МОЙ МАГНИТ

30 лет МАГНИТ

64 РЕЦЕПТА МАРТА

ПЕЧЕМ БЛИНЫ: КЛАССИЧЕСКИЕ И НЕОБЫЧНЫЕ

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

АКТРИСА НОННА ГРИШАЕВА — О ТЕАТРЕ, СЕМЬЕ И ЛЮБИМЫХ БЛЮДАХ

ЖЕНЩИНЫ-КОНДИТЕРЫ ГОТОВЯТ ВЕСЕННИЕ ДЕСЕРТЫ



ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ ОТ ШЕФА МАРКА СТАЦЕНКО

2 010005 513496

ЯРКИЕ ИДЕИ К 8 МАРТА

30 лет
МАГНИТ

ДАРИТЕ ВРЕМЯ ЛЮБИМЫМ!



с 7 февраля по 8 марта 2024 г.

1

Покупайте

С картой из приложения Магнит на сумму от 500/1000₽ или товары-участники



2

Играйте

в приложении и выигрывайте купоны на скидки



3

Участвуйте

в розыгрыше умных призов*



Скачайте приложение Магнит: акции и доставка (6+)

ДОСТУПНО В Google Play
ЗАГРУЗИТЕ В App Store
ОТКРОЙТЕ В AppGallery

С 10:00:00ч. 07.02.2024 по 23:59:59ч. 08.03.2024 (по МСК) играйте в мобильном приложении «Магнит: Акции и доставка» в игру «Дарите время любимым», совершайте покупки** с картой из приложения на сумму от 500р**в магазинах «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит Аптека», или на сумму от 1000р**в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Опт», «Магнит Экстра» либо покупайте товары-участники, выигрывайте купоны на скидки и промокоды, участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок акции: с 07.02.2024 по 08.06.2024 (включая срок вручения призов). Есть ограничения. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения размещена по адресу https://magnit.ru/darite/. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.

*Представленное изображение призов является примером

**После вычета скидок, бонусов, стоимости алкогольной, табачной, никотинсодержащей продукции, устройств для ее потребления. Чеки не суммируются. Акция не распространяется на доставку товаров.



Рецепт с автографом
Актриса Нонна Гришаева: «8 Марта – такой день, когда у наших мужчин есть возможность в очередной раз сделать нам что-то приятное».



Меню по случаю
Специальное предложение к 8 Марта от талантливого шефа и обаятельного мужчины Марка Стаценко.



Кулинарная школа
Нет ничего лучше, чем провести Масленицу в кругу семьи и друзей, наслаждаясь ароматными блинами.



От первого лица
Наш эксперт Виталий Шорохов – о главных трендах и фаворитах в мире цветов.



Дорогие друзья!

Вот мы и дождались весны, времени надежды, любви и возрождения желаний! Даже если за окном еще трещит мороз, а зима не хочет сдавать свои права, из-под снега уже начинают пробиваться цветы и мир просыпается после зимней спячки. В начале месяца мы отмечаем красивый праздник – 8 Марта. Практически у всех он ассоциируется с хорошим настроением, мужским вниманием и морем цветов. Дорогие наши читательницы, пусть с приходом весны в вашей жизни прибавится счастья, здоровья и благополучия! И у вас всегда будут силы на то, чтобы оставаться королевами и дома, и на кухне, и на работе!

В этом номере неповторимая актриса театра и кино Нонна Гришаева рассказывает о любимых рецептах из детства, главном достижении своей жизни и роли сильной женщины в нашем мире. А актер московского театра «Современник» Иван Стебунов поздравляет прекрасную половину человечества и размышляет о том, что любовь и семья важнее всего. Мы считаем, что праздник и десерты – понятия тождественные, поэтому попросили трех девушек-кондитеров поделиться своим отношением к «сладкому» марту. Также приглашаем вас отметить Масленицу. Блинов в эти дни положено есть много, а гулять и веселиться – еще больше. Делимся секретами теста на молоке, на кефире, дрожжевого и заварного, рассказываем про необычные блины из разных регионов России. Распрощавшись с зимой, стоит подумать о том, как помочь организму разгрузиться и обновиться вместе с природой. В рубрике «Пять ингредиентов» мы предложили рецепты необычных постных блюд, которые не только вкусны, но и очень полезны. Пользуйтесь нашими советами, встретимся в апреле!



Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

Содержание

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ
10
Дом для всех
Истории и рецепты приемных семей – подопечных фонда «Арифметика добра».

ЕДИМ С УМОМ
12
У женщин свои секреты
Нужно ли прекрасному полу особое питание? Рассказывает диетолог.

ЧТО ЗА ФРУКТ
14
Кокосовый рай
Вопрос: откуда кокос, как его покупать и как готовить?

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ
17
Партия зеленых
Салаты для весеннего меню.

ВКУС СЕЗОНА
18
Весенний десант
Картофель, вешенки и сельдерей – главные источники энергии в этом месяце.

ВЫБИРАЙ НАШЕ
20
Окно в мир уникальных продуктов
Фермерская витрина в наших магазинах: все самое свежее, экологичное, натуральное.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО
22
Только не овсянка, сэр!
Оригинальные каши для вкусного завтрака: кукурузная с сыром, рисовая с яйцом, перловая со сливой.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА
34
Народный жанр
Печем оригинальные блинчики по татарским, марийским и мордовским рецептам.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР
38
Кому добавки?
6 новых начинок для блинов.



48
Найди свою пару
Яркие идеи соусов для варенников.

СДЕЛАНО ДЛЯ ВАС
40
Широкая Масленица
Приглашаем попробовать вкусные блинчики нашего собственного производства!

АРСЕНАЛ
41
Блинопекам в помощь
Что должно быть под рукой у блинных дел мастера.

5 ИНГРЕДИЕНТОВ
42
Пост приняли!
Простые вкусные блюда, которые помогут разгрузить меню.

СУПЕРГЕРОЙ
50
Русский суперфуд
Любимая гречка: доступная, вкусная и полезная.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ
54
Перебираем крупу
От манки и кускуса до булгура и фрике: что нам дает пшеница.

ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ
58
Раздельное питание
Учимся разделывать курицу.

ЗАМЕНИ И ПОПРОБУЙ
62
Царь горох
Варим гороховый суп: сытный классический и легкий зеленый.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ
66
Горячие штучки
Аппетитные теплые сэндвичи: ешьте и наслаждайтесь!

ПОДАРКИ
78
Ручная работа
Преподнесите маме или подруге сладкий презент, сделанный своими руками.

НА СЛАДКОЕ
82
Сладкий март
Женщины и десерты: авторские рецепты от девушек-кондитеров.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА
86
Рецепт счастья
Настоящее «Птичье молоко».

НАША КУХНЯ
88
Простые истории
Почему покупатели выбирают «М-Кухню».

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА
90
Скрепыши в новом дизайне
Яркая вселенная для наших маленьких покупателей.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ
92
Молочные реки, кисельные берега
Молоко как основа простых десертов и вкусных горячих блюд.

НАПИТКИ
100
Прямо в тропики
Коктейли с яркими вкусами.

102
Темные силы
Чем интересны темные сорта пива.

104
Все оттенки розового
Розе не только для женщин!

110
Как в кино
Соджу – напиток из корейских сериалов.

ОБРАЗ ЖИЗНИ
120
Что тебе подарить?
Милые мелочи, которые оценит любая девушка.

122
Полное совпадение
Актер Иван Стебунов – о празднике и о любви.

124
Цветем и пахнем
Главные тенденции в парфюмерии и косметике.

128
Это еще цветочки
Зачем в кремы и маски добавляют экстракты цветов?

130
Ясный взгляд
Как ухаживать за кожей вокруг глаз.

132
Лучшее – детям!
Выбираем косметику для малышей.

134
Твердый характер
Шампунь необязательно должен быть жидким!

138
Первое средство
Какое мыло лучше?

140
Мягче мягкого
Кондиционер для белья выведет стирку на новый уровень.

142
Это любовь
Как общаться с кошкой.



Цены тают!

Март – время прощаться с сугробами и морозами. Чтобы встретить весну во всеоружии, загляните в наши магазины и купите с хорошей скидкой средства для лица, волос и тела, зубную пасту для взрослых и детей. Весенний образ дополнят новый парфюм и декоративная косметика. Приятно, когда их можно приобрести по выгодной цене! 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%



ТУАЛЕТНАЯ ВОДА REEBOK

Inspire your mind, муж., 50 мл
Cool your body, муж., 50 мл
Inspire your mind, жен., 50 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА WOMEN'SECRET

Gold Seducition, п/в, жен., 30 мл
Rose Seducition, п/в, жен., 30 мл
Fresh, т/в, жен., 100 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-30%



УВЛАЖНЯЮЩЕЕ МЫЛО-ПЕНКА MILANA

«Морской бриз», «Лимонный пирог», 500 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE

Optic White, 75 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ДЕТСКАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE

3–5 лет, с фторидом, клубника, 60 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША PALMOLIVE «ОЛИВА»

«Интенсивное увлажнение», 450 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-30%



ШАМПУНЬ BIOBLAS

против выпадения волос с фитостеролом, 360 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-30%



ЛАКИ ДЛЯ НОГТЕЙ YOLO

в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-35%



КОСМЕТИКА INFLUENCE BEAUTY

Тушь для ресниц Cybertruck, 14 мл
Пудра компактная Skinvisible, т. 01, 02, 03, 04

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



КОСМЕТИКА VIVIENNE SABO

Тушь для ресниц Cabaret Latex, тон 1, 9 мл
Консилер C-energie, тон 01, 02, 03, 04, 6 мл

КУПОН НА СКИДКУ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475406

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475437

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475444

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475499

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475420

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475451

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475413

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475482

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475468

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475475

МАГНИТ

ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ КУПОНАМИ

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

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

МАТЧА-ЧИЗКЕЙК «ЗЕБРА»

40 мин + 16 ч **12 порций**



Для коржа:
150 г овсяной муки
50 г миндальной муки
110 г кокосового масла
60 г сахара
60 мл миндального молока
40 г какао-порошка
2 ст. л. ванильного сахара
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли

Для начинки:
300 г кешью
120 мл кокосового молока
110 г кокосового масла
120 мл сиропа агавы
60 мл лимонного сока
1 ч. л. ванильного экстракта
1 ст. л. порошка матча

Для украшения:
90 г безлактозного шоколада
250 мл кокосовых сливок
1 ч. л. кокосового масла
(по необходимости)
1 ч. л. порошка матча

1 Для начинки залейте кешью холодной водой и уберите в холодильник на 6–8 ч или на ночь.
2 Для коржа соедините все ингредиенты. Замесите однородное тесто, сформируйте шар, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 мин.
3 Разделите тесто на 12 порций, разложите в формочки для кексов и пальцами распределите по дну (вы можете испечь один большой чизкейк в форме диаметром 24 см). Форму с тестом снова уберите в холодильник на 20 мин.
4 Разогрейте духовку до 180 °С, на средний уровень поместите решетку. Выпекайте коржи чизкейка в центре духовки в течение 10 мин. Выньте форму и остудите в ней коржи до комнатной температуры.
5 Откиньте кешью на дуршлаг, ополосните холодной водой и переложите в стакан блендера. Добавьте лимонный сок, ванильный сахар, кокосовое масло и кокосовое молоко. Измельчайте массу в течение 4 мин до получения гладкой текстуры. Отложите половину массы в миску, в оставшуюся часть добавьте порошок матча и снова взбейте блендером, 1 мин.
6 На остывшие коржи выложите по ложке белой массы. Затем положите немного зеленой. Продолжайте чередовать цвета, выкладывая их один на другой, пока обе массы не закончатся. Легко постучите дном формы по столу, чтобы выровнять слои. Накройте форму с чизкейками пищевой пленкой и уберите на ночь в морозильную камеру.
7 Сложите в миску измельченный шоколад. Нагрейте 90 мл кокосовых сливок и влейте в миску с шоколадом. Перемешивайте лопаткой до тех пор, пока шоколад не растает. Если шоколадная масса будет неоднородной, можно добавить в нее 1 ч. л. кокосового масла и снова интенсивно перемешать. Остудите ганаш до комнатной температуры.
8 Выньте чизкейки из морозильной камеры и полейте шоколадом. Оставшиеся кокосовые сливки взбейте миксером до образования плотной пены. Украсьте чизкейк взбитыми сливками и снова верните его в морозильную камеру. В морозильной камере чизкейк может храниться в течение недели.
9 Выньте чизкейк и дайте ему нагреться в течение 5 мин. Через мелкое ситечко посыпьте чизкейк порошком матча и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 7,31 г (9,14% суточной нормы) • жиры 28,43 г (31,59%) • углеводы 33,54 г (19,96%) • ккал 405,38 (22,52%) • натрий 49,86 мг (3,44%) • общий сахар 18,43 г (36,86%) • НЖК 15,85 г (79,25%) • пищевые волокна 2,47 г (8,23%)



Если вам больше по душе классическая версия десерта или просто некогда готовить, попробуйте чизкейк «Нью-Йорк» от Rock'n'Cream — традиционный творожно-сливочный торт. Его нежный вкус оценят и дети, и взрослые. Чизкейк можно украсить ягодами или любым другим декором.



ЛЕГЕНДА КАВКАЗА

Минеральная природная столовая питьевая вода «Легенда гор Архыз» добывается в уникальном месте Западного Кавказа – Архызском ущелье. Она впитывает в себя только энергию гор и минералы экологически чистой земли. Проходя через горные породы, вода обогащается ценными микроэлементами и приобретает мягкий чистый вкус.



НОВИНКА ОТ GREEN MILK

Растительный напиток Green Milk «Клубника» на соевой основе легко взбивается и подходит для приготовления коктейлей, смузи, кофе и какао. Идеально сочетается с гранолой, мюсли, готовыми завтраками. Будет хорош и в качестве самостоятельного напитка: предложите его вместо йогурта или сока.



К НАМ НА БЛИНЫ

Отличным угощением на Масленицу и в любой другой день станут замороженные блинчики с курицей. Они порадуют тонким золотистым тестом и сочной начинкой. В составе блинчиков только натуральные ингредиенты, никаких добавок! Достаточно отправить их на 4–5 минут в микроволновку – и сытное блюдо готово. Подайте блинчики с маринованными огурцами или зеленым салатом – получится особенно вкусно!

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ВКУС, КОТОРЫЙ УДИВИТ

Тем, кто на время решил отказаться от мяса или просто сократить потребление животных продуктов, «Горячая штучка» предлагает попробовать любимые блюда в новом прочтении. Сочные наггетсы Foodgital в хрустящей панировке на 100% состоят из растительного белка и при этом по вкусу не отличаются от привычных куриных. Чебупели Foodgital – это мини-чебуреки с 100%-ной растительной начинкой в тонком тесте. Наконец, Чебупицца Foodgital «4 сыра» – закрытая мини-пицца с большим количеством нежной сырной начинки в золотистом тесте – тоже содержит полезный растительный белок. Зарядитесь энергией продуктов Foodgital от «Горячей штучки»!



ДЕРЗКИЙ ХАРАКТЕР

Оливки с лимоном от Federici с приятным пряным оттенком и небольшой солоноватостью, а яркая цитрусовая кислинка добавляет им уникальный характер, который разнообразит ваше меню и поможет создать впечатляющее салатное лукошко.



ГОТОВЬ БЫСТРО И ЛЕГКО

Зеленый горошек Premiere of Taste выращивается на Кубани и сразу же после сбора подвергается шоковой заморозке, поэтому сохраняет всю пользу и нежный вкус свежих овощей. Отборный горошек станет основой многих здоровых и вкусных блюд.



ХИТ СЕЗОНА

Сочные кабачки идеально сочетаются с пряностями и специями, создавая любимый с детства вкус. Кабачковая икра всегда особый деликатес на столе. Она прекрасно подходит для приготовления салатов, может быть использована в качестве закуски и гарнира к основным блюдам. Но главное, это всегда полезно и аппетитно!

Баланс во всем

Салат – это не обязательно легкая закуска в виде нескольких зеленых листиков и пары долек овощей. Он может стать самостоятельным сытным блюдом. Добавьте в него зерновые, птицу, фрукты, орехи, и у вас будет сбалансированный ужин с хорошим соотношением белков, жиров и углеводов.





Натуральный цветочный мед «Магнит» порадует легким ароматом, умеренно сладким вкусом без горчинки и однородной консистенцией.



Хрустящие очищенные грецкие орехи Premiere of Taste прекрасно подойдут для салатов и других блюд, а также станут отличным полезным перекусом.



Оливковое масло «Магнит» из свежих оливок – идеальный вариант для заправки салатов и овощных блюд, приготовления соусов и макарон.

САЛАТ ИЗ КИНОА С КУРИЦЕЙ И АПЕЛЬСИНАМИ

25 мин **4 порции**

1,25 стакана киноа
300 г вареной или запеченной курицы
50 г шпината
2 средних апельсина
1 маленькая красная луковица
½ стакана грецких орехов
4 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сока лайма
1,5 ст. л. меда
½–1 ч. л. острого соуса шрирача (по желанию)
соль, свежемолотый черный перец

1 Хорошо промойте киноа. Доведите до кипения 2,5 стакана воды, всыпьте киноа и варите 15 мин, до готовности.
2 Нарежьте куриное мясо средними кубиками. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами.
3 Разогрейте сухую сковороду и поджарьте грецкие орехи 3 мин.
4 У апельсина срежьте донышко, поставьте его на доску и аккуратно срежьте кожуру вместе с белым слоем. Острым ножом вырежьте дольки мякоти между пленок, сохраняя сок.
5 В большой салатнице смешайте киноа, курицу, шпинат, лук, апельсины и грецкие орехи.
6 Для заправки смешайте в маленькой банке апельсиновый сок, сок лайма, мед, оливковое масло и острый соус. Добавьте соль и перец, накройте крышкой и энергично потрясите, чтобы образовалась эмульсия. Полейте салат заправкой и перемешайте.

На 100 г: белки 8,07 г (10,09% суточной нормы) • жиры 9,13 г (10,14%) • углеводы 16,53 г (9,84%) • ккал 170,12 (9,45%) • натрий 443,3 мг (3,57%) • общий сахар 5,35 г (10,70%) • НЖК 1,14 г (5,70%) • пищевые волокна 2,05 г (6,83%)



РЕЦЕПТЫ КОКТЕЙЛЕЙ НА СТР. 110

КОРЕЙСКИЙ СЛЕД

Соджу Stun 13% – традиционный для Южной Кореи алкогольный напиток со сладковатым вкусом и мягким послевкусием с цветочным характером, без спиртового запаха, один из самых продаваемых в мире. Рецептура Stun 13% разрабатывалась в течение 6 месяцев технологом из Кореи.



СИЛА ГОР

Водка Goral Master – это тонкий, чистый, неподвластный времени вкус. Он рождается благодаря использованию одного из лучших сортов твердой пшеницы, 7-колонной дистилляции, 7-кратной фильтрации и мягкой воды из горных источников Татры.



МЕКСИКАНСКАЯ МИССИЯ

La Mision – это невыдержанная текила, которую отличают прозрачный платиновый цвет, чистый аромат с нотками агавы и мягкий сбалансированный вкус с нюансами сладости.

ХРАНИТЕЛЬ ТРАДИЦИЙ

Водка Stolichnaya – одна из старейших и известнейших марок русской водки, ставшая неотъемлемой частью отечественной истории. Начиная с 1938 года Stolichnaya неизменно производится в России по классической технологии из лучшего зернового спирта и природной воды, сохраняя традиции высокого качества. В 2023 году водочный бренд отмечал очередной юбилей – 85 лет, и по этому случаю была выпущена лимитированная серия водки Stolichnaya, с юбилейной маркой «85 лет».



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Дом для всех

Дети, много детей… Кого-то эти слова пугают, кто-то с любопытством наблюдает со стороны. А кто-то действует и с любовью воспитывает не только кровных сыновей и дочерей. Но тем, кто сделал этот серьезный шаг, нужна поддержка. В клубах приемных семей, которые по всей стране развивает благотворительный фонд «Арифметика добра», родители могут делиться друг с другом опытом и рассчитывать на помощь единомышленников и профессиональных психологов.



Мы сотрудничаем с фондом с 2022 года и за это время осуществили немало совместных проектов, направленных на поддержку приемных семей.

АРИФМЕТИКА ДОБРА благотворительный фонд

В семье Екатерины и Валерия Шабариновых из Владимирской области девять детей: три дочери и шесть сыновей. Правда, старший уже живет отдельно. Каждый ребенок неповторим. Интересы у всех разные: одни занимаются танцами и учатся в художественной школе, другие увлекаются лепкой из глины, английским, баскетболом, теннисом. Шабариновых активно поддерживает «Клуб приемных семей» во Владимирской области.

Валерий и Екатерина специально уехали из города в деревню, чтобы построить большой дом и создать большую семью. Валерий занимается художественной ковкой. Екатерина сейчас посвящает все время детям и семейному центру, который она организовала, а до этого работала психологом с выпускниками детских домов, проводила встречи для приемных родителей. Екатерина и сама выпускница детского дома, поэтому тема приемных детей ей близка как никому.

Не у всех есть свои дачи, но многим хочется хотя бы на пару дней выбраться из каменных джунглей. У Екатерины родилась идея объединить приемные семьи на свежем воздухе, дать возможность пообщаться на равных. Всем важно ощущать поддержку: и детям, и взрослым. И всем хочется, чтобы их принимали такими, какие они есть. У Шабариновых есть и особые дети, но они этого не чувствуют. Все любимы, всем дается возможность проявить себя.

Екатерине хотелось бы, чтобы этот центр стал больше чем гостевым домом. В планах – организовать образовательный досуг: открыть мастерские по гончарному делу, учить ухаживать за животными. При центре уже появился небольшой птичник: индюки, утки, куры и цесарки. А еще здесь можно попариться в шикарной русской бане или всем вместе приготовить что-нибудь вкусное, например банановый пирог.

БАНАНОВЫЙ ПИРОГ

❄

1 ч 30 мин **6–8 порций**

280 г муки
160 г сахара
100 г сливочного масла
2 яйца
3 спелых банана
50 г грецких орехов (по желанию)
1 ч. л. соды
щепотка соли
сахарная пудра

1 Наломайте бананы небольшими кусочками и тщательно разомните вилкой. Растопите и остудите сливочное масло. Просейте муку с содой через мелкое сито. Если вы будете добавлять орехи, крупно порубите их ножом.
2 Разогрейте духовку до 180 °С. Прямоугольную форму для кекса застелите бумагой для выпечки.
3 В большой миске соедините яйца и сахар и взбейте миксером в пышную пену, 5 мин. Добавьте щепотку соли, растопленное сливочное масло и банановое пюре и перемешайте. Всыпьте мучную смесь и орехи и перемешайте до однородности.
4 Перелейте тесто в форму и выпекайте на среднем уровне духовки в течение 1 ч. На поверхности пирога должен образоваться разлом. Проверьте готовность деревянной шпажкой. При необходимости выпекайте пирог еще 5–7 мин. Остудите пирог на решетке и посыпьте сахарной пудрой.

На 100 г: белки 5,79 г (7,24% суточной нормы) • жиры 12,35 г (13,72%) • углеводы 54,60 г (32,50%) • ккал 344,5 (19,14%) • натрий 72,94 мг (5,03%) • общий сахар 24,48 г (48,96%) • НЖК 5,58 г (27,90%) • пищевые волокна 2,16 г (7,20%)



Для участия в программе поддержки фонда отсканируйте QR-код

В тесто для банановго пирога можно добавить половину чайной ложки корицы, 100 г изюма или 100 г шоколадных капель.

«Специально для женщин» – пожалуй, так можно назвать один из важнейших трендов в современном питании. Производители выпускают целые линейки продуктов, призванных поддержать женское здоровье, много говорят об этом и в медицинских кругах. Давайте разберемся, действительно ли женщинам нужно особое питание и на каких продуктах стоит сделать акцент.

У женщин свои секреты



Юлия Москвичева,
врач-диетолог, к. м. н., сотрудник отделения гинекологической эндокринологии Национального медицинского исследовательского центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика В. И. Кулакова

Мнение

Должно ли питание женщин отличаться от питания мужчин? Да. Более того, женщины настолько многогранны, что рацион нужно корректировать еще и в зависимости от возраста. На что же обратить внимание?



