230 мл бурбона  
115 мл апельсинового ликера, например куантро  
55 мл лимонного сока  
55 мл сахарного сиропа  
цедра лимона для подачи

**1** Поместите в шейкер бурбон, апельсиновый ликер, лимонный сок, сахарный сироп и горсть льда. Хорошо потрясите.

**2** Разлейте по высоким бокалам, подавайте с лимонной цедрой.

На 100 г: белки 0,05 г (0,06% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,04%) • углеводы 23,43 г (13,95%) • ккал 164,66 (9,15%)  
• натрий 17,50 мг (1,21%) • общий сахар 17,04 г (34,08%)  
• НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,41 г (1,37%)

## ТЫКВЕННЫЙ КОКТЕЙЛЬ С БУРБОНОМ



⌚ 5 мин 👤 4 порции

170 мл бурбона  
4 ст. л. тыквенного пюре  
¾ ст. л. меда  
¼ ч. л. молотой корицы  
¼ ч. л. молотого душистого перца  
¼ ч. л. порошка имбиря  
щепотка мускатного ореха  
4 капли биттера ангостура  
4 веточки розмарина для подачи  
лед

**1** Поместите все ингредиенты в шейкер, добавьте горсть льда, потрясите до объединения и разлейте по стаканам для виски.

**2** Подавайте со льдом, украсив розмарином.

На 100 г: белки 0,25 г (0,31% суточной нормы) • жиры 0,16 г (0,18%) • углеводы 13,68 г (8,14%) • ккал 105,38 (5,85%)  
• натрий 11,14 мг (0,77%) • общий сахар 5,28 г (10,56%)  
• НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,65 г (2,17%)

## МОЛОЧНЫЙ ПУНШ С БУРБОНОМ



⌚ 15 мин 👤 4 порции

900 г ванильного мороженого  
100 мл бурбона  
1 ч. л. ванильного сахара  
1 ст. л. меда  
1 ч. л. молотой корицы

**Для подачи:**  
карамельный соус  
взбитые сливки  
корица

**1** Выложите в чашу блендера ванильное мороженое, ванильный сахар, мед, корицу, влейте бурбон. Взбейте до однородности.

**2** Разлейте по стаканам, украсьте взбитыми сливками, карамелью и посыпьте корицей.

На 100 г: белки 3,06 г (3,83% суточной нормы) • жиры 9,96 г (11,07%) • углеводы 24,75 г (14,73%) • ккал 208,30 (11,57%)  
• натрий 72,19 мг (4,98%) • общий сахар 20,85 г (41,70%)  
• НЖК 6,15 г (30,75%) • пищевые волокна 0,85 г (2,83%)

Постарайтесь найти для сауэра вино с ярко выраженными фруктовыми нотами.

## САУЭР «НЬЮ-ЙОРК»



⌚ 5 мин 👤 4 порции

220 мл бурбона  
120 мл красного полусухого вина  
8 ст. л. свежавыжатого лимонного сока  
4 ст. л. сахарного сиропа

**Для подачи:**

лед  
дольки лимона

**1** Взбивайте в шейкере бурбон, лимонный сок,

сахарный сироп и горсть льда около 15 сек. Разлейте в стаканы для виски, наполненные льдом.

**2** Держа над стаканом столовую ложку тыльной стороной вверх, аккуратно и медленно вливайте по ней красное вино, чтобы оно осталось на поверхности коктейля. Подавайте с лимонном.

На 100 г: белки 0,08 г (0,10% суточной нормы) • жиры 0,05 г (0,06%) • углеводы 13,53 г (8,05%) • ккал 90,66 (5,04%)  
• натрий 12,34 мг (0,85%) • общий сахар 8,30 г (16,60%)  
• НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,10 г (0,33%)

## ГОРЯЧИЙ ЯБЛОЧНЫЙ «ТОДДИ»



⌚ 20 мин 👤 4 порции

155 мл виски  
380 мл яблочного сидра  
2 палочки корицы  
3 звездочки бадьяна  
10 гвоздичек  
2 ст. л. меда  
1,5 ч. л. лимонного сока

**Для подачи:**  
ломтики яблока  
корица

**1** В ковшик налейте сидр, добавьте корицу, бадьян и гвоздику. Доведите до кипения и снимите с огня.

Накройте крышкой и дайте настояться 15 мин.

**2** Процедите сидр, добавьте мед, перемешайте до растворения. Влейте виски и лимонный сок, перемешайте. Разлейте по бокалам, сервируйте по желанию ломтиками яблок и корицей.

На 100 г: белки 0,09 г (0,11% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 12,69 г (7,55%) • ккал 118,77 (6,60%)  
• натрий 5,41 мг (0,37%) • общий сахар 7,40 г (14,80%)  
• НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,22 г (0,73%)

# Кормите правильно

С животными о вкусах не поспоришь, но довольное мурчание – верный признак того, что вашему питомцу нравится корм. Однако заботливый хозяин должен не только предугадывать желания любимца, но и думать о его здоровье.

## Решаем разные задачи

При составлении ежедневного меню для кошки нужно учитывать, что корм должен быть полнорационным, с оптимальным балансом белков, пищевых волокон, углеводов, витаминов и минералов. Специалисты советуют сочетать в питании кошек сухой и влажный корм.

Во-первых, смешанное кормление помогает поддерживать водный баланс, ведь кошки чаще всего пьют мало воды. И если содержание жидкости в сухом корме всего 14%, то во влажном – 70% и более! Поддержание водного баланса позволяет избежать проблем со здоровьем животного, возникающих при обезвоживании, к примеру, заболеваний почек.

Во-вторых, так вы разнообразите рацион питомца: сухие и влажные корма прекрасно дополняют друг друга.

## В СУХИХ И ВЛАЖНЫХ РАЦИОНАХ ДОЛЖНО БЫТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПИТОМЦА:

- **высокое содержание белков:** курица, говядина, лосось, индейка – ингредиенты №1 в составе сухих кормов;
- **клетчатка** для поддержания здоровья пищеварительной системы и иммунитета;
- **омега-3 и 6, витамины и минералы,** необходимые для поддержания общего здоровья и красоты животного.

Сухой корм благодаря своей текстуре очищает зубы от налета и зубного камня, также он богат белками.

Влажный корм поддерживает водный баланс, обладает приятной для кошек текстурой.

## Как правильно чередовать корма

Если кошка питается только сухим кормом, попробуйте один раз в день заменить его на влажный. Можно постепенно добавлять его к сухому в рационе, увеличивая порцию. Однако важно не смешивать в один прием разные типы корма. Процесс перехода может занять 1–2 недели.

Контролируйте калорийность и размеры порций, необходимую информацию можно найти на этикетке упаковки с кормом. Для котят, взрослых кошек и стерилизованных котов рекомендации могут различаться.

## НОВИНКА В МАГНИТ

Теперь придерживаться смешанного кормления стало еще проще с кормами Purina ONE® для кошек особенно привередливых к вкусу. Двойной вкус и отборные ингредиенты стимулируют аппетит и придутся по нраву даже привередливым питомцам. Спешите попробовать!



# ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- ДЛЯ ЧЕГО ВСЕ ЭТИ КОМПОНЕНТЫ? ИЗУЧАЕМ СОСТАВ СРЕДСТВ
- С ЛЮБОВЬЮ К ПРИРОДЕ: НОВЫЙ БРЕНД НАТУРАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ
- ЖИДКИЙ, ТВЕРДЫЙ, СУХОЙ: ВЫБИРАЕМ ШАМПУНЬ
- ЧЕМ ПОРАДОВАТЬ ПРИНЦЕССУ: СОВЕТЫ ПО УХОДУ ДЛЯ ДЕВОЧЕК
- ПРАВИЛА СТИРКИ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ
- БЕЗ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ И ПЛАНЕТЕ: БЫТОВАЯ ХИМИЯ СО ЗНАКОМ «ЭКО»
- УБОРКА НА КУХНЕ ЗА 15 МИНУТ
- СОЗДАЕМ УЮТ С ПОМОЩЬЮ АРОМАТОВ ДЛЯ ДОМА

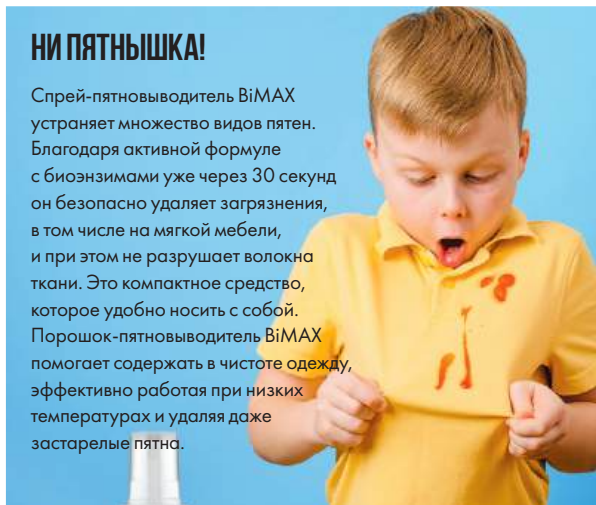


### БЕЗУПРЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СТИРКИ

Капсулы для стирки BiMAX Color обеспечивают тройной эффект: они не только устраняют загрязнения, но и защищают волокна ткани от повреждений и выцветания. Одежда дольше выглядит как новая и сохраняет насыщенные краски. Кроме того, с капсулами Color можно стирать разноцветные вещи вместе без риска, что они полиняют. Одной маленькой капсулы хватит на 5 кг белья, что минимизирует контакт средства с кожей. А капсулы BiMAX «Арома» обеспечивают белью не только естественную чистоту, но и свежесть. Умная система работает над удалением пятен, а особый ароматический комплекс создает настроение комфорта и уверенности.

### НИ ПЯТНЫШКА!

Спрей-пятновыводитель BiMAX устраняет множество видов пятен. Благодаря активной формуле с биоэнзимами уже через 30 секунд он безопасно удаляет загрязнения, в том числе на мягкой мебели, и при этом не разрушает волокна ткани. Это компактное средство, которое удобно носить с собой. Порошок-пятновыводитель BiMAX помогает содержать в чистоте одежду, эффективно работая при низких температурах и удаляя даже застарелые пятна.



### СИЛА ОСМАНТУСА

Стиральный порошок BiMAX «Османтус» отлично справляется с загрязнениями и трудновыводимыми пятнами и при этом сохраняет цвет ткани даже после многократных стирок. Цветы османтуса придают вещам тонкий фруктово-цветочный аромат с абрикосовым нотами и обеспечивают антибактериальный эффект.



### НАДЕЖНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Благодаря комплексу средств для посудомоечных машин «Сомат» тарелки будут сиять чистотой, а посудомоечная машина прослужит вам долгие годы. Ополаскиватель придает посуде блеск, не оставляя разводов, она быстрее высыхает и выглядит безупречно, из какого бы материала ни была сделана. Кроме того, ополаскиватель предотвращает появление известкового налета на деталях. Специальная соль для посудомоечной машины смягчает воду и также позволяет избежать известкового налета, повышает эффективность работы техники и продлевает срок ее службы. А очиститель эффективно борется с остатками жира, накипью, неприятным запахом и обеспечивает гигиеническую чистоту машины.

## НА ПРОХЛАДНОЙ ВОЛНЕ

Средства для мужчин EXXE Men – это длительное ощущение свежести, легкости и прохлады. Дезодорант EXXE Breeze\* «Морской бриз» надежно защищает от неприятного запаха и дарит бодрящий аромат средиземноморского бриза. Тонизирующий гель для бритья

EXXE Fresh\*\* «Ледяная свежесть» с глицерином и ментолом обеспечивает экстраскольжение и уход за кожей лица. А пена EXXE Cool\*\*\* «Освежающая» отвечает за ультрагладкое комфортное бритье и защищает от раздражений.

\*«Бриз». \*\*«Свежесть». \*\*\*«Прохлада».



## МУЖСКОЙ ХАРАКТЕР

Туалетная вода Absolute станет отличным выбором для уверенных в себе мужчин. Absolute Aqua – один из самых притягательных мужских ароматов. Это сочетание свежего ветра, морских волн, жаркого солнца и прохладных сумерек. Аромат открывается будоражащими нотами цитрусовых и жасмина, развивается пряными нюансами мускатного ореха и кориандра, завораживает тонами амбры и мускуса, кедра и мха. Absolute Blue Label также сочетает цитрусовые, пряные и древесные оттенки: верхние ноты бергамота и грейпфрута сменяются перцем и кардамоном, завершают композицию кедр и олибанум.



## В КРАЮ МАГНОЛИЙ

Освежитель воздуха Grass Liberty с нотами цветущей магнолии устраняет запахи и придает легкий аромат жилым помещениям, ванным и туалетным комнатам, салонам автомобилей. Освежитель надолго ароматизирует воздух и при этом не содержит химических газов-пропеллентов, безопасен и прост в применении. Достаточно нажать на защитный блокиратор, направив флакон в противоположную от лица сторону, и комната наполнится приятным ненавязчивым ароматом.



## ТАК ЗВУЧИТ СВЕЖЕСТЬ

Освежитель воздуха Symphony «Магнолия и ваниль» – тонкий аромат, погружающий в мир гармонии и уюта. Благодаря специальному комплексу освежитель блокирует молекулы неприятного запаха, а не маскирует их. Удобен в использовании за счет горизонтального распыления. Кроме того, освежитель воздуха Symphony отличает безопасный состав без фосфатов и парабенов.

Что лучше разглаживает морщины? Какое вещество помогает справиться с пигментацией? Мы узнали, на что способны самые популярные компоненты кремов и сывороток. Рассказываем, как их правильно применять и сочетать, чтобы получить максимум пользы.



# Разбор по составу



Крем-флюид Revitalift с витамином С и SPF 50+ поможет сократить видимые возрастные изменения. Он защищает и увлажняет кожу, делает ее более молодой и свежей.



Сыворотка Revitalift «Филлер» с высоким содержанием 1,5%-ной чистой гиалуроновой кислоты увлажняет и разглаживает кожу, заметно повышает ее упругость.

## Ретинол

Это производное витамина А – один из самых мощных компонентов косметики, притом с доказанной эффективностью. Спектр его действия очень широк: он помогает в лечении акне, борется с пигментными пятнами, разглаживает и омолаживает кожу.

Чем выше концентрация ретинола в средстве, тем более ярким будет эффект. Но стоит знать, что в высоких дозах ретинол может раздражать кожу, пересушивать ее и повышать чувствительность к ультрафиолету. Поэтому начинать знакомство с ним стоит с совсем небольших концентраций. В первое время крем или сыворотку с ретинолом можно наносить через день, а потом постепенно переходить на ежедневный режим.

### СОВЕДУЕМ ПОПРОБОВАТЬ:

- Антивозрастную сыворотку для лица с частицами золота и ретинолом от KuMiHo (1). Это отличный пример эффективного средства. Наносите ее по вечерам, чтобы получить заметный лифтинг-эффект и сделать кожу более упругой.
- Ночной крем в капсулах Skin Studio Ageless от Stellary. В нем ретинол сочетается с экстрактом черной икры, ниацинамидом и другими активными компонентами. Этот антивозрастной коктейль помогает разглаживать и подтягивать зрелую кожу, возвращая ей тонус.

**ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ ВЕЧЕРОМ, А ДНЕМ НЕ ЗАБЫВАТЬ О СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ КРЕМАХ.**

## Гиалуроновая кислота

Один из самых популярных компонентов косметики. Сама по себе гиалуроновая кислота содержится в дерме и отвечает за сохранение в коже влаги. С возрастом и под воздействием агрессивных факторов ее количество снижается. И вот тут на помощь приходят гиалуроновые кремы, маски и сыворотки. Косметика с гиалуроновой кислотой – отличная основа для ухода за кожей в любом возрасте.

