

# МОЙ МАГНИТ 2025

2025



# 70

## РЕЦЕПТОВ МАРТА

### ГОТОВИМ ИДЕАЛЬНЫЙ ОМЛЕТ

### ИЗЯЩНОЕ МЕНЮ И ДРУГИЕ ИДЕИ К 8 МАРТА

### СЕКРЕТЫ ЧИЗКЕЙКА ОТ КОНДИТЕРА АЛЬБИНЫ РОДЫГИНОЙ



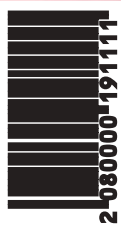
ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ  
В ВАШЕМ  
ТЕЛЕФОНЕ

### ПЕЧЕМ ПРОСТОЙ ДОМАШНИЙ ХЛЕБ

### 20 ПОСТНЫХ БЛЮД



Встречаем  
весну красиво



2-080000-191111

# МАГНИТ



**Прекрасная  
пора подарков**

**05.02.2025 — 09.03.2025**

**Покупайте с картой Магнит Плюс  
из приложения, играйте  
и выигрывайте путешествие в замок  
и другие призы**

 **магнит  
плюс**



С 10:00:00 ч. 05.02.2025 по 23:59:59ч. 09.03.2025 (по МСК) играйте в мобильном приложении, совершайте покупки с картой Магнит Плюс из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) на сумму от 500р\* либо товаров-участников и получайте моментальные призы с акционными предложениями, участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок акции: с 05.02.2025 по 09.06.2025 (включая срок вручения призов). Есть ограничения. Информация об организаторе акции, правилах проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения размещена на <https://magnit.ru/rogarodarkov/>. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.

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



## РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ



### БЛИННЫЙ ТОРТ «МАЛИНОВАЯ РОЗА»



⌚ 1 ч + 30 мин 👤 10 порций

200 г муки  
500 мл молока  
450 г замороженной малины  
2 яйца  
50 г сливочного масла  
50 мл растительного масла  
2–3 ст. л. сахара  
щепотка соли  
свежие ягоды (малина, голубика) и сахарная пудра для украшения

#### Для крема:

1 кг творожного сыра  
150 мл сливок жирностью 33%

100 г сахарной пудры  
щепотка ванилина

- 1 Смешайте молоко с яйцами, влейте в просеянную муку, добавьте сахар и соль, перемешайте венчиком.
- 2 Растопите сливочное масло, добавьте в тесто вместе с растительным, вымешайте до однородности.
- 3 Замороженную малину положите в сотейник, добавьте 100 мл воды, доведите до кипения, протрите через сито.
- 4 Половину полученного пюре добавьте в тесто, перемешайте и дайте постоять 15–20 мин.

- 5 Испеките тонкие блинчики на сковороде диаметром 22 см на среднем огне с двух сторон.
- 6 Для крема взбейте на высоких оборотах миксера творожный сыр, сливки, сахарную пудру и ванилин.
- 7 Добавьте оставшееся малиновое пюре в крем, перемешайте до однородности.
- 8 Каждый блинчик смажьте 2–3 ст. л. крема, отступая с противоположных сторон по 3–4 см, сложите пополам (несмазанными краями вверх).
- 9 Выложите слегка внахлест в виде полоски 3–4 сложенных блинчика сгибом вниз,

смажьте нижнюю часть кремом и сверните в плотный рулет. Установите на сервировочное блюдо.

10 Оставшиеся блинчики смазывайте снизу кремом и оборачивайте полученную основу, хорошо прижимая. Осторожно расправьте свободные края в виде лепестков розы.

11 Уберите торт в холодильник на 30–40 мин, при подаче посыпьте сахарной пудрой и украсьте свежими ягодами.

На 100 г: белки 4,96 г (6,20% суточной нормы) • жиры 21,37 г (23,74%) • углеводы 18,02 г (10,73%) • ккал 279,29 (15,52%)  
• натрий 186,32 мг (12,85%) • общий сахар 9,76 г (19,52%)  
• НЖК 11,16 г (55,80%) • пищевые волокна 1,58 г (5,27%)

ЯРКИЙ ВКУС  
*Северных  
Ягод*

ВОДКА  
**ТАЛКА**  
ЛЕГЕНДА  
*Сибири*



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

## Весенние скидки

В новом сезоне вас ждет много выгодных предложений. Встретить весну красиво помогут купленные по хорошей цене средства для макияжа и лак для ногтей. Для ежедневного ухода будут незаменимы средства для тела и гигиены полости рта. Купить по акции можно и вкусные продукты для праздничного стола. 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%**



**ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША PALMOLIVE MEN СПОРТ 3 в 1, 250 мл**

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-40%**

**ПОДВОДКА-ФЛОМАСТЕР ART-VISAGE**

cat eyes, ультрачерная, 5 г  
не более 1 товара в 1 чеке



**КУПОН НА СКИДКУ**

**-40%**

**КОНСИЛЕР ART-VISAGE**

светоотражающий, стойкий, тон 101, 102, 103  
не более 1 товара в 1 чеке



**КУПОН НА СКИДКУ**

**-40%**

**ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ ART-VISAGE**

устойчивый, тон 201, 202, 203, 205  
не более 1 товара в 1 чеке



**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**

**ГЕЛЬ ДЛЯ БРОВЕЙ LUXVISAGE**

суперсильной фиксации, бесцветный



**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**

**ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ LUXVISAGE XXL**

длина-изгиб-объем, черная



**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**

**ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ LUXVISAGE XXL**

суперобъем, эффект накладных ресниц, черная



**КУПОН НА СКИДКУ**

**-30%**

**ЛАКИ ДЛЯ НОГТЕЙ YOLO**

в ассортименте



**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**

**СЫР PRESIDENT КАМАМБЕР**

с белой плесенью, 45%, 125 г



**КУПОН НА СКИДКУ**





ЛАПША  
ДЛЯ ВАРКИ!



치즈 라면\*  
**Cheese**  
РАМЕН\*\*



Изысканный  
сырный  
вкус!

5 минут

- 1 Поместите лапшу в 550мл (≈2,5 стакана) кипящей воды
- 2 Добавьте по вкусу содержимое пакетиков с бульонной приправой и овощами и варите на медленном огне 4-5 минут.
- 3 В конце варки добавьте содержимое пакетика с сырной приправой. Не сливая воду, тщательно перемешать. Блюдо готово!

\*БУЛЬОННАЯ ПРИПРАВА \*\*СУШЕНЫЕ ОВОЩИ \*\*\*СЫРНАЯ ПРИПРАВА

\*СЫРНЫЙ РАМЕН  
\*\*СЫРНЫЙ



### Еда красоты

То, что мы едим, влияет на нашу внешность. Какие компоненты важны для кожи и волос, рассказывает врач-диетолог, кандидат медицинских наук и просто красивая женщина Юлия Чехонина.



### Лучше не придумать

Часто ли вы готовите что-то из овсянки, помимо каши? Даже если ответ «да», добавляйте в копилку еще несколько идей правильных утренних блюд.



### Сырное счастье

Баскский чизкейк – это плотный шелковистый сырный торт с карамельной корочкой и без основы из теста. Именно такой для нас приготовила московский кондитер Альбина Родыгина.



### Дарите любовь

Если на 8 Марта вы преподнесете бабушке, маме, сестре собственноручно приготовленные маршмеллоу или макароны, им точно будет приятно. Ведь такие подарки всегда делаются с любовью.



## Дорогие друзья!

**М**арт – невероятно красивый месяц. Конечно, еще далеко до настоящей весны, буйства красок, разлива чувств. Вначале март больше похож на своего зимнего предшественника: то посыпает снегом, то покалывает изморозью, то обдает влажным утренним холодом. То предлагает подставить лицо пригревающему солнцу, то заставляет плотнее застегнуть пальто. Но март – это месяц женщин, а потому он так же легкий, красив и изящен, как его главные героини, наполнен мечтами и вдохновением, готов кружить головы, любить и восхищать. Именно этому мы и посвятили наш выпуск: женщинам, весне и красоте.

Весной хочется удивлять. Удивите близких нежным шоколадным чизкейком, начните печь ароматный домашний хлеб – это не так сложно, как кажется: с советами, которыми в наших рубриках делятся профессионалы, и вкусными продуктами из наших магазинов у вас точно все получится. Испеките необыкновенно красивые лаймовые пирожные и необычное дубайское печенье, приготовьте праздничный обед по нашему меню – в нем особенно много удивительных весенних блюд!

Но март – это не только праздники. Начало весны – время сдержанности и ограничений. Для тех, кто придерживается поста, мы тоже выбрали много хороших рецептов. А технологи «М Кухни» разработали коллекцию постных блюд, которые помогут составить питательное меню и меньше беспокоиться о еде.

В марте природа оживает. Мы, часть природы, тоже пробуждаемся от спячки и устремляемся навстречу мечтам. Пусть ваши мечты непременно сбываются, а мы будем стараться в этом помочь!



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

# В номере

## СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 14 «Эстафета успешности» – для всех, кто мечтает найти себя в профессии и жизни.

## ЕДИМ С УМОМ

- 16 Что включить в меню, чтобы хорошо выглядеть? Советы эксперта.

## ВКУС СЕЗОНА

- 18 7 продуктов, которые обязательно попробовать в марте.

## ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 22 Вкусные блюда с овсянкой сделают утро добрым.

## ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 26 Итальянская классика: теплый сэндвич с чабаттой.

## БЫСТРО И ПРОСТО

- 28 Готовим за 30 минут яркие блюда с консервами.

## ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

- 34 Когда шок на пользу: все о преимуществах замороженных фруктов и овощей.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 38 Омлет – не такое уж легкое блюдо. Но мы знаем, как сделать его идеальным.

## КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 40 Простой домашний хлеб. Азы хлебопечения постигаем вместе с Алёной Спириной.

## ШЕФ НАУЧИТ

- 48 Приготовить нежный чизкейк – целое искусство. Его секретами делится кондитер Альбина Родыгина.

## ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

- 52 Кукурузные хлопья – источник энергии и кулинарного вдохновения.

## СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 54 Для тех, кто держит пост, – новые рецепты вареников.



## СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ЗАПАС

- 56 Хумус и ко: наша подборка продуктов для поста.

## НАША КУХНЯ

- 58 5 идей готовых постных блюд от «М Кухни».

## СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 60 Шмели и новые технологии: как выращивают овощи бренда «М Свежесть».

## ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 62 Макароны и мидии – эффективное сочетание!

## ЗАМЕНИ И ПОПРОБУЙ

- 64 Любите оладьи? Предлагаем отступить от классического рецепта и приготовить вариант кето.

## ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

- 68 Как жарить вырезку, чтобы она таяла во рту.

## МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 70 Канапе с колбасами к праздничному столу.  
72 Московская классика: колбаса, которую называли копченой валютой.

## СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 74 Вкусная подливка + простой гарнир = душевный ужин.



## МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 76 Праздничные блюда для женщин: легкость, изящество и весеннее настроение.

## НА СЛАДКОЕ

- 90 Просто шик: модные десерты с шоколадом.

## ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 94 «Молочная девочка»: самый простой домашний торт.

## ПОДАРКИ

- 96 Сладкий презент, сделанный своими руками, – идеальный подарок к 8 Марта.

## ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 100 Завтрак для мамы: простые рецепты, которые помогут начать день с улыбки.

## ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 104 Согревающие блюда Прибайкалья.

## НАПИТКИ

- 108 Что там у вас булькает? Вино в стиле «глу-глу».



## 18

Элементы, которые содержатся в мякоти кокоса, заряжают энергией и поддерживают красоту кожи и волос.

- 110 Пена для Афродиты: какое пиво нравится девушкам.

- 112 Женская коллекция коктейлей.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 118 Календарь красоты: ни дня без ухода за собой!  
120 Макияж, который скроет возраст.  
122 На страже молодости: средства с пометкой «анти-эйдж».  
124 Тени, подводки, карандаши: всё для макияжа глаз.  
126 Что положить в косметичку для офиса.  
128 Изучаем состав шампуней.

- 130 Пользуемся ПММ правильно.

- 132 Как стирать нижнее белье?

- 134 Посевной календарь

## ЛЕГКИЕ И ХРУСТЯЩИЕ

Гречневые хлебцы Dr. Körner – вкусный продукт для диетического питания, хорошая альтернатива хлебу. Цельнозерновые хлебцы богаты клетчаткой, содержат витамины группы В и РР, фолиевую кислоту и железо. Они понравятся тем, кому противопоказан глютен, поскольку в составе нет пшеницы. Хлебцы Dr. Körner – прекрасное дополнение постного меню.



## БЫСТРО, ВКУСНО, НАТУРАЛЬНО

Для вареников с картофелем и грибами мы берем только натуральные ингредиенты, тонко раскатываем тесто и добавляем к нему много вкусной начинки. Они такие же вкусные, как домашние, но готовятся быстро и просто. Наши вареники сэкономят время, силы и порадуют всю семью!



## РАСТИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ ДЛЯ ПОСТНОГО МЕНЮ

Green Milk – растительные напитки на основе зерна, альтернатива традиционному молоку, которая вдохновит на кулинарное творчество.

Green Milk – это более 10 оттенков вкуса! Добавьте его в кофе, приготовьте смузи, испеките блины или сварите кашу – используйте Green Milk во всех рецептах вместо молока. Создавайте свои альтернативы!



## МОМЕНТЫ НЕЖНОСТИ

Шоколадные конфеты Magnifique Moments «Черничный мусс» – это изысканное сочетание легкого, нежного мусса с кусочками натуральной черники и воздушным рисом в оригинальной чашечке из настоящего темного шоколада.

## ГОТОВЫЙ КРЕМ ДЛЯ НЕЖНЫХ ДЕСЕРТОВ

Натуральная крем-основа с маскарпоне разработана специально для тирамису и других десертов, а также для рулетов и крема для бисквитных коржей. Сбалансированная нежная основа приготовлена из молочной сыворотки и сливок. Идеальный продукт для хозяек, которые экономят свое время. Не содержит растительных жиров, консервантов и глутена.



## ПРЯМИКОМ В ТРОПИКИ

Попробуйте новинку бренда Premiere of Taste – мороженое «Кокосовый мусс». Нежный пломбир с кокосовой стружкой и шоколадной начинкой порадует ярким насыщенным вкусом. Хорошо наслаждаться им просто так, добавить в коктейли и кофе, дополнить шоколадные десерты. Летнее настроение будет обеспечено!

## «печёмся о традициях» ЧУДЕСНЫЙ КРАЙ

«Чудесный Край» — традиционные рецепты, внимание к деталям и любовь к своему делу!



НОВИНКА



Идеи закусок  
с мясными  
деликатесами –  
на стр. 70

### НАСТОЯЩИЙ ДЕЛИКАТЕС

Сальчичон «Черкизово премиум» – сырокопченая колбаса с характерным мраморным рисунком на срезе. Она производится по особой рецептуре из отборной свинины с собственных ферм. Аромат натуральных специй и насыщенный вкус мяса, подчеркнутый копчением, делает эту колбасу настоящим деликатесом, который не оставляет равнодушным ни одного гурмана.



### ГАРМОНИЯ ВКУСА

Сырокопченая колбаса «Бородинская» от «Черкизово» приготовлена из мяса с собственных ферм с добавлением окорока из Пензы. Она идеально подходит для приготовления легких закусок, канапе, сэндвичей и пиццы. Предлагается в удобном небольшом формате со срезом.





## ПИКАНТНЫЕ ЛОМТИКИ

Брауншвейгская колбаса «Черкизово премиум» – это изысканный традиционный вкус с нотками кардамона. Благодаря копчению на дубовой щепе колбаса приобретает пикантный аромат, а черный перец придает легкую остроту во вкусе. Тонкие ломтики нарезки идеальны для праздничной мясной тарелки, хороши для сэндвичей и закусок.



## ФРУКТЫ В БОКАЛЕ

Коньяк «Исторический Крым» пятилетней выдержки станет достойным дижестивом. Его отличают обволакивающий фруктовый вкус, в котором чувствуются вяленые абрикосы, перезревшие сливы, сладкий инжир, чуть-чуть перца, и приятное долгое послевкусие.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

## ВЕЧНАЯ КЛАССИКА

Майонез «Провансаль» «Сдобри» – это классический вкус и высокое качество, проверенное поколениями семей. Соус готовится по традиционной рецептуре, его отличают густая консистенция и сбалансированный вкус с горчинной ноткой. Универсальный продукт для любимых блюд.



# Италия навсегда

Италия – это вечная любовь, праздник, который всегда с нами. Воспоминания о ней легко оживить, просто приготовив ужин в итальянском стиле. Отварите хорошую пасту, возьмите вяленые томаты, натрите пармезан – и вот вы снова на улочках Рима, на мостах Флоренции, среди тосканских холмов... А аппетитные рецепты вы всегда найдете в нашем онлайн-журнале.

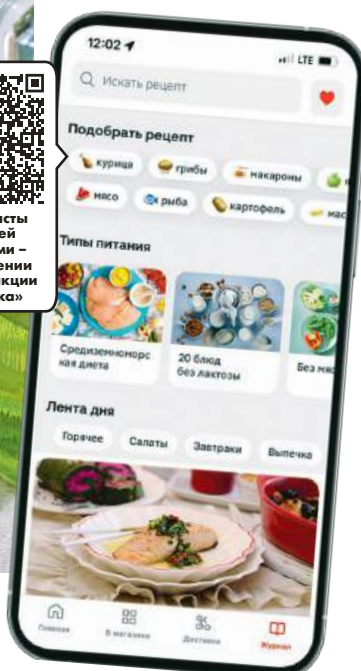


## СДЕЛАНО СО ВКУСОМ

Макароны «перья» бренда Gusto di Roma созданы специально для итальянских рецептов: они сделаны из муки твердых сортов пшеницы, поэтому не развариваются и прекрасно удерживают соус. Блюда по-итальянски дополнит сухая смесь для макарон Gusto di Roma. Она позволит без хлопот приготовить аппетитную пасту в сливочно-сырном соусе.



Рецепт пасты с курицей и томатами – в приложении «Магнит: акции и доставка»





## КАК ПО МАСЛУ

Вегамасло «4 масла» – необычная новинка в линейке De Olio. Его уникальность – в нежном классическом и любимом всеми сливочном вкусе. Вегамасло De Olio «4 масла» – это не только вкусный продукт на каждый день, но и прекрасный источник ненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-9, которые помогают поддерживать наше здоровье. Можете добавлять вегамасло De Olio «4 масла» в любые блюда дома и на пикнике, утром и вечером, в будни и праздники. Оно станет отличным дополнением к меню.



## ЭНЕРГИЯ ЛЕТА

Gorilla Cherry Berry\* – яркий вкус спелой вишни в соковой линейке энергетического напитка Gorilla Energy. Зарядит бодростью, позволит дольше не чувствовать усталости и в любой сезон подарит летнее настроение!

\*«Со вкусом вишни».



## ПРОСТО ЛЮБОВЬ

Салями «Финская» бренда «Дым Дымыч» – это классическая сырокопченая колбаса, давно полюбившаяся покупателям. Кулаж специй и пряностей придает ей сбалансированный вкус и аппетитный аромат. Идеально подходит для перекуса и кулинарных шедевров.



## ВКУСНЫЕ ИДЕИ

Сосиски «Мясные с говядиной» от «Владимирского стандарта» – отличный выбор для любого повода. Их насыщенный мясной вкус вызывает приятные ассоциации с пикниками и встречами с друзьями. Быстро, вкусно и сытно!



# Вперед, в будущее

«Меняй мир к лучшему!» – этот призыв можно слышать все чаще. Но как его менять не на словах, а на деле? Компания «Магнит» старается подавать пример такого начинания. Мы стремимся вносить позитивные изменения в жизнь людей, создавая новые возможности для тех, кто нуждается в поддержке. В прошлом году мы запустили цифровую платформу «Магнит Всевозможный», посвященную нашим инициативам. Одним из важных проектов стала «Эстафета успешности», которая призвана помочь людям с особенностями здоровья реализовать себя в профессии и социальной жизни.

## Успех для всех

Мы запустили «Эстафету успешности» совместно с Everland при содействии проекта «Открыто для всех» Агентства стратегических инициатив в 2023 году в Москве, а в 2024-м к ней присоединились 10 регионов России. Программа направлена на поддержку молодых людей с ограниченными возможностями здоровья, их родителей, а также образовательных учреждений, некоммерческих организаций и работодателей.

Многие юноши и девушки с инвалидностью хотят учиться и работать, но не знают, с чего начать, как выбрать профессию, как вести себя на собеседовании и влиться в коллектив. Эксперты «Эстафеты» – успешные люди с инвалидностью, их родители, представители некоммерческих организаций и власти – делятся с ними личным опытом, помогают сориентироваться в мире профессий, выбрать путь, который позволит самореализоваться.

**В 2024 ГОДУ К «ЭСТАФЕТЕ УСПЕШНОСТИ» ПРИСОЕДИНИЛИСЬ 20 ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РЕГИОНАЛЬНЫХ ОРГАНОВ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ, 88 ВОЛОНТЕРОВ, БОЛЕЕ 50 СОТРУДНИКОВ «МАГНИТА». ОНЛАЙН-МЕРОПРИЯТИЯ В ФОРМАТЕ ОТКРЫТОГО РАЗГОВОРА ПРЕВЫСИЛИ 945 ТЫСЯЧ ПРОСМОТРОВ. ОБЩИЙ ОБЪЕМ ГРАНТОВЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РЕГИОНАХ НА ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ СОСТАВИЛ 3 МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ.**



**«МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» И ЕГО ИНИЦИАТИВЫ, ТАКИЕ КАК «ЭСТАФЕТА УСПЕШНОСТИ», ДЕМОНСТРИРУЮТ, КАК ОБЩИЕ УСИЛИЯ БИЗНЕСА, НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ОБЩЕСТВА МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ ТЫСЯЧ ЛЮДЕЙ. СОЗДАВАЯ ИНКЛЮЗИВНЫЕ ПРОГРАММЫ И ПОДДЕРЖИВАЯ ДОБРЫЕ ПРОЕКТЫ, МЫ ПОМОГАЕМ СТРОИТЬ ОБЩЕСТВО, В КОТОРОМ КАЖДЫЙ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НУЖНЫМ.**

Родителям и опекунам детей с инвалидностью «Эстафета успешности» помогает понять, как ребенку получить образование, найти работу и стать более самостоятельным. А некоммерческим организациям, работодателям, учебным заведениям и органам власти дает возможность обменяться практиками и познакомиться с эффективными инклюзивными проектами.



**ПЛАТФОРМА «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» СОЗДАНА, ЧТОБЫ ВДОХНОВЛЯТЬ ЛЮДЕЙ НА ДОБРЫЕ ДЕЛА И ПОДДЕРЖИВАТЬ ТЕХ, КОМУ НУЖНА ПОМОЩЬ. ОНА ПОЗВОЛЯЕТ НАЛАДИТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ КОМПАНИЯМИ, НЕКОММЕРЧЕСКИМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, ГОСУДАРСТВЕННЫМИ СТРУКТУРАМИ И ВСЕМИ, КТО ГОТОВ УЧАСТВОВАТЬ В СОЗДАНИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБЩЕСТВА. СРЕДИ КЛЮЧЕВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НАШЕЙ РАБОТЫ — ПОДДЕРЖКА ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ПРОДВИЖЕНИЕ ПРОЕКТОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕШЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ.**

**BLAGO.MAGNIT.RU**





# Еда красоты

Кожа и волосы – своеобразное зеркало состояния нашего организма. Если ему не хватает тех или иных веществ, это вскоре сказывается на внешнем виде. Какие компоненты пищи особенно важны и какие блюда включать в меню, чтобы хорошо выглядеть? Рассказывает наш эксперт.



**Юлия Чехонина,**  
врач-диетолог, старший научный  
сотрудник ФИЦ питания,  
биотехнологии и безопасности  
пищи, кандидат медицинских наук

Мнение

## Главные кирпичики

Кожа и волосы – это белковые структуры. Чтобы они имели нормальное строение и могли своевременно восстанавливаться, организму необходимы аминокислоты. Это тот самый строительный материал, без которого красота попросту невозможна.

Источник аминокислот в питании – белковые продукты животного происхождения. Именно животный белок отличается полноценным составом: в нем есть аминокислоты, которые организм не способен синтезировать.

Для здоровья кожи на тарелке 3 раза в день должны появляться нежирное мясо, рыба, птица, яйца, творог, морепродукты. Одна порция – 100 г. Вариации могут быть разными, и желательно, чтобы они различались день ото дня. Не забывайте и про растительный белок. Из него мы можем получить не все аминокислоты, но те, что имеются, тоже пригодятся для строительства клеток. Источники такого белка – соевый сыр тофу, бобовые, орехи и крупы.

## Помощники в строительстве

Для синтеза коллагена, эластина и других нужных коже и волосам белков необходимы и многие другие вещества.

- **ВИТАМИН С.** Включайте в меню свежую зелень, овощи, фрукты, квашеную капусту, цитрусовые, киви.
- **КРЕМНИЙ.** Его мы получаем из зерновых, нешлифованного риса, овса, гречки, бобовых, свежих огурцов, редиса.
- **БИОТИН**, или витамин **B7**, участвует в синтезе коллагена и помогает поддерживать липидный (жировой) обмен в коже и волосах. Если биотина мало, кожа может шелушиться,

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ЕСТЬ КОЛЛАГЕН?

Главные белки, составляющие «каркас» кожи, – коллаген и эластин. Стремясь улучшить ее состояние, многие принимают добавки с коллагеном или включают в рацион блюда, которые им богаты, например холодец. Это полезная практика, но важно понимать, что коллаген из пищи или добавок не превращается в наш собственный коллаген напрямую. Он расщепляется до аминокислот, а уже из них организм строит свои белки. Нужные аминокислоты есть не только в богатых коллагеном продуктах, но и в другой белковой пище. Поэтому залог успеха – разнообразие.

состояние волос ухудшается, они могут активнее выпадать. Не забывайте о молочных продуктах, бананах, бобовых, луке.

- **СЕРА** необходима для построения соединительных структур между клетками кожи. Ее источники – все разновидности капусты, а также редька, репа, редис.

- Важны для обновления кожи и хорошего роста волос кальций, магний, селен и многие другие минералы.

### Такой важный кислород

Существует дефицит, который практически сразу отражается на состоянии волос и кожи. Первые истончаются, секутся, активно выпадают. Кожа тускнеет, становится сухой, уязвимой, склонной к раздражению. Речь о нехватке железа. Это незаменимый микроэлемент для кроветворной системы, который обеспечивает снабжение клеток кислородом. Если коже его не хватает, она «задыхается», теряет тонус, а риск преждевременного старения увеличивается.

### НАТУРАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА – ГОВЯДИНА И ТЕЛЯТИНА, ПЕЧЕНЬ.

В тех же продуктах есть еще один важный для кроветворения элемент – медь. Она активно участвует в синтезе пигмента, который придает цвет волосам, поэтому адекватная обеспеченность медью снижает риск ранней седины.

### Водный баланс

Красивая кожа – увлажненная, поэтому, помимо питания, важно позаботиться о питьевом режиме. Держите под рукой бутылку или стакан с водой и регулярно делайте по несколько глотков в течение дня. Оптимальный выбор – питьевая вода без газа, но полезны и минеральные воды, столовые и лечебно-столовые. Их можно принимать по 1–2 стакана в день без консультации врача. Минеральные соли в их составе вносят свой вклад в поддержание здоровья кожи и волос.

Однако мало обеспечить кожу влагой – нужно, чтобы она удерживалась в коже. Большую роль в этом играют витамины **A** и **E**. Они также напрямую влияют на способность клеток к обновлению, предотвращая сухость и шелушение. Каждый день в меню красавицы должны быть нерафинированные

растительные масла, а еще источники каротиноидов. Это вещества, которые превращаются в организме в витамин **A**. Содержатся они в желтых, оранжевых и красных плодах: помидорах, перце, моркови, тыкве. Они лучше усваиваются после термообработки, поэтому овощи полезно тушить.

Помогают поддерживать увлажненность кожи и полиненасыщенные жирные кислоты омега-3. Они также способствуют текучести крови, благодаря чему улучшается доставка питательных веществ к волосяным фолликулам и клеткам кожи. Постарайтесь не менее 2 раз в неделю есть жирную морскую рыбу. 1–2 раза в неделю полезно включать в меню небольшой бутерброд с печенью трески (30–40 г). В ней много и ценной омеги, и витаминов **A** и **E**. А еще это один из немногих продуктов, богатых витамином **D**, который также важен для нашей красоты.

### Защищаем защитника

Кожа предохраняет организм от вредных внешних воздействий, но сама им постоянно подвергается и поэтому нуждается в защите. Большую роль здесь играют антиоксиданты. Они снижают риск повреждения клеток кожи и ее преждевременного старения. Такие свойства есть у упомянутых витаминов **C**, **A** и **E**, каротиноидов. Но этим список не ограничивается. Среди защитников – полифенолы фруктов, ягод, овощей, чая и кофе, ресвератрол из кожицы винограда. Коэнзим Q10 мы получаем из рыбы, масел, свиной и говяжьей печени; цинк – из цельнозерновых продуктов, тыквенных семечек, бобовых. Это еще раз доказывает: питание должно быть максимально разнообразным.



### МОЖНО ЛИ ЕСТЬ СЛАДКОЕ?

Сегодня много говорят о том, что к преждевременному старению и проблемам с кожей и волосами приводит потребление сладостей. Доля истины в этом есть: избыток простых углеводов может провоцировать нарушение структуры коллагена. Но происходит это только при бесконтрольном потреблении сладостей.

- Старайтесь, чтобы ежедневно в рационе было не больше 30 г сахара. Это 6 ч. л. в чистом виде. Нужно учитывать, что сахар содержится и в продуктах (например, порция сладкого йогурта – это уже 2 ч. л.).

**ВЫБИРАЙТЕ НА ДЕСЕРТ НЕ КОНФЕТЫ И ВЫПЕЧКУ, А СУХОФРУКТЫ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ОВОЩАХ СО СЛАДКИМ ВКУСОМ, СВЕКЛЕ И МОРКОВИ. СМУЗИ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ – ЭТО ПРЕКРАСНЫЙ ДЕСЕРТ, ИЗ КОТОРОГО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ВИТАМИН С, КАРОТИНОИДЫ И НЕОБХОДИМЫЕ МИНЕРАЛЫ.**



### ШПИНАТ

- сделать салат с заправкой из апельсинового сока, оливкового масла и бальзамика
- приготовить смузи с авокадо, бананом и миндальным молоком
- сварить крем-суп из горошка и шпината с песто
- добавить в начинку для киша



### ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

- напечь блинов с припеком из лука и яиц
- использовать в начинке для осетинского пирога с сыром и зеленью
- обжарить на кунжутном масле с имбирем и чесноком и подать к рису
- приготовить кимчи из зеленого лука



### КОКОС

- приготовить индийскую огуречную райту с кокосом
- измельчить мякоть с кокосовым молоком, миндалем, финиками и пряностями для питательного коктейля
- сделать домашнее мороженое с кокосом и манго на кокосовом молоке



### САЛАТ АЙСБЕРГ

- сделать салат с авокадо и креветками или крабовыми палочками
- использовать листья для рулетиков с разными начинками
- быстро обжарить на гриле и подать с чесночным соусом

# 7 главных продуктов

Сезонный авитаминоз будет не страшен, если каждый день есть зеленые овощи и фрукты, приезжающие к нам из Южного полушария. Не пропустите героев первого весеннего месяца!

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ  
В МАРТЕ



### ВИНОГРАД КРАСНЫЙ

- положить половинки ягод в желе
- сделать канапе с голубым сыром и прошутто
- испечь кекс с виноградом
- приготовить брускетты со сливочным сыром, вялеными томатами и виноградом



### ВИНОГРАД БЕЛЫЙ

- приготовить вальдорфский салат
- добавить в капусту провансаль
- запечь с оливковым маслом, морской солью и перцем или со сливочным маслом и корицей
- смешать для сальсы с луком, кинзой, чили, оливковым маслом и соком лайма



### ЛАЙМ

- заправить авокадо соком лайма и смесью перцев
- добавить в майонез сок лайма, чеснок и мяту и подать к рыбе
- использовать для гуакамоле
- приготовить креветки в маринаде из зеленого чили, сока и цедры лайма, меда и растительного масла

## ЛАЙМ – ЭТО:

- БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО (ДО 35% СУТОЧНОЙ НОРМЫ В 100 Г) ВИТАМИНА С, ПРИЗНАННОГО АНТИОКСИДАНТА И ЗАЩИТНИКА ОРГАНИЗМА;
- ФЛАВОНОИДЫ, СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ И ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ;
- ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ ФЕРМЕНТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ НАЛАДИТЬ РАБОТУ ОРГАНОВ ЖКТ.



### ЛАЙМОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ



🕒 50 мин + 2 ч

🍴 6–8 порций

#### Для теста:

120 г муки  
115 г сливочного масла  
30 г сахарной пудры  
щепотка соли

#### Для начинки:

250 г сахара  
4 яйца  
160 мл свежесжатого сока лайма  
30 г муки  
2 ч. л. цедры лайма

**1** Разогрейте духовку до 175 °С. Нарезьте холодное сливочное масло кубиками, положите в чашу блендера, добавьте муку, сахарную пудру и щепотку

соли, измельчите в равномерную крошку.

**2** Противень выстелите бумагой для выпечки, установите квадратную рамку 20 x 20 см, насыпьте внутрь крошку, разровняйте и выпекайте 18–20 мин, до золотистого цвета.

**3** Для начинки перемешайте сахар и муку, по одному добавляйте яйца, хороши взбивая смесь после каждого. Добавьте цедру и сок

лайма, взбейте до объединения.

**4** Вылейте начинку на основу и выпекайте еще 18–20 мин. Остудите в рамке в течение 1 ч. Уберите на 1–2 ч в холодильник, затем нарежьте квадратиками.

На 100 г: белки 5,74 г (7,18% суточной нормы) • жиры 15,24 г (16,93%) • углеводы 52,90 г (31,49%) • ккал 364,87 (20,27%) • натрий 91,42 мг (6,30%) • общий сахар 36,35 г (72,70%) • НЖК 8,55 г (42,75%) • пищевые волокна 0,74 г (2,47%)

## ВИНОГРАД – ЭТО:

- АНТИОКСИДАНТЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ И ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПОДДЕРЖИВАЮТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ;
- БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК МЕДИ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ЭНЕРГИИ;
- ВИТАМИН К, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ И КРЕПОСТЬ КОСТЕЙ;
- МЕЛАТОНИН, ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА ЗДОРОВЫЙ СОН.

## САЛАТ ИЗ ВИНОГРАДА С ТУНЦОМ И ОРЕХАМИ



🕒 20 мин 👤 6 порций

350–400 г красного винограда  
350–400 г зеленого винограда  
370 г консервированного тунца в собственном соку  
50 г миндаля  
1 пучок петрушки  
1 зубчик чеснока  
тертая цедра половины лимона  
3 ст. л. майонеза  
1 ст. л. густого йогурта  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разрежьте ягоды винограда пополам. Слейте с тунца жидкость.

**2** Обжарьте миндаль на сухой сковороде, все время помешивая, 2 мин. Немного остудите, затем порубите.

**3** Очень мелко порубите чеснок вместе с петрушкой, смешайте с цедрой, йогуртом и майонезом, приправьте солью и перцем.

**4** Смешайте тунца с виноградом и миндалем, заправьте соусом, сразу подавайте.

На 100 г: белки 8,35 г (10,44% суточной нормы) • жиры 6,62 г (7,36%) • углеводы 10,67 г (6,35%) • ккал 131,57 (7,31%) • натрий 172,99 мг (11,93%) • общий сахар 4,82 г (9,64%) • НЖК 0,99 г (4,95%) • пищевые волокна 2,05 г (6,83%)



## САЛАТ АЙСБЕРГ – ЭТО:

- **ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА С,** ЗАЩИЩАЮЩЕГО ОРГАНИЗМ ОТ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ;
- **ОБИЛИЕ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В И ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ,** СПОСОБСТВУЮЩИХ УКРЕПЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА;
- **КЛЕТЧАТКА,** ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩАЯ НА ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА И СНИЖАЮЩАЯ РИСК ДИАБЕТА;
- **АМИНОКИСЛОТЫ,** НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ;
- **СЕЛЕН –** СОЮЗНИК ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.