Стейк для железной леди

На секунду задумайтесь, на чьей тарелке он лежит. Скорее всего, воображение нарисует мужчину, ведь мясо традиционно считается мужским продуктом. На самом деле для женщин оно не менее, а может быть, и более важно, потому что именно мясные продукты – главный источник железа.

Нормы питания предписывают мужчинам получать около 10 мг железа в сутки, а женщинам – 15–18 мг. Это не случайно, ведь женщины до наступления менопаузы каждый месяц теряют этот микроэлемент из-за особенностей гормонального цикла.

Осложняет положение любовь прекрасного пола к диетам для похудения. Если рацион обеднен или плохо сбалансирован, железодефицит – ситуация совсем не редкая.

Пополнить запасы железа помогают в первую очередь продукты животного происхождения: красное мясо, печень, курица, рыба, яйца. Из растительных продуктов, например, яблок

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

или гречки, микроэлемент усваивается значительно хуже, и делать ставку только на них не стоит. Но съесть яблочко после обеда или дополнить отбивную овощным салатом с зеленью очень полезно. В таких продуктах много витамина C, который необходим для усвоения железа. В этом смысле к женским продуктам можно также отнести гранатовый сок, цитрусовые, квашеную капусту, смородину, болгарский перец.

ВЕГЕТАРИАНКАМ ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ ЖЕЛЕЗА И ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ВОСПОЛНЯТЬ ДЕФИЦИТ С ПОМОЩЬЮ ДОБАВОК ИЛИ ПРЕПАРАТОВ, КОНЕЧНО, ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА.



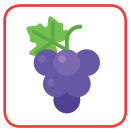
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ РЕКИ

Другой важный элемент для женщин – кальций. Он также необходим в любом возрасте, ведь от этого зависит состояние волос и ногтей. Но особенно значим кальций во время беременности и в период менопаузы. Мужчинам диетологи предписывают получать ежедневно 1000 мг кальция вплоть до 70 лет, и только потом эта норма повышается. Женщинам увеличить ее до 1200 мг нужно уже в 50 лет. Все дело в снижении уровня женских гормонов, которое происходит в это время. Кальций хуже усваивается, что неблагоприятно влияет на плотность костей.

Стоит добавить в меню пищу, которая богата этим элементом. В первую очередь обратите внимание на молочные продукты. Само молоко могут пить не все, нередко с возрастом оно вызывает дискомфорт в кишечнике. Но решение есть.

- Отдайте предпочтение кисломолочным продуктам. Подойдут любые: кефир, йогурт, ряженка, ацидофилин, айран.
- Ешьте сырники и запеканки: из термически обработанного творога кальций хорошо усваивается.
- Отличный источник кальция – сыр. Если вы следите за весом, лучше выбрать рассольные сорта: сулугуни, адыгейский, фету. Если проблем с массой тела нет, подойдут и твердые сыры или сыры с плесенью.

ПРИ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ВКЛЮЧИТЕ В ПИТАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ: РАЗМОЛОТЫЕ СЕМЕНА КУНЖУТА, РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ С КОСТЯМИ.



ФИТОЭСТРОГЕНЫ ДЛЯ МЯГКОЙ ПАУЗЫ

О пользе фитоэстрогенов обычно вспоминают уже после 40 лет, ближе к менопаузе. Это соединения растений, которые по структуре напоминают женские половые гормоны. Они именно похожи, а не идентичны. Рассчитывать на суперэффект не стоит: снижение уровня собственных гормонов фитоэстрогены, конечно, не компенсируют, но они действительно помогают сделать изменения более мягкими и благоприятно влияют на самочувствие. Фитоэстрогены в пище полезны и молодым женщинам. Перебора гормонов не будет: столько просто невозможно съесть. Но из каких же продуктов их получают?

- Соя и ее производные. При изучении питания женщин из Юго-Восточной Азии, где традиционно едят много сои, ученые обратили внимание на мягкое течение у них менопаузы, хорошее состояние кожи, более редкие случаи остеопороза. После этого популярность сои выросла по всему миру.
- Льняное семя. Оно содержит лигнаны – это тоже вид фитоэстрогенов. Чтобы их получить, семена перед употреблением нужно размолоть. Также можно сделать льняную кашу.
- Красный виноград (кожица), ежевика, жимолость, арахис, темный шоколад и другие продукты, богатые ресвератролом. Это не только фитоэстроген, но и важный антиоксидант, который предупреждает проблемы с сердцем и благотворно влияет на кожу. То, что нужно женщинам!



КАПУСТА ДЛЯ КРАСИВЫХ ФОРМ

Чтобы грудь была красивой, нужно есть капусту. Какой бы забавной ни казалась эта народная мудрость, в ней есть немалая доля истины.

Крупные международные исследования подтверждают, что растения из семейства крестоцветных (а капуста – одно из них) полезны для молочной железы и даже играют немалую роль в профилактике рака. Такой эффект дает содержащееся в них вещество индол-3-карбинол. Сейчас есть уже не только биодобавки, но и препараты с ним, направленные на профилактику мастопатии. Их рекомендует, конечно же, врач. А вот обогатить крестоцветными свой рацион мы можем сами – это точно будет полезно.

К этому семейству относятся не только все виды капусты, но и редис, репа, редька, хрен, так что выбор большой. Постарайтесь включать их в меню хотя бы 2–3 раза в неделю.



«Я ЛЬ НА СВЕТЕ ВСЕХ МИЛЕЕ?..»

Для женщины важно не только здоровье, но и красота. И здесь на выручку тоже приходят полезные продукты. Морковь, тыква, печень, курага содержат витамин A, необходимый для обновления клеток кожи. Нерафинированные масла богаты витамином E, жирная рыба – омегой-3. Очень важен для красоты волос и кожи витамин B_7, или биотин. Ищите его в бобовых, помидорах, арахисе.

Ценный для женщин продукт – орехи: в них одновременно есть и витамин E, и биотин, и жирные кислоты. Злоупотреблять ими не стоит из-за высокой калорийности, но раз в пару дней съесть около 30 г орехов очень полезно. Можно также включить в меню напитки на основе орехов, например, миндальное или кедровое молоко.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО МЕНЮ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ. НЕ СТОИТ ОГРАНИЧИВАТЬСЯ ТОЛЬКО «ЖЕНСКИМИ» ПРОДУКТАМИ. ЧЕМ БОГАЧЕ РАЦИОН, ТЕМ ЛУЧШЕ.



КОКОСОВАЯ ВОДА ОТЛИЧНО УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ И ПОМОГАЕТ ВОСПОЛНИТЬ БАЛАНС НУТРИЕНТОВ. ОНА БОГАТА МИНЕРАЛАМИ И АНТИОКСИДАНТАМИ.

ВОПРОС: ОТКУДА КОКОС?

● Кокос, может, и экзотический продукт, но на нашем столе оказывается часто. Кокосовая стружка используется в кондитерском деле. Помните, шоколадный батончик обещал нам райское наслаждение? Кокосовое молоко тоже популярно. Его добавляем в кофе и держим в холодильнике на случай жгучего желания приготовить том ям.

● Большая часть импортируемых кокосов идет на переработку. Остальные очищают, иногда упаковывают и продают тем, кто любит кокосовую воду. Везут плоды из Кот-д'Ивуара. В феврале – марте они особенно хороши!

Кокосовый рай

Разнообразный рацион – ключ к прекрасному самочувствию и ответ на многие вопросы про здоровое питание. Поэтому при любой возможности пробуем что-то новое. В марте пусть это будет кокос – суперполезный и вкусный тропический плод.

МОРЕ, СОЛНЦЕ, ПАЛЬМЫ, СВЕЖИЕ КОКОСЫ – НЕЧАСТАЯ СИТУАЦИЯ. НО ПРЕОДОЛЕВШИЕ МОРЯ-ОКЕАНЫ КОКОСЫ ТОЖЕ ПОЛЕЗНЫ! МЯКОТЬ КОКОСА – ИСТОЧНИК ЖИРНЫХ КИСЛОТ. ОНА ПИТАТЕЛЬНА, ПО-ХОРОШЕМУ КАЛОРИЙНА, ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬСЯ И ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ. В КОКОСОВОЙ МЯКОТИ МНОГО ВИТАМИНОВ ГРУППЫ B, МАГНИЯ, КАЛИЯ, ЙОДА, ВИТАМИНА E, КЛЕТЧАТКИ. ВЕСЬ ЭТОТ МИКС ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ, КРАСОТЫ КОЖИ И ВОЛОС, НЕРВНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМ.

В КАКОМ ВИДЕ ПОКУПАТЬ

● Целый кокос, если хотите выпить воду и попробовать свежую мякоть. Получится целый ритуал, ведь перед тем, как насладиться плодом, его нужно открыть.

● Кокосовое молоко для безлактозного кофе, азиатских блюд, мороженого и десертов.

● Кокосовая мука, чтобы заменять ею обычную, например в сырниках.

● Кокосовая стружка, чтобы печь торты и пирожные, украшать утренний творог и овсянку с орехами.

● Кокосовая пудра для десертов и сделанных своими руками косметических средств.

КУЛИНАРАМ ПО СЕКРЕТУ

1 Целым питьевым кокосом рекомендуем наслаждаться просто так, как десертом, особенно если вам попался безупречный экземпляр со сладковатой прозрачной водой и нежной мякотью.

2 Из кокосовых сливок получается вкуснейшее мороженое. Их нужно смешать с обычными да пожирнее (33–35%). Кокосовая стружка добавит мороженому текстуру.

3 В десертах сладость кокоса хорошо сочетается с цитрусовой кислинкой и головокружительным ароматом спелого манго или ананаса. Миксуйте их в кремах и пропитках для коржей.

4 С ложно поверить, но с кокосом могут подружиться самые неожиданные продукты, свойственные нашим широтам. Из нетривиальных сочетаний – кокос и свекла в ризотто, кокос и зеленая гречка с вешенками.

5 Для горячих блюд из мяса и птицы берите на вооружение соус из кокосового молока, арахиса, чеснока, имбиря и топленого масла.



РУСФРУКТ+

Экзотические фрукты поставляет в наши магазины **ООО «РУСФРУКТ+»**. Кокос проделывает долгий путь до наших прилавков, и обращаются с ним очень бережно: перевозят с применением специальных рефрижераторных установок, строго следят за температурным режимом и степенью влажности. Поэтому можно быть уверенным, что фрукты окажутся самыми качественными.

КОКОСОВО-БАНАНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

50 мин **4–6 порций**

1 большой кокос
3 больших банана
сок и тертая цедра половины лимона
8 ст. л. семян кунжута
0,5 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. кардамона

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Проткните шилом одно из углублений, расположенных на макушке кокоса, и слейте жидкость. Положите кокос в плотный пакет, накройте сложенным в 2–3 слоя полотенцем и сильно ударьте по нему молотком или тяжелой скалкой. Очистите орех от скорлупы и при помощи ножа для чистки овощей от коричневой кожицы.

2 Натрите мякоть ореха на крупной терке. Застелите противень бумагой для выпечки, ровным слоем рассыпьте тертый кокос и поставьте в духовку на 10–12 мин. В середине этого времени перемешайте и добавьте кунжут. Остудите. Половину смеси измельчите в блендере в муку.

3 Очистите бананы, разомните в пюре вместе с лимонным соком, цедрой и пряностями. Добавьте кокосовую стружку с кунжутом и муку из них, перемешайте.

4 На тот же застеленный бумагой противень выложите ложкой тесто, формируя круглые нетолстые печенья диаметром 6–8 см. Выпекайте в центре духовки до золотисто-коричневой корочки, примерно 15 мин. Остудите перед подачей.

На 100 г: белки 3,53 г (4,41% суточной нормы) • жиры 18,30 г (20,33%) • углеводы 22,26 г (13,25%) • ккал 259,64 (14,42%) • натрий 6,15 мг (0,42%) • общий сахар 8,85 г (17,70%) • НЖК 1,06 г (5,30%) • пищевые волокна 5,61 г (18,70%)



ОГУРЕЧНАЯ РАЙТА С КОКОСОМ

20 мин + 30 мин

4 порции

6 средних огурцов
2 не очень острых зеленых перца чили
1 маленький кокос
1 маленький пучок кинзы
250 г натурального густого йогурта
1 ст. л. лимонного сока
0,5 ч. л. мелкого сахара
соль

1 Найдите в кокосе небольшие углубления у макушки, проткните одно из них шилом или отверткой и слейте через него жидкость.

2 Кокос положите в плотный пакет, заверните в полотенце, поместите на надежную поверхность и сильно стукните по нему молотком или другим тяжелым предметом, чтобы скорлупа раскололась. Выньте кокос из пакета, удалите скорлупу.

3 Отрежьте примерно четвертинку кокоса (остальное используйте в других рецептах, храните в холодильнике) и очистите от коричневой кожицы при помощи ножа для чистки овощей. Натрите очищенный кокос на крупной терке.

4 Огурцы разрежьте вдоль пополам или на четвертинки, а затем нарежьте поперек кусочками толщиной 4–5 мм.

5 Чили разрежьте вдоль пополам, удалите семена и белые перегородки, мякоть нарежьте очень тонкими полукольцами. Работать с чили, даже с не очень острым, лучше всего в перчатках. Если перчаток нет, после нарезки смажьте пальцы растительным маслом и помойте руки с мылом.

6 Венчиком тщательно смешайте йогурт с лимонным соком, сахаром и солью, добавьте чили и огурцы. Посыпьте кокосом и листьями кинзы, дайте настояться в холодильнике 30 мин и подавайте.

На 100 г: белки 1,50 г (1,88% суточной нормы) • жиры 2,76 г (3,07%) • углеводы 4,44 г (2,64%) • ккал 46,80 (2,60%) • натрий 12,81 мг (0,88%) • общий сахар 2,63 г (5,26%) • НЖК 0,52 г (2,60%) • пищевые волокна 0,90 г (3,00%)



Кинза «Магнит Свежесть» подарит блюдам яркий пряный аромат и в любой сезон будет снабжать витаминами и антиоксидантами.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА НАШИ САЛАТЫ В ГОРШОЧКАХ: ЭКЗАКТ, МАСЛЯНИСТЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ, ЛИСТОВОЙ, А ТАКЖЕ РУКОЛУ, АЙСБЕРГ И СВЕЖИЕ САЛАТНЫЕ МИКСЫ, НАПРИМЕР «ТОСКАНУ».

Партия зеленых

Салаты доступны круглый год, но весной нам особенно хочется свежести, легкости и витаминов. И мы все чаще останавливаемся перед зелеными полками. На них всегда можно найти руколу и айсберг, смеси с романо и мангольдом, радиччо и фриссе – все для полезного весеннего меню!



1 Салат листовой микс в горшочке
2 Салат листовой в горшочке

Весенний десант

Весна – время пробуждения, новых надежд… и авитаминоза. Изобилия фруктов и овощей придется подождать. Но мы, несмотря ни на что, строим планы, стараемся питаться правильно и извлекаем максимум пользы из сезонных продуктов.



ЕГИПЕТСКИЙ КАРТОФЕЛЬ ВЫРАЩИВАЕТСЯ В ПЕСЧАНОЙ ПОЧВЕ, ПОЭТОМУ КЛУБНИ ОСТАЮТСЯ ЧИСТЫМИ И НА ИХ ПОДГОТОВКУ ТРАТИТСЯ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ.

Весной, когда запасы отечественного картофеля подходят к концу, на прилавках появляется картофель из Египта. Из Ирана приезжает черешковый сельдерей, а из наших собственных грибных комплексов – вешенки.

Картофель

Универсальный клубень

Египетский картофель, крупный, с тонкой кожурой и крепкой мякотью, – продукт премиального качества и универсального использования: жареным не теряет форму и отлично подрумянивается, в пюре со сливочным маслом и молоком становится нежным и кремовым. Его удобно варить в мундире, у него почти нет глазков. Запекать по-деревенски, неочищенным, не только вкусно, но и полезно, ведь большая часть витаминов в клубнеплодах находится в кожуре и под ней. В салатах такой картофель также желанный гость: он быстро варится, нарезается аккуратными кубиками и даже при интенсивном смешивании с другими ингредиентами не превращается в кашу. Наконец, ровные клубни легко чистить, отходов минимум.



1

Гратен – модная версия картофельной запеканки. Нарежьте клубни тонкими кружочками, выложите в форму слоями, между ними внедрите кольца лука, полейте сливками, посыпьте сыром и отправьте в духовку. Гратен станет и самостоятельным блюдом, и гарниром к рыбе и мясу.



2

Крупный картофель идеален для фаршировки. Сделайте на клубне крестообразный разрез, вложите в него кусочек сливочного масла, заверните в фольгу и запеките в духовке. Начинка может быть какой угодно: малосольная красная рыба, бекон, сыр, зелень.

Худеющим на заметку

Без картофеля невозможно представить полноценный рацион: он содержит сложные углеводы, крахмал и белок, надолго дает чувство сытости. Диетологи давно развеяли миф о том, что картофель вредит фигуре: в 100 г клубнеплода – 76 ккал. И это целая копилка полезных веществ: калий, натрий и магний для сердца и сосудов; фосфор и кальций для крепких костей; железо и цинк для иммунитета и стрессоустойчивости. Да и крахмал не так страшен: в организме он поддерживает здоровый микробиом кишечника и перерабатывается в глюкозу, которая питает мозг. Картофельный крахмал впитывается в кровь медленнее, чем сахар из сладостей и выпечки, поэтому и риск набрать вес меньше. 150 г картофеля содержат 26–30% суточной дозы витамина C. Правда, при варке витамин C разрушается, и готовить картофель нужно в минимальном количестве воды или на пару, а еще лучше запекать.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ВЕШЕНКИ ТАКЖЕ НАЗЫВАЮТ УСТРИЧНЫМИ ГРИБАМИ ИЗ-ЗА ФОРМЫ ШЛЯПКИ, ПОХОЖЕЙ НА СТВОРКУ РАКОВИНЫ МОЛЛЮСКА.



Вешенки

Грибное семейство

В природе вешенки обживают засохшие деревья, а те, что продаются в магазинах, выращены в специальных грибных комплексах, на древесных опилках. Как и шампиньоны, вешенки доступны круглый год, но в их нежных шляпках, кучно торчащих из одной общей ножки, гораздо больше грибного вкуса и аромата. Плоскую ножку нужно отрезать: она жесткая и для блюд не годится. Шляпки лучше не разрезать ножом, а разделять вдоль волокон – так они будут меньше крошиться. В нашем ассортименте есть и вешенки премиум – с крупными шляпками, без жесткой несъедобной части.

Если хотите сохранить вешенки подольше, заверните грибное семейство в бумажное полотенце и уберите на самую теплую полку холодильника, там они пролежат несколько дней. По минеральному и витаминному составу вешенки похожи на фрукты: в них много кальция и калия, важных для сердца и костей, они богаты витаминами B и D, магнием и железом. При этом грибы могут стать отличной заменой животного белка, что ценят вегетарианцы. Но главное богатство вешенок – селен и бета-глюкан, отвечающие за иммунную защиту.



1 Если вам захотелось грибов с картошкой, лучше пожарить картошку отдельно, а вешенки, которые готовятся гораздо быстрее, приготовить и соединить перед подачей на стол.

2



Обжарьте вешенки в соусе терияки, смешайте с рублеными грецкими орехами и зеленым салатом – получится сытное блюдо с азиатским акцентом, и у вас будет ощущение, что в него добавлено что-то мясное (хотя рецепт подходит вегетарианцам).



Сельдерей

Мощный стебель

Черешковый сельдерей собирают исключительно вручную: машины не умеют срезать всю розетку целиком. Если потом, не разделяя, плотно завернуть стебли в пищевую пленку, они не потеряют свежести минимум неделю. А вот нарезанные быстро лишаются хруста и большей части витамина C. Сельдерей можно заморозить, порубив черешки, а затем, не размораживая, кинуть в суп или рагу. Диетические свойства сочных стеблей впечатляют: на 100 г приходится всего 18 ккал, сельдерей состоит практически только из воды и клетчатки, недаром супы и салаты из него фигурируют во всех системах похудения. Этот овощ полезен как для мужчин, так и для женщин. Он позволяет продлить молодость, поддержать силу, улучшить состояние кожи, волос и ногтей.

3



Сок сельдерея – один из лучших здоровых напитков. В витаминных коктейлях компанию ему составят яблоко, груша или морковь, а также мед как подсластитель. Натуральный энергетик для бодрого дня!

4



Добавьте мелко нарезанный стебель сельдерея в зажарку для супа (особенно хорошо он вписывается в томатный) или в рагу вместе с морковью и луком – аромат и вкус блюда станут более насыщенными.

Окно в мир уникальных продуктов



Марина Дейнега,
руководитель проекта
«Фермерская продукция»
в компании «Магнит»

Прямая речь

Четыре года назад в сети наших магазинов открылась первая фермерская витрина. Рассказываем о том, во что развился этот опыт и чего ждать от проекта в будущем.

Широкая география

Первые фермерские витрины появились в больших магазинах. Начать решили с молочной продукции и сыров. Сейчас ассортимент в данных товарных группах представлен более чем в 300 гипермаркетах, но активно вовлекаются и другие точки. Около 10 тысяч магазинов у дома уже предлагают фермерские продукты.

Расширяются и категории: покупатели теперь могут купить фермерские мясо, птицу, яйца, мед. В планах – представить рыбу и рыбную гастрономию.

Для нас связь с фермерами – давно не пилотный проект, мы нацелены на долгую работу. Мы запатентовали товарный знак «Фермерская корзинка», разработали единый концепт оформления зоны в деревенском стиле. Фермерство в «Магните» становится узнаваемым и особенным.

В проект вовлечены более 170 сельхозпроизводителей. И число потенциальных партнеров, которые хотят с нами сотрудничать, постоянно растет. Проект работает по всей стране. Сложно выделить самые интересные частные хозяйства: в каждом регионе свои фермерские товары, свои особенности, своя культура. Мы всегда стараемся выбирать то, что будет интересно покупателям, поэтому одинаково рады каждому нашему партнеру-фермеру.

Преодолимый барьер

Потребителям интересны фермерские продукты, но на этом пути встречаются и преграды.

Во-первых, цена. Стоимость фермерской продукции выше стоимости массового индустриального продукта. Многие оказываются не готовы даже к незначительной разнице. Но мы проводим гибкую систему ценообразования, не ломая рынок фермеру и предлагая доступную цену покупателю.

Во-вторых, привычка. Покупать фермерские продукты на рынке – понятный подход, а в сетевом магазине незнакомый. Однако сейчас все меняется. По мнению покупателей, это даже удобнее: продукция фермеров в шаговой доступности от дома, ей доверяют, потому что магазин четко контролирует качество.







Мы разработали сайт для сельхозпроизводителей «Агроферма». Если фермерское хозяйство хочет стать нашим поставщиком, его представителю нужно зайти и заполнить короткую анкету. Далее с производителем свяжутся специалисты, которые помогут провести всю техническую и документальную работу от момента переговоров до попадания продукции фермера на полки магазинов.

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ – ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ:
ЛИМИТИРОВАННОЕ ПРОИЗВОДСТВО, ЭКОЛОГИЧНОСТЬ И НАТУРАЛЬНОСТЬ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, СВЕЖЕСТЬ, РУЧНОЙ ТРУД.

С ТАКИМ ПОРТРЕТОМ ФЕРМЕРСКОГО РЕМЕСЛА СОГЛАСНЫ И ПОКУПАТЕЛИ, И ПРОИЗВОДИТЕЛИ. ЭТО ТО, ЧТО ВСЕГДА НРАВИТСЯ И ПРИВЛЕКАЕТ ВНИМАНИЕ.



Наконец, в магазине нельзя попробовать продукт, как на рынке, поэтому мы предоставляем фермерам возможность периодически проводить дегустации и рассказывать о своих товарах.