### СОВЕДУЕМ ПОПРОБОВАТЬ:

- Средства из линии Hydrogen от Stellary. В коллекции есть все необходимое для ухода за кожей – от очищающей пенки и тоника до кремов и маски. Используйте их по отдельности или все вместе, чтобы наполнить кожу влагой, упругостью и сиянием.
- Увлажняющие тоник (2) и крем (3) с гиалуроновой кислотой KuMiHo. Этот тандем способствует восстановлению баланса влаги и усиливает синтез собственного коллагена, преображая кожу изнутри.

## Витамин С

Это вещество – настоящий многозащитник. Оно борется со свободными радикалами, повышает увлажненность и синтез коллагена, осветляет пигментацию, разглаживает, сужает поры и придает сияние. Косметика с витамином С – лучший способ сделать цвет лица ровным и сияющим, а кожу – упругой.

Правда, есть нюансы. Витамин С повышает чувствительность кожи к ультрафиолету, а в высоких дозах может вызывать раздражение. Поэтому его не рекомендуют использовать с другими активными компонентами, такими как ретинол. Но он отлично работает вместе с гиалуроновой кислотой, пантенолом, растительными экстрактами.

#### СОВЕДУЕМ ПОПРОБОВАТЬ:

- Тканевую маску для лица с витамином С бренда KuMiHo (4). Это настоящий глоток энергии, который поможет восстановить уставшую кожу.
- Тонизирующий дневной крем Superfood от Stellary. Витамин С здесь сочетается с экстрактом женьшеня, и вместе они придают коже тонус и сияние, укрепляют защитный барьер.

**КОСМЕТИКА С ВИТАМИНОМ С ЛУЧШЕ РАБОТАЕТ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ, ТАК ЧТО НАНОСИТЕ КРЕМЫ И СЫВОРОТКИ ПО УТРАМ. А ПОТОМ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СОЛНЕЦЕЗАЩИТНОЕ СРЕДСТВО, ДАЖЕ ОСЕНЬЮ.**

#### Пептиды

Трендовый компонент последних лет, который совершил мини-революцию в косметике. Пептиды – это короткие цепочки различных аминокислот. В зависимости от своего наполнения они могут стимулировать синтез коллагена и эластина, разглаживать кожу, бороться с мимическими морщинами и пигментацией.

Пептиды хорошо сочетаются с другими активными компонентами. Поэтому в составе кремов и сывороток они могут соседствовать с ретинолом, гиалуроновой кислотой, различными витаминами и кислотами, усиливая их эффективность.

#### СОВЕДУЕМ ПОПРОБОВАТЬ:

- Тканевую маску для лица с пептидами от KuMiHo (5). Она также содержит растительные экстракты и аллантаин и благодаря активной формуле помогает разглаживать и увлажнять кожу, наполняя ее энергией и сиянием.



ARTCOLOR

*Идеальный  
выразительный  
взгляд!*

**СТОЙКАЯ  
КРАСКА**  
для бровей  
и ресниц

КРАСИВЫЕ ГЛАЗКИ

СТОЙКАЯ КРАСКА для бровей и ресниц  
ТОН КОРИЧНЕВЫЙ

ВИТАМИНЫ  
Укрепляет и увлажняет ресницы  
на 2 окрашивания

КРАСИВЫЕ ГЛАЗКИ

СТОЙКАЯ КРАСКА для бровей и ресниц  
ТОН ЧЕРНЫЙ

ВИТАМИНЫ  
Укрепляет и увлажняет ресницы  
на 2 окрашивания

NATURA LIST

**ХНА**  
УКРЕПЛЕНИЕ И БЛЕСК ВОЛОС  
3 МАСКА

КЛАССИЧЕСКАЯ ХНА

УКРЕПЛЕНИЕ И БЛЕСК ВОЛОС  
3 МАСКА

ШОКОЛАД

УКРЕПЛЕНИЕ И БЛЕСК ВОЛОС  
3 МАСКА

ТЕМНЫЙ КАШТАН

УКРЕПЛЕНИЕ И БЛЕСК ВОЛОС  
3 МАСКА

ГОТОВА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

**ХНА В УДОБНОЙ ФОРМЕ**  
ПОЛЕЗНОЕ ОКРАШИВАНИЕ И СТОЙКИЙ ЦВЕТ



## ПРИРОДНЫЕ МОТИВЫ

- **Натуральные ингредиенты:** в составе – качественные природные компоненты.
- **Эффективность:** косметика разработана с учетом индивидуальных потребностей кожи.
- **Универсальность:** средства подходят для ежедневного использования.

# В гармонии с природой

В современном мире искусственные ингредиенты все чаще затмевают натуральные, но тем охотнее мы обращаем внимание на косметику, вдохновенную силой природы. На наших полках появился новый бренд – «Природные мотивы», который предлагает свежий подход к уходу за кожей и представляет качественные средства, наполненные энергией растительного мира.

**КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПОМОГАЮТ НЕ ТОЛЬКО ПИТАТЬ И УВЛАЖНЯТЬ КОЖУ, НО И ЗАЩИЩАТЬ ОТ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ.**

### **Красота, рожденная природой, раскрытая наукой**

Бренд «Природные мотивы» основан на философии гармонии с природой. Природа – лучший источник красоты и здоровья, именно поэтому в новых продуктах вы найдете натуральные активные компоненты, которые бережно заботятся о коже.

«Природные мотивы» – это не просто косметика, это осознанный выбор в пользу натураль-

ных решений, подкрепленный научными знаниями о действии растительных ингредиентов на кожу. В составе средств – экстракты растений, эфирные масла и другие ценные компоненты, которые помогают деликатно решать конкретные проблемы кожи, способствуют улучшению ее общего состояния и позволяют раскрыть нашу естественную красоту.

## Молодость на долгие годы

В ассортименте «Природных мотивов» можно найти все необходимое для комплексного ухода за кожей: деликатные средства для очищения, которые позволяют добиться гладкости и свежести; тоники, помогающие восстанавливать баланс кожи; питательные, увлажняющие и защитные кремы для разного возраста; сыворотки для решения конкретных проблем; маски для глубокого питания и увлажнения кожи лица.

Особое внимание уделяется антивозрастному уходу. В линейке много привлекательных продуктов, которые помогают бороться с возрастными изменениями и возвращать коже молодость, упругость и здоровый вид. Рассказываем о главных.



**СЫВОРОТКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ** создана специально для нежной кожи в этой области. Благодаря легкой текстуре она хорошо впитывается, оказывает увлажняющее и питательное действие. В составе средства есть масла абрикосовой и виноградной косточек, богатые витаминами А, Е и С. Они способствуют эластичности кожи, помогают бороться с морщинками. При постоянном применении сыворотки тон становится более ровным.

**КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ** с гидролатом василька и экстрактом шалфея не только питает и увлажняет, но и успокаивает, помогает уменьшить отечность и улучшает микроциркуляцию крови. Результат – более эластичная и сияющая кожа без темных кругов под глазами.

**МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА** – популярное очищающее средство. Мицеллярная вода с экстрактом ромашки не только помогает удалять макияж, загрязнения и избыток себума, но и успокаивает кожу. Она не содержит спирта и сульфатов, поэтому не нарушает естественный гидролипидный баланс.

**ОЧИЩАЮЩИЙ СКРАБ** с экстрактом ромашки и маслом зародышей пшеницы пригодится для деликатного очищения. Он бережно отшелушивает отмершие клетки. Экстракт ромашки успокаивает, а масло зародышей пшеницы питает и увлажняет кожу.

**ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ** с экстрактом зеленого чая и алоэ – еще один продукт для бережного и эффективного очищения. Экстракт зеленого чая богат антиоксидантами – защитниками нашей молодости. А алоэ вера снимает раздражение и увлажняет кожу.

**УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ-ГЕЛЬ** содержит экстракты клюквы и брусники. Они богаты антиоксидантами и витаминами, которые питают и увлажняют кожу. Крем-гель быстро впитывается, не оставляя жирного блеска, и придает свежий вид. То, что нужно для ежедневного использования.