### САЛАТ АЙСБЕРГ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ И БЕКОНОМ



🕒 25 мин 👤 4 порции

1 кочан салата айсберг  
4 ломтика сырокопченого бекона  
170 г сметаны  
85 г голубого сыра  
2–3 ст. л. молока (по желанию)  
1 перо зеленого лука  
1 зубчик чеснока

1 ст. л. лимонного сока  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Пропустите чеснок через пресс, мелко нарежьте зеленый лук.  
**2** В чашу положите сметану, 50 г голубого сыра, чеснок и лимонный сок, перемешайте вилкой, разбивая комочки сыра. Если соус получается густым, разбавьте его немного молоком, добавьте

зеленый лук, посолите и поперчите.

**3** Бекон нарежьте маленькими кусочками, обжарьте на сухой сковороде до хруста.  
**4** Кочан айсберга нарежьте крупными ломтями, подавайте, полив соусом и посыпав беконом и крошками оставшегося голубого сыра.

На 100 г: белки 4,73 г (5,91% суточной нормы) • жиры 11,78 г (13,09%) • углеводы 3,01 г (1,79%) • ккал 135,12 (7,51%) • натрий 431,63 мг (29,77%) • общий сахар 2,10 г (4,20%) • НЖК 5,72 г (28,60%) • пищевые волокна 0,71 г (2,37%)



Для салатов и разнообразных закусок прекрасно подойдет сырокопченый бекон от Великолукского мясокомбината. Тонко нарезанные ломтики с небольшой жировой прослойкой порадуют насыщенным вкусом и легким ароматом копчения.

# Лучше не придумать

Полезный завтрак – важная часть дневного меню. Он наполняет энергией и задает верный тон на весь день. Одним из самых правильных утренних блюд считается овсянка: она служит источником сложных углеводов, витаминов и минералов, а кроме того, прекрасно сочетается с самыми разными ингредиентами и позволяет приготовить по-настоящему здоровую, сбалансированную еду.

МОЖНО В ПОСТ



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ

## ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ С БРУСНИКОЙ



🕒 15 мин + 24 ч 👤 2 порции

100 г овсяных хлопьев  
150 г замороженной брусники  
3–4 ст. л. сахара

**1** Насыпьте хлопья в чашу, залейте 500 мл холодной воды и оставьте на сутки при комнатной температуре. Перемешайте за это время 2–3 раза.

**2** Процедите жидкость в чистую посуду, протрите к ней немного набухших хлопьев через сито.

**3** Бруснику насыпьте в кастрюлю, добавьте сахар, перемешайте и доведите до кипения, проварите 4 мин.

**4** Влейте к бруснике овсяную жидкость и прогрейте, не доводя до кипения. Подавайте кисель теплым.

На 100 г: белки 1,78 г (2,23% суточной нормы) • жиры 0,91 г (1,01%) • углеводы 19,37 г (11,53%) • ккал 92,28 (5,13%) • натрий 2,16 мг (0,15%) • общий сахар 11,00 г (22,00%) • НЖК 0,14 г (0,17%) • пищевые волокна 1,73 г (5,77%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



## НОЧНАЯ ОВСЯНКА «ТИРАМИСУ»



🕒 10 мин + 6 ч 👤 4 порции

150 г овсяных хлопьев  
500 мл молока  
2 ст. л. маскарпоне  
2–3 ст. л. меда  
2 ст. л. семян чиа  
2 ч. л. растворимого кофе  
1 ч. л. ванильного сахара  
4 ст. л. греческого йогурта  
1 ст. л. какао

**1** В миске смешайте овсяные хлопья, мед, молоко, маскарпоне, семена чиа, ванильный сахар и растворимый кофе, накройте крышкой и уберите в холодильник на 6 ч.  
**2** Разложите смесь по чашкам или креманкам, сверху положите по 1 ст. л. йогурта и посыпьте какао.

На 100 г: белки 5,49 г (6,86% суточной нормы) • жиры 6,00 г (6,67%) • углеводы 24,40 г (14,52%) • ккал 170,08 (9,45%) • натрий 56,09 мг (8,87%) • общий сахар 10,20 г (20,40%) • НЖК 2,48 г (12,40%) • пищевые волокна 3,04 г (10,13%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



МОЖНО В ПОСТ

Овсяноблин хорош с любой начинкой, например, с жареными шампиньонами или шпинатом, томленным в кокосовых сливках.

## ВЕГАНСКИЙ ОВСЯНОБЛИН С МАНГОВЫМ ЧАТНИ



⌚ 45 мин 👤 4 порции

150 г овсяной муки  
240 г растительного молока (соевого, овсяного)  
1 красная луковичка  
1 зубчик чеснока  
1 авокадо  
100 г томатов черри  
½ ч. л. молотого кориандра  
½ ч. л. куркумы  
оливковое масло  
кунжут и кинза для подачи

### Для чатни:

300 г замороженного манго

маленькая луковичка шалота  
1 маленький зубчик чеснока  
2 ст. л. тростникового сахара  
2 ст. л. яблочного уксуса  
¼ ч. л. сухого имбиря  
¼ ч. л. зиры  
1 ч. л. оливкового масла  
сушеные хлопья перца чили  
соль

**1** Для чатни измельчите шалот и чеснок. Манго, не размораживая, нарежьте кубиками.

**2** Разогрейте в кастрюле оливковое масло, пассеруйте шалот и чеснок 3 мин.

**3** Добавьте манго, тростниковый сахар, уксус, зиру,

имбирь, хлопья чили и соль по вкусу.

**4** Тушите на среднем огне 15–20 мин, разомните или измельчите блендером.

**5** Разогрейте духовку до 180 °С. Положите томаты черри в жаропрочную форму, сбрызните оливковым маслом и запекайте в течение 15–20 мин.

**6** Для овсяноблина лук и чеснок нарежьте мелкими кубиками, переложите в миску, добавьте муку, кориандр и куркуму, посолите и перемешайте.

**7** Влейте в миску молоко и венчиком размешайте

до однородности, уберите в холодильник на 10 мин.

**8** Пожарьте овсяноблины на сковороде с двух сторон, слегка смазывая ее оливковым маслом.

**9** Авокадо нарежьте ломтиками, выложите на овсяноблины вместе с запеченными томатами черри. Подавайте, посыпав кинзой и кунжутом с манговым чатни.

На 100 г: белки 3,52 г (4,40% суточной нормы) • жиры 6,45 г (7,17%) • углеводы 22,01 г (13,10%) • ккал 155,84 (8,66%)  
• натрий 200,98 мг (13,86%) • общий сахар 6,34 г (12,68%)  
• ИЖК 0,90 г (4,50%) • пищевые волокна 2,89 г (9,63%)

# ne moloko<sup>®</sup>

идеально в Пост!



**ПОЛЬЗА  
СО ВКУСОМ**



# Учим Итальянский

Панини – теплый сэндвич родом из Италии. От прочих бутербродов его отличает то, что классические панини готовятся с чиабаттой, обязательно обжариваются на гриле, а начинка включает неизменное итальянское трио: моцареллу, помидоры и песто. Впрочем, от классики бывают отступления, и мы советуем разучить разные вариации!

## ПАНИНИ С КУРИЦЕЙ И ПЕСТО

🕒 30 мин 🍴 4 порции

**1** Натрите куриную грудку солью, свежемолотым черным перцем и 1 ч. л. сушеного орегано. Обжарьте на оливковом масле на сильном огне по 3–4 мин с каждой стороны. Слегка остудите и нарежьте ломтиками.

**2** Разрежьте чиабатты пополам, смажьте соусом песто. Нарежьте сладкий перец соломкой. Моцареллу нарежьте ломтиками.

**3** На нижние половинки чиабатт положите руколу, курицу, сладкий перец и моцареллу, накройте верхними половинками и слегка прижмите.

**4** Обжарьте на слегка смазанной оливковым маслом сковороде-гриль по 2 мин с каждой стороны.

На 100 г: белки 14,55 г (18,19% суточной нормы) • жиры 10,81 г (12,01%) • углеводы 11,83 г (7,04%) • ккал 203,22 (11,29%) • натрий 399,00 мг (27,52%) • общий сахар 2,10 г (4,20%) • НЖК 3,06 г (15,30%) • пищевые волокна 2,65 г (8,83%)



400 Г ФИЛЕ  
КУРИНОЙ  
ГРУДКИ

1 КРАСНЫЙ  
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

100 Г РУКОЛЫ

150 Г  
МОЦАРЕЛЛЫ

4 МАЛЕНЬКИЕ  
ЧИАБАТТЫ

4 СТ. Л. ПЕСТО

### • СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ •



Панини можно приготовить и с классической чиабаттой, разрезав ее. Чиабатта нашего собственного производства, с ароматным пористым тестом, для этого отлично подойдет!



Вкусные сытные бутерброды получатся с печеночной колбасой бренда «Дубки». Кусочки печени гармонично дополнены морковью, луком и специями. Вес батона всего 200 г, что очень удобно и экономно.

ИНВЕСТИРУЙ  
В «ЗЕЛЕНОЕ»  
БУДУЩЕ\*



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.

# Скидка 25%

на первый заказ в приложении Магнит

Промокод **ДОСТАВКА25**



**Бесплатная  
доставка**

СКИДКА 25% ДЕЙСТВУЕТ С 01.09.2023 ПО 31.12.2025 НА ПЕРВЫЙ ЗАКАЗ ОТ 1000 РУБ. В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (G+) ПО ПРОМОКОДУ «ДОСТАВКА25» В РЕГИОНАХ ПРИСУТСТВИЯ СЕРВИСА. СКИДКА ПРИМЕНЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ОБЩУЮ СТОИМОСТЬ ТОВАРОВ В КОРЗИНЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ 4000 РУБ. И НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА УСЛУГИ И СБОРКИ И ДОСТАВКИ ЗАКАЗА. ПРОМОКОД НЕ ДЕЙСТВУЕТ В ФОРМАТАХ «ГИПЕРМАРКЕТ» И «МАГНИТ АПТЕКА». БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ДЕЙСТВУЕТ С 01.02.2024 ПО 31.12.2025 ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ МИНИМАЛЬНОЙ СУММЫ ИЗ МАГАЗИНА «МАГНИТ» В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (G+), ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ФОРМАТА «МАГНИТ АПТЕКА». АО «ТАНДЕР» ВПРАВЕ ИЗМЕНИТЬ СРОКИ И ИНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ. ПОДРОБНОСТИ НА [DOSTAVKA.MAGNIT.RU](http://DOSTAVKA.MAGNIT.RU), АО «ТАНДЕР», ОГРН: 1022301598549, Г. КРАСНОДАР, УЛ. ЛЕВАНЕВСКОГО, 185.



## ЧЕРНОГОЛОВКА®

*Радость без остановок*



# Банковский вклад

Консервированные овощи и фрукты – настоящая палочка-выручалочка для тех, кто не хочет тратить много времени на приготовление вкусного обеда и ужина. Простые продукты из банки могут стать ярким дополнением и даже основой самых разных блюд и внести неоценимый вклад в наше меню.

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



## АНАНАСОВАЯ СВИНИНА С КОКОСОВЫМ РИСОМ



🕒 30 мин 🍴 4 порции

**1** Нарезьте свинину тонкой соломкой, добавьте терияки, перемешайте, отставьте на 10–15 мин. Ананасы нарежьте небольшими кусочками.

**2** В кастрюлю насыпьте рис, влейте кокосовое молоко и 1,5 стакана воды, перемешайте, доведите до кипения.

Уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и готовьте 10–15 мин, немного посолите и взбейте вилкой.

**3** Разогрейте в широкой сковороде оливковое масло, стряхните излишки соуса с мяса и обжарьте свинину, помешивая, до румяной корочки. Добавьте ананасы, обжарьте 2–3 мин. Подавайте к столу.

На 100 г: белки 7,79 г (9,74% суточной нормы) • жиры 7,95 г (8,83%) • углеводы 22,55 г (13,42%) • ккал 192,28 (10,68%)  
• натрий 396,88 мг (27,37%) • общий сахар 3,54 г (7,08%)  
• НЖК 5,34 г (26,70%) • пищевые волокна 1,30 г (4,33%)



ЗАКАЖИ  
СДОСТАВКОЙ



450 г свинины



300 г консервированных ананасов



70 мл соуса терияки



400 мл кокосового молока



400 г риса жасмин



225 г короткой пасты



50 г вяленых томатов



200 мл сливок  
жирностью 20%



70 г замороженного  
резаного шпината



2 зубчика чеснока



### СЛИВОЧНАЯ ПАСТА С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ



🕒 25 мин 👤 4 порции

- 1 Отварите пасту, согласно инструкции на упаковке.
- 2 Нарезьте томаты и чеснок маленькими кубиками. Разогрейте в сковороде немного масла из-под вяленых томатов и пассеруйте чеснок и томаты, помешивая, 2–3 мин.

3 Добавьте шпинат, готовьте до испарения жидкости.

4 Влейте сливки, прогрейте, помешивая, почти до кипения, посолите и поперчите.

5 Добавьте пасту, перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 5,51 г (6,89% суточной нормы) • жиры 8,23 г (9,14%) • углеводы 26,33 г (15,67%) • ккал 200,98 (11,17%)  
• натрий 299,84 мг (20,68%) • общий сахар 1,99 г (3,98%)  
• НЖК 3,75 г (18,75%) • пищевые волокна 1,42 г (4,73%)



Для этого блюда можно использовать «Бантики» La Molisana. Они сделаны из муки твердых сортов пшеницы, при варке отлично держат форму, поэтому прекрасно подходят для гарниров, салатов и запеканок.

## СУП ИЗ БАНКИ



🕒 20 мин 👤 4 порции

**1** Откиньте всю фасоль и нут на дуршлаг, мелко нарежьте лук и чеснок.

**2** В кастрюле с толстым дном обжарьте в масле лук с зирой 5 мин. Положите чеснок, готовьте 1 мин, до-

бавьте соль, перец, паприку и куркуму, влейте протертые томаты, перемешайте, доведите до кипения.

**3** Положите в кастрюлю бобовые, доведите суп до кипения, варите 5–7 мин. Посыпьте рубленой зеленью.

На 100 г: белки 5,01 г (6,26% суточной нормы) • жиры 2,31 г (2,57%) • углеводы 15,33 г (9,13%) • ккал 98,00 (5,44%) • натрий 229,90 мг (15,86%) • общий сахар 2,91 г (5,82%) • НЖК 0,32 г (1,60%) • пищевые волокна 4,59 г (15,30%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



по 400 г консервированной красной и белой фасоли



400 г консервированного нута



400 г протертых томатов



1 луковица  
и 4 зубчика чеснока



1 ч. л. куркумы, 1 ч. л. зиры, 1 ст. л. паприки

МОЖНО В ПОСТ



340 г консервированной кукурузы



100 г сыра фета



4–5 вяленых томатов



2 авокадо



150 г салатного микса

### САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ФЕТОЙ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ



🕒 20 мин 👤 3–4 порции

**1** Слейте жидкость с кукурузы. Авокадо очистите и нарежьте кубиками.

**2** Вяленые томаты нарежьте тонкой соломкой, раскрошите сыр фета.

**3** В салатник положите кукурузу, томаты, салатный микс, авокадо, посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом или пряной салатной заправкой, посыпьте раскрошенной фетой.

На 100 г: белки 2,96 г (3,70% суточной нормы) • жиры 11,91 г (13,23%) • углеводы 8,65 г (5,15%) • ккал 144,15 (8,01%) • натрий 180,41 мг (12,44%) • общий сахар 1,45 г (2,90%) • НЖК 2,66 г (13,30%) • пищевые волокна 3,29 г (10,97%)

**МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ**



Оливковое масло Monini Classico первого холодного отжима — это гармония вкуса и аромата. Тонкие фруктовые нотки придают ему свежесть и утонченность. Масло идеально подходит для заправки салатов и готовых блюд.



# Yelli

## #ЭтоМожно!

Лёгкое и разнообразное меню для этой весны с YELLI!

- удивительные вкусы
- необычные ингредиенты
- всё, что нужно для блюда, в одной пачке



# ЭКМИЛК

Знаем, что вы любите





# Все в шоке

Мороз – лучший консервант. А современный шоковый метод, когда продукты замораживаются максимально быстро до экстремально низких температурных значений, – это еще и отличный способ сохранить весь заложенный в них витаминный потенциал. Благодаря такому «шоку» мы можем есть летние ягоды, сезонные овощи и грибы зимой и весной почти в их первоизданном виде.

## Шоковая заморозка – что это?

Сохранять летний и осенний урожай до весны в домашней морозильной камере – способ не новый. Вот только покидают бытовую морозилку фрукты и овощи не всегда в лучшем виде: процесс замораживания происходит медленно и неравномерно, образуются крупные кристаллы льда, которые разрывают волокна и повреждают структуру плодов. Оттаяв, продукты часто теряют внешний вид: грибы становятся дряблыми, овощи – бесцветными. Но особенно страдают сочные ягоды: они превращаются в неаппетитную кашу.

Промышленная шоковая заморозка относится к продуктам намного бережнее. В чем ее принцип? Подготовленные (вымытые, обсушенные и при необходимости нарезанные) плоды помещаются в камеру, где температура почти мгновенно понижается до  $-40...-60\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Такой стремительный способ заморозки не калечит продукты, поскольку содержащаяся в них вода не успевает кристаллизироваться. В результате структура плода остается целой вплоть до молекулярного уровня, словно в криогенной камере.

## Витамины в сохранности

Если сравнивать такие варианты обработки плодов, как сушка, консервирование и заморозка, то последний – самый надежный. Судите сами: при хранении сорванных с ветки плодов витамин C разрушается за неделю на 50%, при варке в кипящей воде исчезает почти полностью через 6–7 минут, а при шоковой заморозке теряется только на 10–15%. В результате термической обработки растительные продукты лишаются до 55% калия, 40% магния, 20% железа, 30% клетчатки. А в замороженных плодах эти важнейшие составляющие остаются в первоначальном объеме. К тому же в консервах может быть много соли, сахара, уксуса.

Сушка (щадящая, в естественных условиях, а не в горячих сушильных камерах) к витаминам и минералам более благосклонна. Но высушить тонны, например, грибов «натуральным» способом сложно, поэтому сушеные будут стоить дороже, чем замороженные. К тому же возможность применения сушеных плодов заметно уже: сушеную клюкву, малину или клубнику в крем для торта не добавишь.



## Замораживать быстро, размораживать медленно

Правильно заморозить продукт – полдела, нужно еще дать ему оттаять без потерь. И если шоковая заморозка стремительна, то размораживать плоды следует как можно медленнее, иначе в обратную сторону температурный шок сработает как детонатор разрушения клеточной структуры.

● Если вам нужно максимально сохранить форму ягод или кусочков фруктов, чтобы они, например, объемно выглядели в прослойке для торта, то выложите их в один слой на плоскую тарелку и дайте им полностью оттаять в холодильнике.

● Соцветия цветной капусты, замороженные грибы, кукуруза, зеленая фасоль и прочие менее хрупкие продукты можно прямо в пакете за 6–8 часов до того, как вы собираетесь их готовить, переложить из морозилки в холодильную камеру.

● **ЭКСПРЕСС-МЕТОД:** запечатанный пакет с замороженными продуктами погружите в большую емкость с холодной водой – время оттаивания сократится до часа-полтора. Подходит как для плотных продуктов, вроде гарнирных смесей или грибов, так и для фруктовых коктейлей и ягод, если вам не важны их целостность и внешний вид, например, вы собираетесь размолоть их для смузи или пустить на конфитюр.

## ...а можно и не размораживать

Еще одно достоинство шоковой заморозки – при оттаивании продукты отдают меньше влаги, а значит, можно сразу пускать овощи в суп, а фрукты-ягоды – в варенье, соусы и смузи (при условии, что у вас достаточно мощный блендер). Что касается зеленых овощей (стручковой фасоли и горошка), то повара рекомендуют бланшировать их именно в замороженном виде, а потом обдавать ледяной водой – так лучше сохраняется цвет.

Какое-то количество жидкости замороженные плоды все-таки дадут. Поэтому, чтобы овощи или грибы на гарнир получились аппетитно поджаристыми, а не распаренными, класть их нужно на раскаленную сковороду: сначала обжарить до золотистого цвета, одновременно дав выпариться воде, а затем уменьшить огонь, добавить масла и довести готовности. Поджаристая корочка не даст уйти соку.



## Наталья Пичугина, руководитель категории СТМ «Ультрасвежие продовольственные товары» сети «Магнит»

Мнение

Зачем покупать замороженными зимние фрукты? Казалось бы, манго, ананас или гранат – плоды, которые и так доступны зимой. Нужны ли замороженные? Но во-первых, их сезон рано или поздно заканчивается, скажем, найти хорошие гранаты в мае вряд ли получится. Во-вторых, это экономит силы и время: ничего не нужно чистить, резать, освобождать от косточек. Можно достать из пакета, например, горсть гранатовых зерен и сразу украсить ими салат или использовать для соуса. Кстати, профессиональные повара часто выбирают экзотические фрукты именно в замороженном виде, а не в свежем.

И еще один важный аргумент – стабильность вкуса и качества. Свежие тропические экзоты едут к нам издалека, их собирают задолго до полного созревания, и на прилавки они иногда попадают недозрелыми. А для заморозки используют самые спелые овощи, фрукты и ягоды, на пике сезона и формы, а значит, в момент сбора в них больше сладости и полезных веществ.

Ученые даже проводили специальные исследования, делая замеры питательных веществ в свежих и замороженных растительных продуктах. Оказалось, что в замороженной голубике содержание витамина **C** выше, чем в свежей, но задержавшейся на неделю на полке супермаркета. А замороженное манго еще и выигрывает у своего свежего собрата, преодолевшего тысячи километров пути, по количеству витамина **B2**, который отвечает за снабжение клеток кислородом и иммунные реакции.

## ВЕГАНСКИЕ БРАУНИ С ВИШНЕЙ



🕒 40 мин 🍴 6–8 порций



150 г замороженной вишни  
150 г безглютеновой муки  
200 г сахара  
50 г какао  
2 ч. л. ванильного сахара  
1,5 ч. л. разрыхлителя  
100 мл соевого молока  
100 г яблочного пюре  
100 мл растительного масла  
соль

**1** Разогрейте духовку до 175 °С. Смешайте в миске муку, сахар, какао, разрыхлитель, ванильный сахар и щепотку соли.

**2** Добавьте к сухой смеси соевое молоко, яблочное пюре и растительное масло, перемешайте на низких оборотах миксера.

**3** Добавьте в тесто вишню, не размораживая, аккуратно перемешайте лопаткой.

**4** На противень, выстеленный бумагой для выпечки, установите квадратную рамку 22 x 22 см, выложите тесто, разровняйте и выпекайте 25–30 мин.

**5** Дайте брауни остыть в форме 30 мин, нарежьте на квадратики и подавайте.

На 100 г: белки 2,65 г (3,31% суточной нормы) • жиры 14,47 г (16,08%) • углеводы 54,12 г (32,21%) • ккал 351,09 (19,51%)  
• натрий 99,76 мг (6,88%) • общий сахар 33,91 г (67,82%) • НЖК 2,13 г (10,65%) • пищевые волокна 1,37 г (4,57%)

**МОЖНО В ПОСТ**

## 5 ИДЕЙ С ЗАМОРОЖЕННЫМИ ПЛОДАМИ

**1** Горошек для салата. Не размораживая, бланшируйте горошек в кипящей воде в течение 15 секунд, добавив в нее соль и сахар, затем сразу же откиньте в ледяную воду, чтобы сохранить цвет.

**2** Манго для смузи. Взбейте в блендере 50–60 г замороженного манго и 1 банан, добавьте натуральный йогурт и мед по вкусу.

**3** Гранат для соуса. Из гранатовых зерен выжмите сок, добавьте тростниковый сахар, острый перец, корицу и уварите до тягучей консистенции. Получится домашняя версия наршараба, подходящая к любым мясным блюдам.

**4** Вишня для вареников. Если положить внутрь вареников замороженную вишню, тесто может порваться

при варке от перепада температуры. Поэтому сначала разморозьте ягоды, припустите, загустите крахмалом и лишь затем кладите в начинку – тогда она точно не вытечет.

**5** Капуста для гарнира. Брокколи, цветную капусту или их смесь, не размораживая, приготовьте на пару, сбрызните апельсиновым или лимонным соком и посыпьте хрустящей сухарной крошкой с пряностями.



## ЙОГУРТОВЫЙ МУСС С ТЕРТЫМ ЯГОДНЫМ ЛЬДОМ



🕒 20 мин + 1 ч 🍴 4 порции

400 г замороженных ягод и/  
или фруктов (клубника, ана-  
нас, манго)  
250 г сливок жирностью 33%  
150 г густого натурального  
йогурта  
50 г сахарной пудры  
6 г желатина

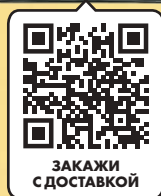
**1** Замочите желатин в 30 мл  
холодной воды, дайте ему  
набухнуть. Нагрейте йогурт  
до теплого состояния, сме-  
шайте с сахарной пудрой.

**2** Набухший желатин расто-  
пите в микроволновой печи  
или на водяной бане, влейте  
в йогурт, перемешайте.

**3** Холодные сливки взбейте  
до мягких пиков, аккуратно  
подмешайте лопаткой  
к йогурту. Разложите мусс  
по 4 стаканчикам или кре-  
манкам, уберите в холодиль-  
ник минимум на 1 ч.

**4** Замороженные фрукты  
и ягоды, не размораживая,  
натрите на острой мелкой  
терке, положите на йогурто-  
вый мусс и подавайте.

На 100 г: белки 2,04 г (2,55% суточной нормы) • жиры 9,37 г (10,41%) • углеводы 17,14 г (10,20%) • ккал 155,27 (8,63%) • натрий 19,75 мг (1,36%) • общий сахар 14,96 г (29,92%) • НЖК 5,82 г (29,10%) • пищевые волокна 0,73 г (2,43%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ

# Идеальный омлет

Омлет только на первый взгляд простое блюдо. Как говорят французы, приготовить его легко, а испортить еще легче. Чтобы омлет получился по-настоящему нежным, не пригорел и не выглядел тонкой лепешкой, нужно знать несколько хитростей.

Делимся главными из них.



Слово «омлет» пришло к нам из французского языка, однако во многих кухнях мира есть похожие блюда из взбитых яиц. Омлет может стать и сытным завтраком, и быстрым обедом или ужином. А главное, вариантов так много, что есть его и правда можно хоть три раза в день.



- Яйца всегда взбивайте отдельно, с щепоткой соли. Затем можно добавить молоко и еще раз взбить.
- Стандартная пропорция взбитых яиц и молока – 2:1 по объему. Для более нежного омлета берите 1:1. Такое соотношение особенно хорошо, если вы готовите омлет с добавками.
- Взбивайте яйца венчиком или вилкой. Никакого миксера или блендера: с ним вы не получите нежной текстуры, омлет быстро осядет.
- Вместо молока можно использовать сливки или воду, в том числе газированную – она сделает омлет более воздушным. В обоих случаях жидкости лучше добавить поменьше, чем молока.
- Жидкость в омлете вовсе не обязательна. Классический французский омлет – это просто взбитые яйца.



- Жарят омлет на масле (лучше всего на сливочном с добавлением капельки оливкового), в тяжелой сковороде под крышкой, на среднеслабом огне.
- Можно жарить омлет без крышки на сильном огне, каждые 5 секунд сдвигая его лопаткой от края к центру и поворачивая сковороду, чтобы заполнить жидкой массой освободившееся место. Так омлет будет готов буквально за 1 минуту.
- Едва схватившийся омлет можно сложить пополам, подержать несколько секунд на сильном огне, затем перевернуть, сразу выключить огонь и оставить в сковороде на минуту. Омлет дойдет до готовности.
- Для более плотной консистенции в яичную смесь добавляют муку или манку.
- Готовый омлет можно смазать сливочным маслом – он будет блестящим и красивым.

## 5 ПРОСТЫХ НАЧИНОК

1. ЗАПЕЧЕННЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ + БЕКОН;
2. ПРИПУЩЕННЫЙ В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ С ЧЕСНОКОМ ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК;
3. ОТВАРЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА + ПЕТРУШКА + НАТЕРТЫЙ СЫР;
4. ГРИБЫ + ОБЖАРЕННЫЙ ЧЕСНОК + ТИМЬЯН;
5. ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ + МОЦАРЕЛЛА.

**НАЧИНКА ДЛЯ ОМЛЕТА ДОЛЖНА БЫТЬ ПОЧТИ ГОТОВОЙ. ОВОЩИ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ЕСТЬ СЫРЫМИ, СНАЧАЛА ОБЖАРЬТЕ, ОТВАРИТЕ ИЛИ ЗАПЕКИТЕ.**

**ГАРАНТИРОВАННО НЕЖНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ОМЛЕТ ПОЛУЧИТСЯ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ. ВЫЛЕЙТЕ СМЕСЬ ИЗ ЯИЦ И МОЛОКА В МИСКУ, УСТАНОВИТЕ ЕЕ В КАСТРЮЛЕ С КИПАЩЕЙ ВОДОЙ И ГОТОВЬТЕ ПРИМЕРНО 15 МИНУТ.**



## РАБОТА НАД ОШИБКАМИ



• **Омлет подгорает снизу, а сверху остается жидким.** Такое случается, если жарить на сковороде с тонким дном. В следующий раз возьмите тяжелую, с толстым дном. И следите за температурой нагрева: смесь быстро подгорит, если вылить ее на раскаленную сковороду.

• **Омлет при жарке поднялся, но быстро осел.** Вероятно, вы слишком интенсивно взбили яичную смесь. Пользуйтесь венчиком или вилкой, а не миксером. Также омлет мог осесть, если вы раньше времени сняли крышку. Держите сковороду накрытой до конца приготовления.

• **Омлет получился слишком упругим.** Сократите время приготовления, не передерживайте сковороду на огне, даже небольшом.

**ОМЛЕТ НЕ ПОЛУЧИТСЯ ПЫШНЫМ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ СЛИШКОМ МНОГО НАЧИНКИ, ОСОБЕННО СОЧНОЙ. СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПЕРЕБАРИВАТЬ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ИНГРЕДИЕНТАМИ.**



ЗАКАЖИ  
с доставкой



## ОМЛЕТ С БРОККОЛИ И СЫРОМ



🕒 15 мин 🍴 2 порции

3 яйца  
200 г брокколи  
4 ст. л. молока  
50 г сыра  
40 г сливочного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**Для подачи:**  
зеленый салат  
бобы эдамаме

огурец  
помидоры черри

**1** Отварите соцветия брокколи в большом количестве подсоленной кипящей воды 3 мин, откиньте на дуршлаг, промокните излишки влаги бумажными полотенцами.  
**2** Сыр натрите на крупной терке.  
**3** Взбейте яйца с солью и перцем, влейте молоко и снова хорошенько взбейте.

**4** В широкой сковороде разогрейте сливочное масло, обжарьте брокколи со всех сторон 2 мин.

**5** Залейте брокколи яично-молочной смесью, посыпьте сыром и накройте сковороду крышкой.

**6** Готовьте на слабом огне 5–6 мин, разрежьте омлет на 2 части и подавайте с зеленым салатом и овощами.

На 100 г: белки 10,57 г (13,21% суточной нормы) • жиры 14,20 г (15,78%) • углеводы 4,86 г (2,89%) • ккал 188,10 (10,56%) • натрий 404,06 мг (27,87%) • общий сахар 1,88 г (3,76%) • НЖК 7,67 г (38,35%) • пищевые волокна 1,23 г (4,10%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ

# Просто хлеб

Хлеб – волшебный продукт. В нем всего четыре основных ингредиента: мука, вода, соль и разрыхлитель. Но благодаря сложным процессам, которые происходят в тесте, мастерству пекаря и различным добавкам получается бесконечное число вариантов. О том, как приготовить простой домашний хлеб, нам рассказала замечательный кулинар, автор статей и книг по выпечке Алёна Спирина.





**Алёна  
Спирина,**  
автор кулинарных  
книг, преподаватель  
поварских курсов



## КАКОЙ БЫВАЕТ ХЛЕБ

Кто-то делит хлеб на белый и черный, пшеничный и ржаной, мягкий и плотный. Но есть более глобальное разделение – по способу разрыхления.

**1** Самый привычный, распространенный, традиционный и хорошо знакомый нам – хлеб, разрыхленный при помощи биологических разрыхлителей. К ним относятся хлебопекарные дрожжи, которые мы покупаем в магазине, и хлебопекарная закваска. В закваске тоже есть дрожжи, с ними

Хороший хлеб ароматный, с пористым мякишем и хрустящей корочкой, от него трудно оторваться. Важным признаком качественного хлеба считают и его способность долго оставаться вкусным, благородно стареть, а не превращаться в камень на следующий день и уж тем более не покрываться плесенью через 2–3 дня после выпечки.

Получить такой хлеб дома совсем не сложно. Для этого не нужна хлебопечка, достаточно хорошей духовки. Единственный прибор, который действительно необходим, – это электронные весы с ценой деления 1 грамм.

соседействуют молочнокислые бактерии, и этот симбиоз образует целый мир, который требует отдельного изучения. А начать знакомство с домашним хлебом можно с хлеба без замеса.

**2** Хлеб на химическом разрыхлителе, соде или порошке для выпечки, – совсем другая категория. Это так называемый быстрый хлеб, больше похожий на несладкий кекс, чем на привычный хлеб. Его преимущество заключается в скорости приготовления: от момен-

та, когда вы отмерили ингредиенты, до появления горячего каравая на столе пройдет всего час. Такой хлеб, особенно с добавлением овсяной муки, очень популярен в Ирландии, а в южных штатах США к некоторым блюдам принято подавать быстрый кукурузный хлеб. Конечно, хорошо иметь в своем арсенале несколько рецептов быстрого хлеба, чтобы при необходимости выступить как фокусник, достающий кролика из цилиндра: раз – и готово.

## ГЛАВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

### МУКА

Основной ингредиент, без которого невозможно испечь хлеб, – это мука. Для хлеба в основном используют пшеничную. Ее уникальность в том, что в составе центральной части зерна есть два белка: глютеинин и глиадин. При соединении с водой они образуют клейковину (глютен), способную удерживать углекислый газ, который выделяют дрожжи или разрыхлитель, а также пар во время выпечки.

В зависимости от степени очистки пшеничную муку различают по сортам. Муку высшего сорта производят из центральной части зерна, она

полностью очищена от отрубей (на упаковке обычно написано «Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт»). Посмотрите на состав, и вы увидите, что содержание белка (протеинов) в ней составляет от 10,2 до 12%. Смело покупайте такую для выпечки домашнего хлеба.

Цельнозерновая (обойная) мука вырабатывается из цельного зерна. В ней присутствуют и зародыш, и отруби. Такая мука считается полезной, но хлеб из нее получается более плотным, тяжелым по сравнению с хлебом из муки высшего сорта.

**МУКА ВЫСШЕГО, ПЕРВОГО (2% ОТРУБЕЙ) И ВТОРОГО (8% ОТРУБЕЙ) СОРТА, А ТАКЖЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ ИМЕЕТ РАЗНЫЕ СВОЙСТВА, ВПИТЫВАЕТ РАЗНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВЛАГИ, В ТЕСТЕ ИЗ НЕЕ ПО-РАЗНОМУ РАЗВИВАЕТСЯ КЛЕЙКОВИНА. ПОЭТОМУ НЕЛЬЗЯ ПРОСТО ВЗЯТЬ И ЗАМЕНИТЬ МУКУ, УКАЗАННУЮ В РЕЦЕПТЕ, ДРУГОЙ МУКОЙ. ВОЗЬМИТЕ ЗА ОСНОВУ МУКУ ВЫСШЕГО СОРТА И ПРИ ЖЕЛАНИИ ДОБАВЛЯЙТЕ В НЕЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВУЮ ИЛИ МУКУ ДРУГОГО СОРТА.**



Многим нравится ржаной хлеб. Но ржаная мука, хотя и содержит белки, способные формировать клейковину, по свойствам радикально отличается от пшеничной. Для получения качественного ржаного хлеба необходимо создать кислую среду. Поэтому его, как правило, выпекают с применением закваски, это непросто и небыстро.