Мы стараемся преодолевать все барьеры. Возможно, поэтому прошедший год был связан для нас со словом «рост». Это о количестве партнеров, о числе уникальных позиций на полках, о товарообороте. Конечно, ни один период не проходит без сложностей, но мы с ними справляемся. Например, совместно с государственными органами мы начали разработку закона о фермерстве. Это задумано для того, чтобы разделить товары индустриальных производителей под марками «псевдофермы» и малых сельхозпроизводителей.





Только не овсянка, сэр!

Овсяная каша, безусловно, один из самых привычных и полезных вариантов для завтрака. Но стоит расширять горизонты, ведь выбор круп, которые прекрасно насыщают и снабжают энергией, очень широк. И необязательно делать их сладкими и варить на молоке – каши с травами, сыром, яйцами станут прекрасным началом дня!



ПОЛЕНТА С СЫРОМ

20 мин **3–4 порции**

1 стакан поленты
3 ст. л. маскарпоне
2 ст. л. тертого пармезана
½ ч. л. смеси сушеных прованских трав
щепотка молотой копченой паприки
соль
пармезан и зелень для подачи

1 В кастрюле вскипятите 500 мл воды, посолите и всыпьте полету. Варите, часто помешивая, 10 мин.
2 В готовую горячую кашу положите маскарпоне и пармезан, тщательно размешайте и еще немного прогрейте, помешивая. Приправьте сушеными травами и паприкой.
3 Разложите кашу по тарелкам и посыпьте тертым пармезаном и зеленью.

На 100 г: белки 5,15 г (6,44% суточной нормы) • жиры 5,40 г (6,00%) • углеводы 27,14 г (16,15%) • ккал 173,79 (9,66%) • натрий 285,11 мг (19,66%) • общий сахар 0,59 г (1,18%) • НЖК 2,61 г (13,05%) • пищевые волокна 2,55 г (8,50%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Gourmet Choice* от Laime — деликатесный пармезан премиального качества, произведенный по классическому рецепту. Идеален для сырной тарелки, а также для приготовления самых разных блюд, в том числе поленты с сыром.

*«Выбор гурманов».

РИСОВАЯ КАША С ЯЙЦОМ ПАШОТ И НОРИ

12 ч + 35 мин **2 порции**

100 г короткозерного риса для суши
2 яйца
1 пластина водорослей нори
соль
уксус
темное кунжутное масло
микрозелень для подачи

1 Замочите рис в кастрюле в 2,5 стаканах воды с вечера, на 8–12 ч. Утром перемешайте, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, посолите и варите, пока рис полностью не разварится, примерно 20 мин.
2 Вскипятите воду, добавьте уксус и соль. Сделайте воронку и влейте 1 яйцо, варите на слабом огне 3–4 мин, достаньте яйцо шумовкой. Таким же образом приготовьте еще один пашот.
3 Ножницами нарежьте нори на удобные для еды кусочки. Выложите рисовую кашу в тарелки, сбрызните кунжутным маслом, посыпьте нори, добавьте яйца пашот и подавайте, украсив микрозеленью.

На 100 г: белки 6,25 г (7,81% суточной нормы) • жиры 5,28 г (5,87%) • углеводы 24,75 г (14,73%) • ккал 176,05 (9,78%) • натрий 320,33 мг (22,09%) • общий сахар 0,90 г (0,00%) • НЖК 1,36 г (6,80%) • пищевые волокна 1,18 г (3,93%)



Нерафинированное кунжутное масло Dial-Export используют для заправки салатов, овощных и мясных закусок, блюд из риса. Оно придает приятный яркий аромат и насыщенный вкус. Подходит для диетического питания.



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Кедровое молочко — уникальный продукт на рынке. Оно производится по инновационной технологии из ядра кедрового ореха и сохраняет все его целебные свойства, пользу и вкус.



ПЕРЛОВАЯ КАША НА КЕДРОВОМ МОЛОКЕ СО СЛИВОЙ

1 ч **4 порции**

180 г перловой крупы
200 мл кедрового молока
4 спелые круглые сливы
1 ст. л. жидкого меда + для подачи
сок и цедра 1 небольшого апельсина
1 стручок ванили
0,5 ч. л. молотой корицы
орехи для подачи

1 Положите в кастрюлю перловку, семена и стручок ванили. Залейте 500 мл холодной воды и доведите до кипения. Уменьшите огонь почти до минимума, накройте крышкой и варите, периодически помешивая, пока почти вся жидкость не впитается, 30 мин.
2 Влейте в кастрюлю с кашей кедровое молоко, перемешайте и оставьте томиться на медленном огне еще на 5–10 мин. Снимите с огня, удалите стручок ванили и приправьте кашу корицей.
3 Пока варится каша, сливы разрежьте пополам. Выложите в небольшую жаропрочную форму, выстеленную бумагой для выпечки. Смешайте мед, цедру и апельсиновый сок и облейте смесью сливы. Запеките при 180 °С 15 мин.
4 Разложите кашу по 4 мискам или глубоким тарелкам. Добавьте в каждую по 2 половинки сливы. Сбрызните медом и украсьте орехами. Сразу подавайте.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

На 100 г: белки 3,38 г (4,23% суточной нормы) • жиры 4,93 г (5,48%) • углеводы 19,34 г (11,51%) • ккал 127,98 (7,11%) • натрий 2,27 мг (0,16%) • общий сахар 5,37 г (10,74%) • НЖК 0,41 г (2,05%) • пищевые волокна 4,13 г (13,77%)



ПОМОЩНИК, ПОЛНЫЙ ИДЕЙ



РЕКОМЕНДОВАНО В ПОСТ

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС сладостей



1. **Покупайте конфеты в коробках и подарочные наборы со сладостями**
2. **Применяйте карту МАГНИТ**
3. **Участвуйте в розыгрыше призов**

С 01.03.2024 г. по 31.03.2024 г. покупайте товары, выделенные на полке специальным баннером, с картой Магнит в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.2024 г. по 28.12.2024 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте magnit.ru/zapas

Поклонение солнцу

Круглые золотистые блины символизируют солнце. Не зря их принято печь на Масленицу, которая означает скорое отступление холодов и приход весны. Блины могут быть тонкими, как кружево, или пухлыми и ноздреватыми. Их делают на молоке, воде или кефире, с дрожжами или без. У всех свои преимущества и свои секреты приготовления. Раскрываем главные.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

БЛИННАЯ СЕМЬЯ МНОГОЧИСЛЕННА, И У КАЖДОГО РЕЦЕПТА ЕСТЬ СВОИ ПОКЛОННИКИ: МОЖНО ВСПОМНИТЬ ФРАНЦУЗСКИЕ КРЕПЫ, ИТАЛЬЯНСКИЕ КРЕСПЕЛЛЕ, БАЛКАНСКИЕ ПАЛАЧИНКИ, МАРОККАНСКИЕ БАГРИР, ЭФИОПСКИЕ ЫНДЖЕРА И ДРУГИЕ РЕГИОНАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ. НЕЗАВИСИМО ОТ НАЗВАНИЯ И ИНГРЕДИЕНТОВ, ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОДИНАКОВЫ: ЖИДКОЕ ТЕСТО РАЗЛИВАЮТ ТОНКИМ РОВНЫМ СЛОЕМ НА КРУГЛУЮ ПЛОСКУЮ ГОРЯЧУЮ ПОВЕРХНОСТЬ, ВЫПЕКАЮТ ДО НУЖНОГО ЦВЕТА С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ПЕРЕВОРАЧИВАЮТ И ВЫПЕКАЮТ С ДРУГОЙ.

МУКА И НЕ ТОЛЬКО

Как и в любом тесте, основной ингредиент в блинах – мука. Чаще всего пшеничная, высшего сорта, с содержанием белка не более 10,2%. В блинном тесте вполне допустимо заменять пшеничную муку мукой из других злаков и круп: гречневой, как это часто делают во Франции, овсяной, ячневой, кукурузной или гороховой. Пропорцию, в которой на 2,5 стакана пшеничной муки берут 1 стакан «альтернативной» муки, считают наиболее удачной. Всегда можно изменить ее по своему вкусу, но нужно учитывать, что чем меньше пшеничной муки, тем менее эластичными будут блины.

Интересные блины получаются на основе заранее сваренной каши: пшенной, кукурузной или ячневой. Ее смешивают с пшеничной мукой в равной пропорции по весу, добавляют дрожжи, сахар, яйца, разводят молоком до консистенции блинного теста, а после выбраживания выпекают как обычные блины. Любителям шоколадных блинов мы рекомендуем заменить 10% пшеничной муки порошком какао.

Вы наверняка обращали внимание, что только что замешанное тесто не желает равномерно растекаться по сковороде, «съеживается», а блины получаются какими-то резиновыми. Виной тому хорошо развитая клейковина. Совсем без нее тоже сложно обойтись, но добавление других видов муки помогает ее ослабить, как и выбор жидкости и ее температуры.



ЕСЛИ ВЫ ПОКУПАЕТЕ МУКУ, МАРКИРОВАННУЮ КАК «БЛИННАЯ», ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО ОНА, СКОРЕЕ ВСЕГО, БУДЕТ СОДЕРЖАТЬ ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, СОЛЬ, САХАР, ВОЗМОЖНО, СУХОЕ МОЛОКО, РАЗРЫХЛИТЕЛЬ И ДАЖЕ ВАНИЛИН.

ЖИДКОСТЬ

Хорошая новость: для замеса блинного теста подойдет практически любая жидкость – от привычного молока до мясного бульона. Более того, базовое соотношение муки и жидкости будет примерно одинаковым: на каждый стакан муки берут 1 стакан жидкости. При такой пропорции блины получаются, скажем так, умеренной толщины. Их хорошо есть со сметаной, вареньем или икрой. Если вы хотите, чтобы блинчики были потоньше, добавьте в тесто еще жидкости, вплоть до соотношения 2:1 с мукой. Однако не все жидкости одинаковы, и свойства каждой из них влияют на вкус, аромат и поведение теста.



ВОДА – самая нейтральная составляющая, замешивать на ней тесто для блинов как-то грустно. Но зато это лучший вариант, чтобы довести тесто до нужной консистенции перед выпечкой.

Почему вообще это приходится делать, неужели сложно сразу замесить жидкое тесто? Во-первых, мука муке рознь, в том числе по способности впитывать влагу. Во-вторых, крахмалы муки при соединении с жидкостью набухают и тесто со временем становится гуще. Это происходит не моментально, блинному тесту желательно постоять между замесом и выпечкой, чтобы расслабилась клейковина.

Позволим тесту «отдохнуть», а перед тем, как налить на сковороду первую порцию, разбавим его горячей водой (температура – около 80 °C) до нужной консистенции. Определить ее поможет простой тест: наберите тесто в половник и вылейте обратно в миску. Консистенция нормальная, если тесто покрыло половник тонким слоем; если же слой теста толстый, то добавим еще воды. Этот тест работает с любым блинным тестом, независимо от того, какая жидкость была использована.

МОЛОКО – самый распространенный вариант. Выбирайте молоко жирностью около 3%: его свойства предсказуемы, оно дает настоящий молочный вкус. Сочетание обычного молока, топленого или даже сливок жирностью 10–20% с горячей водой тоже прекрасно работает. Кстати, не забывайте о таком продукте, как сухое молоко. Разведите его водой в пропорции, указанной на упаковке, и используйте вместо обычного молока, чтобы придать блинам особый сливочный вкус.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ Кефир, простокваша, питьевой йогурт, сыворотка не просто дают отличный вкус, но и обладают важным преимуществом: содержащаяся в них кислота частично разрушает клейковину, благодаря чему блинчики получаются нежными, а время между замесом теста и началом выпечки заметно сокращается.



ПИВО И ФРУКТОВЫЙ СОК действуют на глютен примерно так же, как кисломолочные продукты, но в пиве работает углекислый газ, а в соках – фруктовые кислоты.

ХЛЕБНАЯ ЗАКВАСКА прекрасно заменяет собой часть муки и жидкости, одновременно обогащая вкус и аромат блинов и работая на ослабление клейковинных связей.

БАЗОВОЕ СООТНОШЕНИЕ МУКИ И ЖИДКОСТИ – 1:1 ДЛЯ ТОЛСТЫХ БЛИНОВ И 1:2 ДЛЯ ТОНКИХ.

ЯЙЦА

Яйца играют в блинном тесте двойную роль. С одной стороны, они участвуют в формировании консистенции в качестве жидкости, с другой – придают тесту прочность, а готовым блинам – пластичность и упругость.

В европейских рецептах блинов яиц довольно много, вплоть до равного количества с основной жидкостью. Нам такие блины кажутся чересчур яичными и «резиновыми». Минимальной принято считать пропорцию 1 среднее яйцо на 500 мл жидкости, но можно брать и больше яиц, например, в таком соотношении: 1 часть яиц, 3 части жидкости и 1 часть муки, взятые по весу (100 г яиц, 300 г молока или другой жидкости и 100 г муки).



ИНОГДА В БЛИННОЕ ТЕСТО, ОСОБЕННО В ДРОЖЖЕВОЕ, НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ВЫПЕЧКОЙ ВВОДЯТ ВЗБИТЫЕ БЕЛКИ. ТЩАТЕЛЬНО ВЗБИТЫЕ БЕЛКИ СЛОЖНО ВМЕШАТЬ В ЖИДКУЮ ЧАСТЬ ТЕСТА БЕЗ РАЗРУШЕНИЯ ИХ ВОЗДУШНОЙ ТЕКСТУРЫ. ПОЭТОМУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЗБИВАТЬ ЛИШЬ СЛЕГКА, В ЛЕГКУЮ ПЕНУ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ ФОРМИРОВАНИЯ ДАЖЕ МЯГКИХ ПИКОВ.



РАЗРЫХЛИТЕЛИ



ДРОЖЖИ – основной разрыхлитель блинного теста. Блины из дрожжевого теста получаются особенные. И чем больше время брожения, тем они вкуснее.

Идеальный вариант – использование опары. Нужно взять одинаковые по весу доли муки и воды, добавить немного дрожжей и оставить на несколько часов, а затем вводить остальные ингредиенты и сразу приступать к выпечке.

Можно обойтись без опары, если замесить тесто заранее, дать ему постоять часок при комнатной температуре, а затем убрать в холодильник на время до 24 часов. После этого нужно достать тесто из холодильника, разбавить горячей водой или молоком до желаемой консистенции, ввести взбитые белки (если это предусмотрено рецептом) и можно жарить.

Не бойтесь «убить» дрожжи горячей жидкостью: во-первых, они выполнили свою основную задачу, во-вторых, общая температура теста не будет для них губительной.

Если дрожжевое тесто покажется вам слегка перекисшим, добавьте в него крошечную щепотку соды, смешанной с горячей водой (для более равномерного распределения). Сода вступит в реакцию с кислой средой и уберет лишнюю кислинку. Используйте этот прием, когда печете блины на остатках закваски.

СОДУ добавляют в блины, замешанные на кисломолочных продуктах, чтобы нейтрализовать кислый вкус. Она же придаст блинам дополнительную пористость. А вот в бездрожжевое тесто для тонких блинчиков на молоке соду класть не стоит: появится неприятный привкус и некрасивый цвет. Если вы собираетесь делать пышные блины на молоке, используйте пекарский порошок.





МАСЛО

Масло отвечает за сдобность теста, делает его мягким и нежным. Тесто с добавлением масла лучше растекается по сковороде и меньше к ней прилипает.

Масло в блинном тесте может быть и растительным, и растопленным сливочным. Жестких рекомендаций по поводу его количества тоже нет, все зависит от рецепта – от нескольких столовых ложек на литр молока до 60–70 г на каждые 250 мл, как, например, во французских крепах.

Растительное масло можно ввести и при замесе теста, и непосредственно перед выпечкой, потому что оно не меняет своей консистенции при изменении температуры. Растопленное сливочное лучше добавлять в уже отстоявшееся тесто, чтобы за время «отдыха» теста в холодильнике не образовались островки масла на поверхности. Правда, если вы планируете доводить тесто до нужной густоты горячей жидкостью, они без проблем разойдутся.



МАСЛО ДОБАВЛЯЕТСЯ В БЛИННОЕ ТЕСТО В ЖИДКОМ ВИДЕ, А ЗНАЧИТ, ВЛИЯЕТ НА КОНСИСТЕНЦИЮ. ПОЭТОМУ СНАЧАЛА ВЛЕЙТЕ МАСЛО, А ЗАТЕМ УЖЕ РЕГУЛИРУЙТЕ ГУСТОТУ ЖИДКОСТЬЮ.



САХАР, СОЛЬ И ДРУГИЕ ДОБАВКИ

Без соли и сахара не обходится практически ни одно тесто, и блинное не исключение. Соль вносит гармонию во вкус, сахар отвечает за румяный цвет. Увлекаться сахаром не стоит: во-первых, блины будут слишком быстро румяниться, не успевая пропечься внутри; во-вторых, будут плохо сочетаться с солеными начинками и гарнирами.

Блины не нуждаются в ароматных добавках, но все же иногда хочется разнообразия. В десертных вариантах уместны ваниль и тертая цедра цитрусовых, несколько капель миндальной или ромовой эссенции или розовой воды. Часть муки можно заменить мелкой кокосовой стружкой, добавить в тесто мак, тертый шоколад или порошок какао.



ЗАКУСОЧНЫЕ БЛИНЫ ХОРОШИ С ПРИПЕКОМ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ИЛИ МЕЛКО НАРЕЗАННОГО РЕПЧАТОГО ЛУКА, С КУНЖУТОМ ИЛИ НИГЕЛЛОЙ.

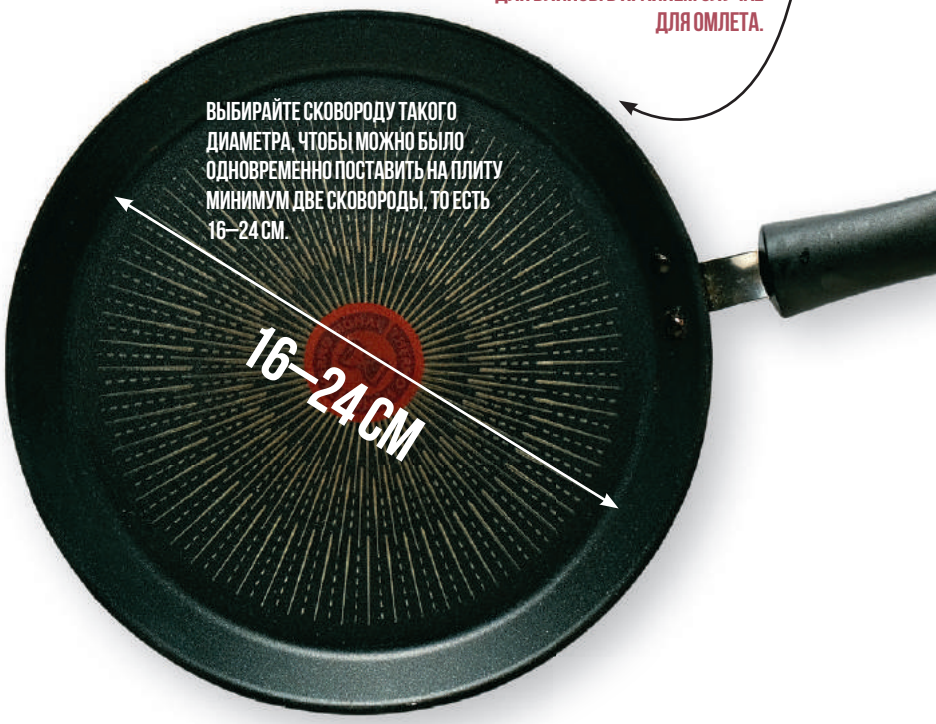
ПРАВИЛЬНАЯ СКОВОРОДА

При всем уважении к приверженцам чугунных сковород признаем, что сегодня выбор посуды для выпечки блинов гораздо шире. Например, сковороды из литого алюминия прекрасно держат тепло, не капризны в уходе и гораздо легче чугунных. Единственное, их приходится тщательно разогревать и смазывать тонким слоем жира перед каждым блином. Со временем на поверхности образуется «бабушкин тефлон», который превращает ее в практически антипригарную. То же самое относится к сковородам из голубой стали, их вообще рекомендуют не мыть, а протирать бумажными полотенцами. Они недешевы, но при правильном уходе служат практически вечно. Современные блинные сковороды с тяжелым дном и антипригарным покрытием – идеальное решение. Разогревать их следует только после того, как поверхность смазали жиром, иначе есть риск перегреть и повредить поверхность.

Независимо от материала сковороды есть общие рекомендации.

- Отдавайте предпочтение сковородам с невысокими наклонными бортиками: на них легко наливать тесто, переворачивать блин и скидывать на тарелку.
- Чтобы сковорода прогревалась равномерно по всей поверхности, ставьте ее на конфорку соответствующего диаметра и включайте средний или средне-сильный огонь. Наливайте тесто, только когда почувствуете запах горячего масла.
- Прежде чем налить тесто, проверьте, достаточно ли нагрелась сковорода. Брызните на нее каплю воды: если она сразу зашипит и быстро испарится, приступайте к жарке.

НАЗНАЧИЛИ СКОВОРОДУ БЛИННОЙ – ВОТ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ ТОЛЬКО ДЛЯ БЛИНОВ. В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ ДЛЯ ОМЛЕТА.



ВЫПЕКАЕМ И ХРАНИМ

Итак, тесто готово, сковорода разогрета, большая тарелка для готовых блинов и растопленное масло для их смазывания стоят под рукой. Пора приступать к выпечке.

Для блина диаметром 24 см требуется 45–50 мл теста. Зачерпните половником необходимое количество теста.

Другой рукой снимите сковороду с огня, наклоните на себя, аккуратно вылейте тесто на верхний край и быстро покрутите ее, так чтобы тесто растеклось тонким ровным слоем. Дырочки на его поверхности – верный признак правильной консистенции и достаточного нагрева сковороды.

Верните сковородку на огонь и пеките, пока кромка блина не подсохнет и не подрумянится.

Лопаткой с тонким краем или деревянной шпажкой проведите по окружности блина, отделяя его от сковородки. Блин должен легко подниматься. Если он где-то прилип, аккуратно отделите его лопаткой. Переверните и подрумяньте с другой стороны.







ЕСЛИ НУЖНО НАПЕЧЬ СРАЗУ МНОГО БЛИНОВ И ПОДАТЬ ИХ ОДНОВРЕМЕННО, ДЕРЖИТЕ ТАРЕЛКУ С ГОТОВЫМИ БЛИНАМИ В ДУХОВКЕ, РАЗОГРЕТОЙ ДО 60 °С. ДРУГОЙ ВАРИАНТ – СКЛАДЫВАТЬ БЛИНЫ НА ТАРЕЛКУ, УСТАНОВЛЕННУЮ НАД КАСТРЮЛЕЙ С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЕДВА КИПЯЩЕЙ ВОДЫ.

Готовые блины складывайте стопкой на тарелку, смазывая растопленным маслом каждый блин или через один-два, на ваше усмотрение. Особую нежность приобретают блины, смазанные смесью растопленного сливочного масла со сливками или со сметаной.

Регулярно переворачивайте стопку блинов, поскольку у нижних краешки уже успели отпотеть, а у верхних, наоборот, слишком сухие и ломкие.

Прекрасно, если у вас есть специальная блинница с крышкой-куполом. Однако ее с успехом заменяет неглубокая широкая кастрюля с крышкой или блюдо, накрытое перевернутой миской. Не так красиво, но функцию сохранения тепла выполняют.

ПОДАЧА И НАЧИНКИ

Блинчики с жюльеном или сырной начинкой можно собрать в виде мешочков. А блины с беконом, шпинатом и яичницей подать в стиле бретонских блинов.

ПАНКЕЙКИ – РАЗНОВИДНОСТЬ БЛИНОВ. ИХ ДЕЛАЮТ НЕБОЛЬШОГО РАЗМЕРА И СКЛАДЫВАЮТ ПОРЦИОННО СТОПКАМИ ПО 4–5 ШТУК, ПОЛИВАЮТ СОУСОМ И НАРЕЗАЮТ СЕКТОРАМИ.

БРЕТОНСКИЕ БЛИНЫ





В любом рецепте блинов свежие дрожжи можно заменить на быстродействующие сухие, уменьшив их количество в 3 раза.