**УВЛАЖНЯЮЩИЙ ТОНИК** с гидровансом и алоэ вера – хорошее средство для зрелого возраста. С годами кожа теряет влагу, становится тусклой и истончается. Гидрованс притягивает и удерживает влагу в коже. Алоэ вера известно своими противовоспалительными свойствами, оно помогает избавиться от раздражений, которые становятся спутником возрастных изменений.

**ДНЕВНОЙ КРЕМ С ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТОМ 40+** станет удачным выбором для тех, кто столкнулся с первыми возрастными изменениями. Он отвечает за подтянутый контур лица и упругость кожи. Экстракты облепихи и моршки, входящие в состав средства, богаты антиоксидантами.

**ДНЕВНОЙ КРЕМ С ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТОМ 50+** стоит добавить в свой арсенал всем, кто стремится выглядеть молодо и сияюще. Он обогащен коллагеном и гидролатом розы: первый повышает плотность кожи и делает ее более подтянутой, а второй увлажняет и освежает.

**СЫВОРОТКА ДЛЯ ЛИЦА ПРОТИВ МОРЩИН** – помощник в борьбе с главными признаками старения. Ниацинамид в ее составе стимулирует выработку коллагена и эластина. Экстракт календулы оказывает успокаивающее действие. Тон становится более ровным, кожа – более сияющей.

**НОЧНАЯ КРЕМ-МАСКА** с маслом ши и лаванды – прекрасное средство для интенсивного ухода. Масло ши глубоко питает, увлажняет и смягчает кожу. Аромат лаванды расслабляюще действует на нервную систему, мы отдыхаем, и кожа лучше восстанавливается. Крем-маска оставляет легкий защитный слой на коже, который помогает удерживать влагу.

**ГЕЛЬ-СКРАБ-МАСКА 3 В 1** с черной глиной и экстрактом бамбука – находка для поклонников многофункциональных средств. Черная глина очищает поры, абсорбирует токсины. Скрабирующие частицы деликатно отшелушивают отмершие клетки, а экстракт бамбука питает и увлажняет.



К привычным жидким шампуням в последние годы добавились новые форматы – твердые и сухие. Одни подходят для дома; другие удобны для отпуска; третьи выручат, если отключили воду или нужно быстро привести себя в порядок. Теперь в любой ситуации волосы могут выглядеть идеально, главное – подобрать соответствующий шампунь.

# Красота в чистом виде

## Жидкие

Это шампуни во флаконах, знакомые всем с детства. Использовать их просто: нужно слегка вспенить состав в руках, нанести на влажную кожу головы, мягко помассировать и смыть. При необходимости все повторить, чтобы добиться максимального очищения. Шампуни для ежедневного применения повторно наносить не нужно, так как при частом мытье волосы не успевают сильно загрязниться.

Выбирать жидкие шампуни стоит, ориентируясь на состояние волос и желаемый эффект. Есть отдельные продукты для сухих, жирных, нормальных, тонких, окрашенных и поврежденных волос, а еще увлажняющие, придающие объем, с детокс-эффектом, восстанавливающие и питательные.

Отдельная категория – бессульфатные шампуни. Они актуальны для ухода за кудрявыми и ослабленными волосами, а также для чувствительной кожи головы. Такие средства не содержат сульфатов и действуют очень деликатно.

**ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО ИСПОЛЬЗУЕТЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УКЛАДКИ, РАЗ В 7–10 ДНЕЙ МОЙТЕ ГОЛОВУ ДЕТОКС-ШАМПУНЕМ ДЛЯ ГЛУБОКОГО ОЧИЩЕНИЯ.**

## Твердые

От жидких они отличаются тем, что совсем не содержат воды. Зато у них максимально насыщенный состав с маслами, растительными экстрактами и другими полезными веществами. Эти компактные шайбочки удобно брать в отпуск или в командировку: они почти не занимают места.

Чтобы получить от такого шампуня максимум, стоит помнить пару правил. Всегда заранее вспенивайте брусок в руках и только потом наносите

на волосы. И не забывайте хорошо промывать и просушивать его, прежде чем вернуть в коробочку или баночку.

В остальном это такой же шампунь, как и обычный жидкий. Подбирать его нужно исходя из особенностей волос и желаемого результата.

**МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО СУХИЕ ШАМПУНИ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАТУРАЛЬНЫЕ, НО ЭТО НЕ ТАК. ИХ СОСТАВ МОЖЕТ БЫТЬ РАЗНЫМ. ЕСЛИ ВОПРОС ПРИРОДНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ КОСМЕТИКИ ДЛЯ ВАС ВАЖЕН, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРОВЕРЯТЬ СПИСОК КОМПОНЕНТОВ.**

## Сухие

Настоящее спасение для тех, кто всегда спешит или у кого нет возможности вымыть голову. Такой шампунь поможет за пару минут и без капли воды вернуть прическе свежесть и объем. Действует он как своеобразный адсорбент. Вы наносите тонкий порошок на корни, ждете пару минут, пока частички впитывают жир и загрязнения, а затем хорошенько вычесываете. И волосы чистые и воздушные!

Иногда парикмахеры используют сухие шампуни как средство для прикорневого объема: наносят, немного ждут и слегка начесывают. Если решите повторить этот трюк, не забудьте убедиться, что частички порошка не остались в волосах, иначе прическа будет выглядеть слегка неопрятно.

**СУХОЙ ШАМПУНЬ НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ОБЫЧНЫЙ. ЕГО СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК SOS-СРЕДСТВО ИЛИ ПРОДУКТ ДЛЯ УКЛАДКИ. А ДЛЯ РЕГУЛЯРНОГО ОЧИЩЕНИЯ И УХОДА ВЫБИРАЙТЕ ТРАДИЦИОННЫЕ ШАМПУНИ И БАЛЬЗАМЫ.**



Увлажняющий шампунь Elseve «Гиалурон Наполнитель» мгновенно преобразует обезвоженные и тонкие волосы, делает их блестящими, объемными и упругими без утяжеления.



Шампунь для окрашенных волос Pro For Wave с витаминным комплексом обладает выраженным увлажняющим эффектом и способствует восстановлению структуры волос.

# lamia

КОМПЛЕКСНЫЙ УХОД  
ЗА ВОЛОСАМИ

бережное  
очистление

улучшение  
структуры волоса

увлажнение  
и питание



СКИДКА  
до **25%**

В период с 06.11.2024 по 07.01.2025 в сети магазинов "Магнит Косметик", "Магнит Семейный" и "Магнит Экстра" предоставляется скидка до 25% на шампуни и бальзамы для волос LAMIA 1 л. Указанная скидка является максимальной по сети. Подробности предложения уточняйте в торговых объектах. Количество товара ограничено. Акция может быть прекращена досрочно.

# ЦВЕТ С ЛЮБОВЬЮ К ТВОИМ ВОЛОСАМ



NEW DESIGN

# #BAD GIRL

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЙ  
ЦВЕТ ДЛЯ ЯРКОГО  
ПРЕОБРАЖЕНИЯ



# ТО НИ КА

\*НА ОСНОВАНИИ ДАННЫХ NIELSEN IQ RMS ДЛЯ КАТЕГОРИИ «КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС» СЕГМЕНТА «НЕСТОЙКИЕ СРЕДСТВА» ЗА 12 МЕСЯЦЕВ, ЗАВЕРШИВШИХСЯ 30.09.2023, ДЛЯ ОБЩЕГО РЫНКА РОЗНИЧНОЙ ТОРГОВЛИ В ГОРОДСКОЙ РОССИИ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПО СОСТОЯНИЮ НА 01.11.2023. © ООО "ЭЙ СИ НИЛЬСЕН", 2023Г.

В календаре много забавных праздников. Есть среди них и День принцесс, который отмечается в ноябре. А почему нет? Девочки во всем мире хотят быть принцессами, и их мечта хотя бы ненадолго может стать реальностью. Поздравляйте дочку, племянницу, сестру и не забывайте, что заботу нужно дарить каждый день.