Добавление даже небольшого количества ржаной муки (10–15%) очень украшает вкус и аромат пшеничного хлеба.

Мука из других злаков, круп и бобовых – кукурузная, гречневая, рисовая, овсяная, ячменная, нутовая и пр. – не способна формировать клейковину и удерживать углекислый газ, выделяемый дрожжами или разрыхлителем, без помощи специальных загустителей. Используйте такую муку, чтобы разнообразить вкус, аромат и питательные



свойства домашнего хлеба. В дрожжевом просто замените до 20% пшеничной муки любой другой мукой. Хлеб на разрыхлителе менее требовательный, в нем

альтернативная мука (кроме ржаной) может составлять до 50% общего веса муки, а в некоторых сортах кукурузного хлеба ее масса даже больше.

### ДРОЖЖИ

Для выпечки хлеба используются дрожжи рода *Saccharomyces*. Именно они представлены в магазине в трех формах: прессованные (живые), сухие быстродействующие и сухие активные. Все формы взаимозаменяемы.

Прессованные дрожжи – самые удобные в использовании. Во-первых, их можно взвешивать на электронных весах; во-вторых, невозможно не заметить, что они испортились. Обычно количество прессованных дрожжей в хлебе составляет не более 2% от веса муки. Их рекомендуют либо размешать с жидкостью, либо раскрошить в муку.

Лучшая замена прессованным дрожжам – сухие быстродействующие. Их добавляют непосредственно в муку в количестве 0,7–1,0% от массы муки. Они кажутся вечными, но это не так. Следите за сроком годности, а открытую пачку держите в холодильнике или морозилке, максимально изолировав от доступа воздуха.

Дрожжи обеспечивают брожение. Они выделяют углекислый газ, который разрыхляет тесто, а также спирты и органические кислоты, формирующие вкус и ароматику. Дрожжи выполняют свою работу качественно, если оставить их на необходимое время при определенной температуре.

**ЕСЛИ В РЕЦЕПТЕ УКАЗАНЫ ПРЕССОВАННЫЕ ДРОЖЖИ, А ВЫ ХОТИТЕ ВЗЯТЬ СУХИЕ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ, РАЗДЕЛИТЕ ВЕС ПРЕССОВАННЫХ НА 3. ЕСЛИ УКАЗАНЫ СУХИЕ, А У ВАС ПРЕССОВАННЫЕ, УМНОЖЬТЕ ВЕС БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИХ НА 3.**

Оптимальная – 24–26 °С. При более низкой (но выше +4 °С) дрожжи работают медленнее, однако сохраняют активность. Этим пользуются пекари, убирая тесто в холодильник на 8–12 часов, чтобы продлить время брожения.

Во время брожения теста работают не только дрожжи, но и ферменты, содержащиеся в муке и дрожжах. Они расщепляют цепочку белков муки, и нашему организму легче переварить такой хлеб.

Если пытаться ускорить выбраживание и подъем теста за счет увеличения количества дрожжей, спирты и кислоты не успеют накопиться и вкус хлеба будет пустым, плоским, хлеб быстро зачерствеет. А из-за недостаточного времени на ферментацию белков муки хлеб покажется тяжелым для желудка.

**ХОРОШО ВЫБРОЖЕННЫЙ ДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ ХРАНИТСЯ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ХЛЕБ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ДРОЖЖЕЙ ИЛИ БЫСТРЫЙ ХЛЕБ.**



**ХЛЕБНОЕ ТЕСТО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ХИМИЧЕСКОГО РАЗРЫХЛИТЕЛЯ НЕ НУЖНО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЕШИВАТЬ, А ТАКЖЕ ЗАМЕШИВАТЬ ЗАРАНЕЕ: ПУЗЫРЬКИ ГАЗА, КОТОРЫЕ ОБРАЗОВАЛИСЬ ВО ВРЕМЯ РЕАКЦИИ, МОГУТ УЛЕТУЧИТЬСЯ, И ТЕСТО НЕ ПОДНИМЕТСЯ.**



### **ХИМИЧЕСКИЙ РАЗРЫХЛИТЕЛЬ**

В быстром хлебе для разрыхления теста используют соду, пекарский порошок или оба этих ингредиента.

Попавшая во влажную среду теста, сода вступает в химическую реакцию с кислотой, которая содержится в тесте. От жара духовки миллионы мельчайших пузырьков увеличиваются в объеме, в результате тесто равномерно поднимается, хорошо пропекается, хлеб получается легким, с мелкими порами. Этой кислотой может быть пиво, кисломолочный продукт, уксус или лимонный сок.

Пекарский порошок представляет собой сбалансированную смесь питьевой соды с кислотой и нейтральным крахмалом, который увеличивает объем порошка, и его легче отмерить. В большинство пекарских порошков входит не один,

а два вида кислоты. Первая вступает в реакцию с содой еще на этапе замешивания теста. Реакция второй кислоты начинается только при нагревании, то есть когда изделие уже поставили в разогретую духовку. Таким образом, одна кислота как бы усиливает действие другой, тесто лучше поднимается и пропекается.

Иногда сода и разрыхлитель используются вместе. Это имеет смысл, если кефир или простокваша в хлебном тесте слишком кислые и есть необходимость приглушить этот вкус в готовом хлебе.

**И СОДУ, И ПЕКАРСКИЙ ПОРОШОК НУЖНО СМЕШИВАТЬ С МУКОЙ, А НЕ С ЖИДКИМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ, ИНАЧЕ РЕАКЦИЯ ВЫДЕЛЕНИЯ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА НАЧНЕТСЯ СЛИШКОМ БЫСТРО И МОЖЕТ ЗАВЕРШИТЬСЯ ДО ТОГО, КАК ВЫ УСПЕЕТЕ ЗАМЕСИТЬ ТЕСТО.**



### **ВОДА ИЛИ ДРУГАЯ ЖИДКОСТЬ**

Вода – простейший и вместе с тем важнейший ингредиент хлебного теста. Если из вашего крана течет вода, которую можно пить, используйте ее. Хлорированной воде дайте отстояться несколько часов, а лучше сутки.

Воду можно заменить другой жидкостью: молоком, молочной сывороткой, кефиром и даже пивом. Каждая из них влияет не только на вкус, но и на свойства теста: молоко делает его более крепким, кисломолочные продукты и пиво ускоряют брожение и расщепляют клейковину. Возможно, вам будет интересно заменить одну жидкость другой и понаблюдать, как меняется поведение теста и вкус готового хлеба.

**ДЛЯ ХЛЕБНОГО ТЕСТА ОБЫЧНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЖИДКОСТЬ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.**

### **СОЛЬ**

Соль необходима, чтобы у хлеба был сбалансированный вкус, к тому же она укрепляет клейковину и сдерживает процесс брожения. Как правило, в тесто добавляют 1,8–2,0% соли от веса муки. Подойдет любая соль мелкого помола, которая быстро растворится в воде.

### **ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ**

В дрожжевом хлебе за формирование вкуса и аромата отвечают спирты и органические кислоты, которые вырабатываются дрожжами и накапливаются во время брожения теста.

Сахар или мед, растительное или растопленное сливочное масло, яйца превращают дрожжевой хлеб в сдобу, и это уже совсем другая история. А вот в быстром хлебе дополнительные ингредиенты бывают необходимы: без них вкус может показаться невыразительным.



## ДОБАВКИ

Хороший хлеб самодостаточен, но если хочется чего-то особенно-го, то можно ввести в тесто добавки. Поэкспериментируйте с семенами, дроблеными орехами, различными хлопьями. Или положите в тесто несладкие ингредиенты: натертый или нарезанный кубиками сыр, кусочки свежего или маринованного перца чили, окорока или бекона, зерна консервированной кукурузы, оливки или вяленые помидоры.

Общая масса добавок не должна превышать 20% от массы муки. Добавляйте их в тесто в конце замеса при помощи лопатки или включив миксер на минимальную скорость.



## ДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ БЕЗ ЗАМЕСА

Самый простой дрожжевой хлеб – так называемый без замеса. На его приготовление уйдет примерно 16–20 часов, но вы прикоснетесь к тесту всего несколько раз, потратив на это максимум 15 минут.

Суть проста. Мука смешивается с водой, дрожжами и солью до тех пор, пока не останется следов сухой муки. Из-за большого количества воды (75% от массы муки) тесто получается жидким, его удобно перемешивать лопаткой или крепкой ложкой. Малое количество дрожжей (примерно 1,5% прессованных от массы муки) и отсутствие замеса, во время которого развивается клейковина, позволяют оставить тесто на длительное брожение при комнатной температуре. В это время работают дрожжи и ферменты, накапливаются углекислый газ, вкус и аромат, происходит пассивное формирование клейковины. И все это без вмешательства с нашей стороны!

Остается только испечь выбродившее тесто. Удобнее всего сделать это в металлической форме для кекса, желателно кирпичиком, но подойдет и круглая с высокими бортиками. Форму необходимо смазать сливочным или растительным маслом, можно для спокойствия проложить бумагой для выпечки.



Переложите тесто в форму – оно заполнит примерно половину объема. Постарайтесь разровнять поверхность теста ложкой, смоченной в холодной воде. Оставьте при комнатной температуре примерно на 2 часа или до тех пор, пока оно не вырастет почти до краев формы.

К этому времени разогрейте духовку до 230 °С и подготовьте пульверизатор с водой.

Сбрызните поверхность теста водой и поставьте форму в духовку. Если хотите, перед выпечкой проведите ножом по центру теста, чтобы получился надрез. Сбрызните из пульверизатора стенки духовки.

Выпекайте хлеб 25–30 минут, до золотисто-коричневой корочки. Можно проверить готовность при помощи электронного термометра: температура внутри готового хлеба должна составлять 95–96 °С.



**ДЛЯ ТЕСТА НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л ПОНАДОБИТСЯ 350 Г ПШЕНИЧНОЙ МУКИ, 260 МЛ ВОДЫ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, 6 Г ПРЕССОВАННЫХ ИЛИ 2 Г СУХИХ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИХ ДРОЖЖЕЙ, 7 Г СОЛИ.**





## БЫСТРЫЙ ХЛЕБ НА РАЗРЫХЛИТЕЛЕ

Тесто для быстрого хлеба замешивается так просто, что для этого не потребуется даже миксер. Достаточно венчика и силиконовой лопатки.

Тщательно смешайте венчиком в просторной миске сухие ингредиенты (муку, соль, соду и/или разрыхлитель), чтобы разрыхлители и соль равномерно распределились, а мука стала воздушной. Тогда на последнем этапе сухие ингредиенты легко перемешаются с жидкими.

В другой миске или мерном стакане смешайте жидкие ингредиенты. Это яйца, растопленное сливочное или растительное масло, мед (или сахар) и основная жидкость: молоко, йогурт, сметана, сливки, фруктовый сок.

Вылейте жидкую смесь в миску с сухими ингредиентами и быстро перемешайте лопаткой, чтобы сухие ингредиенты стали влажными. Делайте это легко, всего несколькими движениями. Не беспокойтесь, если текстура теста окажется неровной и комковатой. Не старайтесь вымесить его до гладкости. Если вымесить слишком долго, хлеб станет резиновым. В последнюю очередь быстро вмешайте в тесто добавки.

Хлеб на разрыхлителе выпекается в форме для кекса при температуре 190–200 °С от 25 до 40 минут, в зависимости от толщины теста. Главное правило – печь до тех пор, пока деревянная шпажка, вставленная в середину хлеба, не будет выходить из него сухой.

**ЕСЛИ ВАША ФОРМА ДЛЯ ХЛЕБА БОЛЬШЕ ТОЙ, ЧТО РЕКОМЕНДУЕТСЯ В РЕЦЕПТЕ, ВРЕМЯ ВЫПЕКАНИЯ БУДЕТ КОРОЧЕ. ЕСЛИ ФОРМА МЕНЬШЕ, ХЛЕБ ПРИДЕТСЯ ПЕЧЬ ДОЛЬШЕ.**



## КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ С МАСЛЯНОЙ СВЕЧЕЙ



⌚ 1 ч + 1 ч 👤 10 порций

215 г кукурузной муки тонкого помола  
140 г пшеничной муки  
150 мл молока  
150 мл кефира  
100 г сливочного масла  
75 г твердого сыра  
2 яйца  
2 ст. л. сахара  
1,5 ч. л. разрыхлителя  
0,5 ч. л. соды  
1,5 ч. л. соли  
10 половинок вяленых помидоров  
2 ч. л. сухого орегано

### Для пряной масляной свечи:

200 г сливочного масла  
1 головка чеснока  
1 ст. л. мелко нарезанной зелени (розмарин, петрушка, базилик)  
4 вяленых томата  
¼ ч. л. соли  
½ ч. л. перца чили в хлопьях  
1 ст. л. оливкового масла  
1 бумажный стаканчик  
кулинарная нить или шпагат

**1** Чтобы сделать масляную свечу, разогрейте духовку до 200 °С. Достаньте из холодильника сливочное масло, чтобы оно стало мягким.  
**2** Срежьте 1 см от верхушки головки чеснока, сбрызните оливковым маслом, посыпьте солью, заверните в фольгу и запекайте 45 мин. Остудите до комнатной температуры и выдавите зубчики чеснока к сливочному маслу.  
**3** Промокните вяленые томаты бумажным полотенцем, очень мелко нарежьте, добавьте к маслу, добавьте вместе с зеленью, чили, солью и перцем к маслу.  
**4** Для пищевого фитиля окуните кулинарную нить или шпагат в растопленное сли-



вочное масло, дайте ему застыть в холодильнике. Вырежьте небольшое отверстие в дне стаканчика. Проденьте отрезок промасленной нити в отверстие. Наполните стакан размяченной масляной смесью, следя за тем, чтобы фитиль оставался по центру. Охладите стаканчик в холодильнике, пока масло не станет твердым.  
**5** Вяленые помидоры для хлеба разрежьте на 4 части. Сыр нарежьте кубиками со стороной 5 мм. Растопите и остудите сливочное масло.  
**6** Форму для выпечки диаметром 22 см, квадратную со стороной 20 см или «кир-

пичиком» размером 11 x 21 см смажьте маслом или выстелите бумагой для выпечки. Разогрейте духовку до 180 °С.  
**7** Смешайте венчиком в большой миске кукурузную и пшеничную муку, разрыхлитель, соду и соль.  
**8** Смешайте в другой миске до однородности яйца, сахар, масло, молоко и кефир.  
**9** Вылейте жидкую смесь в миску с мучной смесью, перемешайте лопаткой, чтобы получилось комковатое тесто. Вмешайте вяленые помидоры, орегано и сыр.  
**10** Переложите тесто в форму. Проведите ножом по центру теста. Выпекайте

хлеб 35–40 мин. Готовность хлеба проверяйте зубочисткой: если она выходит из теста сухой, хлеб готов. Остудите хлеб в форме на решетке 10–15 мин, затем достаньте из формы и полностью остудите.  
**11** Разрежьте бумажный стаканчик и поместите свечу на сервировочную тарелку вместе с хлебом. При необходимости подрежьте фитиль.  
**12** Зажгите свечу и обмакивайте кусочки хлеба в растаявшее масло.

На 100 г: белки 6,46 г (8,08% суточной нормы) • жиры 26,52 г (29,47%) • углеводы 33,86 г (20,15%) • ккал 392,69 (21,82%) • натрий 503,95 мг (34,76%) • общий сахар 5,88 г (11,76%) • НЖК 15,37 г (79,85%) • пищевые волокна 0,93 г (3,10%)

**КУХМАСТЕР**

# ПИКАНТНЫЙ АКЦЕНТ К ЛЮБОМУ БЛЮДУ



# Сырное счастье

Чизкейк – один из самых популярных десертов в мире, у него сотни вариаций и миллионы поклонников. Многие готовят чизкейк дома, но далеко не у всех он получается идеально.

Мы попросили поделиться секретами нежного сырного торта известного московского кондитера Альбину Родыгину. Пусть ваш чизкейк будет безупречным!



РЕЦЕПТ  
НА СТР. 50



БОЛЬШЕ О КЛАССИЧЕСКОМ ЧИЗКЕЙКЕ



## Альбина Родыгина, шеф-кондитер ресторана Padron, Москва

Мнение

### С ВЫПЕЧКОЙ ИЛИ БЕЗ?

Есть два основных варианта чизкейка, которые определяют его текстуру и вкус: запеченный и без выпечки. В первом случае в начинке используют яичные желтки, которые смешивают с творожным сыром, сахаром и ванилью. Во втором яиц нет, зато добавляется желатин. А вот основа и там и там одинаковая: рубленое печенье, смешанное с маслом. У запеченного чизкейка текстура более плотная, и готовят его дольше: сначала запекают в духовке, потом медленно охлаждают. Чизкейк без выпечки нежный и легкий, его нужно просто поставить на несколько часов в холодильник.

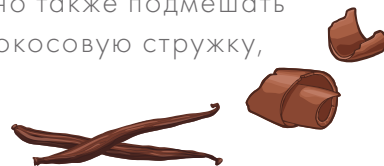
### ГОТОВИМ НАЧИНКУ

Первый вопрос: какой брать сыр? Чтобы чизкейк получился нежным, покупайте творожные сыры с консистенцией крема или суфле. Ведь чем сыр однороднее, тем проще его взбивать. Продукт с зернистой структурой потребует длительного перемешивания силиконовой лопаткой.

Многое зависит и от жирности сыра. Возьмете слишком жирный – чизкейк выйдет очень плотным; используете сыр с низкой жирностью – десерт не будет держать форму. Я рекомендую сыры с жирностью от 50 до 65%. Часто чизкейки готовят с маскарпоне и рикоттой. К таким сырам советую добавить немного лимонного сока, чтобы привести приятную кислинку.

Часто говорят, что для чизкейка обязательно использовать продукты комнатной температуры, но это относится только к сыру. Если вы не успели заранее достать сыр из холодильника, можно быстро прогреть его на водяной бане или в микроволновке.

В творожно-сырную массу традиционно добавляют ваниль и сахар. Можно также подмешать джем, ягоды, кокосовую стружку, шоколад.



Сырную массу для чизкейка нужно просто перемешать до однородности, а не взбивать до пышного состояния. Я использую для этого силиконовую лопатку. Если предпочитаете блендер, то работайте на самых низких скоростях и не взбивайте массу долго. Иначе смесь перенасытится кислородом и во время выпекания на чизкейке появятся трещины.

### ДЕЛАЕМ ОСНОВУ

Для основы подойдет ваше любимое готовое печенье, его нужно измельчить в блендере, смешать с мягким или растопленным сливочным маслом, выложить на дно формы, застеленной пергаментом, и утрамбовать. В песочную крошку можно добавить молотые орехи, вафельные крошки, кукурузные хлопья, кокосовую стружку. Чтобы основа лучше схватилась, уберите ее ненадолго в морозилку.

Еще один вариант – приготовить обычный песочный корж. Если выберете печенье, то основа получится более мягкой; если хочется добавить хруста, лучше использовать песочное тесто.

### ВЫПЕКАЕМ

Переливаем готовую творожно-сырную массу в форму, в которой уже подготовлена основа, и отправляем в духовку. Форму берите разъемную, из нее чизкейк будет легче вынимать. Оптимальная температура для выпекания чизкейков – 160 °С, максимальная – 175 °С. Готовится он примерно час. Духовку лучше включать на нижний режим, форму ставить на средний уровень. Можно выпекать чизкейк при более низкой температуре, при 125 °С, это займет полтора-два часа.

Очень важно не передержать чизкейк в духовке, иначе при охлаждении он может треснуть. Определить готовность торта можно, постучав ложкой по борту формы: у готового чизкейка должна подрагивать только середина (5–6 см в центре).

Если опасаетесь, что не поймаете этот момент, то готовьте чизкейк на водяной бане: жар от воды более равномерный, чем от духовки. Да и верх чизкейка в этом случае не подгорит. Еще один плюс – чизкейки на водяной бане получаются более нежными и шелковистыми. Для водяной бани достаточно поставить на дно духовки большой противень с кипятком.

Еще один важный момент – охлаждать чизкейк нужно в несколько этапов. Выключили духовку, приоткрыли дверцу и оставили внутри на 40–60 минут. Вынули и еще 30–60 минут держим при комнатной температуре. И только после этого аккуратно проводим ножом вдоль стенок формы и ставим чизкейк на 4–5 часов в холодильник. Постепенное охлаждение снижает риск появления на торте трещин.

**«ЧИНИМ» ЧИЗКЕЙК**

Что делать, если трещины все же образовались? Мелкие можно скрыть под ягодным или шоколадным соусом, замаскировать фруктами, орехами. Есть и специальная техника «реставрации» чизкейков. Нагрейте лезвие ножа в горячей воде и проведите по поверхности чизкейка пару раз – она разгладится. Нож должен быть горячим, но сухим. Это особенно важно, если «чинить» чизкейк с шоколадной или кофейной начинкой: капельки влаги оставят белесые следы.

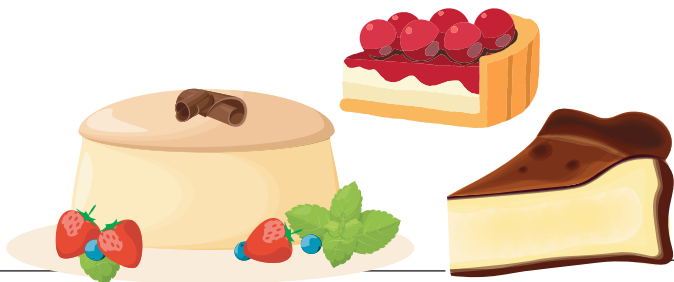
**ЧИЗКЕЙК БЕЗ ВЫПЕЧКИ**

Для тех, кто хочет сделать все побыстрее, есть вариант без выпечки. Чтобы готовый чизкейк было легче вынуть из формы, застилаем ее дно пищевой пленкой или пергаментом. Выкладываем на дно крошку из печенья с маслом, слегка утрамбовываем и убираем форму в холодильник.

Творожная масса готовится так же, только вместо яиц добавляем замоченный и расплавленный на очень медленном огне желатин. Делать это нужно быстро, так как в холодной среде желатин быстро застывает. Переливаем массу в форму с основой из печенья и убираем в холодильник на 5 часов.

**ДОБАВЛЯЕМ ЛЕГКОСТИ**

Чизкейк – калорийное блюдо. Можно сделать более легкий вариант, заменив сыр на мягкий нежирный творог или греческий йогурт, печенье и тесто – на овсяные хлопья. Бывают вегетарианские чизкейки, чизкейки без лактозы и глютена: с финиками, овсяными хлопьями, орехами, кокосовым молоком, кокосовым маслом, тофу и агар-агаром.

**ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЧИЗКЕЙКИ**

**«НЬЮ-ЙОРК».** Классика жанра: песочное тесто в основе, начинка из сливочного сыра. Обычно подается без фруктовых добавок, но с топингом из взбитых сливок.

**«САН-СЕБАСТЬЯН».** Очень популярный сейчас испанский чизкейк с карамелизированной верхушкой, который часто называют баскским. Главная особенность – отсутствие песочной основы, плотная, но шелковистая текстура и та самая «подгоревшая» корочка, которая появляется из-за более высокой температуры выпекания и приятно оттеняет сладкий вкус десерта.

**ТИРОПИТА.** Греческий вариант, в котором вместо творожного сыра используется греческий йогурт. Традиционно подается с медом и орехами.

**ХЛОПКОВЫЙ ЧИЗКЕЙК.** Японский нежный чизкейк с текстурой суфле. Воздушность достигается за счет того, что

**ШОКОЛАДНЫЙ БАСКСКИЙ ЧИЗКЕЙК С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ**

⌚ 1 ч + 6 ч 👤 10 порций

**Для шоколадного чизкейка:**

950 г творожного сыра  
600 мл сливок жирностью 33%  
460 г темного шоколада  
6 яичных белков  
5 яичных желтков  
290 г сахара  
25 г какао  
15 г кукурузного крахмала

**Для конфитюра из черной смородины:**

500 г замороженной черной смородины  
50 г сахара  
15 г кукурузного крахмала  
10 мл воды

**1** Разогрейте духовку до 220 °С. Творожный сыр комнатной температуры смешайте с крахмалом и какао.

**2** По одному добавляйте яичные желтки и белки, перемешивая до однородности.

**3** Налейте в сотейник сливки, добавьте сахар и нагревайте до его полного растворения.

**4** При непрерывном помешивании введите сливочную смесь в сырную.

**5** Растопите шоколад на водяной бане или в микроволновой печи короткими импульсами, добавьте к сырной смеси, пробейте погружным блендером.

**6** Выстелите пергаментом бока и дно разъемной формы диаметром 24 см, налейте приготовленную массу и выпекайте 25 мин.

**7** Остудите чизкейк до комнатной температуры и уберите в холодильник на 6–8 ч, не вынимая из формы.

**8** Приготовьте конфитюр: насыпьте смородину в сотейник, добавьте сахар и, помешивая, доведите до кипения.

**9** Крахмал разведите в холодной воде и влейте в кипящую смородину, уваривайте при непрерывном помешивании до загустения 2–3 мин, перелейте в емкость и накройте пленкой в контакт, остудите.

**10** Перед подачей аккуратно достаньте чизкейк из формы, сверху положите конфитюр из черной смородины.

На 100 г: белки 4,99 г (6,24% суточной нормы) • жиры 27,06 г (30,07%) • углеводы 25,29 г (15,05%) • ккал 358,75 (19,93%) • натрий 143,54 мг (9,90%) • общий сахар 20,40 г (40,80%) • НЖК 15,76 г (78,80%) • пищевые волокна 1,17 г (3,90%)

яйца предварительно взбиваются в пену, а готовят десерт в духовке на водяной бане.

**ОСТКАКА.** В Швеции этот пирог традиционно готовят с использованием сычужного фермента, творога, яиц, сливок, сахара и измельченного миндаля. А украшают мелко нарубленным шоколадом и взбитыми сливками.

**ФИАДОНЕ.** Гордость острова Корсика. Чизкейк, приготовленный из овечьего сыра, сахара, лимонной цедры и яиц. Некоторые добавляют в пирог фруктовый бренди. Традиционно подают на праздники.

**КЕЗЕКУХЕН.** Немецкий десерт с тонким слоем рассыпчатого теста и начинкой из творога, с добавлением апельсинового сока и цедры.

**ТОРТА ДЕ РИКОТТА.** Итальянцы готовят чизкейк из рикотты. Ну а как иначе? В начинку добавляют карамель и ваниль, иногда апельсиновую цедру.



## УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ЧИЗКЕЙКА



**1 СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ.** Ярких красок и свежести добавляют кусочки киви, клубника, черника или малина.

**2 ШОКОЛАДНЫЙ ГАНАШ.** Полейте чизкейк шоколадным ганашем, чтобы придать ему еще более аппетитный вид.

**3 ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ.** Выложите завитки взбитых сливок поверх чизкейка и посыпьте шоколадной стружкой или разноцветной посыпкой.

**4 ОРЕХИ.** Посыпьте чизкейк измельченным миндалем, пеканом или фисташками для придания текстуры и аппетитного хруста.

**5 КАРЕМЕЛЬНЫЙ СОУС.** Обильно полейте чизкейк карамельным соусом. Многим нравится вариант «чизкейк + соленая карамель».



# Золотой запас

В конце XIX века американский врач и сторонник вегетарианства запатентовал «лучший завтрак в мире» – кукурузные хлопья. Многие и сегодня с ним согласятся: хорошо начать день с порции золотистых хрустящих хлопьев! Между тем этот продукт давно выбрался за пределы утреннего меню и стал желанным ингредиентом многих блюд, поэтому рекомендуем всегда иметь пачку в запасе.



## ПОСТНЫЕ АРАХИСОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ



🕒 10 мин + 1,5 ч

👤 4–6 порций

385 г + 35 г арахисовой пасты  
115 г темного шоколада  
80 г кукурузных хлопьев  
85 г меда  
65 г кокосового масла  
1 ч. л. ванильного сахара  
соль

**1** Раскрошите кукурузные хлопья, насыпьте в миску, добавьте 385 г арахисовой пасты, растопленное кокосовое масло, мед, ванильный сахар и щепотку соли. Перемешайте.

**2** Положите смесь в квадратную форму размером 20 x 20 см, разровняйте и слегка утрамбуйте. Уберите в холодильник на 1 ч.

**3** 35 г арахисовой пасты и наломанный на кусочки шоколад растопите на водяной бане или импульсами в микроволновой печи, нанесите на основу, уберите в холодильник на 30 мин. После застывания нарежьте на квадратики и подавайте.

На 100 г: белки 15,56 г (19,45% суточной нормы) • жиры 40,45 г (44,94%) • углеводы 33,98 г (20,23%) • ккал 536,68 (29,82%) • натрий 461,70 мг (31,84%) • общий сахар 18,80 г (37,60%) • НЖК 14,21 г (71,05%) • пищевые волокна 6,10 г (20,33%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



## ХРУСТЯЩИЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ В МЕДОВОМ СОУСЕ



🕒 45 мин + 12 ч

👤 4–6 порций

20 куриных крыльев  
200 мл жидкого меда  
1 ст. л. перца чили в хлопьях

### Для маринада:

480 мл кефира  
2 ч. л. острого перечного соуса  
1 ч. л. сушеного чеснока  
1 ч. л. молотого черного перца  
1 ч. л. соли

### Для панировки:

100 г кукурузных хлопьев  
80 г кукурузной муки  
70 г муки  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разрежьте крылья по суставам, последняя фаланга не понадобится. Перемешай-

те ингредиенты маринада, полейте крылья, переложите в герметичный контейнер и уберите в холодильник минимум на 12 ч.

**2** Разогрейте духовку до 200 °С, противень застелите пергаментом. Раскрошите кукурузные хлопья, добавьте кукурузную и пшеничную муку, посолите и поперчите по вкусу. Достаньте крылья из маринада,

стряхните излишки и запанируйте.

**3** Положите крылышки на противень, слегка сбрызните растительным маслом. Запекайте 30–35 мин.

**4** На слабом огне нагрейте мед с хлопьями чили и полейте готовые крылья.

На 100 г: белки 14,99 г (18,74% суточной нормы) • жиры 10,33 г (11,48%) • углеводы 27,53 г (16,39%) • ккал 259,78 (14,43%) • натрий 388,70 мг (16,18%) • общий сахар 12,84 г (25,68%) • НЖК 3,23 г (16,15%) • пищевые волокна 1,24 г (4,13%)

## ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Первые кукурузные хлопья были пресными: их создатель был ярким противником соли и сахара. Позднее производители, чтобы увеличить продажи, стали делать хлопья сладкими. Иногда они могут содержать столько соли и сахара, что их едва можно отнести к полезным продуктам. Однако правильные хлопья – источник питательных веществ. Зерна кукурузы богаты минералами, витаминами и сложными углеводами, и после обработки, когда зерна превращаются в хлопья, они легче усваиваются. Полезны кукурузные хлопья и благодаря фолиевой кислоте и аминокислотам, в том числе триптофану, который в организме перерабатывается в «гормон счастья» – серотонин.



# ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПОСТ

Вареники выручают тех, кто придерживается поста или просто стремится есть меньше животных продуктов. Тесто для них легко приготовить без молока и яиц, а начинки и соусы ограничиваются лишь количеством фруктов, ягод и овощей. Это простое блюдо помогает ответственно подходить к постному меню и делать его разнообразным.

**ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ВАРЕНИКИ РАЗДЕЛИТЕ ТЕСТО НА КУСОЧКИ ВЕСОМ ПО 20 Г, РАСКАТАЙТЕ КАЖДЫЙ В КРУЖОК, НАЧИНИТЕ, ЗАЩИПНИТЕ КРАЯ. ВАРИТЕ ВАРЕНИКИ В КИПЯЩЕЙ ПОДСОЛЕННОЙ ВОДЕ В ТЕЧЕНИЕ 5 МИНУТ ПОСЛЕ ВСПЛЫТИЯ.**

## ТЕСТО ДЛЯ ВАРЕНИКОВ

**3–4 порции (30 штук)**

Насыпьте в миску 320 г муки и 1 ч. л. соли. Влейте 50 мл растительного масла и 150 мл кипятка, быстро замесите эластичное, не липнущее к рукам тесто. Скатайте его в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте на 10 мин. Для зеленого теста замените часть воды соком шпината.



## ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ДОМАШНИМ ПЕСТО



**3–4 порции**

**Для начинки** приготовьте песто. Смешайте в блендере 15 г обжаренных кедровых орехов, 2 зубчика чеснока, пучок базилика и 50 мл оливкового масла. Разомните в пюре 500 г запеченного картофеля, добавьте приготовленное песто, приправьте по вкусу.

**Для томатного соуса** обжарьте 1 измельченный лук-шалот, добавьте 200 г протертых помидоров, 1 зубчик чеснока, веточку базилика и 1 ч. л. сахара, посолите по вкусу и тушите 15 мин. Затем измельчите блендером до однородности.

На 100 г: белки 3,93 г (4,91% суточной нормы) • жиры 9,02 г (10,02%) • углеводы 31,57 г (18,79%) • пищевые волокна 2,64 г (8,80%) • ккал 222,99 (12,39%) • НЖК 1,23 г (6,15%) • натрий 404,05 мг (27,87%) • общий сахар 1,89 г (3,78%)

## ВАРЕНИКИ СО ШПИНАТОМ



**3–4 порции**

**Для начинки** нарежьте 2 луковицы, 3 зубчика чеснока и 3–4 пера зеленого лука, обжарьте на оливковом масле 3–4 мин, добавьте 500 г замороженного шпината и готовьте под крышкой 7 мин, приправьте по вкусу.

**Для постного сметанного соуса** 200 г веганской сметаны смешайте с пропущенным через пресс зубчиком чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, солью и перцем по вкусу.

На 100 г: белки 4,62 г (5,78% суточной нормы) • жиры 13,07 г (14,52%) • углеводы 28,15 г (16,76%) • пищевые волокна 1,71 г (5,70%) • ккал 247,06 (13,73%) • НЖК 3,58 г (17,90%) • натрий 414,73 мг (28,60%) • общий сахар 1,63 г (3,26%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПОСТНЫХ РЕЦЕПТОВ

## ВАРЕНИКИ С ЯГОДАМИ



**3–4 порции**

**Для начинки** нарежьте маленькими кусочками 450 г замороженной ягодной смеси, добавьте 4 ст. л. сахара и 2 ст. л. кукурузного крахмала, хорошо перемешайте.

**Для лимонного соуса** в соейнике смешайте 60 мл миндального или соевого молока, цедру и сок 1 лимона, 30 г сахара и ½ ч. л. кукурузного крахмала. При непрерывном помешивании доведите до кипения и уваривайте до загустения на слабом огне.

На 100 г: белки 3,96 г (4,95% суточной нормы) • жиры 6,05 г (5,72%) • углеводы 51,66 г (30,75%) • пищевые волокна 1,90 г (6,33%) • ккал 272,79 (15,16%) • НЖК 0,83 г (4,15%) • натрий 217,77 мг (15,02%) • общий сахар 21,25 г (42,50%)

## ВАРЕНИКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ



**3–4 порции**

**Для начинки** спассеруйте измельченную луковичку, добавьте 200 г нарезанных кубиками грибов и обжарьте 5–7 мин. Отожмите 400 г квашеной капусты и слегка ее порубите, добавьте к грибам и тушите под крышкой 20 мин, приправьте по вкусу.

**Для грибного соуса** спассеруйте маленькую луковичку и зубчик чеснока, добавьте 100 г мелко нарезанных шампиньонов и готовьте до полного испарения жидкости, посыпьте ½ ст. л. муки, перемешайте и влейте 200 мл кипятка, уварите до загустения, посолите, поперчите и пробейте блендером.

На 100 г: белки 3,85 г (4,81% суточной нормы) • жиры 5,87 г (6,52%) • углеводы 25,32 г (15,07%) • пищевые волокна 2,48 г (8,27%) • ккал 167,95 (9,33%) • НЖК 0,81 г (4,05%) • натрий 487,09 мг (33,59%) • общий сахар 1,74 г (3,48%)



Вареники «Село Зелёное» приготовлены по домашнему рецепту с молодым картофелем, речным луком и натуральными специями. Тесто замешивается из муки твердых сортов пшеницы, а чтобы оно было более нежным, в него добавляется сливочное масло.