БЛИНЫ КРАСНЫЕ НА ОПАРЕ

❄

3 ч **12 порций**

6 стаканов муки
4–5 стаканов топленого молока
3 яйца
4 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сахара
40 г свежих дрожжей
1,5 ч. л. соли
растительное или топленое масло для жарки

1 Приготовьте опару: разведите дрожжи в 2 стаканах теплой воды, добавьте сахар и всыпьте, помешивая, 2 стакана просеянной муки; накройте полотенцем и поставьте на 1 ч в теплое место.
2 Отделите белки от желтков, белки поставьте в холодильник. Когда опара подойдет, добавьте в тесто желтки и растопленное сливочное масло, тщательно вымешайте. Затем, не переставая помешивать, понемногу через сито всыпьте оставшуюся муку. Получившееся густое тесто разведите теплым молоком до густоты сметаны, накройте полотенцем и поставьте в теплое место. Когда тесто поднимется, размешайте его, чтобы осело, и вновь поставьте в теплое место. Повторите это еще 2 раза, после чего аккуратно при помощи силиконовой лопаточки, мешая сверху вниз, добавьте взбитые с солью в стойкую пену белки, дайте тесту еще раз подойти и больше не размешивайте.
3 На сильном огне разогрейте сковороду с толстым дном, смажьте ее растительным или топленым маслом. Слегка убавьте огонь,наберите чуть больше половины половника теста, вылейте сразу все тесто на горячую сковороду, а потом вращательным движением кисти наклоняйте сковороду так, чтобы тесто равномерно распределилось по поверхности. Делать это надо быстро.
4 Жарьте блин 15–20 сек, поверхность должна стать матовой. Затем аккуратно подденьте его лопаточкой и переверните на другую сторону; выпекайте еще 10–15 сек. Готовые блины складывайте в глубокую миску или кастрюлю, каждый раз закрывая крышкой, пока выпекаются остальные блины. Подавайте теплыми.

На 100 г: белки 6,51 г (8,14% суточной нормы) • жиры 7,62 г (8,47%) • углеводы 34,02 г (20,25%) • ккал 232,76 (12,93%) • натрий 196,87 мг (13,58%) • общий сахар 4,65 г (9,30%) • НЖК 3,23 г (16,15%) • пищевые волокна 1,17 г (3,90%)

БЛИНЧИКИ НА КИПЯТКЕ

❄

30 мин **4 порции**

140 г муки
2 больших яйца
125 мл молока
2 ст. л. растительного масла
2 ч. л. сахара
½ ч. л. соли
растительное масло для жарки
варенье для подачи

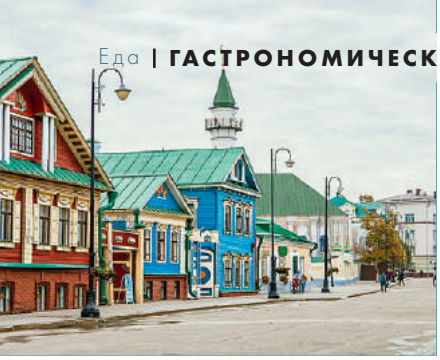
1 Смешайте в миске яйца, молоко, сахар и соль.
2 Добавьте муку и перемешайте венчиком до однородности. Взбивать не нужно! Влейте в тесто для блинчиков растительное масло, перемешайте.
3 Вскипятите воду и влейте 125 мл кипятка в подготовленное тесто. Перемешайте.
4 Сковороду поставьте разогреваться на огонь чуть выше среднего. Сковорода должна быть хорошо прогрета. Проверьте степень нагрева – брызните водой. Капельки должны быстро закипать, скатываться по сковороде.
5 Зачерпните чуть меньше половника блинного теста и, наклонив немного сковороду, влейте тесто на середину. Поворачивайте сковороду так, чтобы тесто равномерно растеклось по всей поверхности.
6 Как только поверхность блинчика станет матовой, лопаткой переверните его на другую сторону и допекайте еще 20 сек. Блинчик должен получиться тонким, с мелкими дырочками. Если покажется толстоватым, добавьте в тесто немного кипятка, начните с 2 ст. л.
7 Складывайте блинчики стопкой и держите в тепле. Подавайте с вареньем.

На 100 г: белки 6,74 г (8,43% суточной нормы) • жиры 15,20 г (16,89%) • углеводы 26,04 г (15,50%) • ккал 269,28 (14,96%) • натрий 288,13 мг (19,87%) • общий сахар 3,50 г (7,00%) • НЖК 2,89 г (14,45%) • пищевые волокна 0,79 г (2,63%)

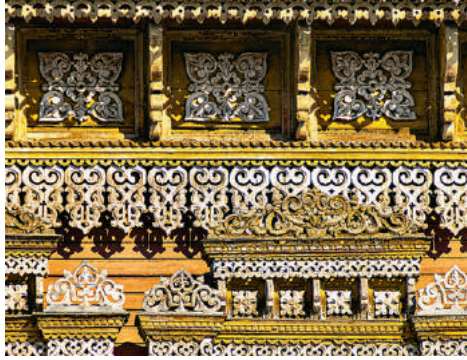


Брусника, протертая с сахаром, – это продукт, в котором сохранены вкус, польза и свежесть ягод. Он прекрасно дополнит любое чаепитие, станет яркой добавкой к блинам.


Новые горизонты
вкуса с
MAKFA®
MAKFA
ОВСЯНАЯ
Мука
MAKFA
РИСОВАЯ
Мука
MAKFA
КУКУРУЗНАЯ
Мука
500г







Народный жанр

У всех народов, которые населяют нашу многонациональную страну, есть свои богатые традиции. Даже такое, казалось бы, простое блюдо, как блины, в разных регионах готовят совершенно по-разному. Масленица – отличный повод попробовать что-то особенное.

Татарские блины тэбикмэк – настоящие кружево! Красивые, ажурные, с дырочками. При этом тэбикмэк не обязаны быть тонкими, часто встречаются и довольно толстые. Что их объединяет, так это то, что блины по-татарски получаются очень пористыми и воздушными, а готовят их на манной крупе. Тесто – обязательно дрожжевое – должно хорошо выбродить, тогда у блинов будет легкий приятный хлебный аромат.

Марийские блины коман мелна одни из самых необычных. Они готовятся из трех слоев теста, которые выкладываются один на другой. Именно выкладываются, а не выливаются: вылить не получится. Сначала тонко раскатывают крутое эластичное тесто из ржаной муки (по размеру жаропрочной сковороды) и слегка подрумянивают его в духовке. Сверху наносят тесто из муки овсяной, снова подрумянивают и, наконец, добавляют слой из вымоченных в сметане овсяных хлопьев. Готовые блины складывают в высокие стопки, смазывая топленым или сливочным маслом.

Мордовские блины называются пачат. Их готовят из густого дрожжевого теста с добавлением гречневой, гороховой, а чаще всего пшенной муки. Они получаются пухлыми, пористыми и скорее напоминают оладьи, чем привычные нам тонкие блинчики. Готовые блины щедро смазывают сливочным маслом и подают со сметаной, вареньем и медом. Благодаря пшену и большому количеству яиц пачат всегда золотисто-желтые – настоящий символ солнца!

Толстые и тонкие, большие и маленькие, плотные и воздушные, на дрожжах и на соде, на разной муке – рецептов блинов можно найти сотни. И все будут по-своему хороши!

ТАТАРСКИЕ БЛИНЫ

❄

2 ч 15 мин **4–6 порций**

300 г муки
160 г манной крупы
500 мл молока
2 яйца
4 ст. л. сахара
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ч. л. соли
½ ч. л. соды
варенье, сметана и мед для подачи

1 Смешайте в миске муку, манку и 2 ст. л. сахара, добавьте соль и дрожжи. Влейте теплое молоко, размешайте и затяните миску с тестом пищевой пленкой. Оставьте на 1–1,5 ч.

2 Яйца смешайте с растительным маслом и оставшимся сахаром и влейте в тесто. Разведите соду в 50 мл теплой воды и также влейте в тесто. Снова перемешайте миксером. Если тесто будет слишком густым, разбавьте молоком или водой до желаемой густоты.

3 Разогрейте сковороду и вылейте порцию теста. Распределите тесто по дну, наклоняя сковороду в разные стороны. Выпекайте блинчик в течение 1–1,5 мин, аккуратно переверните и продолжайте выпекать еще 30 сек – 1 мин. Готовый блинчик переложите на тарелку. Продолжайте выпекать, пока не закончится все тесто.

Складывайте блинчики в стопку, чтобы они оставались теплыми. Подавайте с вареньем, сметаной или медом.

На 100 г: белки 7,60 г (9,50% суточной нормы) • жиры 7,77 г (8,63%) • углеводы 43,60 г (25,95%) • ккал 276,56 (15,36%) • натрий 257,20 мг (17,74%) • общий сахар 11,62 г (23,24%) • НЖК 1,92 г (9,60%) • пищевые волокна 1,42 г (4,73%)



Мука МАКFA высшего сорта подходит для всех видов выпечки, в том числе для блинов и оладий. С этой воздушной белоснежной мукой легко замесить однородное тесто. Блинчики получатся тонкими, нежными и румяными!



В качестве дополнения к блинам на Масленицу и не только рекомендуем использовать мед «Разнотравье» от компании «МЕДОВЫЙ ДОМ». Он содержит витамины и минералы и станет просто идеальной добавкой!



МОРДОВСКИЕ БЛИНЫ

2 ч 15 мин **4–6 порций**

300 г безглютеновой муки
200 г пшена
400 мл молока
4 яйца + 2 желтка
50 г сливочного масла
3 ст. л. сахара
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ч. л. соли
½ ч. л. растительного масла
сметана, варенье и растопленное масло для подачи

1 Растопите и остудите сливочное масло. Измельчите пшено в муку. Подогрейте молоко до 40 °С.
2 В большую миску влейте молоко, добавьте 1 ст. л. сахара и сухие дрожжи. Перемешайте и оставьте на 10 мин. Соедините яйца и желтки с оставшимся сахаром, солью и растопленным сливочным маслом, влейте в миску с молочной смесью и перемешайте.
3 Всыпьте в миску оба вида муки и снова перемешайте миксером. Накройте миску пищевой пленкой и оставьте тесто для подъема на 1–1,5 ч.
4 На средне-сильном огне разогрейте сковороду диаметром 18–20 см. Смажьте дно растительным маслом и вылейте порцию теста. Наклоняя сковородку, распределите тесто по дну и выпекайте блин в течение 1–1,5 мин. Аккуратно переверните на другую сторону и готовьте еще 1 мин. Готовые блины складывайте стопкой на тарелку. Подавайте блины со сметаной, вареньем и растопленным маслом.

На 100 г: белки 8,76 г (10,95% суточной нормы) • жиры 9,81 г (10,90%) • углеводы 43,80 г (26,07%) • ккал 297,63 (16,54%) • натрий 261,82 мг (18,06%) • общий сахар 9,02 г (18,04%) • НЖК 4,39 г (21,95%) • пищевые волокна 3,05 г (10,17%)



Для приготовления пышных блинов прекрасно подойдут быстродействующие дрожжи Dr. Bakers. Достаточно смешать их с мукой и добавить к остальным ингредиентам. Блины получатся воздушными и вкусными!



Фруктовый десерт «Манго» не содержит ароматизаторов, красителей, консервантов и сахара. Его можно подать отдельно, в качестве полезного перекуса, или дополнить им сладкие блинчики.

ТРЕХСЛОЙНЫЕ МАРИЙСКИЕ БЛИНЫ

1 ч **4 порции**

90 г ржаной муки
100 г мелких овсяных хлопьев
40 г овсяной муки
180 г сметаны
150 мл молока
1 яйцо
1 ч. л. соли
2 ст. л. растительного масла
сливочное масло для подачи

1 Смешайте овсяные хлопья со сметаной, добавьте щепотку соли и оставьте разбухать на 20–30 мин.
2 Замесите ржаное тесто. Соедините в миске ржаную муку, яйцо и соль и замесите упругое тесто. При необходимости добавьте 1–2 ст. л. холодной воды. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте на рабочей поверхности на 20 мин.
3 Приготовьте овсяное тесто. Соедините овсяную муку с молоком и сметаной, посолите и перемешайте миксером.
4 Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки и смажьте растительным маслом. Разделите ржаное тесто на 4 части, из каждой сформируйте шарик и раскатайте в лепешки толщиной 3–4 мм. Разложите на противне и выпекайте 3 мин.
5 Выньте противень и распределите на лепешках овсяное тесто. Разровняйте лопаткой, верните противень в духовку и запекайте 3 мин.
6 Снова выньте противень и смажьте блинчики разбухшими овсяными хлопьями со сметаной. Выпекайте еще 2 мин. Переверните блинчики на другую сторону и продолжайте выпекать еще 3–4 мин. У вас должны получиться блинчики толщиной примерно 6–7 мм. Разложите блинчики на тарелки и смажьте сливочным маслом. Подавайте горячими.



На 100 г: белки 8,76 г (10,95% суточной нормы) • жиры 17,55 г (19,50%) • углеводы 32,27 г (19,21%) • ккал 317,61 (17,65%) • натрий 470,00 мг (32,41%) • общий сахар 1,32 г (2,64%) • НЖК 6,39 г (31,95%) • пищевые волокна 4,12 г (13,73%)



Даже в пост можно не отказывать себе во вкусных блюдах. Специальная постная версия блинов «Сытый папа» с картофелем и грибами станет идеальным решением для тех, кто соблюдает ограничения и кто просто любит блины.

Кому добавки?

Без таких начинок, как мед, икра и сметана, трудно представить блинный стол. Это действительно очень вкусно, но всегда хорошо попробовать и другие добавки: сладкие и закусочные.







6 НАЧИНОК

красная икра
+
яйцо
+
припущенный шпинат

сметана
+
маскарпоне
+
перетертые ягоды

абрикосовый или вишневый джем
+
рикотта
+
грецкие орехи

сгущенное молоко
+
мак
+
черная смородина

балык
+
жареные шампиньоны
+
томатный соус

соленая рыба
+
творог
+
зелень


Barinoff
МАМИНА ДАЧА
БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ
750 МЛ
ЯБЛОКО
ВИШНЯ
ОБЛЕПИХА
ПЕРСИК
МАНГО


СКРЕПЫШИ
СКРЕПЫШАРИМ
ЗА НЕОНОВЫЙ СТИЛЬ
Герои в новой локации –
Неосити
СКРЕПЫШИ
ПЕЧЕНЬЕ
сэндвичей
200г
СКРЕПЫШИ
КУКУРУЗНЫЕ
ПАЛОЧКИ
со вкусом банана

Широкая Масленица

Блинов на Масленицу принято есть много, но не всегда получается напечь румяную стопку. Загляните в наши магазины: на каждый день Масленой недели мы готовы предложить вам вкусные блинчики собственного производства!



1 Блинчики «Цезарь» с курицей
2 Блинчики с яблоками и апельсинами
3 Блинчики с бананом и шоколадно-ореховой пастой
4 Блины с припеком с сыром и зеленью
5 Тонкие блинчики
6 Блинчики с печенью
7 Блины с ветчиной и сыром
8 Блинчики «Изысканные»



1 Лопатка для блинов силиконовая, 25 х 5 х 3 см
2, 3, 4 Соусники фарфоровые в ассортименте
5 Блюдо с соусником, фарфор, 25 см

Блинопекам в помощь

Каждый мастер блинного дела знает: мало замесить хорошее тесто, для блинов нужна правильная сковорода. Удобные аксессуары тоже не будут лишними: они сделают процесс приготовления приятным, а результат – идеальным.

6 Венчик силиконовый, 25 см
7 Миска для кухни, пластик, 2,75 л
8 Лопатка силиконовая, 24,8 х 5,2 см

9 Кружка-сито для муки, нержавеющая сталь
10 Кисточка силиконовая, 21 х 4,6 см



Пост приняли!

«Чепуха на постном масле» – так говорят о чем-то бессмысленном. Но и постное масло, и другие постные продукты вовсе не заслуживают такого пренебрежительного отношения, ведь из них можно приготовить много ярких вкусных блюд! После череды шумных и сытных зимних праздников самое время немного разгрузить меню.

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



ГРЕЧНЕВЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

1 ч 30 мин **4–6 порций**

1 Гречку залейте 700 мл кипящей воды, посолите и варите до полной готовности: она должна основательно развариться. Дайте гречке остыть.
2 Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте в растительном масле в течение 4–5 мин. Добавьте нарезанные небольшими кусочками грибы. Жарьте еще 5 мин, помешивая. Огурцы нарежьте мелкими кубиками.
3 Гречку, лук с грибами и огурцы перемешайте в глубокой миске. Поперчите, хорошо перемешайте, положив столько пшеничной муки, чтобы получилось густое тесто, но не переусердствуйте с ней. Дайте тесту постоять 30–60 мин.
4 Разогрейте масло в большой сковороде с толстым дном. Столовой ложкой выкладывайте гречневую массу на сковороду, оставляя между котлетами пару сантиметров. Жарьте на среднем огне до румяной корочки с обеих сторон. Подавайте теплыми, с солеными огурцами.

На 100 г: белки 3,90 г (4,88% суточной нормы) • жиры 3,88 г (4,31%) • углеводы 26,53 г (15,79%) • ккал 148,89 (8,27%) • натрий 81,98 мг (5,65%) • общий сахар 2,72 г (5,44%) • НЖК 0,60 г (3,00%) • пищевые волокна 3,35 г (11,17%)



Маринованные огурцы «6 соток» консервируются сразу после сбора, поэтому получаются хрустящими и вкусными. Великолепны в салатах, в качестве закуски и гарнира.



350 г гречки



1 большая луковица



150 г лесных грибов (размороженных)



1–2 соленых огурца плюс для подачи



пшеничная мука





1 небольшой кочанчик цветной капусты



300 г фузилли



50 г жареного фундука



1 средний пучок зелени (петрушка, базилик, зеленый лук)



сок и цедра половины лимона

ПАСТА С ЗАПЕЧЕННОЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

40 мин **4 порции**

1 Разогрейте духовку до 170 °С. Разберите кочан цветной капусты на мелкие соцветия, уложите в форму для запекания, застеленную пергаментом. Полейте оливковым маслом, посолите, влейте 0,5 стакана воды. Запекайте 30 мин.

2 Порубите очищенный чеснок и зелень. Влейте в сковороду немного масла и на среднем огне слегка потомите зелень с чесноком, 2 мин. Переложите содержимое сковороды в стакан погружного блендера, влейте 80–100 мл оливкового масла и взбейте блендером до однородности. Посолите и поперчите, добавьте сок и цедру лимона.

3 Сварите фузилли в подсоленной кипящей воде согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, затем верните в кастрюлю и смешайте с зеленым соусом и запеченной капустой. Разложите по тарелкам, поперчите, посыпьте рубленым фундуком и сразу подавайте.

На 100 г: белки 4,29 г (5,36% суточной нормы) • жиры 9,02 г (10,02%) • углеводы 18,61 г (11,08%) • ккал 169,23 (9,40%) • натрий 210,26 мг (14,50%) • общий сахар 1,26 г (2,52%) • НЖК 1,16 г (5,80%) • пищевые волокна 2,18 г (7,27%)



«Бантики» La Molisana изготовлены из муки твердых сортов пшеницы. При варке они отлично держат форму и поэтому прекрасно подходят для салатов, гарниров и запеканок.

ПОСТНАЯ СОЛЯНКА

45 мин **4 порции**

1 Лук нарежьте тонкими полукольцами, морковь натрите на крупной терке или нарежьте соломкой. Чеснок порубите.
2 Шампиньоны почистите и протрите влажной салфеткой. Нарежьте пластинами и обжарьте в 1 ст. л. разогретого масла 10 мин. Добавьте еще 1 ст. л. масла и лук, готовьте 6 мин.
3 Нашинкуйте белокочанную капусту тонкой соломкой. Добавьте подготовленную морковь, слегка посолите и перемешайте. Обомните до появления сока.
4 В сковороде нагрейте оставшееся масло. Выложите капусту с морковью и, помешивая, жарьте 7 мин на среднем огне. Следите, чтобы овощи не пригорали и не румянились слишком сильно.
5 Добавьте протертые томаты, соль и перец по вкусу, а также сахар. Перемешайте и готовьте солянку под крышкой на небольшом огне в течение 15 мин.
6 Положите в почти готовую солянку грибы с луком и чеснок. Перемешайте. Готовьте на слабом огне 3 мин.
На стол постную солянку подавайте сразу же, в горячем виде.

На 100 г: белки 2,37 г (2,96% суточной нормы) • жиры 5,13 г (5,70%) • углеводы 7,63 г (4,54%) • ккал 78,83 (4,38%) • натрий 215,36 мг (14,85%) • общий сахар 2,75 г (5,50%) • НЖК 0,67 г (3,35%) • пищевые волокна 3,28 г (10,93%)





1 средний кочан белокочанной капусты



500 г шампиньонов



1 луковица



1 морковь



200 г протертых томатов



300 г рисовой лапши

2 маленьких сладких перца



1 зеленый перец чили



1 маленькая красная луковица



4–5 ст. л. замороженных кукурузных зерен

РИСОВАЯ ЛАПША С ОСТРЫМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

50 мин **4–6 порций**

1 Сварите лапшу в большом количестве кипящей подсоленной воды согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и дайте лапше обсохнуть.

2 Очистите луковицу, нарежьте тончайшими перьями. Немного посолите лук.

3 Разрежьте перец чили вдоль пополам. Если вы любите очень острую еду, оставьте семена и перегородки, удалите только плодоножку. Если не любите, то удалите все, используя маленький острый ножик. Нарежьте мякоть чили соломкой.

4 Сладкие перцы разрежьте вдоль пополам, удалите семена, плодоножки и тщательно вырежьте светлые перегородки. Нарежьте мякоть тонкой длинной соломкой.

5 Смешайте чили, сладкий перец и лук. Кукурузу залейте 0,5 стакана кипятка.

6 В большой сковороде на сильном огне раскалите масло. Положите овощную смесь и жарьте, все время перемешивая, на максимальном огне 2 мин. Всыпьте паприку и добавьте кукурузу вместе с водой, перемешайте. Как только закипит, добавьте лапшу и прогрейте, помешивая. Сразу же подавайте.

На 100 г: белки 1,77 г (2,21% суточной нормы) • жиры 3,33 г (3,70%) • углеводы 21,06 г (12,54%) • ккал 122,12 (6,78%) • натрий 105,32 мг (7,26%) • общий сахар 1,07 г (2,14%) • НЖК 0,45 г (2,25%) • пищевые волокна 1,27 г (4,23%)



Сахарная кукуруза «6 соток» выращена на полях Краснодара и Кабардино-Балкарии, она сладкая и натуральная. Отлично подойдет для самых разных блюд: горячего, салатов, оладий, супов.



Фарфалле Grand di Pasta прекрасно сочетаются с легкими соусами, овощными добавками и песто. Оригинальная паста в форме бабочек станет идеальной основой для постных блюд.

ПТИТИМ С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ

30 мин **4 порции**

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Нарежьте цукини ломтиками толщиной 1–1,5 см. Лук нарежьте перьями. Застелите противень бумагой для выпечки, разложите овощи в один слой, посолите и приправьте свежемолотым черным перцем. По желанию посыпьте цукини чесночным порошком. Поместите противень на средний уровень духовки и запекайте овощи в течение 15 мин.

2 В широкой кастрюле вскипятите 1,5 л воды, посолите и высыпьте птитим. Варите на среднем огне, часто перемешивая, в течение 5–7 мин или согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости.

3 В большой миске соедините отваренный птитим, запеченные овощи и свежий шпинат. Полейте лимонным соком и 4 ст. л. оливкового масла, перемешайте лопаткой. Птитим с печеными овощами можно подавать горячим, теплым или холодным.

На 100 г: белки 4,05 г (5,06% суточной нормы) • жиры 7,74 г (8,60%) • углеводы 18,36 г (10,93%) • ккал 156,41 (8,69%) • натрий 259,08 мг (17,87%) • общий сахар 1,23 г (2,46%) • НЖК 1,09 г (5,45%) • пищевые волокна 1,40 г (4,67%)





Птитим по-израильски от Bonduelle – идеальное решение для быстрого ужина: круглая паста из твердой пшеницы с сочными овощами и специями. Всего 7 минут – и на столе сытное ароматное блюдо!