# Только для девочек



Зубная щетка SPLAT «Магия единорога» с радужными щетинками и витой жемчужной ручкой бережно очищает детские зубы и массирует десны. Ионы серебра в составе щетины предотвращают размножение на ней бактерий.

**Н**е секрет, что все принцессы нежные и чувствительные, а маленькие – тем более. Их коже, зубам и волосам требуется особый уход. Рассказываем, на что обратить внимание, чтобы девочка всегда чувствовала себя как героиня волшебной сказки.

## Для шелковистых локонов

Тонкие, пушистые волосы заслуживают бережного обращения. Детские шампуни – это не маркетинговый ход, они действительно отличаются от взрослых. В их составе можно увидеть гипоаллергенные компоненты и специальные добавки, которые мягко воздействуют на волосы и кожу головы, укрепляют волосяные луковицы и не щиплют глаза – для детей это важно! Волосы после мытья становятся шелковистыми и блестящими, легко расчесываются и не путаются.

**СЕЙЧАС МОЖНО КУПИТЬ НЕ ПРОСТО СПЕЦИАЛЬНЫЕ ШАМПУНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, А ОТДЕЛЬНЫЕ ШАМПУНИ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК. В ЦЕЛОМ ОНИ РАЗЛИЧАЮТСЯ ТОЛЬКО ОФОРМЛЕНИЕМ И АРОМАТОМ, НО ЮНЫМ ПРИНЦЕССАМ ВСЕ РАВНО БУДЕТ ПРИЯТНО ПОЛУЧИТЬ ЧТО-ТО СОЗДАННОЕ ИМЕННО ДЛЯ НИХ.**

У детей волосы тоньше, чем у взрослых. Они чаще всего не окрашены и не повреждены, поэтому для ухода обычно достаточно хорошего детского шампуня. Если пряди все-таки путаются, можно попробовать кондиционеры без силиконов или использовать несмываемый спрей, который облегчает расчесывание, такие есть среди средств для детей.

Шампунь и бальзам 2 в 1 «Шаума» «Нежный и бережный уход» создан специально для детей, подходит даже самым юным волшебницам от 1 года. Формула без сульфатов, силиконов и парабенов ухаживает за волосами, облегчает расчесывание.



## Для милой улыбки

Даже если ваша принцесса – несмеяна, рано или поздно найдется тот, кто заставит ее улыбнуться. Поэтому за зубами нужно ухаживать с раннего детства. Щетка должна появиться у ребенка вместе с первым зубом: маленькая, с мягкими щетинками и удобной ручкой. Чуть позже нужно прибавить к этому яркий дизайн: девочки любят все стильное и необычное.

Детские пасты важно выбирать исходя из возраста. Для самых маленьких принцесс подходят средства категории 0–3: они безопасны при проглатывании и бережно заботятся о первых зубах. Следующая группа – 3–6 лет: в этих пастах чуть больше активных компонентов. А в средствах для детей старше 6 лет их концентрация еще выше. Яркий вкус тоже приветствуется.

## Для нежной кожи

Несмотря на то что сальные железы у детей работают не так активно, как у взрослых, очищение остается важным этапом ухода за кожей. Использовать нужно только деликатные, созданные специально для детей средства с мягкими моющими компонентами. Тогда принцесса не столкнется с такими неприятностями, как раздражение, покраснение или сухость. Особенно это касается интимной гигиены. Поверьте, производители не зря предлагают особые гели для девочек!

Даже обычное мытье рук станет приятным и комфортным с нежным детским мылом, жидким или в брусочках. Оно бережно очищает кожу, сохраняя ее естественную влажность и укрепляя липидный слой. Часто в детские средства добавляют вещества, обладающие оздоравливающими и успокаивающими свойствами, например, экстракты ромашки, череды. Чистота и мягкость гарантированы!

# 3 секрета здоровья полости рта



Лучше правильно ухаживать за зубами, чем потом заниматься их лечением. И помогут в этом эффективные средства.

**АНГЕЛИНА ИВАНОВА, БИОХИМИК, МЕНЕДЖЕР ПО ИННОВАЦИЯМ SPLAT GLOBAL, ПОДЕЛИЛАСЬ СЕКРЕТАМИ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА. СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ ПРОФЕССИОНАЛА, И ВАША УЛЫБКА БУДЕТ СИЯТЬ ДОЛГИЕ ГОДЫ!**

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В области ухода за полостью рта не может быть универсальных средств, ведь у всех свои потребности. У одних от природы чувствительная эмаль – таким людям лучше использовать низкоабразивные пасты с кальцием. Другим нужно уделять особое внимание деснам. Кто-то недавно поставил брекеты, поэтому важно умело комбинировать продукты.

## ВЫБИРАЕМ ПО НАУКЕ

Выбирая средства, читайте их описание. В первую очередь обращайте внимание на результаты клинических исследований. Это доказательство того, что продукт эффективен. А, скажем, перечисление экстрактов еще не говорит о том, что они использованы в нужной дозировке и принесут пользу.

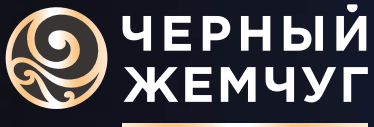
## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Не увлекайтесь отбеливающими зубными пастами с абразивными веществами, их используют курсами. При этом важно сочетать их с реминерализующими – так вы сохраните естественный цвет эмали и не столкнетесь с повышенной чувствительностью зубов.



**SPLAT Professional «Биокальций»** укрепит эмаль, снизит чувствительность зубов.  
**SPLAT Professional «Отбеливание плюс»** заметно осветлит эмаль.  
**SPLAT Professional «Лечебные травы»** позаботится о деснах.

Восполнять потерю минералов и устранять эрозию эмали помогут средства линейки **SPLAT® Professional** для эффективного ухода за полостью рта в домашних условиях.



Сокращает морщины,  
повышает упругость кожи



[1] Укрепляет и подтягивает за счёт синтеза коллагена I-IV-VIII типов, эластина и гиалуроновой кислоты, in-vitro тесты производителя активного ингредиента.

# Переходим на верхний уровень



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Перед тем как приступить к стирке любой верхней одежды, обратите внимание на ярлычок. Условные обозначения на нем подскажут, можно ли ее стирать и в каком режиме это делать. Если вы обнаружите знак «стирка запрещена», то не стоит экспериментировать, лучше отнести вещь в химчистку. Не игнорируйте значки, указывающие на тип стирки (ручная или машинная), температурный режим, а также способ сушки.

Прежде чем поместить вещь в барабан, стоит:

- застегнуть все молнии, кнопки и пуговицы на изделии, проверить карманы;
- снять съемные детали, например, меховую опушку, пряжку пояса (она может повредить ткань), отстегнуть капюшон;
- зашить все дырочки – через них может вылезти наполнитель;
- вывернуть одежду наизнанку – это защитит ткань от лишнего трения;
- мягкой губкой с хозяйственным мылом аккуратно застирать наиболее загрязненные места и пятна.

Холода окончательно вступили в свои права, и теплые вещи прочно обосновались на наших вешалках. Даже если вы успели привести куртки и пуховики в порядок к новому сезону, время от времени их придется стирать. Мы подскажем, как позаботиться о верхней одежде и сохранить ее внешний вид.

## Пуховики

Многие думают, что стирать пуховики в домашних условиях очень сложно. Это не так, нужно только убедиться, что пуховик «допущен» к стирке, и соблюдать определенные правила.

**ЧЕМ СТИРАТЬ?** Лучше всего использовать специально разработанные для стирки пуховиков средства. Они бережно отнесутся к вашей любимой вещи, деликатно отстирают загрязнения, не повредив ткань. Если же таких под рукой нет, возьмите мягкий гель для стирки в стиральной машинке. Обычные порошки хуже выполаскиваются из ткани и могут оставить разводы.

**КАК СТИРАТЬ?** Для стирки выбираем деликатный режим на низких оборотах. Температура не должна превышать 30–40 °С. Если в вашей машине предусмотрен специальный режим для стирки пуховиков, то устанавливаем его.