# Топ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПОСТА

«Постные блюда» не значит «скучные». Даже вареная картошка будет хороша, если заправить ее ароматным маслом с зеленью и чесноком.

Возьмите на заметку несколько продуктов, которые придутся кстати во время поста: зарядят энергией и позволят готовить полноценные блюда.



## Морская капуста

Это источник витамина **B12**, который в пост тоже в дефиците, поскольку получаем мы его в основном из мяса, рыбы и творога. Без этого вещества нам грозят сонливость, рассеянное внимание и ухудшение памяти. Морская капуста также снабжает организм йодом, кальцием и другими минералами.

**ИСПОЛЬЗУЕМ:** для винегрета, «рыбного» супа без рыбы, холодного супа-пюре со шпинатом и авокадо.

## 1 Хумус

Бобовые – главная альтернатива животному белку, неприемлемому в пост. Хумус, который делается из нута, помогает восполнить нехватку белка, витаминов, а также железа. Он легко усваивается, но надолго оставляет чувство сытости.

**ИСПОЛЬЗУЕМ:** для соусов к салатам, постной шаурмы с тофу, заправки супов-пюре.



## Тофу

Соя содержит полноценный белок, и усваивается он на 90%. Помимо белка, соевый сыр тофу богат кальцием, железом, а вот калорий в нем мало, что важно для постящихся, которые часто налегают на быстрые углеводы и к концу поста набирают килограммы. У тофу нейтральный вкус, но он отлично вбирает ароматы и вкусы других продуктов, а значит, подходит для самых разных блюд.

**ИСПОЛЬЗУЕМ:** для сэндвичей, сливочных соусов, теплых салатов и рагу, овощных котлет, безмолочных десертов.



## Нерафинированное растительное масло

Привычное оливковое холодного отжима – ценнейший продукт, но не стоит забывать и про другие виды: кунжутное, льняное, тыквенное, из виноградных косточек, рыжиковое, горчичное. Они добавляют в рацион ненасыщенных жирных кислот и других важных веществ.

**ИСПОЛЬЗУЕМ:** для всего на свете.

**СТАРАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗИТЬ МЕНЮ, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ НУТРИЕНТЫ, НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ: СМЫСЛ ПОСТА – В ВОЗДЕРЖАНИИ, А НЕ В ПОИСКЕ НОВЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.**



## Вяленые томаты

Содержат клетчатку, которая способствует нормальной работе ЖКТ (при однообразном постном питании с этим бывают проблемы). А еще вяленые томаты превосходят свежие по количеству ликопина.

**ИСПОЛЬЗУЕМ:** для соусов к пасте, начинки для выпечки, красного песто, табуле.

## Финиковые конфеты

Натуральные конфеты из фиников утоляют голод, помогают восстановиться после физических и умственных нагрузок. Это редкий десерт, который могут себе позволить постящиеся.

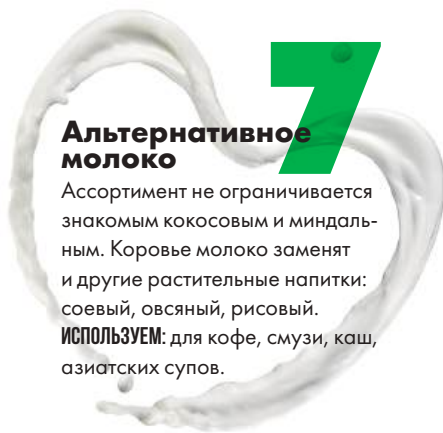
**ИСПОЛЬЗУЕМ:** едим просто так.



## Альтернативное молоко

Ассортимент не ограничивается знакомым кокосовым и миндальным. Коровье молоко заменят и другие растительные напитки: соевый, овсяный, рисовый.

**ИСПОЛЬЗУЕМ:** для кофе, смузи, каш, азиатских супов.



## Оливки

Еще один источник жирных кислот, витаминов, в том числе группы **B**, минералов и антиоксидантов.

**ИСПОЛЬЗУЕМ:** для домашнего тапенาดา, хлеба, пиццы и выпечки, постной солянки.





# Ее благородие

Форель – признанный деликатес, звезда праздничного стола и желанный гость повседневных обедов и ужинов. Ее нежное сладковатое мясо отлично подходит для засолки, причем слабосоленая рыба так же вкусна и полезна, как приготовленная другими способами. Торговая марка «Северная гавань» позаботилась о том, чтобы этот изысканный продукт всегда был в вашем меню.

**С**лабосоленая форель «Северная гавань» – это филе радужной форели, которое было приготовлено в слабом солевом рассоле и упаковано под вакуумом. Такой способ позволяет сохранить натуральный вкус рыбы, ее полезные свойства и свежесть. Форель «Северная гавань» представлена в виде целого филе и удобной нарезки на порционные ломтики. Наслаждайтесь ее вкусом и открывайте для себя новые кулинарные горизонты!

## Красота и здоровье

Радужная форель – один из ярких представителей благородного семейства лососей. У нее красивый цвет, от светло-розового до золотисто-оранжевого, и мягкий, деликатный вкус, без насыщенного «рыбного» аромата.

Слабосоленая форель – хороший выбор для тех, кто хочет разнообразить меню и думать о здоровье. Эту рыбу часто рекомендуют диетологи и косметологи: она низкокалорийна, богата витаминами, важными для организма минералами, полиненасыщенными жирными кислотами и антиоксидантами. Все вместе они защищают иммунитет, поддерживают работу сердечно-сосудистой системы, стимулируют мозговую деятельность и помогают сохранить молодость и красоту. Форель – источник белка, ценного строительного материала клеток. Кроме того, содержащиеся в этой рыбе вещества способствуют хорошему настроению, поэтому слабосоленую форель полезно есть всем, кто подвержен депрессиям и стрессам.

## Кулинарные горизонты

Форель, в том числе слабосоленая, – универсальная рыба. Она прекрасно сочетается с самыми разными продуктами и легко становится компонентом вкусных блюд.

**Закуски.** Красная рыба – королева фуршета. Идеально подходит для приготовления канапе, закусок на шпажках, маленьких бутербродов, рулетиков и тарталеток. Ее верные спутники – спелое авокадо, творожный сыр, сливочный хрен, зеленые оливки, свежие и маринованные огурчики, перепелиные яйца. А что касается куриных яиц, приготовьте фаршированные, и рыба украсит начинку.

**Салаты.** Слабосоленая форель может стать отличным дополнением к салатам, зеленым и сытным. Здесь ее добрыми соседями будут рукола, авокадо, грейпфрут, черри. Используйте слабосоленую форель для «Мимозы», и любимый салат заиграет новыми красками.

**Сэндвичи и бутерброды.** Рецепты с форелью – мировая бутербродная классика. Добавляйте ее в сэндвичи из тостового хлеба, в чабатты, круассаны, в роллы из тонкого лаваша.

**Блины.** Красная рыба – идеальная начинка для блинов и блинных тортов. К тонким блинчикам ее можно подать и просто так, без всякого дополнения.

**Горячие блюда.** Слабосоленая форель хороша не только в холодном виде. Заверните ее вместе с зеленью в горячий омлет или добавьте к пасте в сливочном соусе, и у вас будет полноценное блюдо.

# Будем сдержанны

Постные рецепты обычно очень просты, ведь в пост нужно сосредотачиваться на пище духовной и меньше отвлекаться на мысли о еде. «М Кухня» всегда приходит на помощь тем, кто по разным причинам ограничивает себя в меню, и предлагает варианты готовых постных блюд, вкусных и разнообразных.

## 5 ИДЕЙ ДЛЯ ПОСТА

**П**ост – время сдержанности и ограничений. Семь долгих недель без мяса, молочных продуктов, сливочного масла, рыбы и яиц – серьезное испытание, которое немногие способны стойко выдержать. И дело не только в исключении из меню животной пищи: пост предполагает отказ от удовольствий в целом, лишь так можно вырасти духовно. Тем не менее это не значит, что постные блюда должны быть невкусными. Пост – трудный путь, и тот, кто по нему идет, по мнению духовников, заслуживает поощрения. В виде сладкого пирожка с яблоками, чая с медом, кусочка халвы. Наконец, в виде простого, но вкусного сытного ужина.

**«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.**



### АКЦЕНТ НА ОВОЩАХ

**Покупаем:** картофельные зrazy; разогреваем в духовке при 180 °С 10 минут.

**Подаем:** с салатом «Свежесть».

Зrazy – классика постного меню. Картофельные котлеты в золотистой панировке с начинкой из овощей или грибов – питательное блюдо, которое наполнит энергией и даст ощущение полноценного ужина. Особенно в сочетании с хрустящими овощами.



### АЗИАТСКИЕ НОТЫ

**Покупаем:** гречневую лапшу с овощами; разогреваем в микроволновой печи в течение 1–2 минут.

**Подаем:** с салатом «Муза».

Азиатская кухня славится обилием овощных и вегетарианских блюд. Пикантные соусы, специи и ароматные добавки, такие как семена кунжута, делают блюда без мяса полезными и аппетитными.

# М Кухня

## ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС



### РУССКИЙ СТИЛЬ

**Покупаем:** гречку с грибами и овощами; разогреваем на сковороде, смазанной растительным маслом.

**Подаем:** с постным пирогом с начинкой из капусты.

Гречка – признанный суперфуд, источник белка, клетчатки, витаминов и минералов. Нам повезло, что в нашей кулинарной культуре есть эта крупа. Она отлично сочетается с другими постными продуктами и выручает в период воздержания.



### ЕВРОПЕЙСКИЕ МОТИВЫ

**Покупаем:** запеченный картофель «Тартар».

**Подаем:** с пиццей «Вегетарианской»; разогреваем в духовке при 150 °C 5 минут.

Европейская, в частности средиземноморская, кухня – одна из самых любимых и понятных. Не стоит отказываться от ее блюд и в период поста: у многих из них есть постные вариации. Так, для «Тартара» можно использовать постный майонезный соус. А уж приготовить овощную вегетарианскую пиццу проще простого!



### ЧТО-ТО ОСОБЕННОЕ

**Покупаем:** салат «Оливье постный».

**Подаем:** с постным пирожком с картофелем и грибами.

Бобовые – главная альтернатива мясу, важный продукт в меню постящихся и вегетарианцев, ведь они богаты растительным белком, который необходим для строительства клеток и полноценной работы организма. Мы добавляем красную фасоль в постный оливье, чтобы любимый салат был, как всегда, вкусным и питательным.



**В КАЧЕСТВЕ ОВОЩЕЙ «М СВЕЖЕСТЬ» ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ УВЕРЕНЫ, ВЕДЬ МЫ ВЫРАЩИВАЕМ ИХ В СОБСТВЕННЫХ ТЕПЛИЧНЫХ КОМПЛЕКСАХ И КОНТРОЛИРУЕМ КАЖДЫЙ ЭТАП — ОТ ВЫБОРА СЕМЯН И ПОСАДКИ ДО ОТПРАВКИ НА ПРИЛАВКИ МАГАЗИНОВ.**

# Свежесть без компромиссов

**Свежие огурцы и помидоры входят в наш рацион круглый год. Салаты, овощные рагу, супы, закуски — блюда, где они играют главную роль, не сосчитать. И конечно, хочется, чтобы томаты были сочными и ароматными, а огурчики — сладкими и хрустящими. Именно такие можно найти в наших магазинах под брендом «М Свежесть».**

**О**гурцы и помидоры едва ли не самые популярные овощи у россиян. Их любят за вкус, знакомый каждому с детства, а также гастрономическую дружелюбность: они сочетаются практически со всеми продуктами. Однако и требования к качеству огурцов и помидоров покупатели предъявляют высокие. Овощи бренда «М Свежесть» порадуют самых строгих ценителей, ведь выбрать можно на любой вкус: томаты — мясистые красные, яркие сливовидные, упругие сладкие черри; огурцы — гладкие и пупырчатые, небольшие короткоплодные.

## **Агрономы, шмели и хищники**

Овощи «М Свежесть» выращивают в агрокомплексах в Краснодарском крае и Белгородской области.

Тепличное хозяйство в станице Пластуновской Краснодарского края раскинулось на 86 гектаров, комплекс в Тихорецке занимает 26 гектаров, а в Белгородской области — 20 гектаров. Но впечатляющие площади — не единственное преимущество комплексов. Здесь по праву гордятся инновационными технологиями и профессиональным подходом к каждому этапу выращивания овощей.

Семена выбирают тщательно. Важно, чтобы растения хорошо плодоносили, давали богатый урожай, не были подвержены болезням и стойко переносили колебания температур зимой и летом. Сотрудники теплиц и агрономы — настоящие профессионалы, которые контролируют весь процесс роста овощей и сбора плодов. Они заботятся о каждом кустике, внимательно осматривают листья, грамотно обрезают и пересаживают растения, когда это необходимо. Но даже у мастеров есть помощники: шмели и насекомые-энтомофаги. Главная задача трудолюбивых шмелей — опыление, такое же, как в естественной среде. У насекомых-энтомофагов иная миссия: эти хищники от живой природы уничтожают мелких вредителей овощных культур. А пестициды на площадках не применяются.



**В ТЕПЛИЧНЫХ КОМПЛЕКСАХ СОЗДАЮТСЯ ВСЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫРАЩЕННЫЕ ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ РАДОВАЛИ ПОКУПАТЕЛЕЙ НАТУРАЛЬНЫМ ВКУСОМ.**



## Технологии нового уровня

Особого внимания заслуживают современные технологии. Так, идеальный микроклимат, без которого в теплицах не обойтись, создает специальная система управления. Оптимальное освещение обеспечивает особая подсветка – она особенно необходима осенью и зимой, когда световой день краток и солнце, если и появляется, то ненадолго. Система капельного полива, которая применяется в наших агрокомплексах, помогает обеспечить влагой и минеральными веществами каждое растение, чтобы в будущем оно отблагодарило щедрым урожаем. Почва в теплицах тоже непростая: она способствует активному росту растений – семена высевают в органический субстрат.



## ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ «М СВЕЖЕСТЬ» НЕЗАМЕНИМЫ В МЕНЮ ЛЮБОЙ СЕМЬИ.

- Красные круглые томаты прекрасно подойдут для овощного салата, станут ингредиентом классического борща или испанского гаспачо, дополнят сэндвичи и домашнюю шаурму.
- Розовые отличаются приятным сочным вкусом с тонкими фруктовыми нотками – они хороши в салате капрезе, табуле, в компании с хрустящими баклажанами.
- Упругие по текстуре и сладкие на вкус сливовидные помидоры украсят аппетитные брускетты, а еще отлично подойдут для запекания, засолки и консервации.
- Черри отличаются небольшим размером, эстетичным внешним видом, плотной мякотью и насыщенным вкусом – медово-сладким или с характерной кислинкой. Яркие упругие помидорчики про-

сто созданы для праздничных фуршетных закусок, они украсят любое горячее блюдо или салат.

Огурцы тоже постоянные гости наших столов. Гладкие и пупырчатые средних размеров станут ингредиентом множества салатов – от оливье до греческого. Их также можно подать в виде битых огурцов в азиатском стиле. А если хочется чего-то традиционного, нет ничего проще, чем малосольные огурцы: для их приготовления понадобятся только короткоплодные огурчики, соль, чеснок и укроп.

**ОВОЩИ «М СВЕЖЕСТЬ» – ЭТО ГАРАНТИЯ ВКУСА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА. ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ЭКОЛОГИЧНЫЕ МЕТОДЫ, ПРОФЕССИОНАЛИЗМ – ЗАЛОГ ТОГО, ЧТО ВЫ ОСТАНЕТЕСЬ ДОВОЛЬНЫ ВЫБОРОМ. МЫ ВЫРАЩИВАЕМ ОВОЩИ САМИ, ЧТОБЫ ВЫ ЕЛИ ТОЛЬКО СВЕЖЕЕ!**

# Море Вкуса

Паста с морепродуктами в томатном соусе – одно из самых ярких блюд итальянской кухни. Вкус мидий гармонично сочетается с кисло-сладкими нотками помидоров. Этот дуэт не требует никаких дополнений, кроме пряно-ароматических овощей, так что рецепт аппетитного ужина невероятно прост!

## ПАСТА С МИДИЯМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



🕒 25 мин 🍴 4 порции

250 г длинной лапши  
200 г замороженных мидий  
400 г рубленых томатов  
в собственном соку  
100 г зеленой фасоли  
1 луковица  
1 зубчик чеснока  
1 ст. л. растительного масла  
½ ч. л. хлопьев перца чили  
соль, свежемолотый черный  
перец

- 1 Измельчите лук и чеснок.
- 2 Разогрейте в глубокой сковороде растительное масло, пассеруйте лук, помешивая, 5 мин, добавьте чеснок и хлопья перца чили, обжаривайте 1 мин.
- 3 Отварите лапшу в кипящей воде, согласно инструкции на упаковке.
- 4 В сковороде добавьте томаты вместе с соком и зеленую фасоль, доведите до кипения и тушите 5 мин.
- 5 Положите в томатный соус мидии, не размораживая, готовьте еще 5 мин, посолите и поперчите.
- 6 В готовый соус положите лапшу, хорошо перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 5,19 г (6,49% суточной нормы) • жиры 2,21 г (2,46%) • углеводы 19,92 г (11,86%) • ккал 120,07 (6,67%)  
• натрий 670,90 мг (46,27%) • общий сахар 1,57 г (3,14%)  
• НЖК 0,33 г (1,65%) • пищевые волокна 2,06 г (6,87%)



Лапша МАКФА — это длинные плоские макароны из твердых сортов пшеницы. Они отлично держат форму после варки и идеально подходят для итальянских блюд с густыми соусами.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ



# Ладные оладьи

Оладьи на завтрак – один из самых уютных способов начать день. Запах жарящегося на сковороде теста поднимет детей в школу лучше любых уговоров, а в выходной просто создаст отличное настроение! Предлагаем варианты для поклонников классики и для тех, кто придерживается кетодиеты.

## ОЛАДЬИ

### КЛАССИКА

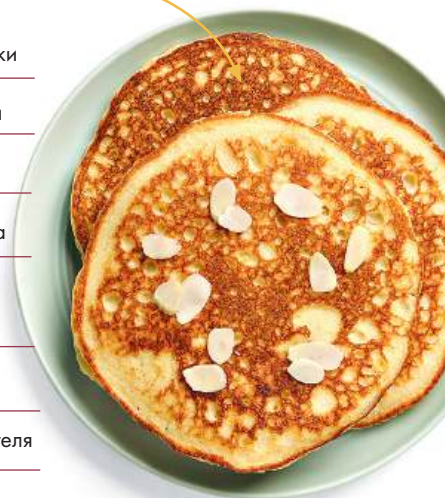
- 210 г муки
- 250 мл кефира
- 2 яйца
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. сахара
- ¼ ч. л. соды
- ¼ ч. л. соли
- клубничный джем или варенье



**310 ККАЛ**

### АЛЬТЕРНАТИВА

- 3 ст. л. миндальной муки
- 2 ст. л. кокосовой муки
- 4 яйца
- 105 г творожного сыра
- 120 мл миндального молока
- 30 г кокосового масла
- 2 ст. л. сахарозаменителя
- 1 ч. л. разрыхлителя



**315 ККАЛ**

### Мука

Традиционные оладьи готовятся из самой обычной муки, здесь не важно, насколько она «сильная» (то есть какой в ней процент белка). Мука высшего сорта отлично подходит. Но чем хороши оладьи: их можно делать практически из любой муки, в том числе пшеничной цельнозерновой, пшеничной второго сорта, рисовой, кукурузной или вообще ореховой. От вида и сорта муки каждый раз будет зависеть количество жидкости: чем грубее помол, тем больше ее потребуется. Но какую бы муку вы ни взяли, закон «дайте тесту полчаса постоять перед выпеканием» всегда остается актуальным. За время выстаивания жидкая и сухая части хорошо соединяются, мука (любая) набухает и оладьи не разваливаются.

### Жидкость

Чаще всего традиционные оладьи замешивают на каком-либо виде сквашенного молока. Распространенный выбор – кефир. Оладьи на нем получаются очень нежными, буквально тающими-

ми во рту. Но и минус у кефира есть: такие оладьи легко рвутся во время переворачивания, нужно дать им хорошенько поджариться с одной стороны, чтобы этого не случилось. Помимо кефира (простокваши, йогурта, ацидофилина), можно использовать и другие продукты. Например, очень вкусными получаются оладьи на фруктовых соках: виноградном, яблочном, апельсиновом. В этом случае в тесто нужно добавить пару ложек растопленного сливочного масла.

### Подсластитель

Белый сахар – испытанный, но не лучший выбор для оладий. Коричневый, особенно темный, придаст им не только сладость, но и приятный пряный аромат. Также в качестве подсластителя можно использовать жидкий мед, различные сиропы (кукурузный, кленовый, из агавы, топинамбура) и более неожиданные продукты, например выпаренный апельсиновый или яблочный сок.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



После того как вы поставили тесто настаиваться, больше не перемешивайте его. Тесто начнет пузыриться и поднимется, и, чтобы не нарушать консистенцию, для выпекания аккуратно зачерпывайте его ложкой с краю.



Попробуйте заменить кефир ряженкой – у оладий появится нежный вкус теплого молока.



Соус с оладьям необязательно делать из клубники, можно использовать любые замороженные ягоды, особенно вкусно получается с черной смородиной.



Чтобы приготовить шоколадные оладьи, уменьшите количество муки на 2 ст. л., а вместо них добавьте 2 ст. л. несладкого какао-порошка.



### ОЛАДЬИ С КЛУБНИЧНЫМ ДЖЕМОМ



⌚ 45 мин 🍴 4 порции

210 г муки  
250 мл кефира  
2 яйца  
2 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. сахара  
¼ ч. л. соды  
¼ ч. л. соли  
клубничный джем или варенье

**1** Взбейте яйца с солью и сахаром в легкую пену. Добавьте растительное масло

и кефир комнатной температуры.

**2** В другую миску просейте муку с содой. Добавьте мучную смесь в кефирную, тщательно перемешайте, чтобы не было комков. Дайте тесту настояться 20–25 мин.

**3** Выкладывайте по 2 ст. л. теста на раскаленную сковороду, смазанную маслом, на небольшом расстоянии друг от друга и жарьте оладьи на среднем огне с двух сторон. Подавайте с клубничным джемом или вареньем.

На 100 г: белки 6,51 г (8,14% суточной нормы) • жиры 12,43 г (13,81%) • углеводы 42,46 г (25,27%) • ккал 310,02 (17,22%) • натрий 110,42 мг (7,62%) • общий сахар 15,00 г (30,00%) • НЖК 2,61 г (13,05%) • пищевые волокна 1,03 г (3,43%)



Оладьи с яблоком и морковью «С пылу с жару» — идеальный вариант вкусного завтрака, заряжающего энергией на весь день. Мама, готовьтесь принимать комплименты!

Для пикантных кетооладий вместо сахарозаменителя используйте сушеный чеснок и пряные травы, подавайте с копченым лососем или икрой.



## КЕТООЛАДЫ НА ТВОРОЖНОМ СЫРЕ



🕒 20 мин 🍴 3–4 порции

3 ст. л. миндальной муки  
2 ст. л. кокосовой муки  
4 яйца  
105 г творожного сыра  
120 мл миндального молока  
30 г кокосового масла  
2 ст. л. сахарозаменителя  
1 ч. л. разрыхлителя

- 1 Взбейте яйца с сахарозаменителем, добавьте творожный сыр комнатной температуры, миндальное молоко, растопленное кокосовое масло, снова взбейте.
- 2 Добавьте миндальную и кокосовую муку, разрыхлитель, быстро перемешайте.
- 3 Поджарьте оладьи с двух сторон, слегка смазывая сковороду маслом.

На 100 г: белки 10,71 г (13,39% суточной нормы) • жиры 27,24 г (30,27%) • углеводы 6,89 г (4,10%) • ккал 315,21 (17,51%) • натрий 144,11 мг (9,94%) • общий сахар 1,16 г (2,32%) • НЖК 11,71 г (58,55%) • пищевые волокна 1,50 г (5,00%)



Благодаря легкой естественной сладости миндальной и кокосовой муки в эти оладьи можно не класть никакого сахарозаменителя, а ваниль добавить в виде экстракта или эссенции.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Вместо творожного сыра можно использовать рикотту. Она более жидкая, так что увеличьте количество миндальной муки на четверть.



Если хотите сделать оладьи еще более полезными, замените 1 яйцо на 2 ст. л. льняной муки (можно просто смолоть льняное семя в кофемолке).



Чтобы усилить «экзотическую» нотку, используйте не миндальное молоко, а кокосовое. Оно более жирное, так что количество разрыхлителя нужно будет увеличить в 1,5 раза.



# Муки много не бывает –

НОВЫЕ ВКУСЫ ДЛЯ  
ДОМАШНЕЙ ВЫПЕЧКИ.



# Мягче мягкого

Вырезка – самая мягкая часть туши, и говяжьей, и свиной. Она обладает какой-то сверхъестественной способностью становиться как исключительно вкусным, так и абсолютно невкусным блюдом. Поэтому ее особенно важно научиться готовить.

## Главное – не пересушить

Если все сделано правильно, вырезка получается нежной и сочной, при этом готовится она очень просто. Результат неверных действий – серое жесткое безвкусное мясо. Как один и тот же продукт может быть таким разным?

Главная задача в приготовлении вырезки – не пересушить мясо. В этом отрубе нет жира, который предохранил бы от высыхания во время тепловой обработки. Так что главный «предохранитель» – это вы. Проще всего контролировать процесс с помощью кулинарного термометра. Зная внутреннюю температуру мяса, вы снимете вырезку с огня в нужный момент и ни минутой позже. А минуты для вырезки важны, особенно если речь идет о свинине.

Свиная вырезка небольшая. Это длинный треугольный кусок мяса весом в среднем 500 граммов. Жира в ней нет ни внутри, ни на поверхности. Пережарить кусок такой формы, текстуры и веса проще простого. А у бычка размер вырезки вполне соответствует размеру всей туши – обычно вес вырезки начинается примерно от килограмма. Такой внушительный кусок мяса пересушить сложнее, но тоже вполне возможно.

**НЕ ПУТАЙТЕ ВЫРЕЗКУ С ВЫРЕЗАННЫМ ИЗ ДРУГОЙ ЧАСТИ ТУШИ ДЛИННЫМ КУСКОМ МЯСА. У НАСТОЯЩЕЙ ВЫРЕЗКИ ПОВЕРХНОСТЬ ПОКРЫТА ПЛЕНКАМИ ПРАКТИЧЕСКИ СО ВСЕХ СТОРОН. ОДНА ЕЕ ЧАСТЬ – УТОЛЩЕННАЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ КОНЕЦ – ТОНКИЙ.**

**ВЫРЕЗКА – ЭТО МЫШЦА, КОТОРАЯ НАХОДИТСЯ ВНУТРИ СПИНЫ, ПРОХОДИТ ВДОЛЬ ПОЗВОНОЧНИКА И НЕ ВЫПОЛНЯЕТ ПРАКТИЧЕСКИ НИКАКОЙ РАБОТЫ, ОТСЮДА И МЯГКОСТЬ.**



## Как мариновать вырезку

Чтобы маринад был эффективным, он должен просочиться внутрь куска мяса. Самый важный ингредиент, улучшающий свинину или говядину, – это соль. Соль поможет расщепить белковые волокна, мясо станет более нежным и будет удерживать больше сока. Даже если приправить вырезку солью за 15 минут до приготовления, она может получиться более сочной. А если сделать это за несколько часов (в идеале за сутки), существенное улучшение гарантировано!

Если вы хотите придать говяжьей вырезке дополнительный вкус и аромат, после просаливания обмажьте мясо абхазской аджикой – в ней, помимо перца чили, есть кориандр и чеснок: они отлично сочетаются с говядиной. Еще один хороший маринад – смесь оливкового масла с мелко рубленными пряными травами (розмарин, тимьян), крупно молотым черным перцем и цедрой лимона.

Свиная вырезка получается вкусной и нежной, если замариновать ее в йогурте или простокваше с добавлением свежемолотого перца, раздавленных семян кориандра и зиры, измельченного чеснока и зелени. В таком маринаде мясо можно держать от 1 часа при комнатной температуре до 24 часов в холодильнике.





## Лучший способ приготовления

Несмотря на существенные различия говяжьей и свиной вырезки, беспроегранный метод приготовления одинаков для обеих.

- 1 «Зачистите» вырезку: удалите жесткие белые пленки с поверхности мяса.
- 2 Заранее посолите вырезку, затем при желании замаринуйте.
- 3 Обсушите вырезку бумажными полотенцами, натрите маслом.
- 4 Быстро обжарьте на среднесильном огне в хорошо разогретой (но не раскаленной!) сковороде до золотисто-коричневой корочки со всех сторон.
- 5 Доведите вырезку до готовности в не слишком жаркой (150–160 °С) духовке.
- 6 Дайте мясу отдохнуть на доске под куском фольги от 3 до 15 минут, в зависимости от размера вырезки; нарежьте и подавайте.

**СНИМАЯ МЯСО С ОГНЯ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ОНО ПРОДОЛЖАЕТ ДОХОДИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ И ВНУТРЕННЯЯ ТЕМПЕРАТУРА МОЖЕТ ПОДНЯТЬСЯ ЕЩЕ НА 1,5–2 °С.**

## До какой степени прожарки готовить вырезку?

У разных видов мяса существует безопасная (с точки зрения Министерства здравоохранения) и рекомендуемая (с точки зрения шеф-повара) степень прожарки. Определить ее поможет внутренняя температура в самом толстом месте куска. В целом степени прожарки мяса бывают такими:

- слабая прожарка / medium-rare – 55–58 °С**
- средняя прожарка / medium – 59–63 °С**
- выше средней / medium-well – 64–67 °С**
- полная прожарка / well done – 68–70 °С**

Для свинины подходит только последний вариант – полная прожарка; слабая, средняя и выше средней, то есть почти прожаренное мясо, считаются небезопасными. Зато эти степени применимы к говяжьей вырезке. А вот полная прожарка ей категорически не рекомендуется. Честно говоря, и в состоянии medium-well она уже не особенно вкусная, лучше придерживаться температурной «вилки» от 55 °С до 64 °С.

## Для праздника

Чтобы приготовить из свиной или говяжьей вырезки праздничное блюдо, попробуйте нафаршировать ее. Разрежьте вырезку вдоль пополам не до конца, раскройте как книгу. Затем каждую половину разрежьте еще раз пополам, на этот раз держа нож параллельно доске и двигаясь от первого центрального разреза вбок. Также не дорезайте до конца, чтобы кусок мяса можно было развернуть. Повторите со второй стороны.

Теперь слегка отбейте мясо до одинаковой толщины (для говядины это может быть примерно 1,5 см, для свинины лучше 1 см), выложите на него ровным слоем начинку. Можно использовать, например, смесь хорошо плавящегося сыра с рублеными орехами, зеленью, чесноком, вялеными помидорами и пр. Сверните мясо в рулет. Можете завернуть рулет в бекон, если хотите добавить сочности. Перевяжите кулинарной бечевкой и готовьте так же, как нафаршированную вырезку.



Сканируйте QR-код и готовьте блюда с говяжьей вырезкой – от бефстроганова и медальонов до фо-бо





# Маленькие радости

Редкий праздник, фуршет или вечеринка с друзьями обходятся без канапе. В переводе с французского сапарé означает «крошечный бутерброд». Популярность таких закусок объясняется их удобством, разнообразием и красивой подачей. Используя разные ингредиенты, можно создать настоящие маленькие произведения искусства.



## ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ЗАКУСОК ИЗ КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ СТОИТ ПОМНИТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА НАРЕЗКИ И СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ.



Чем плотнее колбаса, тем тоньше ее нарезают. Сыровяленые и сырокопченые колбасы нарезаются иногда даже тоньше 1 мм (для этого лучше воспользоваться слайсером или выбрать упаковку с нарезанным продуктом). Вареные и варено-копченые колбасы можно нарезать потолще, но тонкие ломтики легче красиво свернуть при подаче. Если нужно тонко нарезать колбасу или ветчину с нежной консистенцией, то лучше ее немного подморозить, тогда она будет держать форму. Ветчину и буженину удобно резать широким ножом, предварительно смазав его маслом, так он легче скользит. Тонко (как чипсы) нарезать колбасу поможет нож для чистки овощей.



Чем нежнее вкус колбасы, тем тщательнее нужно подбирать дополнительные ингредиенты. Вареные колбасы, например докторская, сочетаются с мягкими сливочными сырами, бри, сочными салатными листьями, свежими и запеченными овощами, самым разным хлебом. Варено-копченая колбаса хороша со сладковатыми полутвердыми сырами. Более насыщенные по вкусу сыровяленые и сырокопченые колбасы можно дополнить фруктами, орехами, медом, выдержанными сырами, пикантными соусами. Например, сальчичон прекрасен в паре со сладкой запеченной свеклой и зернистой горчицей. А брауншвейгская колбаса гармонирует с вялеными томатами, тапенадом из перцев, каперсов и оливок.

### ФИНИКИ С КОЗЬИМ СЫРОМ И САЛЯМИ

Нафаршируйте крупные финики мягким козьим сыром, смешанным с тертой лимонной цедрой и маленькими кубиками салями, посыпьте фисташками и сбрызните медом.

### БРУСКЕТТА С КАРБОНАДОМ

Поджаренные ломтики пшеничного хлеба смажьте творожным сыром с хреном, положите ломтики карбонада и украсьте микрозеленью.

### КРОСТИНИ С ВЕТЧИНОЙ И ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ

Ветчину, вяленые томаты и консервированные шампиньоны нарежьте маленькими кубиками, перемешайте. Подсушите в тостере ломтики багета, положите ветчину с томатами и грибами, украсьте половинкой сваренного вкрутую перепелиного яйца.

### БРУСКЕТТА С СЫРОКОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ

Подсушите в тостере или на сухой сковороде ломтики цельнозернового багета, смажьте творожным сыром, положите сырокопченую колбасу, нарезанный соломкой красный сладкий перец и ломтики моцареллы, сбрызните бальзамиком.

### РУЛЕТИК ИЗ СЫРОВАЯЛЕННОЙ КОЛБАСЫ НА ШПАЖКЕ

Сверните рулетиком ломтик сыровяленой колбасы. Нанижите на шпажку вяленый томат, кусочек зеленого салата, шарик мини-моцареллы и рулетик из колбасы.

### РОЛЛЫ ИЗ ЛАВАША С КОЛБАСОЙ НА ШПАЖКАХ

На лист лаваша положите слоями ломтики вареной колбасы, сыра и листья салата, сверните плотным рулетом, нарежьте поперек небольшими кусочками и скрепите шпажками.

## • СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ •



Для праздничных закусок и повседневных блюд — бутербродов, салатов, выпечки — будет незаменима ветчина «Сочная» бренда «Микоян». Она отличается нежным вкусом, а также оптимальным соотношением цены и качества.



Италия ближе, чем кажется! Сыровяленая колбаса «Сан-Ремо» бренда «Останкино» — изысканный мясной деликатес в компактной упаковке. Обладает насыщенным ароматом и ярким вкусом. Идеально подходит для праздничного стола.



Брускетты, рулетики и другие праздничные закуски дополняют тонкие ломтики колбасы «Литовской» от «ИНЕЙ». Ее отличает насыщенный вкус с ароматом натурального копчения, подчеркнутый гармоничным букетом специй.

**ЛЮБУЮ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ НАЧИНОК МОЖНО ЗАВЕРНУТЬ В ТОНКИЙ ЛАВАШ. ТАК ЗАКУСКИ БУДЕТ УДОБНЕЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА РАБОТУ В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА ИЛИ УГОЩЕНИЯ ДЛЯ КОЛЛЕГ .**

# Готовит Москва

Колбаса «Московская» – классика копченых колбас, легенда советской мясной промышленности, эталон госстандарта. В магазинах времен СССР она появлялась редко, но ее вкус знаком всем, кто помнит советские застолья, ведь «Московская» была обязательным пунктом праздничного меню.