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ


200 г птитима


1 цукини


1 красная луковица


100 г шпината


2 ст. л. лимонного сока

Найди свою пару

Любимые вареники будут еще вкуснее, если подобрать им удачное сопровождение. Помимо сметаны и масла, есть много аппетитных вариантов! Вареники с картофелем или сыром можно дополнить соусами с зеленью и овощами. Сладкие начинки сочетаются с ягодными и сливочными добавками.

ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ
+
сливочный фисташковый соус (фисташки, сахар, сливки, ванилин)

ВАРЕНИКИ С СЫРОМ
+
песто из печеного сладкого перца (сладкий перец, оливковое масло, орехи, пармезан, чеснок, соль, свежемолотый черный перец)

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ
+
шпинатный соус (шпинат, авокадо, греческий йогурт, соль, перец)

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ
+
малиновый курд (замороженная малина, сахар, желтки, сливочное масло, лимонная кислота)



Вареники с грибной солянкой от «Сибирской коллекции» отличает богатая начинка из картофеля, грибов, овощного ассорти и специй. Они станут удачным дополнением постного рациона и вкусного ужина.

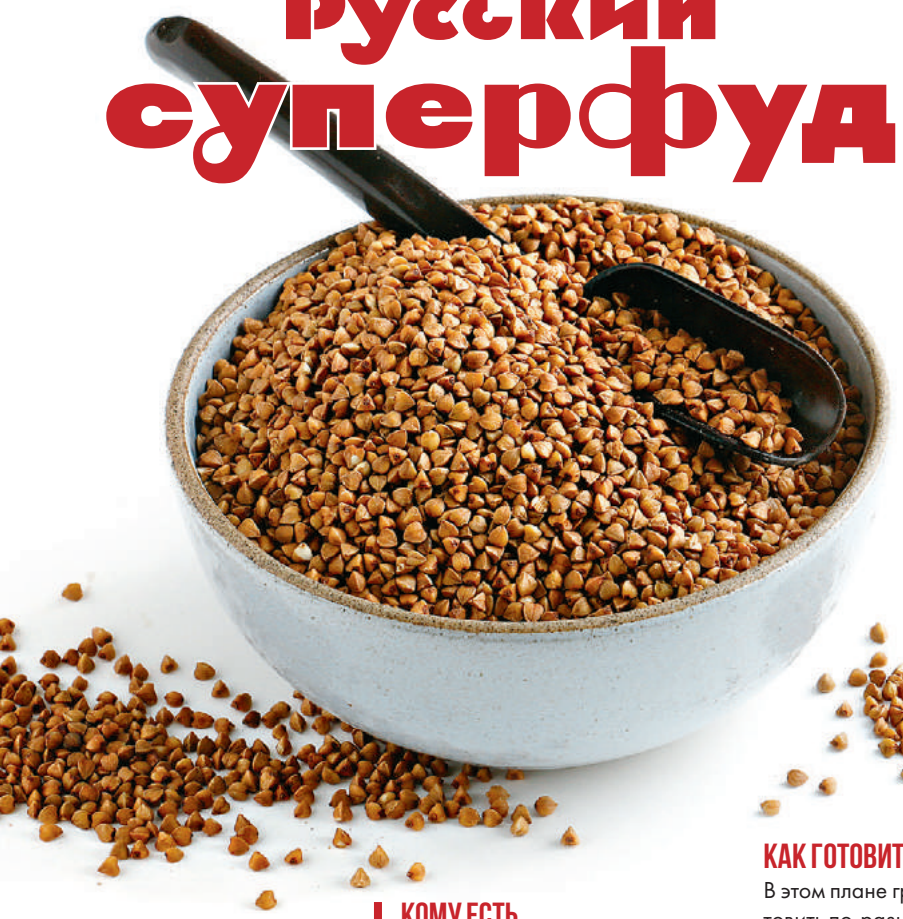

КОКТЕБЕЛЬ
1879
КОНЬЯЧНЫЙ ДОМ
КОКТЕБЕЛЬ
3
КОНЬЯК
КОКТЕБЕЛЬ
КОНЬЯК
7
КОКТЕБЕЛЬ
5
КОНЬЯК
ВСТРЕЧАЙТЕ ОБНОВЛЕННУЮ ЛИНЕЙКУ
КОНЬЯКА «КОКТЕБЕЛЬ»


EL CAPULCO
EL CAPULCO
CERVEZA CLARA
ESTILO MEXICANO
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ 18+
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ
GORKOVSKAYA BREWERY
GORKOVSKAYA BREWERY
AMERICAN AMBER LAGER
BOHEMIAN PILS
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

Гречка – один из самых полезных и доступных нам зерновых продуктов. Но все ли мы про нее знаем? Поговорим со вкусом о привлекательных свойствах продукта и способах их приумножить на кухне.

Русский суперфуд



ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Употребление гречки связывают со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний: в ней много антиоксиданта под названием «рутин». Благодаря ей постепенно уменьшается уровень «плохого» холестерина – это тоже ключ к долголетию. Гречка помогает стабилизировать уровень сахара в крови и держать его на оптимальном уровне, а еще снизить уровень тревожности и стресса.

Пищеварение тоже будет в плюсе: обогащается микробиом, улучшается перильстатика, благодаря этому реже возникают неприятные ощущения в желудке и кишечнике.

Наконец, гречка полна полезных элементов. Это не только витамины A, D, C, E, B, но и минералы: марганец, медь, магний, железо, фосфор. Кстати, по содержанию нутриентов гречка опережает многие другие зерновые, в том числе рис. В общем, нам очень повезло, что гречка популярна в русской кухне и продается в любом магазине.



ГРЕЧИХА ИЗ ТЕХ РАСТЕНИЙ, КОТОРЫЕ НЕ ПОДДАЮТСЯ ГЕННОЙ МОДИФИКАЦИИ. ГМ-СОРТОВ ГРЕЧКИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ПОЭТОМУ, ПОКУПАЯ ЛЮБИМУЮ КРУПУ, МОЖНО БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В ЕЕ НАТУРАЛЬНОМ ПРОИСХОЖДЕНИИ.

КОМУ ЕСТЬ

Злаки должны быть в рационе каждого человека на ежедневной основе и в достаточном количестве. Современные нормы таковы: взрослым в день не менее шести порций зерновых, хлеба и картофеля. Это топливо для организма, источник сложных углеводов, снабжающих нас энергией и поддерживающих пищеварение. По содержанию незаменимых аминокислот белок гречки близок к мясу, а усваивается она намного лучше. Поэтому блюда из гречки должны присутствовать в меню вегетарианцев и всех, кто следит за питанием.

КАК ГОТОВИТЬ

В этом плане гречка впереди многих зерен. Ее можно готовить по-разному: на завтрак в виде каши, на обед в виде супа, на ужин в качестве гарнира и основного блюда. Можно молоть в муку, жарить оладьи, печь гречишный хлеб. С идеями мы, конечно, поможем. Подозреваем, что классику вроде каши с молоком или гречки с грибами вы уже освоили. Вот менее тривиальные советы:

- **гречневая паэлья и гречневое ризотто** – вариации на средиземноморскую тему. Паэлью можно приготовить на креветочном бульоне, со сладким перцем, шампиньонами и кальмарами или курицей, а ризотто – с баклажанами и/или белыми грибами;
- **гречка с карамелизированным луком и тыквой;**
- **гречка с куриными сердечками в горшочках.** Сгодятся и другие потроха: гречка отлично сочетается с любым подобным продуктом, а подача в глиняном горшке (со сливочным маслом и укропом!) сделает ужин душевным и уютным;
- **гречка по-болонски –** сытное блюдо с грибами, овощами и мясным соусом, которое больше похоже на полноценное рагу.

ГРЕЧНИКИ

1 ч 30 мин **4 порции**

1 стакан гречневой крупы
4 ст. л. муки
1 ч. л. соли
топленое масло
мягкий сливочный сыр, творог или густая сметана
зелень и паприка для подачи

1 Крупу при необходимости переберите, тщательно промойте, чтобы стекающая с нее вода была прозрачной. Откиньте на сито, положите в кастрюлю и залейте 700 мл кипящей воды.
2 Доведите до кипения, при необходимости снимите пену. Посолите, уменьшите огонь до минимума и варите, плотно закрыв кастрюлю крышкой, 1 ч.
3 Получившуюся горячую кашу-размазню снимите с огня, добавьте в кашу муку и очень тщательно размешайте. Не должно остаться ни одного комочка муки!
4 Застелите противень или форму бумагой для выпечки, смажьте маслом и выложите горячую смесь слоем толщиной примерно 1,5 см.
5 Разровняйте кашу лопаткой или влажной ладонью. Поставьте противень в нежаркую (120–130 °С) духовку для подсушивания на 10 мин, затем выньте и остудите. Это можно сделать накануне вечером.
6 Готовые гречники нарежьте ножом небольшими прямоугольничками и прямо перед подачей обжарьте в масле со всех сторон до золотистого цвета. Подавайте горячими или остывшими с сыром, творогом или сметаной, украсив зеленью и паприкой.

На 100 г: белки 3,63 г (4,54% суточной нормы) • жиры 6,18 г (6,87%) • углеводы 24,37 г (14,51%) • ккал 162,79 (9,04%) • натрий 304,25 мг (20,98%) • общий сахар 0,04 г (0,08%) • НЖК 3,57 г (17,85%) • пищевые волокна 2,32 г (7,73%)





МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

MAKFA — это отборная алтайская гречка, чистая, ароматная и аппетитная. Ее отличает оптимальное сочетание витаминов A, B, C, D, P и микроэлементов: железа, меди, магния.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛОСОСЕМ И ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

30 мин **6 порций**

1 стакан гречки
1 банка консервированного лосося
1 большая луковица
3 ст. л. зеленых оливок
4 ст. л. оливкового масла
зелень для подачи
соль

1 Гречку тщательно переберите, затем 2–3 раза промойте. Раскалите сухую сковороду и обжарьте гречку, постоянно помешивая, до золотистого цвета, 4–5 мин. Гречка станет очень ароматной.
2 Вскипятите в большой кастрюле 2 стакана воды, слегка подсолите. Всыпьте обжаренную гречку и доведите на сильном огне до кипения. Снимите пену.
3 Добавьте 1 ст. л. оливкового масла. Уменьшите огонь и варите 6–8 мин. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте еще на 6 мин.
4 Из банки с лососем слейте сок. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте в 1 ст. л. оливкового масла 4 мин. Добавьте рыбу, перемешайте и готовьте 3 мин.
5 Оливки без косточки нарежьте кружками.
6 Добавьте оливки и гречку в сотейник к лососю, перемешайте, прогрейте до нужной температуры. Перед подачей полейте оставшимся оливковым маслом и украсьте зеленью.

На 100 г: белки 7,33 г (9,16% суточной нормы) • жиры 9,14 г (10,16%) • углеводы 14,99 г (8,92%) • ккал 166,36 (9,24%) • натрий 219,05 мг (15,11%) • общий сахар 0,45 г (0,95%) • НЖК 1,39 г (6,95%) • пищевые волокна 2,26 г (7,53%)



Grand di Oliva extra virgin* – нерафинированное оливковое масло высшего качества с мягким вкусом и фруктовым ароматом. Оно обогатит любое блюдо и сделает его полезным. Идеально к овощам, крупам, морепродуктам.

*Первого холодного отжима.



Попробуй AMSTEL®
PREMIUM PILSENER

18 ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Перебираем крупу

Человек начал выращивать пшеницу примерно 9000 лет назад, и за это время она, как заметил историк Юваль Харари, почти поработила человека. Мы и правда едим очень много пшеницы: хлеб, выпечка, макароны, каши… Одних круп из нее несколько видов.

1 Манка

Манная крупа появилась на свет более или менее одновременно во всем мире как побочный продукт при размалывании пшеницы в муку – это просто более крупные частицы зерна, чем те, что требуются для выпечки. Манку можно использовать и для приготовления теста – просто потребуется больше жидкости и больше времени на расстойку. Попробуйте, например, сделать традиционную шарлотку или домашнюю лапшу с манкой вместо муки – очень здорово получается.

Вкус манной каши зависит от того, из каких сортов пшеницы получили крупу. Если из мягких (на пачке стоит буква М), то цвет крупы нежно-кремовый или почти белый, текстура каши будет нежной и шелковистой, и сварится она быстрее. У крупы из твердых сортов (на пачке буква Т) цвет желтоватый. Если перед смешиванием с жидкостью ее обжарить, манка выйдет более текстурной и даже немного рассыпчатой. Если на пачке есть и Т, и М – значит, это смесь двух сортов и у вас получится средний вариант.

Манку также делают из цельного зерна – она довольно темная, почти коричневая. С точки зрения здорового питания ее и нужно выбирать, в ней много клетчатки и витаминов. Из тех же соображений между Т и М выбирайте Т и не забывайте, что манная крупа не обязана стать детсадовской кашей на коровьем молоке. Ее можно делать несладкой, варить на воде, бульоне и любом альтернативном молоке: соевом, овсяном, миндальном, кокосовом. Манка дружит со специями, как сладкими (корица, ваниль, кардамон), так и несладкими (паприка, зира, карри, гарам-масала).

Чтобы получить манку без комочков, всыпайте ее в холодное молоко, а не в горячее.

2 Кускус

Кускус родом из Северной Африки. Из всех пшеничных круп он ближе всего к манке. Более того, он из нее и делается, с добавлением муки и небольшого количества воды. Технология приготовления такая: манку сбрызгивают водой и обваливают в муке так, чтобы каждая крупинка покрылась слоем муки. В зависимости от помола самой манки и количества слоев муки кускус может быть мелким, средним и крупным. У себя на родине кускус готовится обычно на пару над тушащимся мясом или овощами,

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

впитывая в себя их ароматы. Западному миру показался наиболее удобным вариант быстрого кускуса, который уже один раз сварили, а потом высушили. И все, что нам нужно сделать, – это просто залить его кипятком в соотношении 1:1 и дать настояться под крышкой. Кускус может быть или самостоятельной едой (очень хорош просто с оливковым маслом или с мелко нарезанными овощами), или гарниром к мясу, птице (обычно с густым соусом), или основным ингредиентом для салатов вроде марокканского табуле, где его смешивают с рубленой зеленью, оливками и оливковым маслом, часто добавляя и свежие овощи.

Перед завариванием кускуса кипятком посолите его, полейте оливковым маслом и разотрите руками, чтобы каждая крупинка покрылась масляной пленкой. Тогда он получится более воздушным.



3 Булгур

Булгур часто сравнивают с кускусом, но общее у них только происхождение, поскольку и тот и другой сделаны из пшеницы. Булгур – крупа родом из древней Ассирии, очень популярная в Западной Азии и Закавказье. Он делается из цельной пшеницы: сначала зерна варят, потом сушат и дробят. Так что, с одной стороны, булгур сохраняет преимущества цельного зерна, с другой – готовится он довольно быстро. В зависимости от размера кусочков булгур либо варят 7–15 минут, либо просто заливают горячей водой в соотношении 1:1,5 (или как указано на упаковке), дают настояться под крышкой минут 10–15, а потом ворошат вилкой, чтобы он сделался рассыпчатым. Булгур очень хорош с запеченными овощами, его можно добавлять в супы и мясные запеканки.

Булгур можно варить по той же технологии, по которой часто готовят гречку: сначала недолго кипятить в подсоленной воде под крышкой на огне, а потом закутать в плед и дать настояться.



4 Пшеничные крупы

Классический советский продукт из пшеницы – это пшеничные крупы «Полтавская» и «Артек». При этом «Артек» производится в единственном числе, а у «Полтавской» имеется четыре разных помола. Чтобы сделать эти крупы, зерно очищают от семенных и плодовых оболочек, удаляют зародыш, а то, что осталось, дробят. Чем крупнее размер частиц, тем выше номер «Полтавской», то есть №1 – самая крупная, №4 – самая мелкая. А №5 могла бы стать крупа «Артек», но ей присвоили отдельное название – видимо, в связи с тем, что в детских летних лагерях из нее удобно было готовить вязкую, сытную и быстро разваривающуюся кашу. Впрочем, кашу можно сварить из любой пшеничной крупы. Просто чем крупнее помол, тем больше ей потребуется воды и времени. Мелкой крупой хорошо загущать супы и фарш в разных мясных тефтелях и зразах. Крупная и средняя предпочтительнее для самостоятельных блюд и гарниров.

При варке пшеничных круп «Полтавская» или «Артек» предварительно обжарьте их в течение минуты в растительном или топленом масле. Можно добавить специи: зиру, кориандр, хмели-сунели, карри, корицу, сванскую соль. Каша получится рассыпчатой и ароматной.

5 Цельная пшеничная крупа

Существует и цельная пшеничная крупа, то есть зерна пшеницы с сохраненными зародышем, эндоспермом и отрубями. Это очень полезная еда, богатая пищевыми волокнами, ненасыщенными жирными кислотами и растительным белком. С ней только одна проблема: она долго варится. Ее нужно либо замачивать на несколько часов перед варкой, либо минут 10 обжаривать насухую перед варкой на среднем огне, постоянно помешивая, чтобы не подгорела, либо варить в скороварке. Мультиварка тоже хорошее решение: заливаете зерна водой в соотношении 1:4 и ставите на медленное приготовление на 5–6 часов.

Цельная пшеница очень сытная, на вкус чуть сладковая, с ореховым ароматом. Попробуйте ее просто так, ни с чем не смешивая, приправив небольшим количеством соли и хорошего сливочного масла.



6 Фрике

Самый экзотический для нас вид пшеничной крупы – это фрике (фарик). Она родом с Ближнего Востока, хотя по той же технологии на Руси много веков готовили рожь. Колосья пшеницы дурум собирают, когда зерна еще не достигли полной спелости и остаются мягкими и зелеными. Снопы аккуратно обжигают (сами зерна не горят, поскольку в них высокое содержание воды), и под воздействием высокой температуры пшеницу можно обмолотить. Затем зерну дают полностью высохнуть на солнце и дробят. Результат – зеленая крупа с явным ароматом копчения и уникальной текстурой. Варят ее в кипящей воде в соотношении 1:1,5, обычно она готова за 20–25 минут. Фрике можно использовать в пловах вместо риса, подавать как гарнир или самостоятельное блюдо.

Фрике тоже лучше сначала обжарить на растительном масле с солью, а при варке добавить сушеную мяту или другую зелень.

ЗАПЕКАНКА ИЗ БАРАНИНЫ С ЛУКОМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

50 мин **4 порции**

500 г мякоти баранины с задней ноги с жирком
125 г кускуса
5 средних луковиц
50 г кедровых орехов
гранатовый соус наршараб
оливковое масло
1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. молотого душистого перца
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте мясо средними кусками. Очистите 2 луковицы, крупно нарежьте и проверните через мясорубку вместе с мясом. Смешайте лук с мясом, добавьте соль, черный перец и половину корицы.

2 Добавьте кускус и примерно 150 мл очень холодной воды. Перемешайте, чтобы получилась сочная однородная масса. Рукой распределите фарш по смазанной маслом форме для выпечки небольшого размера. Разровняйте верх и смажьте маслом.

3 Ножом наметьте кусочки-ромбы и проведите им вдоль бортиков формы. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 мин.

4 Порубите орехи. Нарежьте оставшийся лук тонкими полукольцами, обжарьте в масле до золотисто-коричневого цвета, часто помешивая, 10 мин. Всыпьте орехи и обжаривайте еще 2 мин. Добавьте соль, перец, корицу, душистый перец и наршараб по вкусу. Обжаривайте еще 1 мин. Подавайте запеканку с луковой приправой, украсив кинзой и гранатом.

На 100 г: белки 5,68 г (7,10% суточной нормы) • жиры 38,86 г (43,18%) • углеводы 16,75 г (9,97%) • ккал 437,48 (24,30%) • натрий 244,61 мг (16,87%) • общий сахар 1,42 г (2,84%) • НЖК 17,71 г (88,55%) • пищевые волокна 1,66 г (5,53%)



Лопатка на кости резаная BAZARco содержит минимум жира и обладает прекрасным вкусом и приятным запахом. Идеально подходит для супов, плова или жаркого. При томлении на медленном огне мясо становится невероятно нежным и ароматным.

ЖАРЕНАЯ МАННАЯ КАША С КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦОМ ПАШОТ

35 мин **4 порции**

6 ст. л. манной крупы
1 л цельного молока, или овощного, или мясного бульона
4 яйца
3 большие луковицы
2 ст. л. оливкового масла
сливочное масло
1 ст. л. сахара
соль, свежемолотый черный перец
микрозелень и хлопья чили для подачи

1 Лук очистите и тонко нарежьте. В сковороде на среднем огне разогрейте смесь из оливкового и 2 ст. л. сливочного масла, положите лук, посолите, посыпьте сахаром. Жарьте до карамельного цвета, помешивая, 15 мин.
2 Насыпьте манку на дно антипригарной кастрюли или сотейника. Поставьте на небольшой огонь и жарьте, помешивая, пока манка не станет темно-бежевой. Не дайте ей подгореть!
3 Залейте обжаренную манку теплым молоком или бульоном. Варите, размешивая, чтобы не было комков, до желаемой степени густоты, 3–5 мин. Снимите с огня, добавьте 2 ст. л. сливочного масла, перемешайте, закройте крышкой и дайте настояться.
4 Смажьте центр 2 кусков пленки размером примерно 30 х 30 см маслом, посолите. Уложите пленку в чашку маслом вверх, аккуратно разбейте по 1 яйцу на каждый кусок пленки, поднимите концы, закрутите, удалив воздух, завяжите узелком.
5 Доведите воду в небольшой кастрюльке до минимального кипения, опустите яйца в пленке, оставьте томиться на самом слабом огне на 4–5 мин.
6 Выложите кашу в тарелки, сверху положите по ложке с горкой карамелизированного лука и по яйцу пашот. Подавайте немедленно.

На 100 г: белки 5,26 г (6,58% суточной нормы) • жиры 8,36 г (9,29%) • углеводы 12,57 г (7,48%) • ккал 146,14 (8,12%) • натрий 131,83 мг (9,09%) • общий сахар 6,08 г (12,16%) • НЖК 3,38 г (16,90%) • пищевые волокна 0,66 г (2,20%)





Манная крупа «Увелка» – высококачественный продукт для здорового питания. Изготавливается из отборной пшеницы, блюда из нее получаются нежными и вкусными. Идеальна для приготовления каш и выпечки. Питательная основа вашего стола.

Раздельное питание

Курица – один из самых привычных нам видов еды. Когда-то она продавалась только в целом виде, причем часто с потрохами. Казалось бы, эти времена давно ушли, теперь у нас есть возможность купить любые куриные «запчасти». Тем не менее стоит научиться разделывать птицу самостоятельно.















Как разделать сырую курицу

1 Подложите под доску несколько влажных бумажных полотенец, чтобы она не скользила по столу. Сверху можно положить одно сухое: оно удержит на месте курицу. Выложите на доску курицу крыльями к себе, ножками от себя. Чаще всего разделку птицы начинают с ножек. Но если сначала отрезать крылышки, появляется большая свобода движения, особенно если у вас не разделочный нож, а большой шефский.

2 Отрежьте оба крылышка с небольшой частью грудки. Для этого сделайте вокруг крылышка глубокий круговой надрез на расстоянии 2–3 см от того места, где оно крепится к тушке. Затем крепко возьмите все крыло рукой и выломайте из сустава, покачав его туда-сюда. Если полностью не отсоединилось, можно отрезать ножом или ножницами.

3 Теперь окорочка. Поворачивая курицу, прорежьте кожу вокруг места крепления окорочка к тушке. Положите курицу грудкой вверх. Крепко возьмитесь за окорочок в районе соединения ножки и голени одной рукой, второй придерживайте курицу. Резким движением по направлению вбок от тушки выломайте окорочок из тазобедренного сустава. Покрутите окорочок, чтобы полностью отсоединить, или прорежьте сустав ножом.