- При сушке пуховика важно периодически взбивать наполнитель.
- Пуховики нельзя сушить на батарее и других нагревательных приборах.
- Пуховик может сохнуть несколько дней – учитывайте это, когда решите его постирать: надеть вещь следующим утром не получится.

**ПРИ СТИРКЕ ПУХОВИКА В БАРАБАН МОЖНО ПОЛОЖИТЬ НЕСКОЛЬКО ТЕННИСНЫХ МЯЧИКОВ: ОНИ БУДУТ ПОСТОЯННО ВЗБИВАТЬ ПУХ ПРИ ВРАЩЕНИИ, И ОН НЕ СПРЕССУЕТСЯ.**

## Плащи и куртки

**ЧЕМ СТИРАТЬ?** Для стирки плащей и курток стоит использовать жидкие гели, так как абразивные частицы порошка могут оставить следы и даже повредить ткань. Если одежда выполнена из водоотталкивающего материала, понадобятся средства для мембранной ткани. Плащи и куртки из комбинированных тканей, замши, кожи лучше доверить химчистке. Если куртка отделана мехом и на ярлыке значится, что и стирка, и химчистка запрещены, из двух зол выбирайте меньшее и попробуйте аккуратно постирать ее дома: при химчистке мех точно пожелтеет, а вот при стирке вручную деликатным средством, скорее всего, сохранит свои качества.

**КАК СТИРАТЬ?** Идеально подойдут деликатный режим, температура 30 °С и отжим не выше 400 оборотов. Изделия с наполнителем из синтепона стираем не дольше 40 минут, не отжимаем в стиральной машине.

**КАК СУШИТЬ?** Сушить куртку или плащ лучше в горизонтальном положении, расправленными и вдали от нагревательных приборов и солнца. Изделия с наполнителем из синтепона при сушке стоит несколько раз встряхнуть, чтобы наполнитель не сваялся.

**ЕСЛИ ВЕЩЬ ХОЧЕТСЯ ПОГЛАДИТЬ, ТО СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕ УТЮГ, А ОТПАРИВАТЕЛЬ.**

## Одежда из шерсти

**ЧЕМ СТИРАТЬ?** Обычные средства могут повредить шерстяные волокна, поэтому обратите внимание на специальные гели, которые подходят для стирки шерсти. Они предотвратят образование катышков и защитят вещь от деформации.

**КАК СТИРАТЬ?** Шерстяные вещи требуют особо внимательного отношения к рекомендациям производителей. Чаще всего допускается деликатная стирка при 30 °С, в идеале в специальном режиме для шерсти с коротким отжимом в конце.

**КАК СУШИТЬ?** Строго в расправленном виде на горизонтальной поверхности, вдали от солнечных лучей.

**ПРИ СТИРКЕ ДЕЛИКАТНЫХ МАТЕРИАЛОВ БАРАБАН ЖЕЛАТЕЛЬНО НАПОЛНЯТЬ НА ОДНУ ЧЕТВЕРТЬ. МАШИННЫЙ ОТЖИМ ЛУЧШЕ ОТМЕНИТЬ И ОТЖИМАТЬ ИЗДЕЛИЕ АККУРАТНО ВРУЧНУЮ, ЗАВЕРНУВ В МАХРОВОЕ ПОЛОТЕНЦЕ.**



Гель для стирки Bimax Active Sport создан для эффективной стирки спортивной одежды из мембранных тканей и пуховиков. Активная формула действует даже в холодной воде, гель быстро растворяется, легко проникает в волокна, не повреждает структуру.

**ЭПИЧНЫЙ БАТТЛ ЗАВЕРШЕН  
ПРИВЕТСТВУЕМ ПОБЕДИТЕЛЯ -  
СИЛА ТЕХНОЛОГИЙ**

\* по итогам маркетинговой акции "AXE две стороны силы: выбери свою", проводимой с 01.02.2024 по 31.10.2024

**НЕЖНЫЙ УХОД  
ДЛЯ НЕЁ  
ЗАРЯД БОДРОСТИ  
ДЛЯ НЕГО**

**БРЕНД №1\*\*  
В МИРЕ ПО УХОДУ  
ЗА КОЖЕЙ**

**25% БЕСПЛАТНО\***

**NIVEA**  
гель-уход для душа  
увлажнение  
и забота

**NIVEA MEN**  
ЗАРЯД  
ЧИСТОТЫ

С ОБЪЕМАМИ: 750 МЛ / 500 МЛ

\* Отпущенная цена 000 «Байерсдорф» 1 продукта (750 мл) на 25% ниже, чем отпущенная цена 000 «Байерсдорф» на 3 аналогичных продукта (по 250 мл). Размер скидки может отличаться в зависимости от розничной надбавки, установленной в точках розничной торговли. \*\* По данным Euromonitor International Limited, зонтичный бренд NIVEA в категориях «Уход за кожей тела», «Уход за кожей лица», «Уход за кожей рук» по объему розничных продаж в денежном выражении в 2023 году.



# Осознанный путь

Современную жизнь сложно представить без различных моющих средств, которые помогают в быту: облегчают стирку, уборку, мытье посуды. Однако при выборе гелей, спреев и порошков важно обращать внимание на состав, указанный на упаковке, так как не все компоненты безопасны для здоровья и окружающей среды.



Прекрасный пример экосредства — гель для стирки детского белья Gardenica Kids. Эффективно удаляет пятна, подходит для белых и цветных вещей. Может использоваться с первых дней жизни.

## Что такое экологичная бытовая химия

Экологично – значит без вреда человеку и окружающей среде. В составе экологичной бытовой химии нет компонентов, вызывающих аллергию, обладающих токсичными эффектами, наносящих урон природе при попадании в почву и водоемы. Кроме того, упаковка таких средств часто создается из материала, который можно переработать.

В России производителей не обязывают проходить экосертификацию, каждая компания сама решает, нужно это или нет. И тот, кто хочет доказать безопасность своей продукции, проходит такую сертификацию добровольно. Информацию о полученном сертификате можно найти на упаковке в виде официальных экомаркировок.

## Что стоит свести к минимуму

**ПАВ.** Поверхностно-активные вещества на молекулярном уровне борются с загрязнениями на тканях. Они одинаково хорошо взаимодействуют с водой и жиром, благодаря чему эффективны против различного рода пятен. Чем больше ПАВ в составе, тем лучше порошок или гель будут отстирывать белье, но и тем больший вред они будут наносить окружающей среде. Агрессивные неразлагаемые ПАВ могут оседать в почве, проникать в подземные воды, попадать в водоемы и нарушать естественные природные процессы.

В экологичном стиральном порошке ПАВ обычно не более 5%, и они при этом являются биоразлагаемыми, то есть разлагаются на этапе очистки сточных вод и не оказывают негативного влияния на экологию.

**ФОСФАТЫ И ФОСФОНАТЫ.** В сочетании с анионными поверхностно-активными веществами они увеличивают эффективность моющих средств, но пользы здоровью не приносят. Кроме того, фосфаты пересушивают и обезжиривают кожу, поэтому, если есть необходимость использовать средства, содержащие эти вещества, нужно обязательно надевать перчатки.

**ХЛОРСОДЕРЖАЩИЕ КОМПОНЕНТЫ.** Хлор эффективен для дезинфекции, убивает множество вредных микроорганизмов, справляется с вирусами, бактериями, а также сложными загрязнениями. Однако он очень агрессивен по отношению к окружающей среде и здоровью людей и животных. При использовании хлорсодержащих моющих средств образуются вредные летучие испарения, он также плохо воздействует на кожу. Такими средствами стоит пользоваться только в случаях крайней необходимости и при этом обязательно надевать перчатки и хорошо проветривать помещение.

## Как обезопасить себя

Перед покупкой моющего средства обязательно изучите его состав. Если производитель провел добровольную экологическую сертификацию своей продукции, то на упаковке будет указана соответствующая экомаркировка.

Единственный российский экологический сертификат, который соответствует международным стандартам, – это «Листок жизни». Бытовую химию с такой маркировкой можно смело приобретать, не переживая за здоровье своей семьи и сохранение природы.