**М**осковская колбаса появилась еще до революции. Тогда при изготовлении ее коптили в холодном дыму в течение 72 часов. Позже технологию упростили, но производство все равно обходилось комбинатам недешево, поскольку они использовали только лучшее сырье. В 30-х годах цена за килограмм «Московской» доходила до 15% средней зарплаты. Начиная с 50-х, когда доходы простых людей постепенно росли, а цены оставались стабильными, позволить себе в праздник «Московскую» могли уже многие, вот только купить ее было непросто. Колбасу доставали через знакомых, привозили из столицы, приобретали по завышенной цене. «Московскую» называли копченой валютой, она была отличным товаром для серого бартера. За небольшую партию можно было получить билеты в театр или путевку в санаторий.

Всеобщая любовь к «Московской» объяснялась просто: на протяжении всего советского периода ее вкус и качество оставались стабильными. Госстандарт на эту колбасу разработали в 1976 году. До него готовили по каталогу мясных изделий 1938 года, утвержденному наркомом пищевой промышленности СССР. Для «Московской» полагалось использовать говядину высшего сорта и хребтовый шпик в пропорции 3:1, соль, сахар, черный перец, кардамон или мускатный орех. Шпик резался на кусочки размером не более 6 мм и равномерно распределялся в колбасном фарше. В действующем сегодня ГОСТе предусмотрено такое же соотношение мяса и шпика и такое же высокое качество сырья.



**17** г белка содержится в 100 г «Московской Гост», поэтому ее с удовольствием включают в меню сторонники высокобелкового питания. «Московская» также богата витаминами группы B, PP и такими важными элементами, как калий, фосфор и железо.

«Московская» производится из говядины высшего сорта и отличается темным цветом, плотной консистенцией и насыщенным мясным вкусом с нотками специй.



«Московская» по-прежнему остается идеальной праздничной закуской, незаменимой составляющей аппетитных бутербродов, салатов и других блюд.



«Московская» от «Мясницкого ряда» – классическая варено-копченая колбаса. Ее насыщенный говяжий вкус подчеркнут ароматом копчения и яркими специями: черным перцем и кардамоном.

## «ПИЦЦА» ИЗ ПЕЧЕНОГО КАРТОФЕЛЯ

🕒 25 мин 🍴 4 порции

4 крупные картофелины  
2 помидора  
половина красной луковичы  
2 зубчика чеснока  
100 г моцареллы  
100 г колбасы «Московская»  
2–3 веточки базилика  
оливковое масло  
соль

**1** Картофель тщательно вымойте, сделайте вилкой несколько проколов. Заверните каждую картофелину в фольгу и запекайте при 200 °С около 1 ч в зависимости от размера картофелин.

**2** Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в оливковом масле 5 мин. Колбасу и чеснок нарежьте соломкой, добавьте к луку и готовьте 1 мин.

**3** Готовый картофель разрежьте пополам, положите

в форму. На каждую половинку положите тонкий ломтик помидора, лук с колбасой, листики базилика и тонкий ломтик моцареллы. Запекайте в духовке

3–5 мин, пока сыр не расплавится. Подавайте «пиццу» горячей.

На 100 г: белки 4,90 г (6,13% суточной нормы) • жиры 6,21 г (6,90%) • углеводы 12,46 г (7,42%) • ккал 123,50 (6,86%)  
• натрий 277,45 мг (19,13%) • общий сахар 1,48 г (2,96%) •  
НЖК 2,33 г (11,65%) • пищевые волокна 1,68 г (5,60%)

## САЛАТ С КОЛБАСОЙ И ЯЙЦОМ ПАШОТ

🕒 25 мин 🍴 4 порции

200 г салатного микса  
150 г колбасы «Московская»  
4 яйца  
2 маринованных огурца  
80 г оливок без косточки  
2 ломтика белого хлеба  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ст. л. меда  
1 ч. л. горчицы  
оливковое масло  
соль, свежемолотый черный перец

**1** В баночку положите горчицу, мед, соль, перец, влейте лимонный сок и 5–6 ст. л. оливкового масла, закройте крышкой и взболтайте.

**2** Маринованные огурцы, хлеб и колбасу нарежьте маленькими кубиками, оливки – кружочками.

**3** Для яиц пашот смажьте куски пищевой пленки 30 x 30 см маслом в центре, посолите масло и поперчите. Застелите пленкой мисочку. Аккуратно разбейте в пленку яйцо, закройте края пленки, чтобы получился «мешочек». Так подготовьте все яйца. Доведите до кипения воду в кастрюле. Положите мешочки с яйцами в кипящую воду, уменьшите огонь, варите 4–5 мин. Желток должен остаться жидким, а белок – схватиться.

**4** Поджарьте хлеб на оливковом масле до румяной корочки со всех сторон. Затем поджарьте колбасу.

**5** Разложите по тарелкам салатный микс, на него – огурчики, оливки и колбасу. Полейте заправкой и выложите яйца пашот, освободив от пленки, по бокам посыпьте сухариками.

На 100 г: белки 5,86 г (7,33% суточной нормы) • жиры 16,54 г (18,38%) • углеводы 10,64 г (6,33%) • ккал 212,61 (11,81%)  
• натрий 429,42 мг (29,62%) • общий сахар 5,36 г (10,72%)  
• НЖК 3,10 г (15,50%) • пищевые волокна 0,90 г (3,00%)



# Соус родом из детства

Из всех соусов особое место в наших сердцах занимают подливки, мясные и овощные. Кто-то с теплом вспоминает бабушкину еду, кто-то – обед в университетской столовой.

Предлагаем наши вариации на тему подлив, которые в сочетании с гарниром позволяют получить вкусное сытное блюдо: согревающий обед или душевный ужин.

## ПОСТНАЯ ТОМАТНАЯ ПОДЛИВКА + КУСКУС



**Для подливки:** измельчите луковицу и пассеруйте ее в 50 мл оливкового масла до мягкости, добавьте 600 г протертых томатов, влейте 120 мл воды и доведите до кипения, тушите на слабом огне 15 мин. Посолите, поперчите, приправьте ½ ч. л. орегано и ½ ч. л. паприки, добавьте 300 г замороженного зеленого горошка и готовьте еще пару минут.

На 100 г: белки 2,22 г (2,78% суточной нормы) • жиры 5,28 г (5,87%) • углеводы 7,48 г (4,45%) • ккал 82,24 (4,57%) • натрий 295,03 мг (20,35%) • общий сахар 3,53 г (7,06%) • НЖК 0,74 г (3,70%) • пищевые волокна 2,83 г (9,43%)

**ЕСЛИ ВЫ ПРИГОТОВИЛИ ПОДЛИВКУ С ЗАПАСОМ, ТО ХРАНИТЕ ЕЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ В ГЕРМЕТИЧНОМ КОНТЕЙНЕРЕ ОТДЕЛЬНО ОТ ГАРНИРА, ЧТОБЫ ОН НЕ ВПИТАЛ ВЛАГУ И НЕ ПОМЕНИЛ ВКУС.**

## ПОДЛИВКА ИЗ ГОВЯДИНЫ + ГРЕЧКА



**Для подливки:** нарежьте 400 г говядины соломкой, 1 луковицу – полукольцами, измельчите 2 зубчика чеснока. Разогрейте в сковороде 2 ст. л. растительного масла, обжарьте лук 4 мин, добавьте мясо и готовьте еще 7 мин, приправьте 1,5 ч. л. копченой паприки, добавьте чеснок и посыпьте 15 г муки, хорошо перемешайте и влейте 0,5 л горячей воды. Доведите до кипения, посолите, поперчите и положите лавровый лист, тушите до мягкости говядины около 45 мин.

На 100 г: белки 110,53 г (13,16% суточной нормы) • жиры 5,36 г (5,96%) • углеводы 3,31 г (1,97%) • ккал 102,16 (5,68%) • натрий 251,31 мг (17,33%) • общий сахар 0,85 г (1,70%) • НЖК 1,62 г (8,10%) • пищевые волокна 0,45 г (1,50%)



Бефстроганов «МИРАТОРГ» – это отборная говядина, нарезанная тонкими брусочками. Все готово для того, чтобы вы могли приготовить мясо в соусе и удивить гостей кулинарным мастерством.

## СЫРНАЯ ПОДЛИВКА С ФАРШЕМ + МАКАРОНЫ



**Для подливки:** натрите на крупной терке 1 морковь, измельчите луковицу и нарежьте 150 г шампиньонов маленькими кубиками. Пассеруйте лук с морковью в 2 ст. л. растительного масла 5–7 мин, добавьте шампиньоны и готовьте до испарения жидкости. Положите в сковороду 400 г мясного фарша и обжаривайте, помешивая, 10 мин. Влейте 200 мл бульона, тушите еще 5 мин. Добавьте 100 г плавленого сыра и, помешивая, дайте ему расплавиться.

На 100 г: белки 11,03 г (13,79% суточной нормы) • жиры 11,78 г (13,09%) • углеводы 4,11 г (2,45%) • ккал 164,10 (9,12%) • натрий 295,82 мг (20,40%) • общий сахар 2,15 г (4,30%) • НЖК 4,32 г (21,60%) • пищевые волокна 0,89 г (2,97%)

**МАГНИТ  
РЕКОМЕНДУЕТ**



Для подливок прекрасно подходит фарш «ИНДИЛАЙТ» «Классический» из красного и белого мяса индейки. Филе бедра делает блюда сочными, а филе грудки отвечает за высокое содержание белка.



Варено-копченая голень индейки «ИНДИЛАЙТ» приготовлена на буквой щепе, поэтому мясо у нее нежное, с нотками копчения в аромате. Голень хороша в качестве самостоятельного блюда, ингредиента салатов, супов и подлив.

## СМЕТАННАЯ ПОДЛИВКА С КУРИЦЕЙ + РИС



**Для подливки:** нарежьте кубиками 400 г филе куриной грудки, запанируйте в муке и стряхните излишки. Натрите на крупной терке 1 морковь и нарежьте полукольцами 1 луковицу, пассеруйте овощи на 2 ст. л. растительного масла, помешивая, 5–6 мин. Добавьте курицу и обжаривайте 5 мин. Положите в сковороду 150 г сметаны и влейте 150 мл горячей воды, хорошо перемешайте и доведите до кипения, посолите и поперчите по вкусу, тушите на слабом огне 20 мин.

На 100 г: белки 12,08 г (15,10% суточной нормы) • жиры 9,39 г (10,43%) • углеводы 4,93 г (2,93%) • ккал 153,49 (8,53%) • натрий 376,74 мг (25,98%) • общий сахар 1,66 г (3,32%) • НЖК 3,04 г (15,20%) • пищевые волокна 0,69 г (2,30%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ

# Настроение – весна!

Восьмое марта – самый красивый праздник. Он наполнен цветами, улыбками и нежностью. Блюда, которые окажутся на столе в этот день, должны передавать весеннее настроение. Пусть они будут легкими, яркими, изящными и приносят удовольствие тем, для кого приготовлены, – женщинам!



## МЕНЮ

### Закуски:

Вафли с икрой  
Рулет из шпината  
со свекольным муссом  
Овощные спринг-роллы  
Сырное суфле с брокколи

### Салаты:

Салат из руколы с прошутто и козым сыром  
Салат с грушей и голубым сыром  
Салат с куриной грудкой и кунжутом  
Зеленый салат с креветками и грейпфрутом

### Горячее:

Лосось с сальсой из зеленого  
лука  
Курица с сухофруктами и оливками  
Жареные дамплинги со свинойной  
Ризотто с клубникой и креветками

**Д**евушки ценят элегантность, сдержанность и изящество, поэтому меню в женский праздник может быть довольно лаконичным. Время обильных зимних застолий прошло – весной всем хочется чего-то легкого, свежего и воздушного, что не будет обременять ни тех, кто готовит, ни тех, кто ест. Мы постарались подобрать именно такие рецепты и предлагаем по четыре варианта закусок, салатов и горячего. Выбирайте то, что больше по душе, и составляйте свое весеннее меню. На наш взгляд, получится особенно хорошо, если вафли с икрой дополнить салатом с грушей и курицей с сухофруктами. Рулет из шпината будет выгодно смотреться в компании салата из руколы и ризотто. Сырное суфле выиграет в соседстве с салатом из креветок и лососем гриль. А тем, кто любит легкие азиатские ноты, советуем приготовить салат с куриной грудкой, спринг-роллы и дамплинги.

Подчеркнуть атмосферу весеннего праздника поможет сервировка стола. Помимо красивой посуды, стильных салфеток и приборов, позаботьтесь о вазе с букетом нежных живых цветов: без них весна не наступит!



### ВАФЛИ С ИКРОЙ

⌚ 30 мин 🍴 4 порции

210 г муки  
360 мл кефира  
120 г сливочного масла  
50 г творожного сыра  
2 яйца  
20 г красной икры  
20 г икры палтуса  
1,5 ч. л. сахара  
1,5 ч. л. разрыхлителя  
1 ч. л. соды  
зеленый лук  
соль

**1** Взбейте кефир, сахар, яйца и растопленное сливочное масло. Просейте к кефирной смеси муку с разрыхлителем, содой и солью, перемешайте только до объединения ингредиентов.  
**2** Испеките вафли, остудите и нарежьте на длинные полоски.  
**3** Положите в одну ячейку вафель икру, в другую – творожный сыр, украсьте зеленым луком и подавайте.

На 100 г: белки 7,72 г (9,65% суточной нормы) • жиры 18,88 г (20,98%) • углеводы 24,67 г (14,68%) • ккал 300,00 (16,67%)  
• натрий 330,87 мг (22,82%) • общий сахар 3,49 г (6,98%)  
• НЖК 10,90 г (54,50%) • пищевые волокна 0,75 г (2,50%)



## РУЛЕТ ИЗ ШПИНАТА СО СВЕКОЛЬНЫМ МУССОМ



⌚ 1 ч 20 мин + 1 ч

🍴 4–6 порций

150 г замороженного шпината  
50 г муки  
4 яйца  
щепотка соли

### Для начинки:

150 г творожного сыра  
2 свеклы  
2 зубчика чеснока  
тертая цедра 1 лимона  
растительное масло  
соль, свежемолотый черный перец

1 Свеклу слегка смажьте растительным маслом, за-

верните в фольгу и запеките до мягкости в духовке, разогретой до 200 °С. Остудите в фольге, очистите, крупно нарежьте.

2 Положите свеклу в чашу блендера, добавьте крупно нарезанный чеснок и измельчите в пюре.

3 Творожный сыр положите в миску и начните взбивать,

добавляя по 1 ст. л. свекольное пюре, до получения воздушного крема. Добавьте цедру лимона, посолите и поперчите, уберите в холодильник.

4 Разморозьте шпинат, хорошо отожмите, положите в миску, добавьте желтки и пробейте погружным блендером до однородности.

5 Просейте в шпинатную массу муку и перемешайте.

6 Взбейте до устойчивых пиков белки с щепоткой соли. В несколько приемов добавляйте белки в тесто, перемешивая лопаткой.

7 Выложите тесто на противень, выстеленный бумагой для выпечки, распределите слоем 0,5 см. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 7–9 мин. Слегка остудите на решетке, снимите пергамент и сверните рулетом, дайте полностью остыть.

8 Разверните шпинатный корж, смажьте свекольным муссом, снова сверните рулетом, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на 1 ч. Нарежьте ломтиками и подавайте.

На 100 г: белки 6,99 г (8,74% суточной нормы) • жиры 10,94 г (12,16%) • углеводы 11,56 г (6,88%) • ккал 169,58 (9,42%)  
• натрий 521,05 мг (35,93%) • общий сахар 3,58 г (7,16%)  
• НЖК 4,95 г (24,75%) • пищевые волокна 2,16 г (7,20%)



ЗАКАЖИ  
с доставкой



## ОВОЩНЫЕ СПРИНГ-РОЛЛЫ



🕒 30 мин 👤 4–6 порций

12 листов рисовой бумаги  
200 г фунчозы  
3 моркови  
1 огурец  
1 красный сладкий перец  
1 авокадо  
150 г красной капусты  
100 г бобов эдамаме  
3–4 пера зеленого лука  
4–5 веточек кинзы  
50 г арахиса  
соевый соус для подачи

- 1 Наломайте фунчозу и приготовьте, согласно инструкции на упаковке.
- 2 Отварите эдамаме в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин, откиньте на дуршлаг.
- 3 Нарезьте морковь, огурец и сладкий перец тонкой длинной соломкой. Нашинкуйте капусту, измельчите кинзу и зеленый лук. Авокадо очистите и нарежьте брусочками.
- 4 Арахис подсушите в духовке или на сухой сковороде, очистите от кожицы и порубите.
- 5 В глубокую широкую тарелку налейте кипятком. Опускайте по одному листу рисовой бумаги на 8–10 сек, стряхивайте и перекладывайте на влажное полотенце.
- 6 Положите на середину листа фунчозу, овощи и авокадо, эдамаме и зелень, посыпьте арахисом и сверните рулетом.
- 7 Приготовьте все спринг-роллы и подавайте с соевым соусом.

На 100 г: белки 2,81 г (3,51% суточной нормы) • жиры 3,03 г (3,37%) • углеводы 18,53 г (11,03%) • ккал 108,87 (6,05%) • натрий 342,21 мг (23,60%) • общий сахар 1,68 г (3,36%) • НЖК 0,42 г (2,10%) • пищевые волокна 2,04 г (6,80%)

МОЖНО В ПОСТ



Для любых блюд удобно использовать мытую морковь от компании **Sakkara Co. For Horticultural Crops**. Морковь выращивается в Египте на песчаных пустынных почвах, что позволяет собирать высокие урожаи сочных хрустящих плодов. Благодаря тому что производитель уделяет большое внимание обработке и хранению моркови, она всегда попадает на полки наших магазинов свежей и качественной.

**МОЖНО  
ЗАМЕНИТЬ**

козий сыр нежной  
моцареллой.



**САЛАТ ИЗ РУКОЛЫ  
С ПРОШУТТО И КОЗЬИМ  
СЫРОМ**



🕒 15 мин 👤 4 порции

120 г руколы  
70 г ломтиков прошутто  
70 г мягкого козьего сыра  
половина маленькой крас-  
ной луковицы

2 ст. л. оливкового масла  
2 ч. л. белого винного уксуса  
соль, свежемолотый черный  
перец

**1** Прошутто нарежьте не-  
большими ломтиками. Крас-  
ный лук нарежьте тонкими  
полукольцами.

**2** В большой миске смешай-  
те руколу, лук, заправьте

винным уксусом, оливковым  
маслом, посолите и переме-  
шайте. Положите на серви-  
ровочное блюдо.

**3** Разложите на руколе про-  
шутто, кусочки козьего сы-  
ра, посыпьте черным перцем  
и подавайте.

На 100 г: белки 8,40 г (10,50% суточной нормы) • жиры 16,91 г (18,79%) • углеводы 3,17 г (1,89%) • ккал 195,50 (10,86%)  
• натрий 461,16 мг (31,80%) • общий сахар 1,19 г (2,38%) •  
НЖК 5,14 г (25,70%) • пищевые волокна 1,08 г (3,60%)



**ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ**



## СЫРНОЕ СУФЛЕ С БРОККОЛИ

🕒 1 ч 10 мин 🍴 4 порции

400 г рикотты  
50 г пармезана  
5 яиц  
60 г брокколи  
1 луковица  
1 зубчик чеснока  
3 ст. л. панировочных сухарей  
40 г сливочного масла  
2 ст. л. оливкового масла  
щепотка мускатного ореха  
щепотка кайенского перца  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Бланшируйте соцветия брокколи в кипящей подсоленной воде 4 мин, откиньте на дуршлаг, мелко порубите.

**2** Лук и чеснок измельчите, обжарьте до мягкости на смеси сливочного и оливкового масел около 5 мин, переложите в миску.

**3** Добавьте в миску брокколи, натертый пармезан, рикотту, яичные желтки, кайенский перец, мускатный орех, посолите и поперчите по вкусу.

**4** Отдельно взбейте белки с щепоткой соли до жестких пиков.

**5** Введите треть белков к основной массе, перемешайте лопаткой. Аккуратно добавьте оставшиеся белки.

**6** Смажьте одну большую или четыре порционные формочки сливочным маслом, посыпьте панировочными сухарями и выложите приготовленное тесто.

**7** Запекайте 35–40 мин для большой формы или 20–25 мин для маленьких. Сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 12,78 г (15,98% суточной нормы) • жиры 19,75 г (21,94%) • углеводы 6,91 г (4,11%) • ккал 255,98 (14,22%)  
• натрий 408,31 мг (28,16%) • общий сахар 1,09 г (2,18%)  
• НЖК 9,22 г (46,10%) • пищевые волокна 0,65 г (2,17%)



Суфле получится не менее нежным, если заменить брокколи цветной капустой.



Тем, кто любит понежнее, можно предложить сырокопченые колбаски Kabanos Chicken\*. В составе — курица с добавлением свинины с ноткой чеснока. Отличный вариант для вечеринки, поездки, похода, перекуса в течение дня.

\*«Курица».



## САЛАТ С ГРУШЕЙ И ГОЛУБЫМ СЫРОМ



🕒 20 мин 👤 4 порции

140 г сыра с голубой плесенью

1 кочан зеленого салата

3 груши

1 авокадо

3–4 пера зеленого лука

50 г орехов пекан

50 г сахара

### Для заправки:

5 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. красного винного уксуса

1,5 ч. л. сладкой горчицы

1 зубчик чеснока

соль, свежемолотый черный перец

**1** В сковороде на среднем огне растопите сахар, добавьте орехи, перемешайте, чтобы карамель полностью их покрыла. Переложите на пергамент.

**2** Раскрошите сыр. Крупно нарвите салатные листья. Груши нарежьте кубиками,

авокадо – ломтиками, зеленый лук тонко нашинкуйте.

Выложите все в салатник.

**3** Для заправки смешайте измельченный чеснок с остальными ингредиентами, хорошо взбейте.

**4** Полейте салат заправкой, посыпьте карамелизированным пеканом и подавайте.

На 100 г: белки 3,08 г (3,85% суточной нормы) • жиры 13,79 г (15,32%) • углеводы 11,33 г (6,74%) • ккал 175,73 (9,76%) • натрий 199,98 мг (13,79%) • общий сахар 7,72 г (15,44%) • НЖК 2,73 г (13,65%) • пищевые волокна 2,77 г (9,23%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



## САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И КУНЖУТОМ



🕒 25 мин 👤 4 порции

2 филе куриной грудки  
400 г капусты  
1 морковь  
4 штуки редиса  
1 пучок зеленого лука  
1 пучок кинзы  
горсть миндальных лепестков  
семена кунжута  
сок половины лимона  
2 ч. л. меда  
1 ч. л. соевого соуса  
растительное масло  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Каждое куриное филе разрежьте на 2 тонких пласта. Посолите и запанируйте в кунжute.

**2** Обжарьте курицу на растительном масле по 3 мин с каждой стороны, переложите на тарелку.

**3** Приготовьте заправку: смешайте мед, соевый соус, лимонный сок, 2 ст. л. растительного масла и 1 ч. л. кунжута, поперчите.

**4** Нашинкуйте капусту. Морковь натрите длинной тонкой соломкой, редис нарежьте кружочками, кинзу и зеленый лук измельчите.

**5** В миске смешайте овощи, зелень, миндальные лепестки и заправку, разложите салат по тарелкам.

**6** Куриное филе нарежьте ломтиками, положите на салат. Подавайте к столу.

На 100 г: белки 10,92 г (13,65% суточной нормы) • жиры 7,53 г (8,37%) • углеводы 5,84 г (3,48%) • ккал 131,98 (7,33%) • натрий 337,37 мг (23,27%) • общий сахар 2,67 г (5,34%) • НЖК 1,00 г (5,00%) • пищевые волокна 2,28 г (7,60%)



Попробуйте приготовить этот салат с острой заправкой. Возьмите соевый соус, натертый имбирь, измельченный чеснок и хлопья перца чили. Добавьте рисовый уксус, растительное и кунжутное масло, а затем сбалансируйте вкус медом.



Филе грудки «Петелинка» — это куриное мясо без гормонов роста и антибиотиков, произведенное по высоким стандартам качества. Удобное решение для разнообразных блюд.



## ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ГРЕЙПФРУТОМ



🕒 25 мин 🍴 4 порции

- 500 г очищенных королевских или тигровых креветок
- 150 г рукоты
- 2 больших авокадо
- 200 г помидоров черри
- 1 крупный грейпфрут
- 5–6 веточек кинзы
- 1 лайм
- 4 ст. л. растительного масла

соль, свежемолотый черный перец

- 1** Креветки промокните бумажным полотенцем.
- 2** Томаты черри разрежьте на половинки, авокадо нарежьте ломтиками, кинзу измельчите.
- 3** Очистите грейпфрут, удалите с долек белую пленку, нарежьте мякоть маленькими кусочками.
- 4** Для заправки сотрите цедру с лайма, выжмите сок.

Добавьте 3 ст. л. растительного масла, посолите, поперчите и перемешайте.

**5** Разогрейте 1 ст. л. масла в широкой сковороде, обжарьте креветки по 1 мин с каждой стороны, приправьте по вкусу.

**6** На блюдо положите рукоту, черри, кинзу и грейпфрут. Разложите креветки и полейте салат заправкой.

На 100 г: белки 5,24 г (6,55% суточной нормы) • жиры 9,11 г (10,12%) • углеводы 5,38 г (3,20%) • ккал 120,23 (6,68%)  
 • натрий 366,75 мг (25,29%) • общий сахар 2,18 г (4,36%)  
 • НЖК 1,32 г (6,60%) • пищевые волокна 2,82 г (9,40%)



## РЫБА С САЛЬСОЙ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА



🕒 30 мин 🍴 4 порции

4 филе лосося по 150 г  
1 лимон  
1 пучок зеленого лука  
1 пучок петрушки  
половина перца чили  
1 ст. л. белого винного уксуса  
5 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Зеленый лук и листья петрушки мелко порубите. Чили нарежьте тонкими колечками.

**2** Смешайте лук, петрушку, чили, 4 ст. л. оливкового масла, уксус, тертую цедру и сок половины лимона, соль и перец. Уберите сальсу до подачи в холодильник.

**3** Разогрейте сковороду. Рыбу посолите и поперчите, при помощи кисточки смажьте оливковым маслом. Жарьте 3–4 мин на коже, затем переверните и жарьте до готовности еще 2 мин. Подавайте рыбу с сальсой и нарезанной на дольки половинкой лимона.

На 100 г: белки 17,18 г (21,48% суточной нормы) • жиры 20,83 г (23,14%) • углеводы 1,57 г (0,93%) • ккал 258,46 (14,36%) • натрий 338,68 мг (23,36%) • общий сахар 0,46 г (0,92%) • НЖК 3,20 г (16,00%) • пищевые волокна 0,55 г (1,83%)

**МАГНИТ  
РЕКОМЕНДУЕТ**



Мексиканская смесь «МИРАТОРГ» внесет яркие краски в традиционное меню и станет отличным гарниром к блюдам из рыбы и мяса.



## КУРИЦА С СУХОФРУКТАМИ И ОЛИВКАМИ



🕒 1 ч + 6 ч

👤 4–6 порций

1,2 кг куриных бедрышек  
100 г зеленых оливок без косточек  
100 г чернослива  
50 г кураги  
6 зубчиков чеснока  
2 ч. л. каперсов  
150 мл белого сухого вина  
50 мл красного винного уксуса  
70 г тростникового сахара  
50 мл оливкового масла  
10 г сливочного масла

(по желанию)

1 ч. л. сушеного орегано  
1 лавровый лист  
соль, свежемолотый черный перец

**1** В контейнер положите куриные бедрышки, посолите, поперчите, полейте уксусом и оливковым маслом, посыпьте орегано. Добавьте чернослив, курагу, оливки, каперсы и чеснок, накройте пленкой и уберите в холодильник минимум на 6 ч.

**2** Разогрейте духовку до 190 °С. В жаропрочную керамическую форму положите бедрышки кожей

вверх, вокруг разложите сухофрукты, оливки, каперсы и чеснок, добавьте лавровый лист.

**3** Влейте в форму вино, посыпьте содержимое тростниковым сахаром и запекайте около 40 мин, часто поливая выделившимся соком. Подавайте блюдо к столу в форме.

**4** При желании из выделившихся при запекании соков можно сделать соус. Процедите сок в сотейник, добавьте сливочное масло и уварите на слабом огне 8–10 мин, посолите, поперчите и полейте готовое блюдо.

На 100 г: белки 8,37 г (10,46% суточной нормы) • жиры 40,86 г (45,40%) • углеводы 13,26 г (7,89%) • ккал 457,64 (25,42%)  
• натрий 429,46 мг (29,62%) • общий сахар 9,22 г (18,44%)  
• НЖК 10,85 г (54,25%) • пищевые волокна 1,17 г (3,90%)



Попробуйте куриные бедрышки от «Петелинки». Это чистый продукт без гормонов роста и антибиотиков. Сочное мясо подходит для запекания и жарки.

## ЖАРЕННЫЕ ДАМПЛИНГИ СО СВИНИНОЙ



🕒 40 мин + 1 ч 🍴 24 штуки

450 г фарша из свинины  
220 г капусты  
3 пера зеленого лука  
2 см корня имбиря  
4 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. кунжутного масла  
1 ч. л. рисового уксуса  
¾ ст. л. сахара  
1 ч. л. молотого белого перца  
соль  
2 ст. л. растительного масла  
острое масло, кунжут и зеленый лук для подачи

### Для теста:

250 г муки  
150 мл воды  
0,5 ст. л. соли

**1** В миску просейте муку с солью, постепенно вливая холодную воду, замесите мягкое, не липнущее к рукам тесто. Вымешивайте 5 мин. Накройте влажным полотенцем и оставьте на 1 ч при комнатной температуре.

**2** В миску положите фарш, посолите, добавьте 3 ст. л. воды, вымесите до однородности. Добавьте к фаршу соевый соус, уксус, кунжутное масло, натертый корень имбиря, сахар и белый перец.

**3** Мелко нашинкуйте капусту и зеленый лук, добавьте к фаршу. Накройте миску крышкой и уберите в холодильник минимум на 15 мин.

**4** На присыпанной мукой поверхности скатайте из теста тонкую колбаску, нарежьте ее на кусочки по 3–4 см. Каждый кусочек раскатайте в круглый пласт, на середину которого положите около 1 ст. л. начинки, тщательно защипните края.

**5** В широкой сковороде разогрейте растительное мас-



### МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

капусту на морковь, сладкий перец или брокколи.

ло, положите дамплинги в один слой. Жарьте, пока дно не станет золотисто-коричневым. Влейте 2–3 ст. л. воды, накройте крышкой, готовьте пару минут, аккуратно переверните и готовьте

еще 1 мин. Подавайте с острым маслом, кунжутом и зеленым луком.

На 100 г: белки 10,94 г (13,68% суточной нормы) • жиры 14,45 г (16,06%) • углеводы 21,90 г (13,04%) • ккал 261,87 (14,55%) • натрий 418,97 мг (28,89%) • общий сахар 1,94 г (3,88%) • НЖК 4,12 г (20,60%) • пищевые волокна 1,68 г (5,60%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ





## РИЗОТТО С КЛУБНИКОЙ И КРЕВЕТКАМИ



⌚ 45 мин 🍴 4 порции

300 г риса для ризотто  
300 г креветок  
300 г клубники  
1 маленькая луковица  
30 г сливочного масла  
5 бутонов гвоздики  
150 мл белого сухого вина

1,5 л овощного бульона  
оливковое масло  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Очистите креветки, удалите кишечную вену. Отложите 4 креветки, остальные нарежьте небольшими кусочками. У клубники удалите плодоножку, нарежьте ягоды кубиками. Лук очистите

и измельчите. Поставьте кастрюлю с бульоном на огонь, разогрейте и оставьте на слабом огне – бульон должен оставаться горячим.

**2** Разогрейте в широком сотейнике оливковое масло и обжарьте лук с гвоздикой до мягкости, не допуская изменения цвета. Удалите гвоздику.

**3** Добавьте в сковороду рис и жарьте его, постоянно помешивая, пока он не станет прозрачным и все зернышки не покроются маслом.

При этом рис начнет издавать ореховый аромат и слегка потрескивать. Влейте вино и готовьте на среднем огне, пока оно не выпарится полностью.

**4** Влейте к рису половник горячего бульона и уменьшите немного огонь. Помешивая, дождитесь, пока вся жидкость впитается в рис, и только потом добавляйте следующую порцию. Варите ризотто, подливая бульон и постоянно помешивая на огне чуть ниже среднего.

**5** Через 15 мин варки попробуйте рис – он должен быть твердым в середине и мягким снаружи. Приправьте ризотто солью и перцем и положите креветки и клубнику. Влейте половник бульона – ризотто должно быть довольно жидким. Готовьте еще 3 мин и снимите сковороду с огня.

**6** Вмешайте венчиком сливочное масло и накройте крышкой, оставьте на 5 мин. Разложите ризотто по тарелкам, украсьте целыми креветками.

На 100 г: белки 4,75 г (5,94% суточной нормы) • жиры 2,98 г (3,31%) • углеводы 21,22 г (12,63%) • ккал 140,27 (7,79%)  
• натрий 539,71 мг (37,22%) • общий сахар 2,29 г (4,58%)  
• НЖК 1,32 г (6,60%) • пищевые волокна 0,94 г (3,13%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



# ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ В «МАГНИТ»!

Подарок,  
который всегда нужен



Сканируйте  
QR-код

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



НЕ МЕХАНИЧЕСКИЙ СБОР



Для лучшего вкуса

ЗЕМЛИ  
АБРАУ-ДЮССО



Схожи  
с Шампанью



ВЫДЕРЖКА

Горные тоннели  
глубоко под землей



Международные  
сорта винограда



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Шоколадный шик

Десерты, приготовленные с шоколадом, получают особенно вкусными, поэтому никогда не теряют своей актуальности.

Спешим предложить вам три трендовых рецепта, которые легко повторить в домашних условиях: необычайно популярное сейчас творожное эскимо, модный микс шоколада и авокадо, а также печенье по мотивам главной сладкой тенденции последних месяцев – дубайского шоколада.



## ТВОРОЖНОЕ ЭСКИМО



⌚ 15 мин + 1,5 ч

🍴 6 порций

350 г мягкого творога  
40 г сливочного масла  
35 г сахарной пудры  
50 г молочного шоколада

### Для глазури:

150 г молочного шоколада  
25 г растительного масла

- 1 Взбейте размягченное сливочное масло с сахарной пудрой в пышный крем.
- 2 Добавьте творог, снова взбейте.
- 3 Порубите шоколад на маленькие кусочки, добавьте к творожной смеси, перемешайте лопаткой.
- 4 Силиконовую форму для эскимо установите на доску и наполните творожной смесью. Вставьте палочки. Уберите форму в холодильник на 1 ч, затем переставьте на 30 мин в морозильник.
- 5 Для глазури поломайте шоколад, положите в стеклянную миску, влейте растительное масло и поставьте в микроволновую печь. Включайте СВЧ на 10 сек и перемешивайте шоколад, пока он не расплавится. Пробейте погружным блендером и перелейте в высокий и узкий стакан.
- 6 Застелите поднос пергаментом. Обмакните эскимо в шоколад и положите на поднос. Оставьте для стабилизации на 10 мин.

На 100 г: белки 12,34 г (15,43% суточной нормы) • жиры 20,52 г (22,80%) • углеводы 25,40 г (15,12%) • ккал 335,30 (18,63%) • натрий 47,40 мг (3,27%) • общий сахар 22,89 г (45,78%) • НЖК 10,87 г (54,35%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ

## МУСС ИЗ АВОКАДО С ШОКОЛАДОМ



🕒 20 мин + 1 ч 🍴 4 порции

2 спелых авокадо  
200 г сливок жирностью 33%  
300 г греческого йогурта  
40 г сахара  
1 ч. л. ванильного сахара

### Для подачи:

50 г сливок жирностью 33%  
50 г темного шоколада  
малина  
фисташки

**1** Очистите авокадо, положите вместе с обычным и ванильным сахаром в чашу.

Взбейте блендером в пюре.