ДЛЯ РАЗДЕЛКИ КУРИЦЫ ПОНАДОБЯТСЯ ОСТРЫЙ ДЛИННЫЙ И ШЕФСКИЙ НОЖ, БОЛЬШАЯ РАЗДЕЛОЧНАЯ ВИЛКА, РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА, ЖЕЛАТЕЛЬНО С УГЛУБЛЕНИЕМ ПО ПЕРИМЕТРУ, БУМАЖНЫЕ ПОЛОТЕНЦА.

4 Чтобы разделить окорочок на бедрышко и голень, положите его кожей вверх на доску. Придерживайте за бедрышко рукой или разделочной вилкой. Представьте, что окорочок – это почти равнобедренный треугольник, а место соединения голени и бедра – это угол. Установите нож по центру этого угла, визуально разделив его надвое, и сделайте надрез. Вы должны были попасть ровно между суставами. Если этого не произошло, освободите ножом мясо вокруг сустава и теперь уже прорежьте насквозь.

5 Отрежьте грудку на кости. Для этого положите тушку на спинку, поставьте шефский нож параллельно доске, туда, где была шея. Ладонь второй руки положите на грудку сверху. Пилящими движениями разрежьте две части через ребра. Если хотите разрезать грудку на две части, положите ее кожей вниз. Поставьте шефский нож вдоль по центру грудины и с силой прорубите кость, затем разрежьте мясо и кожу.

6 Чтобы отделить филе грудки, положите ее на разделочную доску кожей вниз. Подведите кончик ножа под грудину с толстого конца одной половины грудки, чтобы отрезать ее от мяса. Продолжайте продвигать нож между филе и грудиной, оттягивая ее свободной рукой. Когда дойдете до грудной клетки, слегка наклоните нож, чтобы попасть под ребра.















ЧТО ГОТОВИТЬ ИЗ РАЗНЫХ ЧАСТЕЙ КУРИЦЫ

ЦЕЛАЯ ГРУДКА НА КОСТИ: запекать в пряном маринаде, варить для салатов (получается сочнее, чем просто филе).

ФИЛЕ ГРУДКИ: жарить на сковородке как самостоятельное блюдо, варить на пару для диетического меню, нарезать кусочками для стир-фрая, соуса к макаронам, куриного строганова, жюльена и пр.

ОКОРОЧКА: запекать в духовке с корнеплодами, варить для куриного супа, жарить на сковороде.

БЕДРЫШКИ: запекать в духовке с азиатскими соусами, жарить на углях, медленно томить с овощами в мультиварке для рагу, использовать филе для котлет.

НОЖКИ (ГОЛЕНЬ): запекать в духовке с картошкой, жарить на гриле.

КРЫЛЫШКИ: жарить на углях, запекать в духовке под грилем, использовать для бульона.

СПИНКА, ШЕЯ, ЛАПКИ: варить бульон.

ЕСЛИ ВЫ КУПИЛИ ГОТОВУЮ КУРИЦУ ГРИЛЬ И ОНА УСПЕЛА ОСТЫТЬ ПО ДОРОГЕ ДОМОЙ, СНАЧАЛА РАЗДЕЛАЙТЕ ЕЕ, А ПОТОМ РАЗОГРЕВАЙТЕ.

ГОРЯЧУЮ ПТИЦУ УДОБНО ПРИДЕРЖИВАТЬ БОЛЬШОЙ РАЗДЕЛОЧНОЙ ВИЛКОЙ. ЕСЛИ ТАКОЙ НЕТ, НАДЕНЬТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ ПЕРЧАТКИ И ПРИДЕРЖИВАЙТЕ КУРИЦУ РУКОЙ. ОБЫЧНОЙ СТОЛОВОЙ ВИЛКОЙ ЛУЧШЕ НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ: ОНА НЕНАДЕЖНО УДЕРЖИВАЕТ ТУШКУ.

Как разделать запеченную курицу

1 Прежде чем перекладывать курицу на разделочную доску, слегка наклоните ее над противнем гузкой вниз, чтобы слить сок, который скапливается во время запекания. Сохраните его для приготовления соуса. Положите курицу на доску грудкой вверх, накройте листом фольги, не закутывая, и оставьте на 10–15 минут. Это позволит сокам распределиться внутри мяса, а не вылиться при первом же разрезе.

2 Поверните доску с курицей крыльями от себя. Ножки окажутся ближе к вам. Прижмите вилку для разделки к грудине по центру между двумя филе, чтобы курица не скользила.

3 Сначала отрежьте окорочка: расположите нож между верхом бедрышка и тушкой под углом 45° и прорежьте кожу. Отведите окорочок вбок, чтобы обнажить тазобедренный сустав. Разрежьте сустав кончиком ножа и отсоедините окорочок. Если у вас возникли проблемы с поиском сустава, покачайте окорочок вперед-назад, пальцем найдите подвижный сустав. Разрезать окорочок на ножку и бедрышко можно так же, как у сырой курицы.

4 Крылышки с частью филе отрежьте так же, как у сырой грудки.

Тушка в вакууме «Петелинка» – идеальный вариант для вашего стола. Цыпленка удобно запекать целиком и подавать с легкими гарнирами и закусками. А из разделанной тушки можно приготовить множество разнообразных блюд. «Петелинка» – чистые продукты без вредных добавок!



5 Время снимать грудку с кости. Для этого воткните разделочную вилку в грудину между двумя филе. Поставьте нож у основания одной части грудки, где было крыло. Сделайте длинный горизонтальный разрез на себя, пока не дойдете до точки, где ножка соприкасалась с грудкой. Теперь сделайте глубокий вертикальный надрез по мясу вдоль грудины. И осталось сделать еще один разрез как бы под грудкой, стараясь вести нож по ребрам, чтобы получить филе на коже.

6 Перед вами лежит каркас. Кожу и остатки мяса с него лучше всего снимать руками. Его немного, но есть два кусочка – настоящий деликатес. По-английски их называют chicken oysters – «куриные устрицы». Это овальные кусочки мяса на спинке курицы, по обе стороны позвоночника, ближе к гузке. Ну и сама гузка для многих тоже деликатес.

ИНДИЛАЙТ

Важная птица

Индейка – универсальное мясо: быстро и просто готовится, радует нежным вкусом, снабжает питательными веществами, прекрасно подходит для блюд на любой случай – праздничных и повседневных.

ВСЯ ПОЛЬЗА В ОДНОМ КУСОЧКЕ

Индейка – прекрасная альтернатива другим видам мяса, полезный продукт, диетические свойства которого признают эксперты по питанию.

Мясо индейки – отличный источник белка, необходимого для строительства клеток, восстановления тканей, развития мышц, поддержания здоровья костей и волос. Блюда из богатых белком продуктов позволяют долго оставаться сытым. Особенно много белка в белом мясе – грудке.

А вот калорий и жира в индейке мало: 100–200 ккал на 100 г и 2,5–12 г соответственно. Хорошая новость для всех, кто следит за фигурой и думает о здоровье! Индейку стоит почаще есть тем, кому важно поддерживать уровень холестерина в крови. Калорийность зависит от вида мяса и способа приготовления: белое отварное будет более диетическим, чем красное жареное.

Индейка, особенно красное мясо, богата витаминами группы В, необходимыми для нервной системы. Много в ней витамина РР, который отвечает за нормализацию давления. Кроме того, мясо этой птицы отличает сбалансированный состав минералов. В ней есть селен, фосфор, натрий, цинк, а в красном мясе – рекордное содержание железа. То, что нужно для профилактики анемии!

Диетологи с осторожностью относятся ко многим видам мяса, но только не к индейке. Она не нагружает ЖКТ и не вызывает аллергии, поэтому ее часто включают в диетический рацион.



СТЕЙК ИЗ ГРУДКИ ИНДЕЙКИ сочный и нежный, с аппетитной корочкой. Готовится легко и просто, достаточно обжарить его по 2–3 минуты с каждой стороны и подать с любимым гарниром. Он прекрасно сочетается как с сытными вариантами, например, крупами, картофелем и пастой, так и более легкими: овощами и салатами.



БЕКОН ИЗ 100% ФИЛЕ ГРУДКИ И БЕДРА ИНДЕЙКИ станет прекрасной альтернативой классическому: в нем в 2 раза меньше жира, на 15% меньше соли, и в одном ломтике всего 21 ккал, поэтому он подходит тем, кто следит за питанием.

PREMIERE of TASTE

КАЧЕСТВО БЕЗ ГРАНИЦ

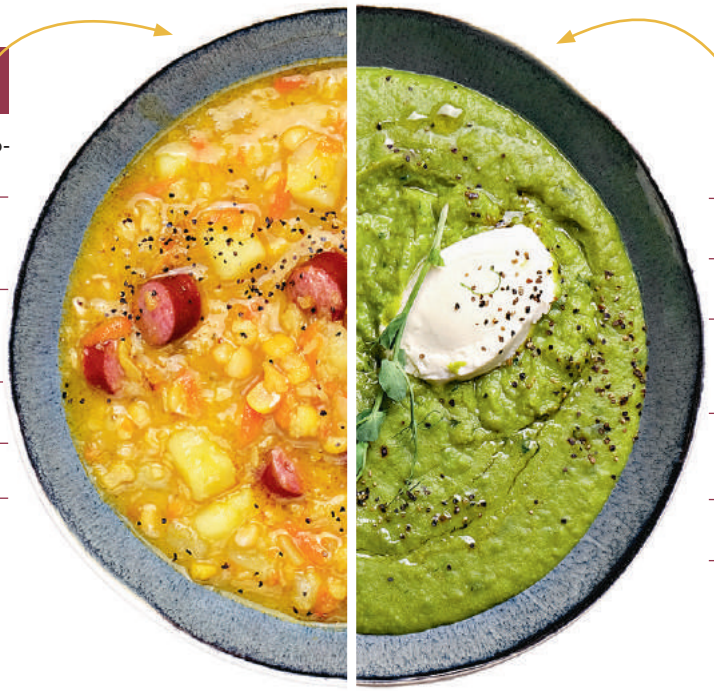
ПРОДУКТЫ ИЗ РАЗНЫХ УГОЛКОВ МИРА ПО ОПТИМАЛЬНЫМ ЦЕНАМ



Царь горох

Гороховый суп соединяет в себе массу достоинств. Он вкусный, согревающий, ароматный, сытный… Впрочем, можно приготовить и его легкую вариацию.

ГОРОХОВЫЙ СУП



КЛАССИКА

- 2 стакана желтого колотого гороха
- 200 г охотничьих колбасок
- 4–5 средних картофелин
- 4 средние луковицы
- 3 лавровых листа
- свежемолотый черный перец, соль

86 ККАЛ

ЛЕГКОЕ РЕШЕНИЕ

- 500 г замороженного зеленого горошка
- 1 большая картофелина
- 1 большая луковица
- 1 большой пучок зеленого базилика
- оливковое и сливочное масло
- свежемолотый черный перец
- маскарпоне для подачи

63 ККАЛ

Какой горох использовать

Быстрее всего разваривается очищенный колотый горох. Он желтого цвета и выглядит как полусферы, горошины расколоты пополам. Цельный горох (он бывает и желтым, и зеленым, в зависимости от степени зрелости) готовится гораздо дольше и требует предварительного замачивания. Вы можете выбрать любой вариант.

Какие овощи нужны

Главный и самый правильный овощ для супа – это лук. Его кладут при варке гороха или добавляют поджаренным в суп. В принципе им можно и обойтись! Но если вам хочется побольше овощей, попробуйте традиционные морковь, картофель и/или сельдерей, сладкий перец, кабачки-цукини, любую ботву и листовую зелень.

Какие копчености подходят

Любые! Мы привыкли видеть в этом супе свиные ребра, рульку, ветчину, колбаски… Но с тем же успехом подойдут птица, а также рыба и сыр. Гороховый суп с зубаткой горячего копчения – великолепная еда. Или с целой копченой куриной грудкой. Кожу и кости от рыбы или птицы можно варить в воде с самого начала (они и дадут максимум аромата), а филе положить уже в самом конце. Копченый адыгейский сыр или сулугуни – хороший выбор для вегетарианца.

Как ускорить приготовление супа

В первую очередь предварительным замачиванием гороха. Если он пролежит в воде 12 часов, скорость варки возрастет в 2 раза, а если 24 часа – то в 4–5 раз. Есть и техническое решение вопроса – скороварка. На современных кухнях чаще используются мультиварки с режимом скороварки, и это отличный выбор. Цельный незамоченный горох будет готов в таком случае через 35–50 минут, в зависимости от сорта, свежести и желаемой степени разваренности, а колотый – через 20–35 минут.



Чтобы быстро сварить горох, залейте его холодной водой с 0,5 ч. л. соды и варите 10 мин после закипания. Промойте, залейте чистой водой и варите 40 мин.

ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЕНЫМИ КОЛБАСКАМИ

1 ч 20 мин + 8 ч

6–8 порций

2 стакана желтого колотого гороха
200 г охотничьих колбасок
4–5 средних картофелин
4 средние луковицы
2 средние морковки
3 лавровых листа
свежемолотый черный перец
соль

1 Горох хорошо промойте, положите в миску и залейте холодной водой. Оставьте на 8–10 ч.
2 Слейте воду с гороха, промойте еще раз и откиньте на дуршлаг. Положите горох в кастрюлю и залейте 2,5 л холодной воды. Доведите до кипения, снимите пену и убавьте огонь до чуть ниже среднего. Варите примерно 1 ч, пока горох не будет готов.
3 Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Добавьте в суп и варите 10 мин.
4 Лук очистите и нарежьте кубиками. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Разогрейте в сковороде оливковое масло и обжарьте лук и морковь до мягкости, 10 мин. Когда сварится картофель, добавьте обжаренные овощи в кастрюлю.
5 Колбаски нарежьте небольшими кусочками и обжарьте до золотой корочки. Добавьте в суп колбаски, лавровый лист, посолите и поперчите, оставьте на медленном огне еще на 5 мин.

На 100 г: белки 3,69 г (4,61% суточной нормы) • жиры 3,30 г (3,67%) • углеводы 10,73 г (6,39%) • ккал 85,54 (4,75%) • натрий 141,24 мг (9,74%) • общий сахар 1,70 г (3,40%) • НЖК 0,84 г (4,20%) • пищевые волокна 3,26 г (10,87%)



Лавровый лист – сильная пряность. Если вы не большой поклонник пряного запаха, опустите его в кипящий суп только на пару минут, а потом удалите. Тогда аромат не будет перебивать основные вкусы. А можно вместо лаврового листа использовать розмарин.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Этот суп очень сытный, так что при желании вы можете слегка облегчить его, убрав из состава крахмалистый продукт – картофель (в горохе крахмала и так достаточно) и заменив ее на другие овощи, например, сельдерей или кабачки.



Гороховый суп с копченостями – это классика. Но если вы не едите мяса, такой суп можно сварить и без колбасок, а аромат копчености придать за счет добавления копченой сладкой паприки.



Такой суп можно сварить из других видов гороха: нута или маша. Нут варится еще дольше обычного гороха, а вот маш, наоборот, почти мгновенно.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Поджарьте к такому супу хороший вкусный белый хлеб на закваске, полейте оливковым маслом.

СУП ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА В ИТАЛЬЯНСКОМ СТИЛЕ

25 мин **4 порции**

500 г замороженного зеленого горошка
1 большая картофелина
1 большая луковица
1 большой пучок зеленого базилика
оливковое и сливочное масло
соль
свежемолотый черный перец
маскарпоне для подачи

1 У базилика отделите стебли, мелко порубите (если нижняя часть стеблей очень толстая и жесткая, удалите ее). Листья крупно нарежьте.
2 Лук и картофель очистите и нарежьте небольшими кусочками. В кастрюле с толстым дном нагрейте смесь оливкового и сливочного масла (2:1), обжарьте лук и картофель 10 мин.
3 Влейте 1 л воды, доведите до кипения, посолите, варите 10 мин. Добавьте горошек и стебли базилика, варите 3 мин, снимите с огня.
4 Добавьте листья базилика, измельчите суп блендером, влив еще немного оливкового масла, посолив и поперчив. В тарелки с супом выложите по ложке маскарпоне, поперчите.

На 100 г: белки 2,03 г (2,54% суточной нормы) • жиры 3,04 г (3,38%) • углеводы 7,38 г (4,39%) • ккал 63,35 (3,52%) • натрий 228,89 мг (15,79%) • общий сахар 2,06 г (4,12%) • НЖК 0,93 г (4,65%) • пищевые волокна 1,87 г (6,23%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Гармония вкуса и аромата – главное отличие оливкового масла Monini первого холодного отжима. Тонкие свежие нотки придают утонченность вкусу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



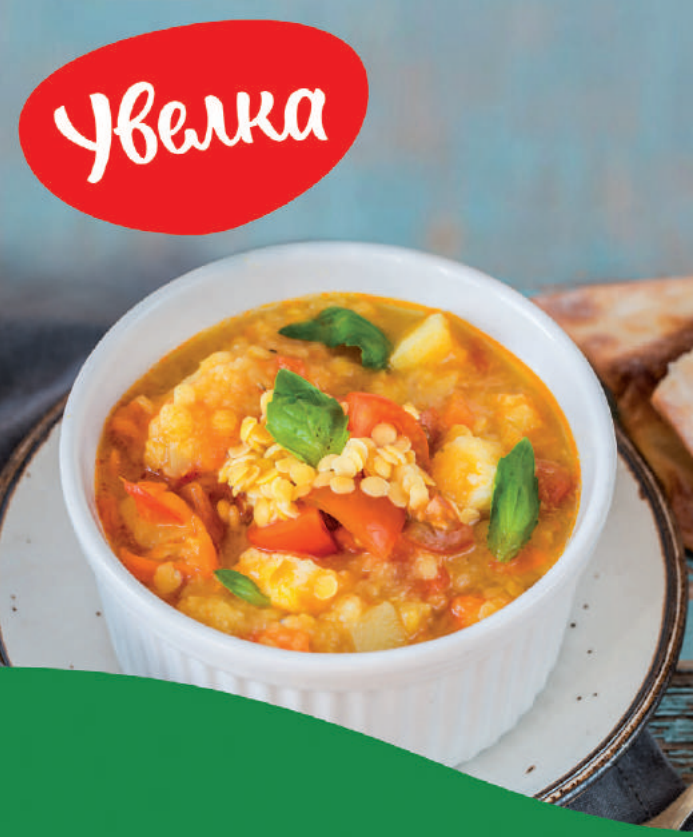
Стиль этого супа легко меняется благодаря двум ингредиентам: зелени и сыру. В грузинском варианте возьмите тархун и творог надуги или раскрошенный сулугуни; в греческом – орегано и фету; в русском – укроп и сметану.



Картофель можно заменить корневым сельдереем или взять в качестве загустителя рис или пшено (их предварительно нужно хорошенько разварить).



При желании суп можно сделать веганским, с азиатскими мотивами. Тогда базилик нужно заменить кинзой; сливочное масло убрать, оставив только растительное; добавить имбирь и зеленый лук. А подавать с нежным «шелковым» тофу.



ПОМОЩНИК,
ПОЛНЫЙ
ИДЕЙ



РЕКОМЕНДОВАНО В ПОСТ



Чайный напиток-эскимо

Вкусный и полезный напиток выпущен эксклюзивно для сети «Магнит». В его составе ничего лишнего, только свежезамороженные фрукты и ягоды. Неподражаемый купаж эффектно сочетает в себе композицию из облепихи, лимона, пряностей или брусники, ежевики и специй.



*Зарегистрированный ТЗ. Свидетельство на Товарный Знак № 870495.

РАЗРЕЖЬТЕ БАГЕТ ВДОЛЬ ПОПОЛАМ, ВЫНЬТЕ МЯКИШ. ОДНУ ПОЛОВИНУ СМАЖЬТЕ МАСЛОМ, ДРУГУЮ — МАЙОНЕЗОМ И ВЫЛОЖИТЕ НА НЕЕ ВЕТЧИНУ, КОЛЬЦА ЛУКА И ПОМИДОРА, ДОБАВЬТЕ ГОРЧИЦУ. ВЗБЕЙТЕ ЯЙЦА И ПОЖАРЬТЕ ОМЛЕТ ТАК, ЧТОБЫ ОН ТОЛЬКО СХВАТИЛСЯ. ПЕРЕЛОЖИТЕ НА СМАЗАННУЮ МАСЛОМ ПОЛОВИНУ БАГЕТА, НАКРОЙТЕ ЛОМТИКОМ СЫРА. СОЕДИНИТЕ ПОЛОВИНКИ, ОБЕРНИТЕ ФОЛЬГОЙ И ЗАПЕКАЙТЕ 15 МИН ПРИ 200 °С.



СМАЖЬТЕ ГОРЧИЦЕЙ ХЛЕБ ДЛЯ ТОСТОВ, ВЫЛОЖИТЕ НА НЕГО ЛОМТИКИ ПОЛУТВЕРДОГО И ПЛАВЛЕНОГО СЫРА, ВАРЕНОЙ И КОПЧЕНОЙ КОЛБАСЫ, ЗАПЕЧЕННОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ. ПРИЖМИТЕ ВТОРЫМ КУСОЧКОМ ХЛЕБА И ЗАПЕКАЙТЕ 7 МИН ПРИ 200° С. ПОСЫПЬТЕ ТЕРТЫМ СЫРОМ И ПОСТАВЬТЕ НА 2 МИН В ДУХОВКУ ПОД ГРИЛЬ.



Горячие штучки

Кто же откажется на завтрак или перекус от бутерброда? Особенно если это не просто хлеб с маслом, а горячий сэндвич с румяными ломтиками, подтаявшим сыром и аппетитной ветчиной? Конечно, никто, поэтому берите на заметку наши идеи.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ





Сочная шинка «Пряная» от «ИНЕЙ» — традиционный деликатес из отборной свинины. Аппетитные тонкие ломтики шинки с легким ароматом специй и копчения украсят праздничную мясную тарелку и станут прекрасным дополнением закусок и сэндвичей.



Вяленый бекон «Ремит» — настоящий деликатес из грудинки. Процесс созревания продукта достаточно длителен, но результат того стоит: аромат с нотками натурального копчения и гармоничный вкус оценят все гурманы. Добавьте при подаче сыр, оливки и наслаждайтесь!



Сервелат «Финский» от Великолукского мясокомбината может быть самостоятельной закуской, а также составит выгодную партию горячему бутерброду. Его главное отличительное качество — ярко выраженные нотки мускатного ореха.

ГОРЯЧИЕ СЭНДВИЧИ С СУЛУГУНИ И ВЕТЧИНОЙ

❄

30 мин **4 порции**

8 кусков хлеба для тостов
300 г сулугуни
200 г варено-копченой ветчины
100 г тертого пармезана
3 яйца
50 мл молока
50 г манки
100 г муки
0,5 ч. л. соли
растительное масло для фритюра

1 Сулугуни и ветчину тонко нарежьте. На 4 куска хлеба выложите сулугуни и ветчину. Накройте оставшимися кусками хлеба, прижмите. Тонким ножом обрежьте корки хлеба. Сами куски разрежьте на 4 квадратные части.

2 Взбейте яйца с солью и молоком до однородности в глубокой тарелке. В другой тарелке смешайте пармезан с манкой. В третью просто насыпьте муку.

3 Обваливайте куски хлеба в муке, потом окунайте в яичную смесь со всех сторон, давайте стечь лишнему. Затем обваливайте сэндвичи в пармезане с манкой.

4 Поставьте большое сито на слой бумажных полотенец. Разогрейте масло для фритюра до 160 °С. Аккуратно опускайте в масло сэндвичи и обжаривайте до румяной корочки со всех сторон. Готовые сэндвичи выкладывайте на сито, давая стечь лишнему маслу. Сразу же подавайте.

На 100 г: белки 16,58 г (20,73% суточной нормы) • жиры 15,29 г (16,99%) • углеводы 25,81 г (15,36%) • ккал 309,67 (17,20%) • натрий 874,99 мг (60,34%) • общий сахар 1,22 г (2,44%) • НЖК 6,38 г (31,90%) • пищевые волокна 2,39 г (7,97%)





МАГНИТ

100% ЯРКИЙ ВКУС

БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2

БЕЗ УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА



Куриные палочки с сыром «Магнит» – отличный вариант вкусного и быстрого перекуса. Обжарьте их на сковороде или запеките в духовке до золотистой корочки и подавайте с различными соусами.