Рекомендуем попробовать моющие средства бренда Gardenica: в их составе нет опасных компонентов, при этом они эффективно справляются с загрязнениями. Бытовая химия Gardenica имеет экомаркировку международного уровня «Листок жизни».

# PERFECT FIT™

СИСТЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
РАЦИОНОВ



РАЗРАБОТАНО  
С ВЕТЕРИНАРАМИ\*

УЛУЧШЕННАЯ  
ФОРМУЛА\*\*  
СОДЕРЖИТ ОМЕГУ-3



\*РАЗРАБОТАНО СОВМЕСТНО С НУТРИЦИОЛОГАМИ И ВЕТЕРИНАРАМИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИНСТИТУТА WALTHAM (ВОЛТХАМ). \*\*ПО СРАВНЕНИЮ С ПРОДУКТОМ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ РЫБЬЕГО ЖИРА ДЛЯ СТЕРИЛИЗОВАННЫХ КОШЕК, КОШЕК С ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ ПИЩЕВАРИЕМ, ДЛЯ ДОМАШНИХ И ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ КОШЕК.

**Что делать, если до прихода гостей осталось совсем мало времени, а вы только закончили готовить и кухня напоминает поле кулинарной битвы? Главное – не паниковать! Попробуем навести здесь порядок за 15 минут – этого вполне достаточно, чтобы кухня снова выглядела опрятно.**

# Успеть за 15 минут

## Маршрут построен

Кухню можно сделать чистой очень быстро. Главное – расставить приоритеты. Наметим проблемные участки, составим маршрут передвижения и будем следовать ему при уборке.

**1** Убираем лишнее со всех поверхностей. Хлеб – в хлебницу, продукты – в холодильник, тарелки – в раковину. Если есть посудомоечная машина, загружаем посуду в нее и запускаем процесс. Если нет, то замачиваем в раковине с добавлением моющего средства.

**2** Переходим к плите. Протираем поверхность моющим средством или обрабатываем антижиром в случае сильных загрязнений. Оставляем на несколько минут.

**3** Обрабатываем антижиром дверцу духового шкафа.

**4** На очереди – холодильник. Наносим на дверцы спрей с щадящим составом, протираем мягкой губкой, чтобы не поцарапать поверхность. Вытираем насухо салфеткой.

**8** Принимаемся за шкафы. Времени у нас мало, поэтому удаляем наиболее заметные загрязнения с дверок. Так, внимательного подхода потребует гляцевая поверхность кухонного гарнитура: на ней особенно хорошо видны пятна и отпечатки пальцев. Уберем их мягкой салфеткой и средством с полирующим эффектом.

**7** Наносим на смеситель средство от известкового налета, обрабатываем раковину. На них не должно быть пятен и разводов: это сразу бросается в глаза и портит впечатление от кухни и хозяйки.

**5** Возвращаемся к плите. Смываем остатки средства. Удаляем размокшие загрязнения и жир с дверцы духовки. Протираем насухо мягкой салфеткой или бумажным полотенцем.

**6** Мою замоченную посуду и убираем ее в шкаф.



**9**

Возвращаемся к раковине. Удаляем загрязнения, промываем раковину и кран водой, кран для блеска протираем сухой салфеткой.

**10**

Не забываем протереть столешницу и стол.

**12**

Завершающий штрих: заменяем полотенце для рук на чистое, а губку для мытья посуды и тряпку для стола – на новую (вдруг кто-нибудь захочет помочь с уборкой после чаепития). Все, мы в конечной точке маршрута! Теперь можно перевести дух и ждать гостей.

На финальном этапе подметаем или пылесосим пол. Если на нем остались пятна, лучше вымыть его со средством, которое не требует смывания водой.



Чистящее средство Grass Azelit Cream «Антиналет» идеально для ухода за плитой и сантехникой. Бережно удаляет даже сильные загрязнения, справляется с жиром, нагаром, ржавчиной.



Таблетки «Сомат Все в 1 экстра» справляются даже с трудными загрязнениями и присохшей едой, придают посуде сияющий блеск и заботятся о посудомоечной машине.

# ПОДАРОЧНЫЙ СЕЗОН

ПРАЗДУЕМ ВМЕСТЕ!

**М** МАГНИТ

30 лет

## 1 КУПИТЕ ПРОДУКТ



С КАРТОЙ  
МАГНИТ ПЛЮС

С 06.11.24 ПО 17.12.24



## 2 ВЫИГРЫВАЙТЕ

ПРИЗЫ ОТ ПАРТНЕРОВ



PROMO.NEFCO.RU

ТЕХНИКА  
ОТ ПАРТНЕРА



ПОДПИСКА  
НА ГОД  
НА ОНЛАЙН  
КИНОТЕАТР

18+

ПОДАРКИ ОТ  
NEFIS COSMETICS



БОЛЕЕ 100000  
БОНУСОВ НА КАРТУ  
МАГНИТ ПЛЮС\*\*



# ГЛАВНЫЙ ПРИЗ СЕРТИФИКАТ НА ПУТЕШЕСТВИЕ

Продукция, участвующая в акции: Кислородный отбеливатель Sorti Home Ослепительная белизна 500 г, Капсулы для стирки BiMAX Color 12шт, 156г, Спрей-кондиционер BiMAX жидкий уют 100 г, Гель для мытья посуды AOS Османтус 450 г, Капсулы для стирки BiMAX Арома 12шт, 156 г, Гель для стирки BiMAX Active Sport 900 г, Кондиционер для белья Cokel от BiMAX Цветочная распада 900 г, Спрей-пятновыводитель BiMAX 100 пятен 100 г, Пятновыводитель порошкообразный BiMAX 100 пятен 450 г, СМС BiMAX Османтус Automot 3000 г, Кондиционер-ополаскиватель для белья Cokel от BiMAX Цветки Османтуса 1800 г. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия. Акция проводится в торговой сети «Магнит» в форматах: «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра». К участию также допускаются заказы из мобильного приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) в разделе «Доставка». Период совершения покупок 06.11.2024-17.12.2024. Общий период розыгрыша, включая период выдачи призов 06.11.2024-31.01.2025. Информация об организаторе Акции, правила ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения смотрите на [rpgoto.olefco.ru](http://rpgoto.olefco.ru). Количество призов ограничено. \*18 призов по 25000 бонусов Магнит и 300 призов по 2025 бонусов Магнит. 1 бонус = 1 рубль. Карта Магнит Плюс = карта Магнит. На макете изображены некоторые виды призов. Продавец товаров: АО «Тандер», г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д. 185, ОГРН 1022301598549.

# Аромат тепла и уюта

В скандинавских странах есть такое понятие – хюгге. Оно означает чувство комфорта и расслабленности, повседневное ощущение безопасности и гармонии, а еще умение наслаждаться простыми вещами, без пафоса и излишеств. Мягкое кресло, плед, чашка чая, пламя свечи – все это хюгге. Атмосферу умиротворенности и покоя помогут создать и ароматы для дома.



## В гостиной

Осень – лучшее время для того, чтобы окунуться в атмосферу хюгге. Сейчас мы чаще проводим вечера дома, спасаясь от непогоды, так пусть это время станет любимой частью дня!

Неизменный атрибут хюгге – свечи. Сидя в гостиной, попробуйте зажечь свечу с ароматом яблочного пирога, кардамона, корицы, имбирного эля или осеннего леса. Выбирайте запах, который ассоциируется у вас с комфортом, теплом и радостью.

А если вы не очень любите свечи, поставьте диффузор или используйте интерьерный спрей. Согревающий аромат окутает вас уютным коконом, поможет расслабиться и насладиться моментом.

## В спальне

Вдохнуть аромат чистоты постельного белья или ощутить нежный запах лаванды, надев пижаму, – лучшего способа настроиться на отдых просто не существует. Чтобы одежда и белье благоухали, разместите в шкафу и комод парфюмированные саше или сухие духи. Обычно это небольшие мешочки или шайбочки с приятным запахом, которые ненавязчиво ароматизируют и шкаф, и его содержимое.