**2** Добавьте йогурт, перемешайте до однородности.

**3** Сливки для мусса взбейте до мягких пиков. Частью вмешайте сливки в смесь авокадо и йогурта.

**4** Разложите мусс по бокалам или креманкам, уберите в холодильник минимум на 1 ч.

**5** Оставшиеся сливки доведите почти до кипения, залейте ими наломанный на кусочки шоколад, размешайте до однородности.

**6** Полейте мусс шоколадом, украсьте малиной и рублеными фисташками.

На 100 г: белки 2,78 г (3,48% суточной нормы) • жиры 15,76 г (17,51%) • углеводы 12,11 г (7,21%) • калл 193,30 (10,74%) • натрий 24,03 мг (1,66%) • общий сахар 7,75 г (15,50%) • НЖК 6,97 г (34,85%) • пищевые волокна 3,29 г (10,97%)



Попробуйте новинку — черничное эскимо «Свитлогорье» в молочной глазури со вкусом йогурта. Кусочки черники придают мороженому особую свежесть и насыщенность. Это идеальный десерт для тех, кто ценит сочетание классического пломбира и сочных ягод.



Черный чай AHMAD TEA «Персик-маракуйя» — это купаж отборных черных чаев, дополненный вкусом экзотических фруктов. Он подарит хорошее настроение и сделает особенным любое чаепитие! Индивидуальные конверты идеально сохраняют аромат и вкус чая.

## ШОКОЛАДНОЕ ДУБАЙСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ



⌚ 1 ч + 1 ч 🍴 6 порций

## Для начинки:

40 г теста катаифи  
60 г несоленых очищенных фисташек  
30 г сахара  
15 г миндальной муки  
1 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. сливочного масла  
зеленый пищевой краситель (по желанию)

## Для теста:

175 г муки  
100 г сливочного масла  
1 яйцо  
50 г тростникового сахара  
50 г сахара  
25 г какао

1 ч. л. разрыхлителя  
50 г шоколадных каплей  
щепотка соли

## Для украшения:

белый шоколад  
фисташки

**1** Приготовьте фисташковую пасту для начинки. Подсушите фисташки на сухой сковороде до легкой золотистости.

**2** В сотейник насыпьте сахар, влейте 30 мл воды, доведите до кипения и на слабом огне проварите 2 мин (на этом этапе сироп можно слегка подкрасить зеленым пищевым красителем). Снимите сироп с огня,

высыпьте фисташки, перемешайте. Переложите на пергамент, дайте полностью остыть.

**3** Переложите засахаренные орехи в чашу блендера, добавьте миндальную муку и пробейте до получения мельчайшей крошки.

**4** Влейте растительное масло и взбейте до получения однородной пасты.

**5** В сковороде растопите 1 ч. л. сливочного масла, наломайте тесто катаифи на небольшие кусочки и обжарьте, помешивая, до золотистого цвета, снимите с огня, смешайте с приготовленной фисташковой пастой.

**6** Для теста заранее достаньте сливочное масло из холодильника. Взбейте масло с обычным и тростниковым сахаром до получения воздушного крема.

**7** Добавьте в масляную смесь яйцо, снова взбейте.

**8** Просейте муку с какао, разрыхлителем и солью, перемешайте на низких оборотах миксера только до объединения. Добавьте половину шоколадных капель, перемешайте тесто лопаткой.

**9** Разделите тесто на 6 частей, каждую разомните в круг, положите в середину фисташковую начинку, защипните и скатайте шарик, слегка приплюсните его.

**10** Подготовленное печенье положите на доску, выстеленную пергаментом, и уберите в морозильник на 1 ч.

**11** Разогрейте духовку до 200 °С, выстелите противень бумагой для выпечки. Разложите заготовки на расстоянии друг от друга, посыпьте оставшимися шоколадными каплями.

**12** Выпекайте печенье около 15 мин, остудите на решетке. Украсьте сеточкой из растопленного белого шоколада и фисташками.

На 100 г: белки 8,31 г (10,39% суточной нормы) • жиры 28,61 г (31,79%) • углеводы 57,51 г (34,23%) • ккал 512,47 (28,47%) • натрий 118,11 мг (8,15%) • общий сахар 28,53 г (57,06%) • НЖК 12,35 г (61,75%) • пищевые волокна 2,25 г (7,50%)



# ДАРИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. ДАРИТЕ CARTE NOIRE



LAVETTI

*С наилучшими  
пожеланиями!*

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Девочка с персиками

Торт «Молочная девочка» родился на домашних кухнях, и рецепт его очень прост, а потому невероятно популярен. Тонкие нежные коржи, приготовленные из привычных продуктов, крем из взбитых сливок, ягоды или глазурь для украшения – вот и все. Предлагаем сделать десерт еще более вкусным, добавив в него сочные персики.



С 1 по 31 марта в наших магазинах проходит фестиваль «Весенние десерты», во время которого можно купить разнообразные торты и пирожные нашего собственного производства.

## ТОРТ «МОЛОЧНАЯ ДЕВОЧКА» С ПЕРСИКАМИ

🌸  
⌚ 2 ч + 1 ч 🍴 10 порций

### Для теста:

200 г муки  
400 г сгущенного молока  
3 яйца  
1,5 ч. л. разрыхлителя

75 г сливочного масла  
щепотка соли

### Для начинки:

250 г маскарпоне  
250 г сливок жирностью 33%  
200 г сгущенного молока  
400 г консервированных персиков  
ягоды для украшения

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С. Растопите сливочное масло. Взбейте яйца и сгущенное молоко миксером на максимальной скорости.
- 2 Просейте муку с разрыхлителем и солью, перемешайте на низких оборотах.
- 3 Добавьте растопленное сливочное масло, переме-

**ТОРТ «МОЛОЧНАЯ ДЕВОЧКА»** ПОЯВИЛСЯ В СЕРЕДИНЕ ПРОШЛОГО ВЕКА В ГЕРМАНИИ ИЛИ ЧЕХОСЛОВАКИИ. ЕГО НАЗВАНИЕ – ДОСЛОВНЫЙ ПЕРЕВОД С НЕМЕЦКОГО, ИМЕННО ТАК НАЗЫВАЛАСЬ ПОПУЛЯРНАЯ В ЕВРОПЕ МАРКА СГУЩЕННОГО МОЛОКА, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДЕСЕРТА. И НЕЖНОМУ ТОРТУ ЭТО ИМЯ ОЧЕНЬ ПОДХОДИТ!

шайте. Тесто не должно быть очень густым.

4 Выстелите противень пергаментом, установите кольцо диаметром 18 см, положите в середину 2–3 ст. л. теста и распределите лопаткой в пределах кольца. Выпекайте 8–10 мин, корж не должен сильно зарумяниться. Можно выпекать сразу по 2 коржа.

5 Пройдитесь острым ножом по краям, снимите кольцо и переложите вместе с пергаментом на решетку. Дайте коржу полностью остыть, аккуратно снимите бумагу для выпечки.

6 Таким же образом испеките оставшиеся коржи (должно получиться 8–10 штук).

7 Для крема положите в чашу миксера маскарпоне, добавьте сгущенное молоко, перемешайте на низкой скорости миксера 1 мин.

8 Влейте холодные сливки и взбейте на высоких оборотах до получения воздушного крема.

9 Нарезьте персики маленькими кубиками.

10 Прослоите коржи кремом и персиками. Уберите торт в холодильник минимум на 1 ч. Украстье перед подачей ягодами.

На 100 г: белки 5,73 г (7,16% суточной нормы) • жиры 18,42 г (20,47%) • углеводы 27,00 г (16,07%) • ккал 290,21 (16,12%) • натрий 150,43 мг (10,37%) • общий сахар 25,50 г (51,00%) • НЖК 10,85 г (54,25%) • пищевые волокна 0,44 г (1,47%)

# Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС сладостей

1 – 31 марта 2025 г.



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

С 01.03.2025 по 31.03.2025 покупайте с картой Магнит Плюс из приложения конфеты в коробках, выделенный на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.25 по 28.12.25 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/offer/zapas>

# Дарите любовь

Идеальный подарок должен быть практичным, красивым, должен радовать сердце и содержать частичку души того, кто его вручил. Именно таким может стать сладкий презент, сделанный своими руками. 8 Марта – прекрасный повод немного потрудиться и со всей любовью подойти к приготовлению подарка маме, бабушке, любимой подруге или сестре.

## МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

часть миндальной муки  
молотым фундуком  
для насыщенного  
орехового  
вкуса.



## МАКАРОН



🕒 1 ч + 7 ч 🍲 30–35 штук

150 г миндальной муки  
150 г сахарной пудры  
135 г сахара  
105 г яичного белка  
пищевой краситель (по желанию)

### Для начинки:

150 г молочного шоколада  
150 г сливок жирностью 33%  
100 г вареного сгущенного молока  
50 г арахисовой пасты

**1** Заранее приготовьте шоколадную начинку: сливки доведите почти до кипения, залейте наломанный шоколад, оставьте на 30 сек, пробейте блендером до однородности. Накройте пленкой в контакт и уберите в холодильник минимум на 6 ч.

**2** Просейте миндальную муку, подсушите ее в духовке при 50 °С в течение 30 мин. Пересыпьте в чашу. Добавьте к миндальной муке сахарную пудру, перемешайте венчиком и снова просейте.

**3** Взбейте белки до легкой пены, частями всыпьте сахар, взбейте до устойчивых пиков.

**4** К белкам всыпьте миндальную смесь и лопаткой тщательно вымесите тесто так, чтобы оно стекало с лопатки лентой. На этом этапе можно добавить пищевой краситель.

**5** Переложите тесто в кондитерский мешок с круглой насадкой. На противень, выстеленный пергаментом, в шахматном порядке, держа мешок строго вертикально, отсадите кружки теста.

**6** Несколько раз стукните противнем о рабочую поверхность, чтобы вышли пузырьки воздуха. Оставьте макароны подсохнуть 20–30 мин.

**7** Разогрейте духовку до 150 °С. Выпекайте макаро-



**МОЖНО В ПОСТ**

ны 15 мин, дайте полностью остыть на противне.

**8** Достаньте шоколадный крем из холодильника и взбейте на высокой скорости миксера до пышности, переложите в кондитерский мешок.

**9** Арахисовую пасту смешайте с вареным сгущенным молоком, также положите в кондитерский мешок.

**10** На плоское доньшко макарона отсадите по кругу шоколадный крем, а в центр немного арахисовой сгущенки. Накройте другим макароном и слегка прижмите. Готовые пирожные разложите в коробки и держите в холодильнике до часа X.

На 100 г: белки 11,01 г (13,76% суточной нормы) • жиры 25,87 г (28,74%) • углеводы 54,64 г (32,52%) • ккал 486,55 (27,03%) • натрий 118,79 мг (8,19%) • общий сахар 52,52 г (105,04%) • НЖК 8,19 г (40,95%) • пищевые волокна 0,72 г (2,40%)

## ДОМАШНЯЯ ГРАНОЛА



🕒 40 мин + 30 мин

🍲 4 баночки по 250 мл

300 г овсяных хлопьев  
150 г орехов (миндаль, фундук, пекан, грецкие)  
150 г смеси сушеной клюквы, вишни и изюма  
50 г кокосовой стружки  
50 г кокосового масла  
50 г тростникового сахара  
3 ст. л. меда  
1 ч. л. молотой корицы  
½ ч. л. соли

**1** Разогрейте духовку до 175 °С. Порубите орехи, добавьте к ним овсяные хлопья и кокосовую стружку.

**2** В небольшую жаропрочную чашу положите кокосовое масло, тростниковый са-

хар, мед, соль и корицу, нагрейте в микроволновой печи в течение 30 сек, перемешайте.

**3** Добавьте медовую смесь к овсяной, хорошо вымешайте. Переложите на противень, выстеленный бумагой для выпечки, разровняйте тонким слоем, запекайте 20–25 мин, до золотистости.

**4** Дайте граноле остыть на противне, периодически помешивайте.

**5** Сушеные ягоды нарежьте, подмешайте к граноле. Разложите гранолу по красивым баночкам или декоративным пакетам, обвяжите лентой.

На 100 г: белки 9,85 г (12,31% суточной нормы) • жиры 27,73 г (30,81%) • углеводы 65,65 г (39,08%) • ккал 530,80 (29,49%) • натрий 173,04 мг (11,93%) • общий сахар 25,76 г (51,52%) • НЖК 11,58 г (57,90%) • пищевые волокна 8,52 г (28,40%)

## ТОРТ В СТАКАНЕ



🕒 1 ч + 1 ч 🍴 8 порций

210 г муки  
 210 г сахара  
 6 яиц  
 75 мл молока  
 60 мл растительного масла  
 30 г какао  
 10 г разрыхлителя  
 5 г ванильного сахара  
 ¼ ч. л. соли

**Для вишневой начинки:**

150 г замороженной вишни  
 20 г сахара  
 1 ст. л. ликера амаретто  
 7 г кукурузного крахмала

**Для клубничной начинки:**

150 г замороженной клубники  
 15 г сахара  
 7 г кукурузного крахмала

**Для крема:**

400 г творожного сыра  
 400 г + 1 ст. л. сливок жирностью 33%  
 110 г сахарной пудры  
 20 г темного шоколада  
 10 г какао

**1** Приготовьте начинки. нарежьте клубнику и вишню по отдельности, добавьте к каждой ягоде сахар, перемешайте и оставьте на 20 мин. Переложите ягоды вместе с выделившимся соком в сотейники, посыпьте крахмалом и при непрерывном помешивании доведите до кипения, уваривайте на слабом огне 1–1,5 мин. Снимите с огня, к вишне добавьте амаретто, переложите в миски, накройте пленкой в контакт и уберите в холодильник.

**2** Разогрейте духовку до 170 °С. Растительное масло с молоком нагрейте почти до кипения.

**3** Взбейте на высоких оборотах миксера яйца с обычным и ванильным сахаром до пышной воздушной массы.



**4** Просейте к яйцам муку с разрыхлителем и солью, перемешайте лопаткой до однородности. Разделите тесто на 2 равные части. Первую вылейте на противень, выстеленный бумагой для выпечки, и выпекайте 10–12 мин. Переложите на решетку, не снимая пергамент. Остудите.

**5** Во вторую часть теста просейте какао и очень аккуратно перемешайте. Выпекайте так же.

**6** Из бисквитов вырежьте кружки из расчета 3 слоя бисквита на порцию.

**7** В большую чашу налейте холодные сливки, добавьте сыр и пудру, взбивайте на низ-

кой скорости 1–2 мин, увеличьте обороты и взбейте до получения воздушного крема. Разделите его на 2 части.

**8** Какао, темный шоколад и 2 ст. л. сливок положите в стеклянную миску и поставьте в микроволновую печь. Включайте СВЧ на 10 сек и каждый раз хорошо перемешивайте, пока шоколад не растопится полностью.

**9** Смешайте миксером на низкой скорости шоколадную смесь с половиной крема.

**10** Переложите оба крема в кондитерские мешки.

**11** Соберите ванильно-клубничные тортики в баночках

или бумажных стаканчиках: ванильный бисквит – сырный крем – клубника – бисквит – крем – клубника – бисквит – крем.

**12** Так же соберите шоколадно-вишневые: шоколадный бисквит – шоколадный крем – вишневая начинка и т. д.

**13** Закройте баночки крышками. Храните десерт в холодильнике не дольше 2 дней.

**С клубничной начинкой на 100 г:** белки 4,80 г (6,00% суточной нормы) • жиры 18,90 г (21,00%) • углеводы 29,94 г (17,82%) • ккал 303,85 (16,88%) • натрий 126,40 мг (8,72%) • общий сахар 21,04 г (42,08%) • НЖК 9,46 г (47,30%) • пищевые волокна 0,58 г (1,93%)

**С вишневой начинкой на 100 г:** белки 5,05 г (6,31% суточной нормы) • жиры 19,21 г (21,34%) • углеводы 31,22 г (18,58%) • ккал 315,98 (17,55%) • натрий 139,14 мг (9,60%) • общий сахар 20,92 г (41,08%) • НЖК 9,72 г (48,60%) • пищевые волокна 0,84 г (2,80%)

## ЯГОДНЫЕ МАРШМЕЛЛОУ



🕒 40 мин + 8 ч

🍴 8–10 порций

150 г замороженной смородины или малины  
250 г сахара  
50 г меда с нейтральным вкусом  
14 г желатина  
сахарная пудра

**1** Положите на доску силиконовый коврик, установите сверху квадратную рамку размером 20 x 20 см или застелите прямоугольную форму пищевой пленкой. Разморозьте ягоды, пробейте блендером и протрите через сито. Вам понадобится 100 г пюре без косточек.

**2** В то же время замочите желатин в 65 мл холодной воды, дайте ему набухнуть и растопите на водяной бане или в микроволновой печи в течение нескольких секунд, перелейте в чашу миксера.

**3** В сотейник положите ягодное пюре, добавьте сахар и мед, доведите до кипения, варите, помешивая, на среднем огне 2 мин.

**4** Как только пюре закипит, начните взбивать желатин. Готовый ягодный сироп тонкой струйкой влейте во взбивающийся желатин.

**5** Взбивайте 5–7 мин на высокой скорости: масса посветлеет, слегка увеличится в объеме и начнет густеть.

**6** Вылейте смесь в рамку и оставьте на 8 ч при комнатной температуре.

**7** Горячим острым ножом нарежьте маршмеллоу на квадратики, обваляйте в сахарной пудре. Разложите в подарочные коробочки.

На 100 г: белки 2,74 г (3,43% суточной нормы) • жиры 0,05 г (0,06%) • углеводы 72,82 г (43,35%) • ккал 290,24 (16,12%) • натрий 7,19 мг (0,50%) • общий сахар 72,01 г (144,02%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,49 г (1,63%)



# Завтрак для мамы

Мама очень любят, когда дети варят им кофе, готовят десерты и закуски. А детям нравится делать приятное своим мамам. Предложите младшим членам семьи опробовать наши простые рецепты для воскресного завтрака. Пусть они начнут день с того, что порадуют вас и получат удовольствие сами!



**ЕСЛИ ПРИГОТОВИТЬ КОФЕ НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ, НАПИТОК ПРИОБРЕТЕТ ПРИЯТНЫЙ ОРЕХОВЫЙ ВКУС И ПОЛУЧИТСЯ ПОСТНЫМ.**

## КОФЕ С ХАЛВОЙ



🕒 15 мин 👤 2 порции

120 мл эспрессо  
240 мл молока  
50 г тахинной халвы  
1 ст. л. кунжута

**1** В высокий мерный стакан положите 40 г халвы и налейте молоко, взбейте погружным блендером до однородности.

**2** На сухой сковороде обжарьте кунжут до светло-зо-

лотистого цвета, снимите с огня.

**3** Молоко с халвой разлейте по двум чашкам, подогрейте в микроволновой печи в течение 30 сек, взбейте с помощью вспенивателя или венчика.

**4** Налейте в чашки с молоком эспрессо, посыпьте кунжутом и оставшейся халвой.

На 100 г: белки 3,95 г (6,27% суточной нормы) • жиры 6,38 г (9,11%) • углеводы 10,77 г (3,53%) • ккал 112,79 (5,37%) • натрий 53,24 мг (7,61%) • общий сахар 2,90 г (9,67%) • НЖК 1,86 г (8,09%) • пищевые волокна 0,90 г (4,50%)





ЕСЛИ У ВАС ФОРМА  
НА 6 ЯЧЕЕК, ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ТО ЖЕ КОЛИЧЕСТВО ТЕСТА.  
ЛИШЬ СЛЕГКА ЕГО  
РАСКАТАВ. СЛОЙКИ  
ПОЛУЧАТСЯ БОЛЕЕ  
ВОЗДУШНЫМИ  
И ХРУСТЯЩИМИ.

## СЛОЕННЫЕ «ЧАШЕЧКИ» С ЯЙЦОМ, СЫРОМ И БЕКОНОМ



⌚ 35 мин 🍳 9 штук

250 г слоеного теста  
4 яйца  
2 ломтика бекона  
70 г тертого сыра  
свежемолотый черный пер-  
ец

**1** Заранее разморозьте слоеное тесто. Нарезьте бе-  
кон тонкой соломкой, об-  
жарьте на сухой сковороде  
до хруста. Разогрейте духов-  
ку до 200 °С.

**2** Тесто слегка раскатайте  
и разрежьте на 9 одинако-  
вых квадратов, выложите их  
в форму для маффинов,  
придавая форму чашечек.  
**3** Взбейте яйца с черным  
перцем. На дно слоеных  
«чашечек» положите поло-  
вину бекона и сыра, залейте  
яйцами и посыпьте остав-  
шимся сыром и беконом.  
**4** Запекайте 12–15 мин,  
до золотистого цвета, пода-  
вайте горячими.

На 100 г: белки 15,46 г (25,00% суточной нормы) • жиры  
24,80 г (35,00%) • углеводы 21,69 г (7,00%) • ккал 380,40  
(18,00%) • натрий 288,13 мг (41,00%) • общий сахар 0,30 г  
(0,60%) • НЖК 4,10 г (18,00%) • пищевые волокна 1,29 г  
(6,00%)



Слойки можно приготовить с лю-  
быми колбасными изделиями.  
Прекрасный вариант — вареная  
колбаса «Мульманская» торговой  
марки «Лантифа». Изготавливается  
из нежной курицы и говядины  
с добавлением ароматных специй.  
Производится по строгим стандар-  
там халяль.





## ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С КИВИ



🕒 15 мин 👤 4 порции

4 киви  
230 мл сливок жирностью 33%  
100 г мягкого творога  
100 г густого йогурта  
2–3 ч. л. сахарной пудры  
1 ч. л. ванильного сахара  
клубника для подачи

**1** Нарезьте киви кубиками, распределите по 4 стаканчикам, оставив немного для украшения.

**2** Творог смешайте с йогуртом, ванильным сахаром и сахарной пудрой.  
**3** Сливки взбейте до мягких пиков, отложите немного для украшения. Аккуратно подмешайте сливки к творожно-йогуртовой смеси, разложите в стаканчики.  
**4** Украсьте оставшимся киви и ломтиками клубники. При желании можно добавить взбитые сливки.

На 100 г: белки 4,78 г (18,00% суточной нормы) • жиры 12,46 г (18,00%) • углеводы 11,89 г (4,00%) • ккал 172,90 (8,00%) • натрий 20,70 мг (3,00%) • общий сахар 8,83 г (17,66%) • НЖК 7,60 г (33,00%) • пищевые волокна 1,63 г (8,00%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



**ЭТОТ ДЕСЕРТ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ С ЛЮБЫМИ СЕЗОННЫМИ ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ.**



# 3 000 000 Р НА МОМЕНТЫ НЕЖНОСТИ



с 05.03.2025  
по 29.04.2025



## СОЗДАВАЙТЕ НЕЖНОСТЬ - ПОЛУЧАЙТЕ ПРИЗЫ

### 1 ПОДТВЕРДИТЕ

УЧАСТИЕ В АКЦИИ  
В ПРИЛОЖЕНИИ МАГНИТ\*,  
НАЖАВ КНОПКУ «УЧАСТВОВАТЬ»



### 2 ПОКУПАЙТЕ

МИЛКА\*\* С КАРТОЙ МАГНИТ ПЛЮС  
ИЗ ПРИЛОЖЕНИЯ МАГНИТ



### 3 ВЫИГРЫВАЙТЕ ПРИЗЫ



\*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+) (мобильное приложение) \*\*Продукция, принимающая участие в акции, указана в Правилах акции (п. 1.4). Общий срок проведения акции, включая выдачу призов с 05.03.2025 по 20.05.2025. Срок совершения покупок продукции под товарным знаком «MILKA» от 1-ой шт. с обязательным предъявлением карты «Магнит Плюс» из мобильного приложения с 05.03.2025 по 29.04.2025. Акция проводится в магазинах торговой сети «Магнит» в форматах «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Олп», расположенных на территории Российской Федерации, а также в мобильном приложении в разделе «Доставка». В рекламе представлены изображения некоторых товаров, участвующих в акции. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Количество призов и акционных товаров ограничено. 1 бонус = 1 рубль. Имеются иные ограничения. С информацией об организаторе акции, о полных правилах проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. Продавец: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185.





# Точка притяжения

Байкал – одно из самых притягательных мест России, которое стоит увидеть хотя бы раз в жизни. Он завораживает, поражает своим величием, служит источником вдохновения и оставляет непередаваемые впечатления. Самое глубокое озеро на Земле знаменито чистой водой, уникальной фауной и тем, что при возрасте 30 миллионов лет оно продолжает расти. Кухня Прибайкалья, щедрая и сытная, тоже снискала добрую славу.

**К**оренные народы Прибайкалья веками питались тем, что им дарил озеро, реки и тайга. Охотились и ловили рыбу, разводили скот, собирали орехи и ягоды. В их меню было много мяса и молока, мало фруктов и овощей. Когда появились русские переселенцы, в истории байкальской кухни начался новый этап: местные жители начали выращивать злаки и овощи, научились варить каши, печь лепешки и пироги.

Байкал – особое озеро: в его водах и на берегах обитают уникальные животные, которых больше нет нигде на Земле. Самое знаменитое из них – байкальская нерпа, неизвестно как попавший сюда и прижившийся в пресном водоеме тюлень. Еще один эндемик – омуль. Блюда из этой ценной рыбы – местный деликатес, который в последнее время становится все менее доступным: промышленный вылов омуля запрещен, а любительский строго ограничен.

Другой символ прибайкальской кухни – бурятские буузы, или позы. По виду они напоминают хинкали или манты с отверстием сверху и всегда готовятся на пару. В оболочке из пресного теста скрываются ароматный бульон и жирное мясо. А самый популярный на Байкале фастфуд – чебуреки, в том числе их бурятская разновидность – хушеры. Начиняют их говяжьей или бараниной и иногда называют плоскими жареными буузами. Питательные буузы, согревающий хушур, таежный чай из ягод и трав – то, что нужно после прогулки по мартовскому зеркальному льду Байкала или после купания летом в его холодной прозрачной воде.



Кухня Прибайкалья – это смесь сибирских, бурятских, эвенкийских, монгольских и других кулинарных традиций.

## БУУЗЫ



⌚ 1 ч 30 мин 🍴 4–6 порций

400–420 г муки

1 яйцо

200 мл воды

½ ч. л. соли

### Для начинки:

350 г жирной говядины

3 луковицы

2 ст. л. растительного масла

молотый душистый перец

соль

**1** Насыпьте муку горкой в миску, сделайте углубление, насыпьте соль и разбейте яйцо. Постепенно вливая воду, замесите эластичное тесто, заверните в пищевую пленку и оставьте при комнатной температуре.

**2** Острым ножом мелко нарежьте говядину и лук, посолите и приправьте душистым перцем, влейте растительное масло и полстакана воды, энергично вымесите фарш до однородности.



**3** Разделите тесто на кусочки, раскатайте каждый в круглый пласт диаметром 12–15 см так, чтобы он был тоньше к краям. Положите в середину начинку, поднимите края теста и защипните, оставляя сверху дырочку.

**4** Обмакните буузы доншком в растительное масло, положите в мантоварку или пароварку и готовьте 17–25 мин в зависимости от размера.

На 100 г: белки 5,03 г (6,29% суточной нормы) • жиры 24,73 г (27,48%) • углеводы 16,99 г (10,11%) • ккал 311,30 (17,29%)  
 • натрий 129,39 мг (8,92%) • общий сахар 1,24 г (2,48%) •  
 НЖК 8,02 г (40,10%) • пищевые волокна 1,00 г (3,33%)





## ХУШУР



🕒 1 ч 🍴 6–8 порций

500 г муки  
240 мл воды  
щепотка соли

### Для начинки:

600 г жирной говядины  
2 луковицы  
5 зубчиков чеснока  
соль, свежемолотый черный перец  
растительное масло

**1** Насыпьте муку горкой на рабочую поверхность, посолите, сделайте в центре углубление. Частицами вливайте холодную воду, замесите мягкое и эластичное тесто, накройте полотенцем.

**2** Говядину очень мелко нарежьте или пропустите через мясорубку с крупной решеткой. Измельчите лук и чеснок, добавьте к фаршу, перемешайте, щедро посолите и поперчите. Если фарш получается суховатым, добавьте немного воды.

**3** Разделите тесто на небольшие кусочки, каждый из которых раскатайте в тонкий круглый пласт диаметром 10–12 см. Положите начинку на одну половину теста и накройте второй. Фигурно защипните края косичкой.

**4** В глубокой сковороде или фритюрнице хорошо разогрейте достаточное количество растительного масла. Аккуратно опускайте по очереди хушуры в масло и обжарьте до золотисто-коричневой корочки с двух сторон, 5–7 мин, на огне выше среднего. Выкладывайте шумовкой на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 10,40 г (13,00% суточной нормы) • жиры 12,79 г (14,21%) • углеводы 43,71 г (26,02%) • ккал 334,76 (18,60%) • натрий 322,44 мг (22,24%) • общий сахар 0,17 г (0,34%) • НЖК 2,72 г (13,60%) • пищевые волокна 1,61 г (5,37%)



**МОЖНО В ПОСТ**

### ТАЕЖНЫЙ ЧАЙ



⌚ 10 мин 👤 6-8 порций

1 ч. л. черного чая с мятой и смородиной

50 г клюквы

50 г брусники

½ ч. л. чабреца

мед по вкусу

**1** В заварочный чайник положите клюкву и бруснику, насыпьте чай и чабрец.

**2** Залейте 1 л крутого кипятка, оставьте на 5 мин. Подавайте с медом

На 100 г: белки 0,06 г (0,08% суточной нормы) • жиры 0,03 г (0,03%) • углеводы 1,34 г (0,80%) • ккал 5,78 (0,32%) • натрий 3,12 мг (0,22%) • общий сахар 1,06 г (2,12%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,26 г (0,87%)



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Приятные во всех отношениях

В винном мире, как и в любом другом, есть свои тенденции и модные течения. Одно из последних веяний – вина в стиле «глу-глу». Что же это такое и почему «глу-глушность» сегодня так популярна?

## Глоток, еще глоток, или Где-то что-то булькает

Слово «глу-глу» (фр. glou-glou) французы используют, когда хотят передать звук, с которым что-то пьют залпом, или звук наливаемого в бокал вина. По-нашему это будет «буль-буль». А в международный обиход термин glou-glou вошел в середине 2000-х, когда стали популярны ароматные высококислотные вина с низким содержанием алкоголя, или, как любят говорить специалисты, питкие. Вина, которые не требуют специальной подготовки и подходят практически к любой закуске или блюду. И которые понятны всем.

## Свобода творчества

Первыми «глу-глушными» винами вполне можно считать молодые красные божоле-нуво, не претендующие на долгое хранение в погребах или винных шкафах коллекционеров, а просто рожденные для того, чтобы быть как можно скорее выпитыми. Со временем круг таких вин значительно расширился, и сейчас их делают во многих странах, ведь это достаточно быстро и просто.

Для производства используют молодой виноград, именно из него и получаются высококислотные напитки с небольшим количеством алкоголя.

«Глу-глу» – это не любое вино без выдержки. Это особый стиль.

Сорт, терруар, год урожая – все это в данном случае не имеет значения. Полная демократия, а значит, и свобода творчества!

После сбора винограда целые грозди вместе с гребнями давятся под собственным весом в закрытом чане. Часть сока начинает бродить, параллельно запуская процесс брожения внутри неповрежденных ягод. Благодаря этому вкус вина становится очень фруктовым. Красные вина, как правило, не выдерживают, а белые настаивают на кожице, чтобы получить более яркий вкус. Вина разливают в бутылки без фильтрации и без каких-либо добавок, ведь долго хранить их никто не собирается.

Сегодня в семейство «глу-глу» входят красные, розовые, белые вина и даже оранжи. Есть среди них тихие, а есть с искрящимися пузырьками. Многие натуральные и биодинамические вина тоже имеют право называться «глу-глушными». Особенно дерзкие петнаты, созревающие прямо в бутылках.

Яркие, сочные «глу-глу-вина» необычайно популярны у поколения 2000-х, предпочитающего жить здесь и сейчас, а не откладывать все на завтра. «Глу-глу» – это очень модно и современно, начиная от несерьезного названия и заканчивая умением нравиться практически всем и ловко подстраиваться под любую ситуацию.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Вина в стиле «глу-глу» объединяют высокая кислотность, фруктово-пряный вкус и универсальность: им всегда легко найти гастрономическую пару.

### ЧТО ПОПРОБОВАТЬ

Давайте познакомимся с некоторыми представителями стиля «глу-глу».

**360 Loire Pinot Noir Val de Loire (1).** Красное сухое вино из винограда сорта пино-нуар из Долины Луары. Легкое, изысканное и элегантное, с ароматом красных ягод, ванили и специй. Идеально к блюдам из утки, курицы и грибов.

**Par la Famille Maurel Cabernet Franc (2).** Французское красное сухое вино блестящего рубинового цвета, каберне-фран. Сложный аромат с выразительными джемовыми тонами, нотками темных ягод и лакрицы, насыщенный гибкий вкус с мощной структурой и отличным балансом. Рекомендуем к красному мясу, дичи и сырам.

**Le Vignerons Catalan Pays d'Oc (3).** Еще одно красное сухое вино из Франции, ассамбляж винограда кариньян и гренаш-нуар. Тонкий аромат с нотками клубники и белого перца и мягкий, слегка маслянистый вкус с обволакивающими танинами. Вино хорошо подходит к пицце, спагетти болоньезе и мясным блюдам.

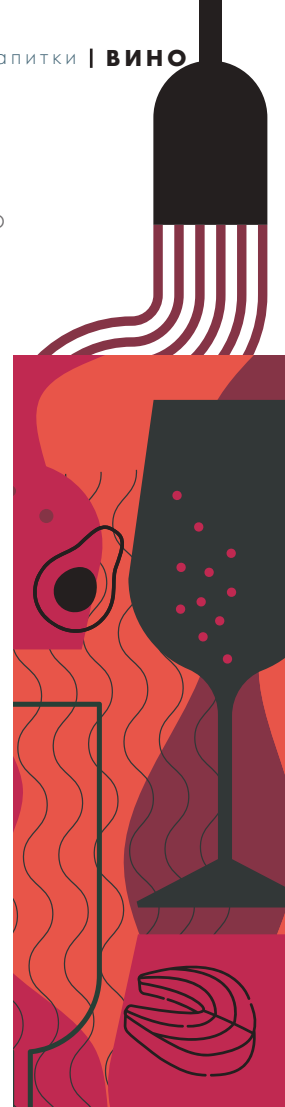
**Talud Hill Monastrell (4).** Испанское красное сухое вино глубокого пурпурного цвета. Яркий аромат с нотами красных и черных фруктов, темных ягод и легкими нотками специй. Насыщенный округлый фруктово-ягодный вкус. Составит гармоничную пару блюдам из красного мяса, пасте и дичи.

**Veleta de Poniente Garnacha (5).** Испанское красное сухое вино с ароматом черники и сливы, насыщенным структурированным фруктово-пряным вкусом и идеальным балансом кислотности. Подавайте его к блюдам из мяса и птицы.

**Yoga Merlot Cabernet Sauvignon Petite Sirah (6).** Калифорнийское красное полусухое вино с ароматом черной смородины и ежевики. Во вкусе можно почувствовать оттенки сливы, мяты, специй, шоколада и трав. Прекрасно сочетается с мясом на гриле и мясными деликатесами.

**Heninger Gemischter Satz (7).** Белое сухое вино из Австрии, блестящего желтого цвета, из винограда сортов грюнер-вельтлингер, вельшрилинг и вайсбургундер. Аромат зеленых яблок, косточковых фруктов и свежего сена, разноплановый фруктовый вкус и послевкусие с пикантной лимонной ноткой. Лучшая компания для него – рыба, морепродукты и ягодные пироги.

**Biologico Cerasuolo D'Abruzzo DOP (8).** Итальянское сухое вино нежного розово-красного цвета с легкими фиолетовыми оттенками. Аромат фруктовый, с вишневыми и минеральными нотами. Вкус средней насыщенности, мягкий, интенсивный, с бархатистым послевкусием. Замечательный аперитив или пара к зеленым салатам и закускам со слабосоленой форелью и авокадо.