МАГНИТ

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО

СЛАДКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

ЛЮБИМЫЕ ЯГОДЫ



Малиновое и инжирное варенье «Магнит» дополнит любое чаепитие, станет отличной начинкой для тортов и пирогов. Кроме того, из варенья можно приготовить ароматный соус к мясу: малиновое проварить с красным вином и чили, а инжирное – с бальзамическим уксусом или портвейном.

Весне навстречу

8 Марта – настоящий символ весны. И праздничный обед в этот день должен быть легким, красивым, изящным. Идеями, как такой приготовить, и весенними рецептами делится прекрасный шеф-повар и обаятельный мужчина Марк Стаценко.





Марк Стаценко,
бренд-шеф ресторана «Нео», Москва

Мнение

Восьмого марта никак нельзя обойтись без поздравлений, ведь у мужчин появляется отличный повод напомнить женщинам и девушкам, что они так же прекрасны, как наступающее время года. Праздничный обед поможет выразить чувства к любимым и близким.

Я поддерживаю простой подход в приготовлении блюд, но с интересными сочетаниями. Не бойтесь экспериментировать, браться за интересные блюда и пробовать необычную подачу, только старайтесь не усложнять. Трех-четырех ингредиентов на тарелке будет достаточно. И не гоняйтесь за редкими составляющими: удивить можно и блюдами из доступных продуктов.

Всегда хорошо выбирать сезонные продукты. Конечно, весной их не очень много, поэтому нужно использовать те, что есть, во всех возможных вариациях.

Если вы готовите обед для женщин, на помощь всегда придут морепродукты и рыба: трудно найти девушек, которым бы они не нравились. Из них отлично получаются легкие блюда, такие, каких все ждут весной.



БОЛЬШОЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

30 мин + 1 ч **4 порции**

Для крема из феты:
100 г феты
36 мл оливкового масла
10 г цветочного меда
16 мл сливок жирностью 22%
щепотка молотого кориандра

Для заправки из малинового уксуса:
100 г малины (свежей или замороженной)
60 мл бальзамического уксуса
16 мл оливкового масла
10 г сахара
2 горошины черного перца

Для салата:
70 г шпината
20 г молодого мангольда
30 г салата оаклиф (дуболистного)
50 г салата романо
5 зеленых листиков базилика
5 листиков кинзы
6 листиков мяты
40 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Смешайте все ингредиенты крема из феты венчиком до кремообразной консистенции. Уберите в холодильник до подачи.

2 Для заправки в сотейник насыпьте сахар и прогрейте 1 мин на среднем огне. Когда он начнет карамелизироваться, добавьте в сотейник малину и перец, готовьте 1 мин и влейте бальзамический уксус и оливковое масло, доведите до кипения. Снимите с огня и измельчите заправку в блендере-стакане 1 мин, процедите, остудите и поставьте в холодильник на 30–60 мин.

3 Выложите крем из феты по глубоким тарелкам, сделайте в нем выемку ложкой и слегка размажьте ближе к бортам тарелки. Смешайте салатные листья и зелень и заправьте маслом, солью и перцем. Выложите салат на сырный крем и полейте заправкой из малинового уксуса.

На 100 г: белки 3,52 г (4,40% суточной нормы) • жиры 20,64 г (22,93%) • углеводы 8,97 г (5,34%) • ккал 231,9 (12,88%) • натрий 311,95 мг (21,51%) • общий сахар 6,53 г (13,06%) • НЖК 5,21 г (26,05%) • пищевые волокна 1,84 г (6,13%)

ОБЖАРЕННЫЕ КАЛЬМАРЫ С МИКСОМ ТРАВ

15 мин **4 порции**

360 г очищенных мелких кальмаров
60 г сливочного масла
60 г растительного масла
40 мл соевого соуса
20 г устричного соуса
2 зубчика чеснока
20 г обжаренных семян кунжута
соль
1 лайм для подачи

Для микса трав:
160 г шпината
50 г салата айсберг
16 г фиолетового базилика
10 листочков мяты
10 г эстрагона (тархуна)

1 Смешайте салат айсберг, шпинат и травы и порвите.
2 Очистите и крупно порубите чеснок, смешайте с растительным маслом, солью, соевым соусом. Добавьте в маринад кальмаров и перемешайте.
3 Раскалите сковороду, добавьте сливочное масло и сразу же выложите кальмаров. Готовьте 1 мин, слегка уменьшите огонь, добавьте устричный соус и микс трав, перемешайте. Разложите по тарелкам, посыпьте кунжутом и немедленно подавайте с долькой лайма.

На 100 г: белки 10,93 г (13,66% суточной нормы) • жиры 18,00 г (20,00%) • углеводы 3,64 г (2,78%) • ккал 214,14 (11,90%) • натрий 487,64 мг (33,63%) • общий сахар 0,28 г (0,58%) • НЖК 5,94 г (29,70%) • пищевые волокна 1,03 г (3,43%)



Хрустящие роллы Mildangui Gosu — это стеклянная лапша из батата с овощами, завернутая в водоросли и обжаренная в темпуре. Достаточно их только разогреть!

МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

мелких кальмаров на более крупные, нарезав их кусочками.



БРОККОЛИ С КУНЖУТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

40 мин **4 порции**

2 кочана брокколи
100 г сливочного масла
100 г соуса унаги
(или соуса терияки)
10 г сахара
16 г соли

Для заправки:
50 мл кунжутного масла
50 мл растительного масла
10 г чеснока
20 мл соевого соуса
120 мл ананасового сока
1 ст. л. обжаренных семян кунжута

1 Для заправки смешайте в сотейнике ананасовый сок, соевый соус, пропущенный через пресс чеснок. Доведите до кипения и уварите в 3 раза. Процедите, добавьте кунжут, остудите и держите в холодильнике.
2 В большую кастрюлю налейте 2 л воды, добавьте сахар, 10 г соли и 40 г сливочного масла и доведите до кипения. Кочаны брокколи разрежьте пополам и бланшируйте 4 мин. Сразу переложите в большую миску, полейте соусом унаги и добавьте оставшуюся соль, перемешайте.
3 Разогрейте сковороду и распустите оставшееся сливочное масло. Обжарьте брокколи со всех сторон по 1 мин на среднем огне, переложите на блюдо и полейте заправкой.

На 100 г: белки 3,17 г (3,96% суточной нормы) • жиры 11,68 г (12,98%) • углеводы 8,52 г (5,07%) • ккал 144,42 (8,02%) • натрий 740,52 мг (51,07%) • общий сахар 3,85 г (7,70%) • НЖК 2,32 г (11,60%) • пищевые волокна 2,14 г (7,13%)



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

УТИНАЯ ГРУДКА С ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И СОУСОМ ИЗ КЛУБНИКИ И ПЕРЦА

50 мин **4 порции**

2 филе утиной грудки
240 г сливочного масла
120 мл оливкового масла
120 мл растительного масла
60 мл соевого соуса
120 г чеснока
5 г розмарина
соль, свежемолотый черный перец

Для пюре из сельдерея:
600 г корня сельдерея
500 мл сливок жирностью 33%
250 мл молока
50 г сливочного масла
8 г сахара
2 г молотого мускатного ореха
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:
500 г свежей или замороженной клубники
100 г сливочного масла
5 горошин душистого перца
5 горошин черного перца
40 г базилика
50 г сахара
40 мл соевого соуса
40 г имбиря
200 мл воды
5 г соли



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

пюре из сельдерея на более привычное картофельное. Но советуем вам добавить к картошке во время варки пару черешков сельдерея для аромата.

1 Утиное филе обсушите бумажным полотенцем. Сделайте на коже 6–8 надрезов. Посолите и поперчите филе, полейте оливковым маслом и соевым соусом.

2 Для пюре корень сельдерея очистите и произвольно нарежьте, выложите в сотейник, влейте сливки и молоко, добавьте сливочное масло, соль и сахар, приправьте перцем и мускатным орехом. Доведите до кипения и варите до готовности сельдерея. Жидкость должна уменьшиться на 2/3 объема. Взбейте блендером в пюре на максимальной скорости, 1–2 мин.

3 Для соуса в большом сотейнике карамелизируйте сахар 30 сек, положите черный и душистый перец и клубнику, готовьте на сильном огне 1 мин, затем добавьте все остальные ингредиенты и готовьте 8–10 мин. Измельчите соус блендером и процедите через сито.

4 Разогрейте сковороду с растительным маслом на среднем огне и обжарьте в течение 3–5 мин утиное филе со стороны кожи. Затем переверните на другую сторону и готовьте еще около 5 мин. Положите в сковороду сливочное масло, розмарин и чеснок и готовьте еще 2 мин, периодически поливая раскаленным ароматным сливочным маслом кожицу утиной грудки.

5 Переложите филе на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир, дайте мясу отдохнуть 2–3 мин и разрежьте утиную грудку ломтиками. Подавайте с пюре из сельдерея и клубничным соусом.

На 100 г: белки 5,01 г (6,26% суточной нормы) • жиры 13,36 г (14,84%) • углеводы 9,01 г (5,36%) • ккал 171,75 (9,54%) • натрий 450,23 мг (31,05%) • общий сахар 4,69 г (9,38%) • НЖК 7,31 г (36,55%) • пищевые волокна 1,04 г (3,47%)

ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ ТОЖЕ ПОЛУЧИТСЯ ВКУСНОЕ ПРАЗДНИЧНОЕ БЛЮДО. ПОСОЛИТЕ ЕЕ, ПОПЕРЧИТЕ, СБРЫЗНИТЕ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ, А ЗАТЕМ ОБЖАРЬТЕ НА РАСКАЛЕННОЙ СКОВОРОДЕ НА СМЕСИ РАСТИТЕЛЬНОГО И СЛИВОЧНОГО МАСЕЛ ПО 1,5–2 МИНУТЫ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ, ДОБАВИВ 6 РАЗДАВЛЕННЫХ ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА И ВЕТОЧКУ ТИМЬЯНА ИЛИ РОЗМАРИНА. ДОВЕДИТЕ ДО ГОТОВНОСТИ В РАЗОГРЕТОЙ ДО 180 °С ДУХОВКЕ (12–15 МИНУТ).

ЗАПЕЧЕННОЕ ФИЛЕ ЛОСОСЯ С СОУСОМ БЕР БЛАН С ИКРОЙ

45 мин **4 порции**

Для филе лосося:
4 куска филе лосося на коже по 150 г
20 мл оливкового масла
40 г соуса унаги (или соуса терияки)
20 мл лимонного сока
8 г соли
микрозелень для подачи

Для соуса бер блан с икрой:
500 мл сливок жирностью 33%
400 мл белого сухого вина
100 г красной икры
100 г щучьей икры
400 г лука
40 г чеснока
25 г укропа
5 г свежего тимьяна
40 мл растительного масла
40 г сливочного масла
10 г сахара
5 г соли

1 Для маринада смешайте соус унаги, оливковое масло и лимонный сок, посолите. Полейте маринадом рыбу и оставьте на 20 мин.
2 Разогрейте духовку до 210 °С. Выложите замаринованное филе лосося в форму для запекания и готовьте 8–10 мин.
3 Для соуса нарежьте произвольно лук и чеснок. В глубоком сотейнике смешайте растительное и сливочное масло, добавьте лук и чеснок. Обжарьте на среднем огне, помешивая, 10 мин. Влейте белое вино, добавьте тимьян и уварите жидкость в 3 раза. Добавьте сливки и доведите до кипения. Приправьте соус солью и сахаром и процедите через частое сито в другой сотейник. Поставьте соус на огонь и уварите вдвое, снимите с огня.
4 Перед подачей добавьте в соус икру и мелко нарезанный укроп. Разложите рыбу по тарелкам и полейте получившимся соусом. Украсьте микрозеленью.

На 100 г: белки 8,68 г (10,85% суточной нормы) • жиры 13,33 г (14,81%) • углеводы 5,69 г (3,39%) • ккал 187,62 (10,42%) • натрий 447,78 мг (30,88%) • общий сахар 2,48 г (4,96%) • НЖК 5,85 г (29,25%) • пищевые волокна 0,46 г (11,53%)



Chikon — это сочные пельмени из тонкого теста с нежным мясом и ароматными специями. Вкусно, быстро, удобно — идеальный выбор современных людей.



ПАНАКОТА ИЗ ТОПЛЕНОГО МОЛОКА С ПЯТИМИНУТКОЙ ИЗ БРУСНИКИ

30 мин + 2 ч **6 порций**

Для панакоты:
200 мл сливок жирностью 33%
300 мл топленого молока
2 г соли
60 г коричневого сахара
30 г ванильного сахара
15 г листового желатина
2 г молотой корицы
2 полоски цедры лайма (только зеленая часть)
мята для украшения

Для варенья:
75 г свежемороженной брусники
30 г сахара
6 мл лимонного сока
1 ягода можжевельника
12 мл коньяка
тертая цедра четверти апельсина

1 Приготовьте варенье. Раздавите ягоду можжевельника и мелко порубите. Смешайте все ингредиенты в сотейнике, доведите до кипения и варите 5 мин. Снимите с огня, остудите и уберите на 1 ч в холодильник.
2 Для панакоты смешайте в сотейнике сливки, молоко, коричневый и ванильный сахар, корицу и соль, поставьте на средний огонь и готовьте 10 мин. Смесь должна увариться на треть.
3 Желатин замочите в холодной воде, 10 мин. По прошествии 10 мин варки молочной смеси добавьте в нее распущенный желатин и цедру лайма, перемешайте и снимите с огня. Пробейте смесь блендером в течение 1 мин. Разлейте панакоту по креманкам и поставьте в холодильник до застывания, 2 ч.
4 Перемешайте варенье и добавьте к панакоте. Украсьте десерт мятой и подавайте.

На 100 г: белки 4,65 г (5,81% суточной нормы) • жиры 12,05 г (13,39%) • углеводы 25,72 г (15,31%) • ккал 228,38 (12,69%) • натрий 172,61 мг (11,90%) • общий сахар 24,48 г (48,96%) • НЖК 7,39 г (36,95%) • пищевые волокна 0,66 г (2,20%)

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



СЫРНЫЙ КРЕМ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ И ПРЯНЫМИ ОРЕХАМИ

1 ч **4 порции**

Для пряных орехов:
200 г кешью
100 г миндаля
100 г фундука
100 г сахара
5 г молотого кардамона
3 г молотого кориандра
2 г молотой корицы
4 г соли

Для сырного крема:
120 г маскарпоне
100 мл кокосового молока
16 г каштанового меда
4 г ванильного сахара
щепотка молотой корицы
щепотка соли

Для соуса:
300 мл свежевыжатого апельсинового сока
60 г коричневого сахара
20 г коньяка
щепотка молотых семян фенхеля
щепотка молотой куркумы
щепотка соли

1 Разогрейте духовку до 160 °С. В большой сковороде растопите сахар с пряностями, добавьте все орехи и перемешайте деревянной или силиконовой лопаткой. Через 1 мин переложите на противень, застеленный бумагой для выпечки. Поставьте в духовку и запекайте орехи 8–12 мин. Остудите, затем некрупно порубите.
2 Для крема смешайте все ингредиенты венчиком до однородности.
3 Для соуса в глубоком сотейнике растопите и карамелизируйте сахар с солью, влейте коньяк и подожгите. Когда пламя погаснет, добавьте апельсиновый сок и специи, уварите втрое. Остудите.
4 Выложите в бокалы сырный крем, полейте соусом и посыпьте орехами.

На 100 г: белки 8,83 г (11,04% суточной нормы) • жиры 27,54 г (30,60%) • углеводы 33,24 г (19,79%) • ккал 398,64 (22,15%) • натрий 252,53 мг (17,42%) • общий сахар 23,55 г (47,10%) • НЖК 7,11 г (35,55%) • пищевые волокна 3,58 г (11,93%)

Пряных орехов по рецепту получится больше, чем нужно. Их можно хранить в плотно закрытом контейнере.



Красное полусладкое вино «Киндзмараули» торговой марки «Вина Тавадзе» изготовлено из сорта винограда «Саперави», выращенного в Кахетии. Его яркий букет и гармоничный бархатистый вкус замечательно сочетается с десертами и фруктами.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ручная работа

Лучше подарка, сделанного своими руками, может быть только сладкий подарок собственного производства. Домашний шоколад, кофейные конфеты, орехи в ароматной глазури понравятся всем: подругам, мамам, сестрам, любимой учительнице. Творите и дарите!









Фадж может храниться при комнатной температуре в закрытом контейнере в течение 2 недель.

КОФЕЙНЫЙ ФАДЖ

1 ч + 2–3 ч **12 порций**

400 г сгущенного молока
500 г сахара
80 г сливочного масла
60 мл сливок жирностью 10%
7 ст. л. миндальной муки
4 ч. л. растворимого кофе
2 ст. л. кофейного ликера
кофейные зерна для украшения

1 В сотейник влейте сливки, всыпьте растворимый кофе и тщательно размешайте. Добавьте сгущенное молоко, сливочное масло и сахар. Нагревайте на среднем огне, постоянно перемешивая, в течение 25 мин. Масса должна загустеть. Проверьте готовность. Для этого капните небольшое количество массы в стакан с холодной водой. Если капля осядет на дно, сформировавшись в шарик, можно снимать сотейник с огня. При необходимости продолжайте нагревать фадж еще 5–10 мин.
2 Остудите массу в течение 5–10 мин. Влейте кофейный ликер, добавьте миндальную муку и перемешайте до однородности. Взбивайте кофейно-сливочную массу миксером на средней скорости в течение 15 мин. Масса должна загустеть еще сильнее.
3 Застелите бумагой для выпечки квадратную форму размером 20 х 20 см. Переложите взбитую массу в форму и разровняйте поверхность силиконовой лопаткой или шпателем. Украсьте кофейными зернами, слегка вдавив их в мягкую массу. Уберите форму с фаджем на 2–3 ч в холодильник.
4 Переверните форму и выложите фадж на доску. Нарежьте квадратами со стороной 2–3 см и сложите в контейнер.

На 100 г: белки 5,91 г (7,39% суточной нормы) • жиры 14,88 г (16,53%) • углеводы 60,71 г (36,14%) • ккал 395,32 (21,96%) • натрий 44,62 мг (3,08%) • общий сахар 59,41 г (118,82%) • НЖК 5,48 г (27,40%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)



ОРЕХИ В ГЛАЗУРИ

45 мин **4–6 порций**

600–700 г смеси орехов
140 г сахара
2 белка
1 ст. л. воды
1 ч. л. молотого имбиря
2 ч. л. молотой корицы
¾ ч. л. молотого тмина
¾ ч. л. свежемолотого черного перца
1 ч. л. соли

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.
2 В миске соедините соль, сахар, перец, тмин, корицу и имбирь и перемешайте венчиком.
3 В другой миске соедините белки с 1 ст. л. воды и взбейте миксером в легкую пену. Всыпьте орехи и перемешайте лопаткой. Если на дне миски осталось некоторое количество взбитого белка, добавьте еще орехов и снова перемешайте. Всыпьте смесь специй и еще раз тщательно перемешайте орехи.
4 Разложите ореховую массу на противне в один слой и поместите на средний уровень духовки. Запекайте 10 мин, затем перемешайте и продолжайте готовить еще 10–15 мин. Орехи должны стать хрустящими. Оставьте орехи остывать на противне, затем переложите в герметичный контейнер.

На 100 г: белки 18,93 г (23,66% суточной нормы) • жиры 42,27 г (46,97%) • углеводы 38,23 г (22,76%) • ккал 570,77 (31,71%) • натрий 265,81 мг (18,33%) • общий сахар 21,90 г (43,80%) • НЖК 3,22 г (16,10%) • пищевые волокна 11,34 г (37,80%)

Для приготовления пряных закусочных орехов смешайте 4 зубчика чеснока, немного имбиря, 1 ст. л. сахара и 4 ст. л. соевого соуса, полейте орехи и запекайте 10 минут.

ШОКОЛАДНЫЕ БОМБОЧКИ

45 мин **6 порций**

100 г темного шоколада
100 г молочного шоколада
100 г белого шоколада
90 г маршмеллоу
4 ч. л. какао
4 ч. л. сахара
2 ч. л. ванильного сахара

Для украшения:
сушеные цветы
сушеные фрукты

1 Растопите в микроволновой печи или на водяной бане белый шоколад. Чайной ложкой выложите шоколад в 4 ячейки силиконовой или пластиковой формы в виде полусфер диаметром 6–7 см. Распределите шоколад по поверхности формы и уберите ее на 10 мин в морозильную камеру. Аккуратно выньте застывшие половинки бомбочек.
2 Таким же образам приготовьте по 4 полусферы из молочного и темного шоколада.
3 Соедините какао с обычным и ванильным сахаром. В 6 шоколадных половинок выложите по 1 ч. л. смеси из какао и добавьте маршмеллоу.
4 Нагрейте столовый нож и проведите по краям одной наполненной полусферы. Сразу же соедините с пустой половинкой – они должны склеиться, получится шар. Вы можете сделать бомбочки одного цвета или соединять половинки из белого и молочного шоколада. Снова уберите в морозильную камеру на 10–15 мин.
5 Растопите остатки шоколада. Переложите в кондитерский мешок и срежьте маленький уголок. Выньте





бомбочки и полейте тонкими полосками шоколада. Пока шоколад не застыл, украсьте бомбочки декоративными сушеными цветами и сушеными фруктами.

На 100 г: белки 5,39 г (6,74% суточной нормы) • жиры 23,41 г (26,01%) • углеводы 64,32 г (38,29%) • ккал 482,94 (26,83%) • натрий 80,48 мг (5,55%) • общий сахар 52,07 г (104,14%) • НЖК 13,99 г (69,95%) • пищевые волокна 3,41 г (11,37%)

Чтобы приготовить напиток с шоколадными бомбочками, подогрейте молоко, налейте в кружку и опустите бомбочку. Подождите 30 секунд и размешайте. Пейте теплым.

ДОМАШНИЙ ШОКОЛАД

30 мин + 1 ч **4 порции**

180 г темного шоколада
180 г молочного шоколада
180 г белого шоколада

Сочетания:
30 г грецких орехов + 20 г фисташек + щепотка сушеных цветов
4–5 готовых ирисок + 30 г грецких орехов
2–3 бисквитных печенья + 20 г апельсиновых цукатов
30 г фисташек + 1 ст. л. сушеных ягод

1 Подготовьте продукты для оформления шоколада. Грецкие орехи подсушите на сковороде без масла, остудите и порубите.
2 Ириски поместите на водяную баню с растопите. Сохраняйте массу в полужидком состоянии.
3 Бисквитное печенье наломайте небольшими кусочками. Цукаты можно измельчить или оставить крупными.
4 Фисташки порубите и соедините с сушеными ягодами. Для этого варианта хорошо подходят сублимированная клубника или малина, сушеная вишня или черника.
5 Наломайте белый, молочный и темный шоколад небольшими кусочками. По отдельности сложите каждый вид шоколада в небольшие миски и растопите на водяной бане или в микроволновой печи. Растапливайте шоколад, постоянно перемешивая силиконовой лопаткой. Разложите шоколад в 6 силиконовых форм и разровняйте поверхность лопаткой.
6 Пока шоколад не застыл, украсьте каждую плитку по вашему выбору. Добавьте в формочку с мягкой шоколадной массой фисташки, грецкие орехи, посыпьте сушеными лепестками. В другую добавьте печенье с цукатами, в третью – фисташки и сушеные ягоды. Одну из белых шоколадок полейте растопленной ириской и посыпьте грецкими орехами.
7 Уберите формы в холодильник и оставьте на 1 ч. Аккуратно выньте шоколадные плитки из форм и заверните каждую в подарочную упаковку.