Можно выбрать классическую композицию на основе эфирных масел и трав. А можно поиграть с более яркими нотами, например, сандала, корицы или цитрусовых. Главное, чтобы аромат был вам приятен и не мешал ночному отдыху (особенно в случае с постельным бельем). Отлично подойдут композиции на основе лаванды, мяты, розы или жасмина.



## В ванной

Ванна с пеной или солью – идеальное завершение дня. Ароматизированная пена, соль или бомбочка помогут за пару минут организовать самое настоящее домашнее спа.

Все просто: выберите аромат по душе, пустите теплую воду, растворите в ней средство и наслаждайтесь танцем пузырьков или наблюдайте, как тают солевые кристаллы.

После ванны с натуральной солью лучше всего мягко промокнуть кожу и отправляться отдыхать. А если вы использовали таблетки, бомбочки или пену, то ополосните тело водой, а в завершение нанесите увлажняющий крем.

## В туалете

Да-да, здесь тоже важны уют и приятная атмосфера! При выборе освежителя воздуха стоит обращать внимание не только на описание аромата, но и на его свойства.

Так, некоторые средства почти ничем не пахнут, но хорошо нейтрализуют ненужные запахи. Они особенно актуальны для совмещенных санузлов: там можно, например, одновременно использовать диффузор. А освежители с выраженными ароматами хороши для отдельных туалетов.

Если вы предпочитаете самые легкие композиции, обратите внимание на средства на водной основе с натуральными эфирными маслами. Для более яркого эффекта можно использовать автоматические или обычные освежители с цитрусовыми, морскими или хвойными аккордами.



Жидкий освежитель воздуха GRASS Harmony устранил неприятные запахи и наполнил дом легким ароматом луговых цветов. Не содержит газов-пропеллентов, безопасен в применении.

**РАСПЫЛЯТЬ КЛАССИЧЕСКИЙ ОСВЕЖИТЕЛЬ ДОСТАТОЧНО В ТЕЧЕНИЕ БУКВАЛЬНО СЕКУНДЫ. ЕСЛИ ПЕРЕБОРЩИЛИ С АРОМАТОМ, НЕ ЗАБУДЬТЕ ВКЛЮЧИТЬ ВЕНТИЛЯЦИЮ ИЛИ ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ.**



Идеальная забота.  
Качество Плюше.



[www.plushe.ru](http://www.plushe.ru)



Хватит  
надблго!



**GRASS**



**GRASS**  
ARENA

для пола

БЕЗОПАСНО  
для дома  
и животных



СУПЕРКОНЦЕНТРАТ



# Индексы

## ЗАВТРАКИ

- 🍷🍷 32 Бутерброд с ветчиной и перепелиным яйцом
- 🍷 31 Бутерброд со сливочным сыром, хурмой, медом и фисташками
- 31 Запеченный тост с крабовыми палочками
- 🌿 106 Нижегородская драчена со сметаной

- 🍷🍷🍷🍷🍷 27 Ягодный смузи-боул с питахайей



## ЗАКУСКИ

- 🍷🍷🍷 83 Заливное из курицы
- 79 Форшмак из сельди с бородинскими гренками

## СУПЫ

- 🍷🍷 52 Борщ с пампушками
- 🍷🍷🍷 107 Каля
- 🍷🍷 58 Турецкий суп с булгуром, чечевицей и фрикадельками
- 🍷🍷 74 Томатный суп с пельменями
- 🍷🍷🍷 80 Харчо с томатной пастой

## САЛАТЫ

- 🍷🍷🍷🍷🍷 77 Винегрет с квашеной капустой
- 🍷🍷🍷 35 Немецкий картофельный салат
- 🍷🍷🍷 28 Салат из питахайи с авокадо и брынзой
- 🍷🍷🍷 101 Салат с креветками, манго и огурцами
- 🍷🍷🍷 78 Теплый салат с баклажанами и помидорами

## ГОРЯЧЕЕ

- 🍷🍷🍷 67 Бефстроганов из говядины с гречкой
- 🍷🍷🍷 55 Бигос

- 🍷🍷🍷 59 Бириани с курицей

- 🍷🍷🍷🍷🍷 65 Веганский бургер с тофу

- 🍷🍷🍷🍷🍷 68 Веганский строганов с грибами и пастой

- 🍷🍷 104 Ветлужские пельмени

- 🍷🍷 81 Гуляш в хлебе

- 🍷🍷 36 Картофель, запеченный с сыром и беконом

- 37 Картофельные ньокки с песто

- 🍷🍷🍷🍷 73 Овощное рагу из кукурузы с сосисками

- 🍷🍷🍷🍷🍷 64 Паста с веганскими сосисками в томатном соусе

- 🍷🍷 48 Пенне в тыквенном соусе с фаршем

- 🍷🍷 82 Пожарские котлеты из индейки с овощами в сливочном соусе

- 46 Равиоли с колбасным фаршем и грибами

- 🍷🍷🍷🍷 38 Цепелины

## ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🍷🍷 103 Десерт «Двойное манго»

- 🍷🍷🍷 87 Запеченная хурма

- 🍷🍷🍷 94 Кокосовый трюфель

- 88 Мафины с белым шоколадом и фейхоа

- 🍷🍷 94 Овсяное печенье

- 85 Песочный пирог с вареньем

СКОРО

- 🍷 21 Песочный пирог с клубничным вареньем и миндалем
- 🍷 56 Пирог с калустой и копчеными сосисками
- 🍷 92 Пирожное «Персик»
- 🍷 84 Рассегаи с рыбой
- 🍷 95 Сэндвичи из печенья с маршмеллоу и шоколадом
- 🍷 04 Хлебный пудинг с яблоками и карамельным соусом
- 🍷 87 Чизкейк с гранатовым соком
- 🍷 95 Шоколадный пирог



## НАПИТКИ

- 🍷🍷🍷 102 Ласси

## КОКТЕЙЛИ

- 🍷🍷🍷🍷🍷 115 Апельсиновый коктейль с бурбоном
- 🍷🍷🍷🍷 115 Горячий яблочный «Тодди»
- 🍷🍷🍷 115 Медовый эгг-ног
- 🍷🍷 115 Молочный пунш с бурбоном
- 🍷🍷🍷🍷🍷 115 Сауэр «Нью-Йорк»
- 🍷🍷🍷🍷 115 Тыквенный коктейль с бурбоном

ДЕКАБРЬСКИЙ НОМЕР БУДЕТ ОСОБЫМ. МЫ ПОСВЯТИМ ЕГО ПОДГОТОВКЕ К ЛЮБИМОМУ ПРАЗДНИКУ — НОВОМУ ГОДУ. ПОДСКАЖЕМ, КАК СОЗДАТЬ ВОЛШЕБНУЮ АТМОСФЕРУ, ЧТО ПОДАРИТЬ БЛИЗКИМ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫБРАТЬ К СТОЛУ. И КОНЕЧНО, ПРЕДЛОЖИМ МНОГО ОТЛИЧНЫХ РЕЦЕПТОВ: КЛАССИЧЕСКИХ И НЕОБЫЧНЫХ, ВОДОХВЛЕННЫХ ТРАДИЦИЯМИ РАЗНЫХ СТРАН И ПРИДУМАННЫХ ШЕФАМИ. МЫ СДЕЛАЕМ ОЖИДАНИЕ ПРАЗДНИКА СКАЗКОЙ!

## ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

## КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

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

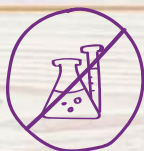


Информационный центр: 8 (800) 200-90-02 (звонок по России бесплатный).  
Головной офис: 350072, Россия, Краснодар, ул. Солнечная, 15/5, www.magnit.ru

# ИВАНОВА ПАСЕКА

натуральный мед

Новинка



без  
добавок



без  
сахара



источник  
природной  
энергии

НОВИНКА



MONARCH

# РОСКОШЬ ЗОЛОТОЙ АРАБИКИ