Какое пиво нравится женщинам? «Самое разное!» – ответит большинство профессиональных пивоваров. Но при этом многие из них варят так называемое женское пиво, а на полках магазинов есть сорта, которые представительницы прекрасного пола покупают охотнее всего. О них нам рассказывает эксперт по слабоалкогольным напиткам.

# Пена для АФРОДИТЫ



**Мария Оспанова,**  
руководитель категории  
слабоалкогольных напитков  
торговой сети

Мнение

## Специально для дам

Сначала поговорим о пиве, которое позиционируют как женское. Вот его главные особенности:

- Как правило, оно более сладкое и мягкое на вкус. Некоторые производители добавляют в готовое пиво сахар или фруктовый сироп. А вот хмеля, напротив, используют меньше, чтобы у напитка не было выраженной горчинки, характерной для традиционных сортов.
- Девушки больше думают о фигуре, поэтому пивные компании уверяют, что в женском пенном меньше калорий и пониженное содержание алкоголя. А чтобы привлечь тех, кто следует тренду на правильное питание, выпускают пиво с травяными сборами и даже с лецитином.
- Женщины любят игристое, и некоторые дамские варианты обильно насыщают углекислотой. Получается низкокалорийный напиток с обилием пузырьков.
- Большинство женских сортов пива содержит вкусовые добавки: фрукты, ягоды, специи, различные пряные смеси. Есть модные варианты со вкусом мороженого или капучино, а кто-то варит даже сливочное и шоколадное пиво.
- Ну и конечно, женское пиво стараются разливать в красивые бутылки. Изящные формы, различные рельефные узоры, яркие запоминающиеся этикетки – мимо такого ни одна модная барышня не должна пройти.

## Не специально для дам

В безбрежном океане пива, которое варят в разных уголках мира, представительницы прекрасной половины выделяют тройку фаворитов. Большинству женщин импонируют бельгийские фруктовые ламбики, немецкое светлое пшеничное пиво, а также интернациональные радлеры, шенди и прочие вариации вкусовых пивных напитков.

**БЕЛЬГИЙСКИЕ ЛАМБИКИ**, конечно, не чисто женский напиток, но мало какой девушке они не понравятся. Считается, что добавлять фрукты и ягоды в пиво в Бельгии начали от безысходности: просто фермеры не знали, куда сбывать излишки продукции. Но результат получился потрясающий, и теперь пиво с мощным фруктовым вкусом и ароматом популярно во всем мире. Дополнительный бонус – необычный цвет: вишневый, малиновый, ежевичный, собственно, тот самый, какую ягоду к пиву добавили. Самый популярный бельгийский ламбик – крик, приготовленный путем природного брожения с добавлением кислой вишни. В идеале сваренное пиво выдерживают 12 месяцев, а затем в емкости для брожения кладут раздавленную вишню и ждут, пока напиток пройдет вторичное брожение. После чего пиво фильтруют, разливают по бутылкам и отправляют еще на год отдыхать в погреб. Крик набирает мощный вкус и аромат, параллельно избавляясь от излишней кислотности. Но так сегодня, конечно, поступают далеко не все. Часто используют концентрированный вишневый сок и пивные дрожжи, чтобы ускорить второе брожение.

**СВЕТЛОЕ ПШЕНИЧНОЕ ПИВО** (его еще называют белым) девушки любят за мягкий фруктовый вкус с ноткой гвоздики и банановым послевкусием. Дело в том, что основа этого сорта – пшеничный солод, а хмель в нем совсем немного. Пшеничное пиво делают методом верхового брожения суслу и доводят до готовности в бочках или бутылках. Именно созревание внутри тары дает ему особенный запоминающийся букет. Пшеничное пиво бывает кристалльным: перед розливом в тару его фильтруют и затем дополнительно насыщают углекислым газом, что дает в результате роскошную пенную шапку в бокалах. Ценители называют эту разновидность пшеничным шампанским. Но более популярно все же нефilterованное белое пиво, в котором оставляют дрожжи, а иногда, кроме

пшеничного солода, добавляют еще и обжаренный ячменный. Такое пиво непрозрачное, с более насыщенным, немного загадочным вкусом, что, безусловно, интригует девушек.

**РАДЛЕРЫ И ШЕНДИ** – это миксы пива и лимонада.

В шенди лимонад иногда заменяют фруктовым соком, а пиво – сидром. Приготовить радлер можно и самому, но в магазинах вы найдете варианты на любой вкус. Причем пиво часто смешивают не с одним, а с разными видами газировки, получая интересные сочетания: малины и персика, ананаса и грейпфрута, апельсина и вишни. Встречаются и вовсе коктейльные миксы: «Коколато» (кокос с манго), «Лаймолито» (лайм с мятой), «Солнце на пляже» (ассорти экзотических фруктов). Для получения подобных комбинаций сначала варят темное или светлое пиво по классическому рецепту, затем при бутелировании смешивают его с соком и одновременно дополнительно газировать. Получается аналог фруктового шампанского.

**ДЕВУШКАМ НРАВЯТСЯ И ХАРД-ЛИМОНАДЫ – НАПИТКИ НА ОСНОВЕ СОЛОДА С НАТУРАЛЬНЫМ СОКОМ. К СБРОЖЕННОМУ ПИВУ ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ ФРУКТОВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ.**

## С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

**ФРУКТОВОЕ ПИВО** хорошо сочетается с самыми разными блюдами.

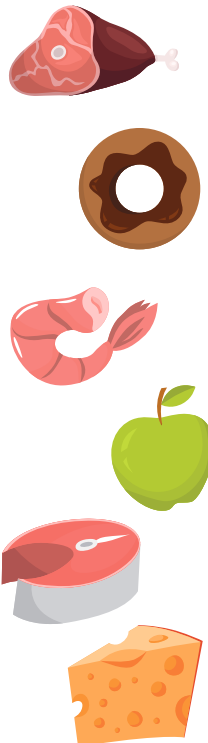
**ВИШНЕВЫЙ КРИК** станет достойной парой шоколадному десерту или сыру маскарпоне. В промозглую погоду по примеру бельгийцев к нему можно добавить корицу, мускатный орех, ваниль, гвоздику и другие пряности и слегка подогреть – получится аналог глинтвейна.

**ПИВО С ЯБЛОЧНЫМ, ГРЕЙПФРУТОВЫМ, ЛАЙМОВЫМ И ЛИМОННЫМ ВКУСОМ** подойдет к креветкам или кальмарам.

**ЛЮБОЕ ПИВО С ЯГОДНЫМ ИЛИ ФРУКТОВЫМ ВКУСОМ** можно дополнять свежими фруктами, орешками и оливками.

**К ФИЛЬТРОВАННОМУ ПШЕНИЧНОМУ ПИВУ** смело подавайте блюда из свинины, жареного и копченого лосося, салат цезарь с курицей.

**НЕФИЛЬТРОВАННАЯ «ПШЕНИЧКА»** дополнит выдержанные сыры, мясные деликатесы, жареную курицу и шашлыки.



# Женская коллекция

Алкоголь, в том числе коктейли, принято делить на мужской и женский. На самом деле трудно сказать, какие миксы больше по вкусу девушкам: яркие или сдержанные, сладкие или с терпкой нотой, сливочные или фруктовые, мягкие или насыщенные, строгие или романтические... У каждой дамы могут быть свои фавориты. Мы постарались собрать универсальную коллекцию, которая должна понравиться всем.

ТРОПИЧЕСКИЕ  
БРЫЗГИ



ПАЛОМА



БАУНТИ-  
МАРТИНИ



КЛУБНИЧНЫЙ  
ФРЕНЧ



МИЛАНО



ИСПАНСКАЯ  
СТРАСТЬ



**БАУНТИ-МАРТИНИ**

⌚ 5 мин 👤 4 порции

80 мл водки  
40 мл апельсинового ликера  
60 мл ванильного сиропа  
60 мл кокосового молока  
20 мл гренадина  
20 мл сливок жирностью 22%  
150 г клубники  
мята для подачи  
лед

- 1 Разомните клубнику, положите в шейкер вместе с кубиками льда.
- 2 Добавьте водку, ликер, сироп, кокосовое молоко, гренадин и сливки, энергично взболтайте.
- 3 Разлейте по бокалам и украсьте мятой.

На 100 г: белки 0,77 г (1,00% суточной нормы) • жиры 3,98 г (4,00%) • углеводы 13,62 г (8,00%) • ккал 143,20 (8,00%) • натрий 16,06 мг (1,00%) • общий сахар 0,81 г (1,62%) • НЖК 3,10 г (6,00%) • пищевые волокна 0,86 г (3,00%)

**МИЛАНО**

⌚ 5 мин 👤 4 порции

400 мл белого сухого вина  
200 мл тоника «Апероль»  
80 мл красного биттера  
лед

- 1 Наполните бокалы льдом, налейте биттер и вино.
- 2 Долейте тоник «Апероль», аккуратно перемешайте.

На 100 г: белки 0,04 г (0,00% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,00%) • углеводы 9,08 г (5,00%) • ккал 102,47 (6,00%) • натрий 7,06 мг (0,00%) • общий сахар 7,95 г (15,90%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)

**КЛУБНИЧНЫЙ ФРЕНЧ**

⌚ 5 мин 👤 4 порции

400 мл игристого вина  
200 мл джина  
100 г клубники  
50 г сахарной пудры  
60 мл лимонного сока  
лед  
клубника для подачи

- 1 В чашу блендера положите клубнику, добавьте сахарную пудру, джин и лимонный сок, пробейте до однородности.
- 2 Наполните бокалы льдом, разлейте клубничную смесь.
- 3 Долейте в бокалы доверху игристое вино. Украсьте клубникой.

На 100 г: белки 0,21 г (0,00% суточной нормы) • жиры 0,06 г (0,00%) • углеводы 7,89 г (5,00%) • ккал 119,70 (7,00%) • натрий 0,58 мг (0,00%) • общий сахар 6,91 г (13,82%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,39 г (1,30%)

**ИСПАНСКАЯ СТРАСТЬ**

⌚ 10 мин 👤 4 порции

400 мл красного сухого вина  
400 мл игристого вина  
120 мл белого рома  
120 мл ягодно-ликового ликера  
80 мл гренадина  
1 апельсин  
1 лимон  
1 лайм  
лед

- 1 Наполните кувшин льдом на 1/3, положите все цитрусовые, нарезанные кружками.
- 2 Налейте ром, ликер, красное вино, гренадин и игристое вино. Аккуратно перемешайте.

На 100 г: белки 0,24 г (0,30% суточной нормы) • жиры 0,06 г (0,07%) • углеводы 9,61 г (5,27%) • ккал 112,93 (6,27%) • натрий 2,20 мг (0,15%) • общий сахар 6,89 г (13,78%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,44 г (1,47%)

**ПАЛОМА**

⌚ 5 мин 👤 4 порции

240 мл текилы  
460 мл тоника «Биттер лимон»  
1 лайм  
4 ягоды клубники  
мята для подачи  
лед

- 1 Наполните высокие стаканы кубиками льда. Разлейте текилу.
- 2 Сверху налейте тоник «Биттер лимон», аккуратно перемешайте.
- 3 Украсьте коктейли кружочком лайма, листиком мяты и ломтиками клубники.

На 100 г: белки 0,13 г (0,16% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,04%) • углеводы 8,53 г (5,08%) • ккал 51,02 (2,83%) • натрий 22,56 мг (1,56%) • общий сахар 4,90 г (9,80%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,18 г (0,60%)

**ТРОПИЧЕСКИЕ БРЫЗГИ**⌚ 20 мин + 25 мин  
👤 4 порции

720 мл тоника «Индиан»  
1 крупный грейпфрут  
220 г свежего или замороженного ананаса  
80 мл воды  
50 г сахара  
6 веточек розмарина  
лед

- 1 Снимите цедру с грейпфрута, выжмите сок, перелейте его в маленькую кастрюлю.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

- 2 Ананас нарежьте кубиками, добавьте к грейпфруту вместе с водой, сахаром и 2 веточками розмарина.
- 3 Доведите до кипения и на слабом огне варите, помешивая, 10 мин.
- 4 Процедите через сито, протирая ложкой. Дайте смеси полностью остыть.
- 5 Бокалы наполните льдом, разлейте приготовленный сироп и долейте тоником. Подавайте с веточкой розмарина.

На 100 г: белки 0,32 г (0,40% суточной нормы) • жиры 0,06 г (0,07%) • углеводы 11,95 г (7,11%) • ккал 46,68 (2,59%) • натрий 6,08 мг (0,42%) • общий сахар 9,00 г (18,00%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,23 г (0,77%)

# Вкусное меню на каждый день

Как сделать обед питомца вкусным и разнообразным?  
Комбинированное питание – ключ к хорошему самочувствию и игривому настроению вашего четвероногого друга.

## Кормите правильно

Чтобы кошка была в отличной форме, ее рацион должен содержать необходимые питательные вещества. Сочетание влажного и сухого корма помогает внести разнообразие в меню и повысить аппетит. С влажным кормом кошка получает достаточно жидкости, а сухой дает ощущение сытости. Предлагайте их в разные кормления, например, на завтрак можно порадовать питомца влажным кормом, а сухой кошка может есть в течение дня. Следите, чтобы корм не был холодным, контролируйте размер суточной порции. И не забывайте, что у кошки всегда должна быть свежая питьевая вода.

## Разнообразие – это важно

У бренда FELIX® вы точно найдете то, что понравится кошке. Например, FELIX® Двойная Вкуснятина® – это сочетание двух текстур в одной упаковке: хрустящие гранулы смешаны с мягкими кусочками. Влажный корм FELIX® Суп с бульоном и аппетитными кусочками станет идеальным дополнением к рациону, с него можно начинать полноценный обед. А на второе каждый день может быть что-то новое: индейка в соусе с вкусом бекона, кролик в желе, треска в соусе с томатами. Влажный корм FELIX® – вкусы, перед которыми невозможно устоять!



# ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- ВАШ КАЛЕНДАРЬ КРАСОТЫ: КАКИЕ ДНИ ПОСВЯТИТЬ СЕБЕ
- МАКИЯЖ, КОТОРЫЙ ДЕЛАЕТ МОЛОЖЕ
- АНТИВОЗРАСТНАЯ КОСМЕТИКА: КОМУ И КАК ПРИМЕНЯТЬ?
- ВСЕ ДЛЯ МАГНЕТИЧЕСКОГО ВЗГЛЯДА: СРЕДСТВА ДЛЯ МАКИЯЖА ГЛАЗ
- РАБОЧИЙ АРСЕНАЛ: СОБИРАЕМ КОСМЕТИЧКУ ДЛЯ ОФИСА
- КЕРАТИН, КОЛЛАГЕН, ПАНТЕНОЛ: ИЗУЧАЕМ СОСТАВ ШАМПУНЕЙ
- КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПММ
- ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС: СОВЕТЫ ПО СТИРКЕ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ



**ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО**

Коллекция Petroleum от Influence Beauty – это новый взгляд на привычные средства. Палетка теней, вобравшая разнообразие оттенков с шелковистой текстурой (от натуральных и ярких мерцающих до глубокого черного), позволяет создать и естественный дневной, и выразительный вечерний макияж. Контуринг для лица по форме идеально повторяет скуловую кость и помогает получить естественную игру света и тени, сделав лишь один отпечаток. А масло для губ сочетает ухаживающие компоненты и гляцевый блеск, мягко обволакивает губы, придает соблазнительное зеркальное сияние и визуальный объем.

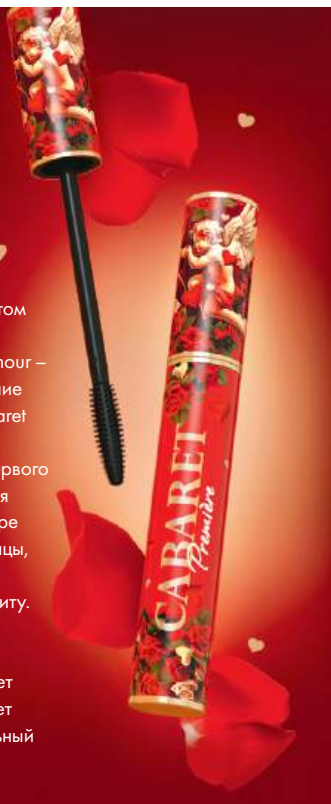


**С НЕЖНОСТЬЮ И ЗАБОТОЙ**

Гигиенические прокладки с крылышками Naturella Ultra «Нормал» отличаются усиленной системой впитывающих волокон и при этом обеспечивают нежную защиту кожи. Прокладки содержат сухой лосьон Dermaset, который помогает избежать раздражения, дарят приятный аромат ромашки, а благодаря небольшой толщине позволяют наслаждаться свободой движений. Ночные прокладки Naturella Ultra Night надежно фиксируются на белье и заботятся о чистоте и свежести во время сна.

**ВПЕЧАТЛЯТЬ, ОЧАРОВЫВАТЬ, ВЛЮБЛЯТЬ**

Тушь Cabaret Premiere от Vivienne Sabo с эффектом сценического объема в уникальном дизайне Amour – эксклюзивное предложение «Магнит Косметик». Cabaret Premiere – это любовь с первого нанесения, с первого взмаха ресниц. Благодаря легкой эластичной текстуре тушь обволакивает ресницы, не оставляя комочков, обеспечивает уход и защиту. Пластиковая щеточка с заузненным кончиком равномерно распределяет ее по ресницам, разделяет их и придает феноменальный объем.



**НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ПАРФЮМОВ DZINTARS**

Легендарный бренд Dzintars, знакомый многим поколениям, возвращается с изысканной коллекцией ароматов! Элегантность и утонченность в аромате «Велвет Виспер», гармония и спокойствие в магии «Матча Дзен», загадочность и интрига в «Дарк Флауэрс», смелость и притягательность в «Денджерес Лили», легкость и свежесть в «Лайм Блоссом», простота и изысканность в непоторимом аромате «Ветивер Вуд». Dzintars – это больше чем ароматы, это легенда, которая всегда с вами.



## МЯГКИЙ ПОДХОД

«Zewa Natural Soft 4 слоя\*» – натуральная и особенно мягкая\*\* туалетная бумага, которая бережно заботится не только о коже, но и об окружающей среде. Она не содержит красителей и ароматизаторов, не вызывает аллергии. В состав добавлена натуральная небеленая целлюлоза, это придает бумаге нежный кремовый оттенок, но она остается мягкой и прочной, как и другая продукция Zewa.

\*«Zewa натуральная мягкая 4 слоя».

\*\*По сравнению с «Zewa Плюс 2 слоя», вторичное волокно.

## ГИГИЕНА И БЕЗУПРЕЧНАЯ ЧИСТОТА

Густой гель SANFOR Chlorum\* «Ультра белый» с хлором предназначен для чистки разных поверхностей в туалетных и ванных комнатах, на кухне. Он подходит для мытья полов и стен, прочистки труб. Идеально обновляет внешний вид унитазов, ванн и раковин, удаляет серый налет, грязь и мыльные разводы. Защищает от известкового налета. Кроме того, средство убивает микробы, бактерии, удаляет черную плесень и заботится о том, чтобы все помещения в доме были не только комфортными, но и безопасными.

\*«Хлор».

## ГАЛАКТИКА АРОМАТОВ

Стикеры от «Туалетного Утенка» поддерживают чистоту в санузле, дарят свежесть и эксклюзивный космический аромат. Выбирайте, что вам больше по душе: яркий фруктовый Cosmic Peach\* или нежный цветочный Floral Moon\*. Стикеры Чистоты очищают унитаз с каждым смыванием, защищают от известкового налета и помогают бороться со скоплениями микробов. Стикеры – это гигиеничный и экологичный формат, у них нет пластикового корпуса, и не требуется прикасаться к грязным подвесным блокам. Если следовать советам по применению и приклеивать Стикер только на сухую поверхность, он будет работать до 5 недель.

\*«Космический персик». \*\*«Цветочная луна».



# НИ ДНЯ БЕЗ ПОЛЬЗЫ И УДОВОЛЬСТВИЯ

Весной, как никогда, хочется выглядеть красиво. Наш календарь напомнит о приятных ритуалах и процедурах, которые вы, возможно, откладывали в зимний период, и поможет подобрать эффективные средства для лица, тела и волос. Не забывайте хотя бы в выходные уделять себе немного времени!

1 МАРТА

**ДЕНЬ УВЛАЖНЕНИЯ.** Весной коже нужно больше влаги. Чтобы помочь ей, каждый день наносите активное средство, например ультраувлажняющий гель Waterbomb Beauty Bomb, а раз в неделю делайте увлажняющую маску (и начать стоит с первого дня месяца). Подойдет тканевая маска с гиалуроновой кислотой KuMiHo: она помогает справиться с сухостью и сделать кожу ухоженной.



2 МАРТА

**ДЕНЬ ДОМАШНЕГО СПА.** В воскресенье можно позволить себе расслабиться. Окунитесь в теплую ванну и ощутите, как напряжение вас покидает. Сделайте легкий массаж тела с сахарным скрабом «Ореховый шоколад» бренда La Fresh – он придаст коже гладкость и окутает сладким ароматом. В завершение нанесите увлажняющий гель 2 в 1 с алоэ и кокосом от KuMiHo.

9 МАРТА

**ДЕНЬ ПЫШНЫХ ВОЛОС.** Если вы мечтаете об объемных прядях, попробуйте шампунь с хризантемой KuMiHo: он позволяет увлажнить и приподнять волосы от корней, придавая прическе натуральный объем. Усилить эффект поможет бальзам с авокадо той же марки – с ним волосы станут более ухоженными, гладкими и блестящими, а кончики получат необходимое питание и защиту.

7 МАРТА

**ДЕНЬ СИЯЮЩЕЙ КОЖИ.** Пора избавиться от пигментации и постакне. Используйте tandem сыворотки и флюида Bright Reveal от L'Oréal Paris, чтобы выровнять тон и наполнить кожу сиянием. Сыворотка с ниацинамидом Bright Reveal обладает антиоксидантным действием, заметно сокращает все виды пигментации и предотвращает их повторное появление. Ее комфортная текстура подходит для любой кожи, в том числе чувствительной.

А дневной крем-флюид Bright Reveal с инновационной формулой и SPF 50 не только осветляет кожу, но и защищает от УФ-излучения и предотвращает появление признаков преждевременного старения. Уже после первого применения кожа становится более увлажненной и сияющей!



8 МАРТА

**ДЕНЬ РОСКОШНЫХ ГУБ.** В Женский день стоит уделить несколько минут уходу за губами, ведь вы наверняка будете много улыбаться! Патч с экстрактом розы и ментола KuMiHo поможет сделать губы нежными, гладкими и свежими. А кремовая помада Rich Nude от Stellary порадует трендовыми оттенками, мягким сатиновым финишем и стойкостью.





14 МАРТА

**ДЕНЬ ЧИСТОЙ КОЖИ.** Забудьте о тусклом цвете лица и черных точках! Начните с очищения: энзимная пудра для умывания Waterbomb от Beauty Bomb поможет мягко избавить поры от загрязнений и омертвевших клеток. Маска-пленка с углем от KuMiHo позволит убрать ненужный блеск, сузить поры и освежить цвет лица. А благодаря очищающим полоскам для носа LAF вы всего за пару минут избавитесь от комедонов.



22 МАРТА

**ДЕНЬ ИНТЕНСИВНОГО УХОДА.** Вечером нанесите на лицо ночную подтягивающую маску с экстрактом авокадо от KuMiHo и утром наслаждайтесь гладкостью и сиянием! Или используйте ночной крем с муцином улитки и экстрактом женьшеня, чтобы питать кожу, повысить ее упругость и заряжать энергией.



15 МАРТА

**ДЕНЬ ИДЕАЛЬНОГО ОВАЛА.** Чтобы овал лица оставался подтянутым, не забывайте следить за осанкой и ухаживать за кожей. Поддержать ее внутренний каркас поможет лифтинг-сыворотка с ферментированным рисом от KuMiHo. А дневной скульптурирующий крем Retinol Power SPF 30 от Stellar Skin Studio день за днем будет делать контуры более четкими.



23 МАРТА

**ДЕНЬ ГЛАДКИХ СТОП.** Ноги тоже требуют заботы! Вернуть коже стоп мягкость поможет питательная маска-носочки с экстрактом авокадо от KuMiHo. Если нужен эффект экспресс-педикюра, используйте пилинг-носочки для ног с экстрактом папайи – они быстро сделают пятки более гладкими.



16 МАРТА

**ДЕНЬ МАГНЕТИЧЕСКОГО ВЗГЛЯДА.** Главный секрет гладкой кожи вокруг глаз – правильный уход. Убрать утреннюю отечность помогут патчи KuMiHo с экстрактом кофе и гиалуроновой кислотой. А патчи KuMiHo с экстрактом папайи и коллагеном позволят подтянуть кожу и сделать ее более упругой.

29 МАРТА

**ДЕНЬ ЛЕГКИХ УКЛАДОК.** Любая прическа будет лучше смотреться на сильных блестящих волосах. Такого эффекта помогут достичь несмываемые продукты Pro For Wave. Крем-уход придает волосам сияние, облегчает расчесывание, а также защищает от высоких температур во время укладки. А масло-сыворотка питает и позволяет сделать волосы более шелковистыми.



21 МАРТА

**ДЕНЬ НЕЖНЫХ РУК.** Для спасения поврежденной и раздраженной кожи используйте восстанавливающую маску-перчатки с маслами ши и какао от KuMiHo. Для борьбы с сухостью отлично подойдет питательная маска-перчатки того же бренда с маслом оливы. А чтобы руки всегда оставались мягкими и гладкими, каждый день наносите крем, например, питательный или с экстрактом зеленого чая от La Fresh.



30 МАРТА

**ДЕНЬ, КОГДА МОЖНО НЕ ТОРОПИТЬСЯ.** Отпразднуйте окончание первого весеннего месяца неспешным ритуалом красоты. Начните с пилинга: чтобы очистить и выровнять кожу, нанесите пилинг-гель KuMiHo с яблоком, лимоном и АНА-кислотами. Затем используйте тканевую маску того же бренда: укрепляющую с коллагеном, успокаивающую с центеллой или антивозрастную с муцином улитки. В конце нанесите любимый крем – эффект обеспечен!





# Девушка без возраста

**Макияж способен сделать нас моложе на несколько лет или, наоборот, прибавить возраст. Рассказываем, какие приемы помогут разгладить морщинки, подтянуть овал, раскрыть взгляд и придать губам натуральный объем.**



## СИЯЮЩАЯ КОЖА

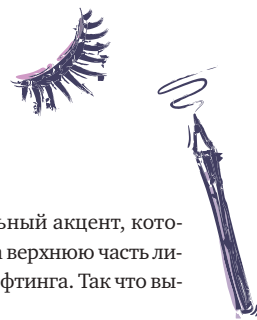
Возрастные изменения – это не только морщинки, но также мелкие пятнышки и расширенные поры. Визуально они прибавляют нам лет, поэтому первый шаг в антивозрастном макияже – сделать кожу гладкой, а ее тон – ровным.

Идеальное решение – тональный или ВВ-крем средней плотности с пластичной кремовой текстурой. Можно добавить в него капельку хайлайтера: он придаст коже внутреннее свечение. Нанесите тон синтетической кистью или спонжем от центра лица к краям, двигаясь снизу вверх. И постарайтесь не переборщить: избыток крема может провалиться в поры и морщинки.

Если нужно дополнительно скорректировать небольшие несовершенства, выбирайте жидкие консилеры. Нанесите капельку в нужную зону, например под глаза, и мягко вбейте, не выходя за контур орбитальной косточки.

Теперь добавим немного румянца. Лучше остановиться на натуральных оттенках: персиковом, нежно-розовом или бежево-розовом. Нанесите их на выступающие части щек, двигаясь по направлению от крыла носа к верхней части уха. Можно добавить немного румян в центр подбородка и на боковые части лба – это придаст образу свежести.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ: ЭТО ИМЕННО ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ ЕЕ ВИЗУАЛЬНО ЗДОРОВОЙ И МОЛОДОЙ.**



## АКЦЕНТ НА ГЛАЗА

Выразительный взгляд – идеальный акцент, который смещает фокус внимания на верхнюю часть лица и дает эффект визуального лифтинга. Так что выделяем глаза!

Стоит отказаться от слишком сияющих и перламутровых текстур, которые могут подчеркнуть малейшую неровность кожи. Лучше выбрать матовые тени спокойных оттенков – это отличная база, она сделает кожу век более гладкой. Дополните макияж мягкими стрелками (не забудьте вытянуть кончики вверх к вискам) или просто слегка затемните внешние уголки, чтобы придать взгляду глубину.

Нижнее веко лучше слишком интенсивно не подчеркивать – это может выделить неровности. Достаточно сделать едва заметный контур с помощью теней или мягкого карандаша и слегка его растушевать.

И не забудьте про брови! Добавьте им объема и густоты с помощью карандаша, аккуратно дорисовав недостающие волоски. Затем заполните контур тенями на тон темнее цвета волос и зафиксируйте гелем.

Осталось добавить пару слоев удлиняющей туши на ресницы, хорошенько прокрасивая корни, и ваши глаза стали еще прекраснее!

**С ВОЗРАСТОМ РЕСНИЦЫ СТАНОВЯТСЯ ТОНЬШЕ И РЕЖЕ, НО НЕ СПЕШИТЕ НАНОСИТЬ НА НИХ ТУШЬ, ПРИДАЮЩУЮ ОБЪЕМ: ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ПЛОТНОЙ ТЕКСТУРЫ.**

## ДЕЛИКАТНЫЕ ГУБЫ

Яркие и темные помады коварны: они могут привлечь внимание к кисетным морщинкам и визуально уменьшить губы. А естественно-розовые и нюдовые оттенки визуально разглаживают и придают красивый объем.

Выбирайте помады с насыщенной текстурой и увлажняющим действием. А если вы жить не можете без матовых текстур, сначала щедро нанесите питательный бальзам и только затем – любимую помаду.

Еще совет: если у вас неровный контур губ, сначала лучше подкорректировать его с помощью карандаша нюдового оттенка. Главное – не выходить за естественные границы и хорошо проработать не только центральные зоны, но и уголки губ.

**ПОМАДУ МОЖНО ДОПОЛНИТЬ ПРОЗРАЧНЫМ БЛЕСКОМ ИЛИ ДОБАВИТЬ ЧУТОЧКУ ХАЙЛАЙТЕРА В ИЗГИБ ВЕРХНЕЙ ГУБЫ ДЛЯ ДЕЛИКАТНОГО ОБЪЕМА И СИЯНИЯ.**



# LAF. Отражение твоей красоты




Эксклюзивно представлена в сети магазинов Магнит Косметик



# Команда молодости

Антивозрастные средства вызывают немало споров. Одни верят, что они способны творить чудеса; другие полагают, что могут ускорить старение; третьи считают, что никакого риска нет, если следовать правилам применения. Отвечаем на главные вопросы о косметике с пометкой «антиэйдж».



Антивозрастной дневной крем Phyto Live — это сочетание фитоэкстрактов, арганового масла и мощного антиоксиданта, витамина Е. Его формула разработана для борьбы с видимыми признаками старения. Она способствует повышению увлажненности, эластичности и упругости кожи.

## 1 С какого возраста применять анти-возрастные средства?

Конкретной возрастной границы не существует, все зависит от состояния кожи. Часто на кремах и сыворотках можно увидеть пометки «45+» или «55+», но это лишь ориентир. Важно, какие проблемы призван решать тот или иной продукт.

К примеру, многие антивозрастные кремы борются с пигментацией. И если вы столкнулись с ней в молодости, не стоит ждать условных 45 лет, чтобы начать использовать нужное средство.

То же касается, например, лифтинговых сывороток. У кого-то овал лица долго сохраняет четкость, а кто-то замечает первые изменения уже после 35.

**ВЫБИРАЙТЕ КОСМЕТИКУ ИСХОДЯ ИЗ ПОТРЕБНОСТЕЙ КОЖИ И СОБСТВЕННЫХ ПОЖЕЛАНИЙ И ЗАБУДЬТЕ О ВОЗРАСТЕ!**

## 2 Не вредно ли использовать антивозрастные средства в юности?

Часто говорят, что если в молодом возрасте использовать омолаживающие средства, то кожа может быстро истощить свои ресурсы и потом вообще перестанет реагировать на уход. К счастью, это не более чем миф: кремы и сыворотки не способны повлиять на запас молодости, который заложен в наших тканях. Но все же рациональное зерно тут есть.

Если злоупотреблять активными средствами, например, продуктами с ретинолом и кислотами, можно повысить чувствительность кожи. Из-за этого она станет обезвоженной и хрупкой, а главное, будет более уязвима перед внешними факторами, такими как ультрафиолет. И это действительно может вызвать ускоренное увядание. Но такое может произойти в любом возрасте.

## 3 Какие компоненты омолаживают кожу лучше всего?

Увядание кожи – процесс сложный и многофакторный, поэтому и воздействовать на него важно с разных сторон. Нужно стимулировать процессы обновления и выработку коллагена, поддерживать хорошую увлажненность, питать, отшелушивать и контролировать пигментацию. Вот главные борцы за молодость и свежесть:

**РЕТИНОЛ.** Один из самых популярных компонентов антивозрастных средств. Он уменьшает пигментацию, повышает упругость, улучшает цвет лица и придает сияние. Обычно его добавляют в ночные кремы и сыворотки, так как он способен повышать чувствительность кожи к ультрафиолету. А еще ретинол может вызывать раздражение кожи, поэтому знакомство с ним начинают с минимальных концентраций.

**КЕРАМИДЫ.** Эти вещества укрепляют гидролипидную мантию кожи и помогают ей оставаться увлажненной и лучше противостоять вредным внешним факторам. В норме они содержатся в самой коже, но с годами их количество уменьшается. Косметика с керамидами помогает восполнить этот дефицит и защищает от сухости и снижения тонуса.

**ПЕПТИДЫ.** Так называют белковые молекулы, которые способны проникать в кожу и воздейство-

вать на разные механизмы ее работы. Одни пептиды стимулируют выработку коллагена и эластина, другие действуют на пигментацию и улучшают цвет лица, третьи улучшают микроциркуляцию и обновление клеток. Все они действуют мягко, почти никогда не вызывают раздражения и отлично сочетаются с другими антивозрастными активными.

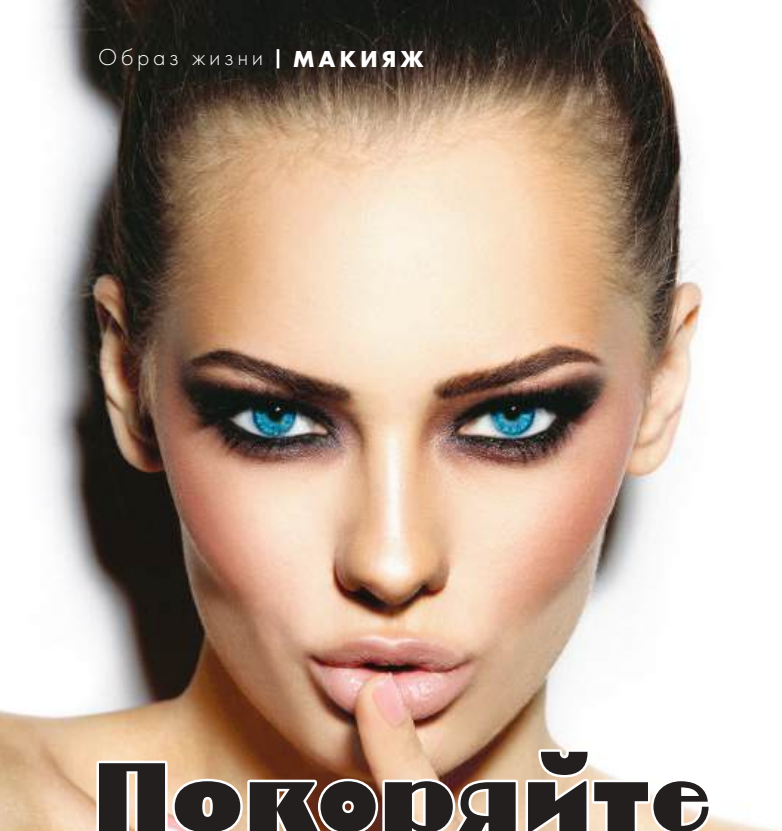
**ВИТАМИН С.** Борется с пигментацией, повышает упругость, придает сияние и защищает от сухости – и это все о нем! В косметике используют устойчивые формы этого витамина, которые дают яркие результаты, не раздражая кожу. Но если она у вас чувствительная, не стоит применять одновременно средства с ретинолом и витамином **С** – есть риск нежелательной реакции. И еще нюанс: косметику с этим витамином лучше наносить в первой половине дня, так эффект будет максимальным.

**ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА.** Чтобы кожа была плотной, упругой и сияющей, ей необходимо регулярное глубокое увлажнение, и здесь не обойтись без гиалуроновой кислоты. Она нужна нам в любом возрасте, но особенно в зрелые годы, когда кожа начинает хуже удерживать влагу, становится более сухой и теряет тонус. В косметике гиалуроновую кислоту обычно сочетают с другими активными компонентами, чтобы получить комплексный эффект.

Конечно, антивозрастных компонентов много больше, и их список постоянно пополняется: наука красоты не стоит на месте. Но состав крема – это еще не все. При выборе обязательно обращайте внимание и на другие качества. Например, комфортная текстура и приятный аромат – это тоже важно, ведь процесс ухода за кожей должен не только приносить результат, но и доставлять удовольствие. Приятные ритуалы помогают расслабиться и снять стресс, и это тоже позволяет нам выглядеть (и чувствовать себя!) моложе.

В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ КОСМЕТИКУ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГРАМОТНО. НЕ ЗЛУПОТРЕБЛЯЙТЕ СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ НЕ ПРЕДПОЛАГАЮТ ПОСТОЯННОГО ПРИМЕНЕНИЯ.





# Покоряйте одним взглядом!

Макияж глаз – это огромное поле для экспериментов и творчества. Главное – найти правильные средства. Выбрать самое нужное поможет наш мини-гид.



Духохромный автоматический карандаш для глаз Neochrome\* – уникальный продукт от Influence Beauty. Позволяет преобразить взгляд, создавая иллюзию космического сияния и игру света и тени. Представлен в трех переливающихся оттенках. \*«Неохром».



Ультратонкий карандаш для глаз Vivienne Sabó Calligrapher поможет создавать изящные штрихи и точные акценты, позволит играть с толщиной линий и их стилем, добавляя образу индивидуальности.



## 3 Жидкая подводка

Инструмент настоящего художника! Подводка помогает сделать взгляд более выразительным, визуально придать густоты ресницам, подчеркнуть разрез глаз.

Чтобы получить красивую стрелку, начинайте линию с середины века и ведите ее к внешнему уголку глаза. Затем снова вернитесь на середину и проведите более тонкий штрих к внутреннему уголку. Теперь самое важное – кончик стрелки. Сделайте тоненький короткий росчерк от внешнего уголка века в сторону внешнего края брови, чтобы визуально приподнять уголки глаз.

**СОВЕТ.** Жидкая подводка требует определенной сноровки. Для начала попробуйте провести несколько линий на тыльной стороне руки, чтобы подобрать нужную силу нажима.

## 1 Карандаш для век

Один из базовых продуктов для макияжа глаз. Классические деревянные, механические с выдвигающимся стержнем, стойкие гелевые и нежные кремовые – выбор текстур и форм сегодня огромен.

Деревянные карандаши с сухой текстурой хороши для того, чтобы подчеркнуть контур века и при желании вывести небольшую стрелку. Если вы предпочитаете мягкие растушевки, выбирайте средства с насыщенной кремовой текстурой. Они бывают механическими, и это удобно: не нужно затачивать грифель.

**СОВЕТ.** Самые стойкие – гелевые карандаши. Но такие текстуры почти мгновенно фиксируются, поэтому действуйте быстро.



## 2 Каял

Это карандаш для подводки слизистой, который позволяет создать драматичный взгляд. Он довольно мягкий и отличается плотной тягучей текстурой, поэтому легко распределяется даже по влажной поверхности.

Обычно каялом прокрашивают пространство между ресницами и саму слизистую, создавая непрерывную линию. Такой прием отлично выделяет глаза и идеально подходит для вечерних образов.

Каялы темных оттенков можно смело использовать для быстрых смоки или широких стрелок. А белый карандаш идеально подойдет для дневного образа: подчеркните им межресничный контур, и глаза засияют.

**СОВЕТ.** Сплошная подводка способна визуально уменьшить глаз. Чтобы такого не произошло, используйте тени: легкая дымка, растушеванная в сторону внешнего уголка брови, раскроет взгляд.

## 4 Гелевая подводка

По сравнению с обычной жидкой она отличается более высокой стойкостью и быстрее фиксируется. Это прекрасный инструмент для создания как классических, так и трендовых графичных стрелок. При выборе обязательно смотрите на кисточку: чем она тоньше, тем легче вам будет справиться с задачей.

Гелевую подводку (как, впрочем, и жидкую) лучше наносить на праймер или тени. Растушевывать ее не стоит – это вряд ли получится, учитывая высокую фиксацию. Зато такая подводка идеальна для красивых четких линий без всякой дымки.

**СОВЕТ.** Чтобы стрелки вышли безупречными, держите под рукой ватную палочку, слегка смоченную в средстве для демакияжа. С ней можно успеть подправить случайные неровности, пока подводка застывает.



## 5 Лайнер и маркер

Эти виды подводки отличаются только толщиной стержня: у лайнеров он тонкий, а у маркеров потолще. А вот текстура почти всегда одинаковая: оба фломастера дают стойкую и хорошо пигментированную линию, которая быстро и надежно застывает. Иногда такие средства бывают двойными: с одной стороны – лайнер, с другой – маркер.

Лайнер и маркер прекрасно подойдут тем, кто не вполне владеет навыками визажиста. Благодаря плотному фетровому наколенику эти инструменты позволяют вести линию более уверенно.

**СОВЕТ.** Лайнер и маркер идеальны для быстрого макияжа. Нанесите на подвижное веко слой нюдовых теней, а затем с помощью лайнера или маркера подчеркните межресничный контур, проведя линию от внутреннего уголка глаза к внешнему. Осталось нанести тушь на ресницы, и можно бежать по делам.



## 6 Сухие тени

Этот продукт точно есть в каждой косметичке! Лаконичные монотени, наборы с двумя или тремя оттенками, внушительные палетки – у каждой красавицы свой арсенал.

Сухие тени удобно разделить на матовые и блестящие. К последним относятся и средства с легким сатиновым блеском, и яркий шиммер, который видно из космоса. Важно правильно подобрать способ их нанесения. Для легкого невесомого покрытия подойдет сухая кисть. А если хочется получить более плотный слой и яркий оттенок, лучше использовать чуть влажный аппликатор. Для продвинутых пользователей есть отдельные кисточки для растушевки и тонкого нанесения по контуру.

**СОВЕТ.** Хорошо комбинировать в одном макияже тени с разным финишем – это даст натуральный объемный эффект. Например, нанесите на подвижное веко матовые тени спокойного оттенка, а внешний край и контур подчеркните более темными сатиновыми – взгляд станет более глубоким.



## 7 Жидкие тени

Правильнее было бы назвать их кремовыми – по текстуре они именно такие. Это очень удобный продукт, который можно наносить и кистью (лучше синтетической), и мини-спонжем, и даже просто подушечкой пальца. Они легко распределяются, идеально растушевываются и дают нежный сатиновый финиш.

**СОВЕТ.** Чтобы жидкие тени дольше держались, наносите их поверх праймера или тонкого слоя сухих теней.

## 8 Тушь

Правильная тушь раскроет взгляд, придаст ему выразительности и даже поможет слегка скорректировать разрез.

Базовый вариант для ежедневного сдержанного образа – удлиняющая тушь черного или коричневого цвета. Важно, чтобы она хорошо разделяла ресницы и не осыпалась. При выборе смотрите на щеточку: тонкие силиконовые с разноуровневыми щетинками помогают равномерно распределить состав по волоскам и избежать комочков.

Объемная тушь хороша для вечерних выходов или для ситуаций, когда хочется сразить взглядом наповал. Часто у таких тушей объемные щеточки, которые позволяют более густо нанести средство на ресницы. Двигайте щеточку от самого основания ресниц к кончикам легкими зигзагообразными движениями. Затем дайте первому слою немного зафиксироваться и нанесите еще один, выделяя реснички во внешних уголках глаз.

**СОВЕТ.** Когда времени на макияж совсем нет, нанесите слой туши, и это мгновенно спасет ситуацию.



На работе важно хорошо выглядеть. Даже если в календаре нет совещаний и деловых встреч, женщинам хочется оставаться ухоженными и привлекательными. Выбираем средства, которые стоит положить в офисную косметичку: они помогут уверенно себя чувствовать в любой ситуации.

# Рабочие моменты

## Для комфорта и мягкости

**1** Кондиционированный воздух сушит кожу, поэтому ее важно почаще увлажнять. Самый удобный способ – использовать **термальную воду**, цветочный гидролат или увлажняющий лосьон в спрее. Распыляйте их прямо поверх макияжа, чтобы освежить кожу и наполнить ее влагой.

**2** Тем, кто рано приезжает на работу, пригодятся прозрачные **патчи для век** в компактных саше. Всего 15 минут – и у вас сияющий взгляд и никаких отеков под глазами.

**3** Важный пункт – **крем для рук**. Он должен легко впитываться и быть приятным в использовании. Выбирайте средства с комфортной текстурой и нежным ароматом.

Прекрасный пример – крем-молочко для рук «Пачули, лаванда, цветы груши» от «Завода Братевъ Крестовниковыхъ» (1). Легкий и невесомый, он быстро увлажняет дерму, возвращает ей упругость, а его изысканный аромат будет каждый раз поднимать вам настроение.

**ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ВАМ НУЖНО ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОКИДАТЬ ОФИС, СТОИТ ДЕРЖАТЬ ПОД РУКОЙ СРЕДСТВО С SPF. ПОДойдет вУАЛЬ ИЛИ ЛЕГКИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА В СПРЕЕ, КОТОРЫЕ МОЖНО НАНЕСТИ ПОВЕРХ МАКИЯЖА.**

Кстати, не забывайте наносить крем не только на руки, но и на кутикулу – так маникюр всегда будет выглядеть безупречно.

**4** Не обойтись и без **гигиенической помады** или увлажняющего блеска. Наносите их на цветную помаду, чтобы губы оставались мягкими и гладкими.

## Для безупречной прически

**1** Чтобы волосы не страдали от сухого воздуха, держите в ящике стола **несмываемое средство** в спрее. Склонным к жирности волосам подойдет невесомая сыворотка, а более сухим – легкое масло. Такие продукты увлажняют, снимают статическое электричество и придают блеск, не утяжеляя.

**2** **Сухой шампунь** выручит в том случае, если перед выходом из дома вы не успели помыть голову. С ним легко освежить укладку и вернуть прическе естественный объем.

**3** Если у вас короткая стрижка, пригодится **компактный воск или пудра** для текстурирования и придания объема. Нанесите немного средства на волосы и взъерошьте их пальцами, чтобы прическа вновь выглядела идеально.

## ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ

- Расческа
- Пилочка для ногтей
- Влажные салфетки
- Матирующие салфетки
- Ватные палочки
- Небольшое зеркало
- Санитайзер для рук
- Флосс или мини-ершики для зубов

## Для элегантного образа

**1** Если вы рано выезжаете на работу и не всегда успеваете сделать полноценный макияж, держите в офисной косметичке **тональный крем** – с ним вы мгновенно сделаете кожу ровной и сияющей.

Отличный вариант для экспресс-макияжа – тональный крем нового поколения «Infaillible 32 ч Свежий тон» от L'Oreal Paris (**2**). У него легкая текстура, поэтому он хорошо распределяется и создает стойкое натуральное покрытие. В составе – УФ-фильтры, витамин **C** и перламутровый пигмент, который дарит коже естественное сияние.

**2** Незаменимое средство – **мультистик или тинт**, который можно наносить на губы и скулы. Он поможет быстро освежить макияж и собрать образ.

## Для свежести и тонуса

**1** Парфюмированная дымка пригодится, когда захочется обновить аромат прямо в офисе. Ее можно распылять на волосы или прямо на одежду. Такие средства создают легкую ароматную вуаль, которая не вызывает дискомфорта у окружающих.

**2** Еще одно полезное средство – компактный **антиперспирант** в шарике или стике. Он выручит в самых волнительных ситуациях. А если в офисе бывает жарко, пригодится еще и **дезодорант для обуви**.





# В полном составе

Выбирая шампунь, не забывайте взглянуть на список компонентов и убедиться, что в нем есть вещества, которые помогают волосам оставаться сильными, блестящими и эластичными. И не бойтесь сульфатов и силиконов: они вносят свой вклад в поддержание нашей красоты.

## Кератин

Настоящая звезда в мире шампуней. Это натуральный компонент волос, который придает им эластичность и делает крепкими. Но из-за окрашивания и агрессивных процедур собственный кератин может разрушаться, волосы становятся ломкими, и тогда на помощь приходят средства с этим компонентом.

**СОСТОЯНИЕ ВОЛОС ТАКЖЕ УЛУЧШАЮТ НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛА, ИСТОЧНИК ЦЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ, И РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЭКСТРАКТЫ, БОГАТЫЕ АНТИОКСИДАНТАМИ И ВИТАМИНАМИ.**

## Протеины

Чаще всего в шампунях используют протеины шелка, пшеницы или сои. И в основном в гидролизованном виде, чтобы крупным молекулам было легче проникнуть в основание волоса.

Протеины пшеницы восстанавливают водный баланс волос, смягчают и даже стимулируют выработку коллагена, поэтому они особенно актуальны для ухода за сухими волосами.

Протеины шелка впитывают секрет сальных желез, придают блеск и помогают сохранять объем. Так что они хороши для склонных к жирности и тонких волос. А соевые протеины активно разглаживают и восстанавливают. Их чаще всего используют в шампунях для поврежденных и ослабленных волос.

## Гидролизированный коллаген

В нашем организме коллаген отвечает за упругость, а значит, он точно пойдет на пользу ослабленным и сухим волосам. Благодаря небольшому размеру молекул это вещество может проникать прямо в волос, укрепляя его изнутри.

В составе шампуней (а также масок и бальзамов) коллаген укрепляет пряди, придает им жизненную силу и делает более эластичными. А еще он способен уплотнять пористые волосы, поэтому просто незаменим для обладательниц натуральных волн и кудряшек.

## Сульфаты

Это самые популярные поверхностно-активные вещества, они же ПАВы. Их задача – помочь шампуню хорошо пениться и быстро очищать кожу и волосы.

Сами по себе сульфаты вполне безопасны, бояться их не стоит. Но иногда есть смысл предпочесть бессульфатный шампунь, например, после салонного кератинового выпрямления или химической завивки.

Также средства без сульфатов подойдут обладателям чувствительной кожи головы. А еще их используют в рамках кудрявого метода, чтобы получить красивые упругие завитки на вьющихся волосах.

## Силиконы

Обсуждаемый компонент шампуней, который раньше в чем только ни обвиняли. К счастью, обвинения оказались напрасными: силиконы безопасны и не вступают во взаимодействие с кожей и волосами. Они работают поверхностно: обволакивают волоски тончайшей пленкой, делая их более мягкими и гладкими. Но при частом использовании силиконы могут накапливаться на волосах и утяжелять их. Поэтому стоит периодически использовать шампунь для глубокой очистки – он быстро вернет прическе свежесть и легкость.

## Пантенол

Он же провитамин B5. Это вещество увлажняет кожу головы и смягчает волосы. Почти всегда его включают в состав шампуней для сухих и поврежденных волос, а также для сухой и чувствительной кожи головы. А вообще пантенол универсален: он отлично переносится и идет на пользу коже и волосам любых типов.



Шампунь SoWell Total Repair\* подарит новую жизнь поврежденным волосам. Уникальная формула с высокой концентрацией кератина разработана для интенсивного ухода и восстановления.  
\*«Полное восстановление».

# PRO professional hair care for WAVE



**САЛОННЫЙ УХОД  
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Может ли мытье посуды доставлять удовольствие? Конечно! Особенно когда ее моет кто-то за вас. Посудомоечная машина прекрасно справляется с ролью главного кухонного помощника, готового избавить от ежедневной рутины. Нужно только знать определенные правила ее использования.

# Главный помощник



## ПОСУДА, КОТОРОЙ ПРОТИВОПОКАЗАНА ПОСУДОМОЕЧНАЯ МАШИНА:

- фарфор и хрусталь;
- посуда с золотым и серебряным покрытием;
- кухонные ножи, ножницы и пр.;
- хрупкие предметы;
- посуда с декоративной росписью, особенно ручной;
- дерево, натуральный камень, чугун, медь и латунь.

С осторожностью допускается мыть посуду с антипригарным покрытием, термосы, хрусталь.

На изделиях из пластика должна быть маркировка, что их можно отправлять в посудомоечную машину.

## Загружаем правильно

К сожалению, в посудомоечную машину нельзя просто так загрузить тарелки, убранные со стола. Для начала придется удалить остатки пищи, иначе засорятся фильтры и машина быстро выйдет из строя.

Загружайте посуду так, чтобы ее края не соприкасались. В нижний отсек поместите тарелки, самые большие и наиболее грязные предметы, в верхний – более легкие. Чашки и бокалы поставьте на специальные держатели. Обязательно переверните посуду вверх дном, так она лучше очистится и в ней не будет скапливаться вода. Столовым приборам место в специальном отсеке или корзине.

Главное – располагать предметы так, чтобы они могли свободно омываться водой, не перекрывали ток воды и не мешали вращающимся распылителям.

**НА НОВОЙ ПОСУДЕ ИНОГДА ОСТАЮТСЯ БУМАЖНЫЕ ЦЕННИКИ И НАКЛЕЙКИ. ОБЯЗАТЕЛЬНО УДАЛИТЕ ИХ ПЕРЕД ЗАГРУЗКОЙ, ИНАЧЕ ЧАСТИЦЫ БУМАГИ МОГУТ ЗАСОРИТЬ СЛИВНОЕ ОТВЕРСТИЕ.**

## Какие средства использовать?

Обычные средства для мытья посуды не подойдут. Чтобы посудомоечная машина эффективно выполняла свою работу, придется приобрести предназначенные специально для нее. Если у вас небольшая посудомоечная машина или вы часто пользуетесь режимом неполной загрузки, обратите внимание на дозированные формы в виде порошка или геля. Если вам не хочется каждый раз возиться с мерной ложечкой, можно выбрать таблетки или капсулы.

В таблетках все действующие вещества спрессованы в сухом виде. Они содержат специальную соль, моющее средство и ополаскиватель. Бывают варианты и с большим количеством компонентов, разного размера или с удобным делением, чтобы таблетку можно было разломить.

Капсулы, пожалуй, считаются самым современным средством. Они включают сухие и жидкие компоненты для наиболее эффективного очищения и блеска посуды. Однако их нельзя разломить пополам и при коротком цикле работы машины они могут не успеть полностью раствориться.

**ЧТОБЫ ПОСУДОМОЕЧНАЯ МАШИНА СЛУЖИЛА ДОЛЬШЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СПЕЦИАЛЬНОЙ ИОННОЙ СОЛИ: ОНА СМЯГЧАЕТ ВОДУ И НЕ ДАЕТ ОБРАЗОВАТЬСЯ НАКИПИ. И НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ОПОЛАСКИВАТЕЛЕМ: ОН НЕ ТОЛЬКО ПРИДАЕТ СИЯНИЕ БОКАЛАМ И ПРИБОРАМ, НО И ЗАЩИЩАЕТ ДЕТАЛИ МАШИНЫ.**

## Как ухаживать?

Да, посудомоечная машина нуждается в регулярном уходе. Нужно очищать фильтры и распылители хотя бы раз в месяц. Самый удобный способ – приобрести специальный очиститель, который удалит жировой и известковый налет, остатки моющего средства, грязь и накипь. Машину с такими средствами запускают в холостом режиме, без посуды, а потом еще раз в режиме ополаскивания.

Не забывайте также о стенках машины и корзинах для посуды: на них тоже со временем могут появляться налет и накипь.

Я люблю  
свою семью

ДЛЯ СЕМЬИ  
Я ВЫБИРАЮ  
ЛУЧШЕЕ



\* Знак соответствия системы добровольной сертификации «Росколпродукт» (№ РОСС.РЭК.016.А01367).  
AOS Detox ЭКО Средство д/мытья посуды, 450г AOS Detox ЭКО Сред-во д/мытья посуды 900г.  
AOS Absorb Сред-во д/мытья посуды 450г.  
\*\* AOS Detox - AOS с Фруктовыми кислотами, AOS Absorb - AOS Уголь.

WONDER<sup>LAB</sup>

МАГНИТ

ПОКУПАЙТЕ

продукцию WONDER LAB,  
участвующую в акции

РЕГИСТРИРУЙТЕ

чеки на сайте  
[win.wonderlab.eco](http://win.wonderlab.eco)

ВЫИГРЫВАЙТЕ

умную станцию с Алисой  
и другие призы



Общий срок проведения акции, включая выдачу призов: с 20.01.2025 г. по 30.04.2025 г.  
Срок совершения покупок и регистрации чеков: с 20.01.2025 г. по 06.04.2025 г. Акция проводится в магазинах: «Магнит Семейный», «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит Экстра» и в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) в разделе «Доставка». Продавец: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185. В рекламе представлены изображения некоторых товаров, участвующих в акции. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Количество призов и акционных товаров ограничено. Имеются иные ограничения.  
С информацией об организаторе акции, о полных правилах проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на сайте [win.wonderlab.eco](http://win.wonderlab.eco)

Скидка 25%

на первый заказ  
в приложении Магнит

Промокод ДОСТАВКА25



Бесплатная  
доставка

СКИДКА 25% ДЕЙСТВУЕТ С 01.09.2023 ПО 31.12.2025 НА ПЕРВЫЙ ЗАКАЗ ОТ 1000 РУБ. В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (6+) ПО ПРОМОКОДУ «ДОСТАВКА25» В РЕГИОНАХ ПРИСУТСТВИЯ СЕРВИСА. СКИДКА ПРИМЕНЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ОБЩУЮ СТОИМОСТЬ ТОВАРОВ В КОРЗИНЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ 4000 РУБ. И НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА УСЛУГИ СБОРКИ И ДОСТАВКИ ЗАКАЗА. ПРОМОКОД НЕ ДЕЙСТВУЕТ В ФОРМАТАХ «ГИПЕРМАРКЕТ» И «МАГНИТ АПТЕКА». БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ДЕЙСТВУЕТ С 01.02.2024 ПО 31.12.2025 ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ МИНИМАЛЬНОЙ СУММЫ ИЗ МАГАЗИНА «МАГНИТ» В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (6+), ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ФОРМАТА «МАГНИТ АПТЕКА». АО «ТАНДЕР» ВПРАВЕ ИЗМЕНИТЬ СРОКИ И ИНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ. ПОДРОБНОСТИ НА [DOSTAVKA.MAGNIT.RU](http://DOSTAVKA.MAGNIT.RU). АО «ТАНДЕР», ОГРН: 1022301598549, Г. КРАСНОДАР, УЛ. ЛЕВАНЕВСКОГО, 185.



# Ближе к телу

**Как правильно стирать нижнее белье? От ответа на этот вопрос зависят не только внешний вид и срок службы изделия, но и наше здоровье. Одежда, которая соприкасается с телом, требует к себе особого отношения.**

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

- Оптимальная температура для стирки нижнего белья из всех видов тканей – 30–40 °С. При необходимости изделия из хлопковых тканей без декора можно стирать при более высоких температурах: цветные – при 60 °С, белые – при 90 °С.
- Нижнее белье с большим количеством декора, шелковое и кружевное нуждается в бережном уходе, его безопаснее стирать вручную.
- Если на изделии появилось пятно, не откладывая стирку надолго. Чтобы наверняка от него избавиться, сначала замочите белье в теплой воде с моющим средством, а стойкие загрязнения намывайте и аккуратно потрите.
- Сушить изделия из любых видов ткани нужно аккуратно расправленными, вдали от нагревательных приборов и прямых солнечных лучей. Это позволит избежать деформации и выгорания.
- Новое нижнее белье в гигиенических целях необходимо постирать перед использованием.

**ДЛЯ СТИРКИ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ ВЫБИРАЙТЕ СРЕДСТВА БЕЗ АГРЕССИВНЫХ ХИМИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА НАПОДОБИЕ СОДЫ, СОЛИ И ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА ЛУЧШЕ ОСТАВИТЬ ДЛЯ ДРУГИХ ЦЕЛЕЙ.**



## Перед стиркой

Производители существенно облегчают нам жизнь, помещая важную информацию о типе стирки, температурном режиме и т. д. на ярлычке изделия. Если же он не сохранился, то действуем исходя из рекомендаций к ткани.

Обязательно сортируем белье по цвету: черное и яркое может окрасить вещи светлых тонов. Стоит распределить белье и по типу ткани: натуральные и синтетические стираем отдельно и не забываем застегивать крючки на бюстгальтерах: они могут повредить ткань.



## Стираем вручную

Этот тип стирки лучше всего подходит для деликатных тканей и бюстгальтеров. Наполните емкость теплой водой, ее температура должна быть комфортна для рук. Добавьте моющее средство согласно инструкции.

**БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СРЕДСТВА НЕ СДЕЛАЕТ СТИРКУ ЭФФЕКТИВНЕЕ, ЗАТО ЕГО БУДЕТ СЛОЖНО ВЫПОЛОСКАТЬ.**

Погрузите белье в воду полностью и оставьте на некоторое время, чтобы оно хорошо пропиталось разведенным средством, затем аккуратно потрите руками. Слейте воду и повторяйте процедуру с чистой водой до тех пор, пока вы полностью не выполощите изделие. Слегка отожмите.



## Машинная стирка

Лучше всего для стирки нижнего белья использовать деликатные режимы, с низкой температурой и небольшим количеством оборотов или вообще без отжима.

Бюстгальтеры стоит стирать в мешочках с каркасом, а для изделий с жесткой формой можно приобрести специальные контейнеры. Они предотвращают деформацию и защищают тонкую ткань от повреждений. Если у вас нет под рукой мешков для стирки, положите бюстгальтер в обычную наволочку.

Отжимать бюстгальтер лучше аккуратно вручную. Пока материал еще влажный, расправьте его руками.

**ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ВЫСУШИТЬ БЮСТГАЛЬТЕР, ПОДВЕСЬТЕ ЕГО ПОСЕРЕДИНЕ, МЕЖДУ ЧАШЕЧКАМИ. ТАК ОН СОХРАНИТ СВОЮ ФОРМУ, А БРЕТЕЛЬКИ НЕ РАСТЯНУТСЯ.**



Стиральный порошок Leiff «Свежесть гор» идеален для цветных вещей. Отстирывает белье, придает ему приятную свежесть, а также не оставляет накипи.



Для ручной и машинной стирки цветного белья прекрасно подходит жидкое средство «Магнит». Устраняет пятна, смягчает ткани и придает одежде свежий аромат.

whiskas

# Чтобы все котикки Муррррчали

**1₽** С КАЖДОЙ  
УПАКОВКИ<sup>1</sup> ОТПРАВИМ  
В ПРИЮТЫ ДЛЯ КОШЕК<sup>2</sup>



**<sup>1</sup>В АКЦИИ УЧАСТВУЮТ:**



<sup>2</sup>Общий срок акции с 01 марта 2025 года по 31 декабря 2025 года. Период совершения покупок в рамках акции с 01 марта 2025 года по 30 апреля 2025 года. Территория и перечень товаров - участников ограничены. Подробнее на <https://catday2025.ru>. Денежные средства в размере не более 5 000 000 (Пяти миллионов) рублей будут переданы в приюты для животных через Благотворительный фонд ПБЖ "НИКА" (ОГРН: 1117799013353).



# Посевной календарь садовода

Сад, цветущий все лето, огород, радующий обильным урожаем, – мечта каждого дачника. И путь к этой мечте начинается ранней весной. Приходите в наши гипермаркеты за семенами и сверяйтесь с календарем посадок, чтобы не упустить момент!



посев семян на рассаду



посев семян в грунт



высадка рассады в грунт

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ И ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ	март			апрель			май			июнь		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
БАЗИЛИК ОВОЩНОЙ												
ПЕТРУШКА												
САЛАТ												
УКРОП												
ШПИНАТ												
ЩАВЕЛЬ												
ЛУК-БАТУН												

ОВОЩИ	март			апрель			май			июнь		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
ГОРОХ												
КАБАЧОК												
МОРКОВЬ												
ОГУРЕЦ												
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ												
РЕДИС												
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ												
ТОМАТ												

ЦВЕТОЧНЫЕ РАСТЕНИЯ	март			апрель			май			июнь		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
АСТРА ПИОНОВИДНАЯ «ОСЕННИЙ ВАЛЬС»												
БАРХАТЦЫ ОТКЛОНЕННЫЕ МАХРОВЫЕ «ПЕТИТ», СМЕСЬ ОКРАСОК												
ВАСИЛЕК «ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЬ»												
МАТТИОЛА ДВУРОГАЯ ЛИЛОВО-РОЗОВАЯ												
ПЕТУНИЯ БАЛКОННАЯ, СМЕСЬ ОКРАСОК												
ЦИННИЯ ГЕОРГИНОЦВЕТКОВАЯ «СУПЕР ЙОГА»												
ПОРТУЛАК, СМЕСЬ ОКРАСОК												
НИВЯНИК «ПЛОМБИР» (МНОГОЛЕТНИК)												



# МАГНИТНЫЕ ДНИ



**Начните весну ярко! Во время акции, которая проходит в наших магазинах с 5 по 18 марта\*, купите забавные кружки, канцелярские товары и игрушки с большими глазами. Каждый раз, когда вы будете брать их в руки, они будут вызывать улыбку!**

**А с 19 марта по 15 апреля\*\*, во время акции «Одна цена», вы сможете купить с выгодой полезные мелочи для дома: пакеты для мусора и продуктов, мочалки и губки для посуды и многое другое.**



\* Акция действительна с 5 по 18 марта 2025 года. \*\* Акция действительна с 19 марта по 15 апреля 2025 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.

# Индексы

НОМЕР АПРЕЛЯ МЫ ПОСВЯТИМ ВЕСЕННИМ УГОЩЕНИЯМ. В НЕМ ВЫ НАЙДЕТЕ И ВКУСНЫЕ СЕЗОННЫЕ БЛЮДА, И ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ, И СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОТОВИТСЯ ПРАЗДНОВАТЬ ПАСХУ. МЫ РАССКАЖЕМ, КАК ВЫБРАТЬ МЯСО ДЛЯ БУЛЬОНА, ЧЕМ ИНТЕРЕСНА КУХНЯ РУССКОГО ГОРОДА СУЗДАЛА И ЧЕМ ХОРОШ ВЬЕТНАМСКИЙ БУТЕРБРОД БАНЬМИ. У НАС МНОГО АППЕТИТНЫХ ИДЕЙ!

**СКОРО**

## ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

## КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

☞ — веганский  
🌱 — вегетарианский  
⬇️ — низкокалорийный  
🚫 — без глютена  
🚫 — постное блюдо  
🚫 — без лактозы  
❄️ — подходит для заморозки

## ГОРЯЧЕЕ

- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 29 Ананасовая свинина с кокосовым рисом
- 🍌 🍌 🍌 104 Буузы
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 55 Вареники с ягодами
- ☞ 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 55 Вареники с квашеной капустой и грибами
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 55 Вареники с картофелем и домашним песто
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 55 Вареники со шпинатом
- 🍌 🍌 🍌 87 Жареные дамплинги со свиной



- 🍌 🍌 🍌 86 Курица с сухофруктами и оливками
- 🍌 🍌 🍌 12 Паста в сливочном соусе с курицей, вялеными томатами и шпинатом
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 62 Паста с мидиями в томатном соусе
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 74 Подливка из говядины
- 🍌 🍌 🍌 73 «Пицца» из печеного картофеля
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 74 Постная томатная подливка
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 88 Ризотто с клубникой и креветками
- 🍌 🍌 🍌 28 Рыба с сальсой из зеленого лука
- 🌱 🍌 🍌 🍌 30 Сливочная паста с вялеными томатами
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 75 Сметанная подливка с курицей
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 28 Сырная подливка с фаршем
- 🍌 🍌 🍌 53 Хрустящие куриные крылья в медовом соусе

## ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🍌 🍌 🍌 🍌 01 Блинный торт «Малиновая роза»
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 36 Веганские брауни с вишней

- 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 97 Домашняя гранола
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 37 Йогуртовый мусс с тертым ягодным льдом
- 🍌 🍌 🍌 66 Кетоолады на творожном сыре
- 🍌 🍌 🍌 46 Кукурузный хлеб с масляной свечой
- 🍌 🍌 🍌 19 Лаймовые пирожные
- 🍌 🍌 🍌 97 Макароны
- 🌱 🍌 🍌 🍌 91 Мусс из авокадо с шоколадом
- 🍌 🍌 🍌 65 Олады с клубничным джемом
- 🍌 🍌 🍌 🍌 53 Постные арахисовые пирожные
- 🌱 🍌 🍌 🍌 90 Творожное эскимо
- 🍌 🍌 🍌 94 Торт «Молочная девочка» с персиками
- 🍌 🍌 🍌 98 Торт в стакане
- 🌱 🍌 🍌 🍌 102 Творожный десерт с киви
- 🍌 🍌 🍌 🍌 106 Хушур
- 🍌 🍌 🍌 50 Шоколадный баскский чизкейк с черной смородиной
- 🍌 🍌 🍌 92 Шоколадное дубайское печенье
- 🍌 🍌 🍌 99 Ягодные маршмеллоу

## НАПИТКИ

- 🌱 🍌 🍌 🍌 100 Кофе с халвой
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 107 Тажный чай

## КОКТЕЙЛИ

- 🌱 🍌 🍌 🍌 113 Баунти-мартини
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 113 Испанская страсть
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 113 Клубничный френч
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 113 Милано
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 113 Палома
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 113 Тропические брызги



## ЗАВТРАКИ

- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 24 Веганский овсянoblин с манговым чатни
- 🌱 🍌 🍌 🍌 23 Ночная овсянка «Тирамису»
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 23 Овсяный кисель с брусникой
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 39 Омлет с брокколи и сыром

## ЗАКУСКИ

- 77 Вафли с икрой
- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 79 Овощные спринг-роллы
- 26 Панини с курицей и песто
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 78 Рулет из шпината со свекольным муссом
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 21 Салат айсберг с голубым сыром и беконом
- 🍌 🍌 🍌 101 Слоеные «чашечки» с яйцом, сыром и беконом
- 81 Сырное суфле с брокколи

## СУПЫ

- ☞ 🌱 🍌 🍌 🍌 🍌 31 Суп из банки

## САЛАТЫ

- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 84 Зеленый салат с креветками и грейпфрутом
- 🌱 🍌 🍌 🍌 20 Салат из винограда с тунцом и орехами
- 🌱 🍌 🍌 🍌 32 Салат из кукурузы с фетой и вялеными томатами
- 🍌 🍌 🍌 73 Салат с колбасой и яйцом пашот
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 80 Салат из рукоты с прошутто и козьим сыром
- 🌱 🍌 🍌 🍌 82 Салат с грушей и голубым сыром
- ⬇️ 🍌 🍌 🍌 83 Салат с куриной грудкой и кунжут



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

# М КУХНЯ



## ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС

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



# Соберите коллекцию уютных моментов



Покупайте с картой Магнит Плюс



Собирайте цифровые Магнитики



Обменивайте Магнитики на скидку\*

50%



Больше домашнего тепла с постельным бельём Royal Wellfort

Wellfort  
Royal

В рамках акции «Постельное белье Royal Wellfort – комфорт и уют» в период с 12.02.2025 по 13.05.2025 при покупках с использованием карты «Магнит Плюс» в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и «Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 500 рублей в чеке. Цифровые Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека.

\*Скидка на акционные товары составляет 50% при предъявлении определенного количества цифровых Магнитиков до 13.05.2025. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, условиях её 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](http://magnit.ru) и [magnit.ru/info/magnitik](http://magnit.ru/info/magnitik) или по телефону горячей линии 8(800)200-90-02.