На 100 г: белки 7,88 г (9,85% суточной нормы) • жиры 33,17 г (36,86%) • углеводы 52,01 г (30,96%) • ккал 528,92 (29,38%) • натрий 100,93 мг (6,96%) • общий сахар 40,85 г (81,70%) • НЖК 15,78 г (78,90%) • пищевые волокна 4,71 г (15,70%)



Начинки для домашнего шоколада могут быть любыми. Сочетайте любимые продукты по своему вкусу. Используйте кокосовую стружку, грильяж, мелкие маршмеллоу или мармелад. К темному шоколаду можно добавить ложку ореховой пасты, а в растопленный белый – тертую апельсиновую или лимонную цедру.

Сладкий март

Женщины и десерты – тождественные понятия. А женщины-кондитеры – воплощение праздника и вкуса. Три яркие представительницы сладкого цеха поделились своими мыслями о весне, мужской профессии и научили нас готовить уникальные десерты.



ШУ С КОКОСОМ И ГРЕЙПФРУТОМ

2 ч 12 пирожных

Для заварного теста:
80 г муки
70 г сливочного масла
3 яйца
75 мл молока
75 мл воды
3 г сахара
3 г соли

Для крокелина:
30 г пшеничной муки
15 г миндальной муки
25 г сливочного масла
25 г сахарной пудры

Для кокосового крема:
400 мл кокосового молока
30 г пшеничной муки
30 г сахара
40 г кокосового масла (можно исключить)

Для меренги:
5 белков
320 г сахара

Для начинки:
1 грейпфрут

1 Приготовьте заварное тесто. Влейте в сотейник воду и молоко, положите масло, добавьте сахар и соль и доведите до кипения. Снимите с плиты и всыпьте муку. Энергично перемешайте до однородности и немного остудите, 5 мин. По одному добавляйте в тесто яйца, после каждого перемешивая миксером. У вас должно получиться мягкое эластичное тесто. Переложите его в кондитерский мешок и оставьте на 30 мин.

2 Застелите противень бумагой для выпечки. Отсадите круги из теста диаметром 4 см. Уберите противень с заготовками основы пирожного в морозильную камеру или просто в холодильник.

3 Приготовьте крокелин. Натрите сливочное масло на терке. В большой миске соедините оба вида муки, добавьте сливочное масло и сахарную пудру и замесите вилкой плотное тесто. Если тесто будет сильно крошиться и не соберется в комок, добавьте 1–2 ч. л. холодной воды. А если тесто будет слишком мягким, добавьте немного миндальной муки.

4 Постелите на рабочую поверхность лист бумаги для выпечки и выложите крокелин. Накройте вторым листом бумаги и раскатайте в очень тонкий пласт, до толщины 1–2 мм. Формочкой или стаканом вырежьте круги диаметром 7 см. Сложите их в контейнер, прослаивая тесто бумагой для выпечки, чтобы кружки не слиплись. Уберите контейнер в морозильную камеру.

5 Приготовьте кокосовый крем. В небольшом сотейнике соедините кокосовое молоко с мукой и сахаром и перемешайте венчиком до однородности. Поставьте сотейник на средний огонь и доведите до кипения. Продолжайте нагревать крем в течение 30 сек, не прекращая перемешивать венчиком. Добавьте кокосовое или сливочное масло и снимите с огня. Немного остудите и пробейте крем блендером. Накройте пищевой пленкой в контакт и уберите в холодильник на 2–3 ч для стабилизации.

6 Разогрейте духовку до 165 °С. Противень с подмороженным тестом и контейнер с заготовкой крокелина выньте из холодильника. На каждое пирожное положите по 1 кружку крокелина, поместите противень на средний уровень духовки и выпекайте в течение 35 мин. Пирожные должны подняться, а верхний слой – красиво растрескаться. Если пирожные не поднялись, продолжайте выпекать их еще 5–7 мин. В процессе выпечки не открывайте дверку духовки, чтобы пирожные не осели. Оставьте пирожные остывать в духовке на 10 мин, затем выньте и разложите на деревянной доске в один слой. Дайте пирожным полностью остыть.

7 Очистите грейпфрут и разберите на дольки. Аккуратно снимите горькую пленку, мякоть наломайте сегментами. Резать ломтики грейпфрута ножом не следует, так как выделится много сока. Срежьте и отложите верхушку каждого пирожного. Наполните пирожные кокосовым кремом, добавьте в каждое сегмент грейпфрута, накройте срезанной верхней частью и слегка прижмите. Уберите пирожные в холодильник, чтобы крем схватился и верхушки держались более плотно.

8 Приготовьте меренгу. В металлическую миску влейте белки и добавьте сахар. Поставьте миску на водяную баню и нагревайте, постоянно взбивая венчиком, пока сахар полностью не растворится. За это время масса должна прогреться примерно до 60–66 °С. В процессе нагревания и взбивания масса побелеет и сделается вязкой. Снимите сотейник с меренгой с огня и взбейте миксером на средней скорости, 3–4 мин. Меренга должна превратиться в устойчивую эластичную массу.

9 Выньте пирожные из холодильника и украсьте меренгой. Удобно покрывать пирожное меренгой при помощи чайной ложки или просто обмакнуть в нее верхушку пирожного. По желанию меренгу можно слегка опалить горелкой.

На 100 г: белки 5,74 г (7,18% суточной нормы) • жиры 18,15 г (20,17%) • углеводы 30,95 г (18,42%) • ккал 305,39 (16,97%) • натрий 58,15 мг (4,01%) • общий сахар 17,81 г (35,62%) • НЖК 11,05 г (55,25%) • пищевые волокна 1,14 г (3,80%)



Ирина Лылова,

шеф-кондитер отеля Four Seasons Lion Palace, Санкт-Петербург

Окончила школу Алена Дюкаса в Иссенджо, проходила стажировки во французских ресторанах PIC и Bastide de Capelongue, коуч

Мнение

ПРО РАБОТУ. В детстве я готовила вместе с мамой десерты, а с бабушкой – пироги и хлеб. Мама работала в пекарне. Я обожала запах свежеиспеченных булочек. Уже на первом курсе университета я оказалась в ресторанной сфере и поняла, что мне это нравится. Потом поехала учиться во Францию.

ПРО СЛАДКОЕ. Безусловно, у праздника скорее сладкий вкус, хотя я все чаще сталкиваюсь с тем, что люди отказываются от сахара. Но я часто готовлю десерты с его пониженным содержанием, без лактозы, без глютена, и они такие же вкусные, как классические.

ПРО ПРАЗДНИК. Для меня 8 Марта скорее праздник весны и цветов, чем гендерного неравенства. Это такой день, когда сбываются твои мечты и желания. В детстве в нашей семье была традиция: мужчины проявляли о женщинах максимальную заботу и выполняли любые наши капризы.

ПРО ВЕСНУ. Люблю и жду это время года. Я родилась в Крыму и, как южный человек, просто обожаю солнце. Это в первую очередь эмоциональный подъем, когда появляется больше энергии и легкости.

ПРО ПЛАНЫ. Я коуч и знаю, как ставить цели и их достигать, мне это очень помогает в жизни. Займусь своим внутренним совершенствованием, именно тем, что мы любим откладывать в долгий ящик.



Анна Федяй,

бренд-шеф-кондитер отеля The Carlton Moscow, Москва

Училась в школе Алена Дюкаса. Была шеф-кондитером ресторана OvO by Carlo Cracco, шеф-кондитером ресторана «Вадваре». Мастер спорта по синхронному плаванию

Мнение

ПРО РАБОТУ. Называю всю свою кондитерскую карьеру чередой случайностей. Начала я только в 25 лет и на тот момент уже получила высшее образование. У меня за плечами была карьера спортсменки и модели. А потом я преследовала довольно меркантильную цель получить специальность, чтобы делать что-то руками и чтобы это котировалось на международном рынке.

ПРО СЛАДКОЕ. Я была сладкоежкой до своего обучения. Когда хочется быстрой энергии, это самый верный способ. Сладкое все-таки стимулирует выработку гормона счастья. А вот после того, как пришла в профессию, все немного переменилось. Теперь я не держу дома сахар.

ПРО ПРАЗДНИК. Ни один праздник не может обойтись без десерта, это абсолютно тождественные понятия. 8 Марта я практически всегда на работе и постоянно смеюсь и отшучиваюсь: ну вот, получите то, за что боролись, – свободу и равенство. Но все же главные воспоминания о 8 Марта родом из детства. У нас была большая семья, но исключительно женская. Приезжал мой единственный дядя и одаривал всех цветами.

ПРО ВЕСНУ И ЦВЕТЫ. Я с севера. Как только прорезался первый ручей, пусть на улице еще –20, для меня начиналась весна. Я люблю гигантские розовые лилии, и мне очень нравится зеленый цвет, так связанный с весной и еще так подходящий под цвет глаз моего жениха.

ПРО ПЛАНЫ. У меня есть очень большой план выйти в июле замуж.



КАННОЛИ

1 ч 30 мин **8 порций**

500 г муки высшего сорта
150 мл красного вина
60 мл воды
40 г растительного масла
40 г сахара
5 г соли
12 мл белого винного уксуса
2 г молотой корицы
1 г семян ванили
растительное масло для жарки
фисташки и сахарная пудра

Для крема:
500 г рикотты
100 г сахарной пудры
1 стручок ванили

1 В чашу миксера всыпьте муку, сахар, соль и специи, влейте вино, воду и уксус. Насадкой «крюк» перемешивайте на медленной скорости 4 мин, затем влейте растительное масло и мешайте еще 2 мин на средней скорости. Сформируйте шар, накройте пленкой и оставьте на 30 мин.
2 Сформируйте из фольги трубочки (тубусы) диаметром 3 см, длиной 10 см.
3 Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 мм, вырежьте круги диаметром 8 см, оберните трубочки, крепко защипните по краю.
4 Разогрейте масло для жарки до 170 °С, опустите в него трубочку с тестом и жарьте 2–3 мин до золотистого цвета. Выложите на салфетку, чтобы убрать излишки жира, снимите тесто с трубочки и дайте остыть.
5 Для крема выскребите семена ванили, смешайте с рикоттой и сахарной пудрой венчиком до однородности.
6 Наполните канноли кремом, украсьте края рублеными фисташками и посыпьте сахарной пудрой.

На 100 г: белки 9,16 г (11,45% суточной нормы) • жиры 13,36 г (14,84%) • углеводы 44,62 г (26,56%) • ккал 343,06 (19,06%) • натрий 183,74 мг (12,67%) • общий сахар 12,88 г (25,76%) • НЖК 4,34 г (21,17%) • пищевые волокна 1,53 г (5,10%)



Юлия Иванова,
директор Академии шоколада России, Москва

Выпускница Le Cordon Bleu в Сиднее, участница World Chocolate Masters 2017. Во время работы шеф-кондитером в отеле «Астория» создала известные десерты «Диана Вишнева» и «Весна Фаберже»

Мнение

ПРО РАБОТУ. Работа в офисе давала стабильный доход, но не приносила ежедневного счастья. В какой-то момент я завела кулинарный блог и стало понятно, что из этого нужно делать профессию. Но я решила стать не шеф-поваром, а кондитером, потому что для меня именно в этом направлении больше магии.

ПРО ГЕНДЕРНУЮ РАЗНИЦУ. В России в кондитерских цехах работают в основном женщины. На самом деле эта профессия физически тяжелая и скорее мужская. Не зря в европейских странах большинство кондитеров – мужчины, хотя в последнее время тенденция начала меняться.

ПРО СЛАДКОЕ. Я выбрала эту профессию по любви и по призванию. У меня есть безусловные фавориты. Если мне нужно выбрать что-то к чаю, я предпочту классику. И мне очень нравится шоколад в чистом виде.

ПРО ПРАЗДНИК. Для меня праздничный стол всегда ассоциируется с семьей или компанией друзей. На столе должен быть праздничный торт, в этом есть момент единения. Торт – это то, что можно разделить друг с другом.

ПРО ВЕСНУ. Люблю весну, потому что 14 марта у меня день рождения. Обычно к этому дню снег начинает таять, появляются ручейки, и в них отражается солнце. Для меня это первый признак ее прихода.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАТОНЧИК

35 мин + 12 ч **4–6 порций**

110 г фиников без косточек
220 г испанского шоколада 70%
100 г меда
130 г дробленого фундука
35 г фисташек
35 г смеси семян черного и белого кунжута
35 г миндальных лепестков
30 г кешью
20 г тыквенных семечек
20 г овсяных хлопьев
4–5 штук кураги
20 г сублимированной малины

1 Разогрейте духовку до 150 °С, противень застелите бумагой для выпечки. Выложите на противень фундук, миндальные лепестки, кунжут и семена тыквы и запекайте в течение 10 мин. Несколько раз перемешайте орехи. Выньте противень, ореховую смесь остудите.
2 Мелко нарежьте финики и курагу. 20 г шоколада нарежьте небольшими кубиками. Порубите кешью и фисташки. В большой миске соедините подготовленную ореховую смесь, овсянку, добавьте сухофрукты и кешью, всыпьте сублимированную малину и шоколад и перемешайте лопаткой, чтобы все ингредиенты равномерно распределились.
3 В небольшой сотейник влейте мед и нагревайте на медленном огне, не доводя до кипения, 1 мин. Перелейте горячий мед в миску с сухими ингредиентами и перемешайте до однородности миксером с насадкой «крюк» или просто лопаткой.
4 Постелите на рабочую поверхность лист бумаги для выпечки и выложите на нее полученную массу. Распределите лопаткой, чтобы получился квадрат толщиной примерно 2 см. Тщательно утрамбуйте и полностью остудите. Накройте фольгой или пищевой пленкой и оставьте на 12 ч при комнатной температуре для стабилизации. Уплотнившуюся массу нарежьте острым ножом на батончики размером 3 х 11 см.
5 Оставшийся шоколад растопите в микроволновой печи или на водяной бане. Окуните батончики в шоколад до середины и оставьте до застывания. Когда шоколад затвердеет, сложите батончики в контейнер.

На 100 г: белки 11,55 г (14,44% суточной нормы) • жиры 34,90 г (38,78%) • углеводы 53,06 г (31,58%) • ккал 540,99 (30,06%) • натрий 8,41 мг (0,58%) • общий сахар 36,55 г (37,10%) • НЖК 7,08 г (35,40%) • пищевые волокна 8,31 г (27,70%)

Рецепт счастья

Выражение «птичье молоко» когда-то означало то, чего нет. Согласно легендам, им кормили своих птенцов райские птицы. В древнегреческой комедии пернатые, пытавшиеся лишить власти богов, обещали людям в награду свое молоко – эликсир счастья. Но сегодня мы точно знаем, какое оно на вкус.



ТОРТ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»

1,5 ч + 3 ч **8 порций**

Для теста:
120 г муки
100 г сахара
100 г сливочного масла
3 яйца
30 г кукурузного крахмала
1 ч. л. ванильного сахара

Для суфле:
200 г сливочного масла
100 г сгущенного молока
3 белка от крупных яиц
450 г мелкого сахара
2 ч. л. агар-агара
1 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. ванильного сахара

Для глазури:
120 г шоколада
50 г сливочного масла

1 Всыпьте агар-агар в небольшую кастрюлю, влейте 150 мл прохладной воды и оставьте для набухания на 1 ч. Выньте из холодильника сливочное масло, чтобы оно размягчилось.

2 Приготовьте бисквитные коржи. Разогрейте духовку до 200 °С. Разметьте на бумаге для выпечки два круга диаметром 24 см. Переверните бумагу разметкой вниз и застелите противень.

3 Мягкое сливочное масло положите в миску, всыпьте обычный и ванильный сахар и взбейте миксером в пышную массу. Кристаллы сахара должны раствориться. Продолжая взбивать, по одному добавьте яйца и взбивайте еще 5 мин. Всыпьте муку и крахмал и быстро перемешайте тесто. На этом этапе долго перемешивать тесто не нужно, достаточно 15–20 сек.

4 На размеченные круги выложите тесто толщиной не более 7 мм. Разровняйте лопаткой и поместите противень на средний уровень духовки.

В 30-Х ГОДАХ XX ВЕКА ПОЛЬСКИЙ КОНДИТЕР ЯН ВЕДЕЛЬ ПРИДУМАЛ ОРИГИНАЛЬНЫЕ КОНФЕТЫ – МОЛОЧНОЕ СУФЛЕ В ШОКОЛАДЕ. СВОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ ОН НАЗВАЛ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО». В 60-Х ПОДОБНЫЕ КОНФЕТЫ ПОЯВИЛИСЬ И В СССР. ОНИ БЫЛИ НАСТОЛЬКО НЕОБЫЧНЫМИ, ЧТО КОНДИТЕРЫ МОСКОВСКОГО РЕСТОРАНА «ПРАГА» РЕШИЛИ СОЗДАТЬ ПО СХОЖЕМУ РЕЦЕПТУ ЦЕЛЫЙ ТОРТ – РЕЗУЛЬТАТ ПОКОРИЛ ВСЮ СТРАНУ. НА КОНДИТЕРСКОЕ ЧУДО БЫЛ ВЫДАН ПАТЕНТ, И ТОРТ С «ПТИЧКОЙ» СТАЛИ ДЕЛАТЬ ПО ЕДИНОМУ СТАНДАРТУ ОТ ВЛАДИВОСТОКА ДО КАЛИНИНГРАДА.

Выпекайте коржи в течение 7–10 мин. Обратите внимание: коржи пекутся очень быстро. Если коржи не поместятся в духовку за один раз, испеките их по очереди. Аккуратно выньте бисквитные коржи, переложите на ровную рабочую поверхность и остудите на бумаге. С остывших коржей аккуратно удалите бумагу.

5 Приготовьте суфле. Поставьте кастрюлю с разбухшим агар-агаром на средний огонь и доведите до кипения, постоянно перемешивая. Всыпьте сахар, уменьшите нагрев до слабого и нагревайте сироп в течение 8–9 мин. Снимите сироп с огня и немного остудите, 5 мин.

6 Размягченное сливочное масло взбейте до состояния легкого крема, добавьте сгущенное молоко и взбивайте еще 1 мин.

7 В большую миску влейте яичные белки и начните взбивать на средней скорости до образования пенистой массы, 3 мин. Влейте лимонный сок, увеличьте скорость до максимальной и взбейте белки в плотную пену. Достаточно взбитые белки уверенно держатся на лопатках миксера.

8 Тонкой струйкой вливайте в белки сироп с агар-агаром, не прекращая взбивать массу. Продолжайте взбивать, пока масса не начнет уплотняться и увеличиваться в объеме, примерно 5–6 мин. Добавьте сгущенное молоко, взбитое с мягким сливочным маслом, и перемешайте.

9 Установите на тарелке бортик от разъемной формы диаметром 24 см. В центр поместите остывший корж. Выложите половину суфле, накройте вторым коржом и слегка прижмите. Распределите на нем оставшееся суфле. К этому моменту оно может начать густеть, поэтому необходимо все делать быстро. Затяните форму пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1 ч для полной стабилизации суфле.

10 Приготовьте глазурь. Наломайте шоколад небольшими кусочками и сложите в миску. Добавьте сливочное масло и поместите миску на водяную баню. Нагревайте шоколад, постоянно помешивая, пока он не расплавится. Можно растопить шоколад и масло в микроволновой печи.

11 Выньте торт из холодильника, удалите пленку и снимите бортик от формы. Покройте верхний слой суфле шоколадной глазурью. По желанию половину шоколадной глазури можно переложить в маленький кулинарный мешок, срезать небольшой уголок и нанести на торт различные узоры. Верните торт в холодильник еще на 1,5–2 ч, после чего можно нарезать его на порции и подавать.

На 100 г: белки 4,30 г (5,38% суточной нормы) • жиры 24,95 г (27,72%) • углеводы 56,76 г (33,79%) • ккал 462,21 (25,68%) • натрий 38,68 мг (2,67%) • общий сахар 45,66 г (91,32%) • НЖК 15,25 г (76,25%) • пищевые волокна 1,24 г (4,13%)





Простые истории

Праздник – самое время собраться за столом с близкими, друзьями, коллегами. Иногда нам в радость что-то приготовить для большой компании, но бывают моменты, когда хочется расслабиться и насладиться тем, что предлагают другие. Мы спросили наших покупателей, почему они доверяют заботу о праздничном меню «М-Кухне».





АНТОНИНА, 42 ГОДА, ГОТОВИТСЯ ОТМЕЧАТЬ 8 МАРТА С СЕМЬЕЙ

Мы традиционно празднуем 8 Марта всей семьей, и раньше всегда возникал один и тот же вопрос: как накрыть праздничный стол и при этом не стоять часами у плиты? Ведь этот день хочется провести легко и беззаботно, а не думать о том, как всех вкусно накормить.Теперь эта схема отработана, я считаю, просто идеально. Пока муж и робот-пылесос проводят легкую уборку в квартире, а дочь делает макияж и подбирает гардероб, мы с сыном идем в «Магнит» и покупаем закуски и горячее в «М-Кухне». На все про все уходит меньше часа. Рулеты из ветчины с сыром и чесноком и лосось спецпосола просто раскладываем дома по тарелкам, фаршированную корейку нарезаем, а голень индейки в маринаде отправляем в духовку. Все, что от нас требуется, – красиво сервировать стол!

МАРИНА, 24 ГОДА, НАКРЫВАЕТ СТОЛ ДЛЯ ДЕВИЧНИКА

Я очень люблю фуршетные вечеринки. Стол можно накрывать легко и быстро и потом свободно общаться и вести разговоры о главном. Мы с девочками иногда за один вечер можем устроить переоценку ценностей, особенно 8 Марта! За ездой мы обычно заезжаем в «Магнит» и там находим множество готовых идей от «М-Кухни». Донаты, круассаны, профитроли, салат «Рафаэлло» и обязательно бисквитный торт «Зеркало». Помимо десертов, берем блюда, которые не навредят фигуре, добавят легкости и хорошего настроения.



М Кухня

Готовим для вас





МАРИЯ, 64 ГОДА, ГОТОВИТСЯ ПРИНЯТЬ В ГОСТЯХ ДЕТЕЙ И ВНУКОВ

Я мама и бабушка со стажем, и со временем мне становится все сложнее чем-то удивить детей и внуков. Чем порадовать семью на 8 Марта? Готовить на нашу большую семью тяжело. Я давно обратила внимание на «М-Кухню», всегда довольна их качеством. В этом году у нас на праздничном столе будут цыпленок табака «По-грузински», буженина с овощами, салат «Дамский» и, конечно же, пицца и бургеры для внуков. И еще у нас традиция, когда все садятся за стол, делать общее фото. Какой без этого праздник!

ВАСИЛИЙ, 33 ГОДА, СОБИРАЕТСЯ ПОЗДРАВЛЯТЬ ДЕВУШЕК-КОЛЛЕГ

8 Марта – это настоящее приключение. У мужчин есть возможность проявить себя! Проблема в том, что мало кто из нас умеет готовить. Мы с коллегами часто покупаем блюда «М-Кухни» на обед в офисе и праздничный стол для девушек решили собрать там же. Остановились на стейках и куриных рулетах, салате «Морской бриз», рулетах из баклажанов с сыром. Точно знаю: эта еда приносит ощущение праздника, ведь самое важное происходит именно за столом.



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

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ





Скрепыши в новом дизайне

У наших маленьких покупателей появился свой мир – город Неосити, в котором живут их любимые герои – Скрепыши. Яркие краски, веселые персонажи, взрывные вкусы – в нем есть все, что так нравится детям.

«Скрепыши» – это современный детский бренд. Маленькие покупатели знают героев всех коллекций, которые обновлялись каждую осень. Раньше Скрепыши жили разрозненно: у старой линейки не было единого образа, который бы объединял все товары. Когда выходила новая коллекция, с предыдущими персонажами приходилось прощаться: они исчезали с упаковок. Теперь все Скрепыши собрались в одной вселенной и у детей и родителей появилась возможность выбирать продукцию с любимыми героями разных лет в новом ярком и необычном дизайне.

В НОВОЙ КОНЦЕПЦИИ ОБЪЕДИНЕНЫ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СКРЕПЫШИ ИЗ ЧЕТЫРЕХ КОЛЛЕКЦИЙ. ИСХОДЯ ИЗ ОПРОСА, ПРОВЕДЕННОГО СРЕДИ МАЛЕНЬКИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ, БЫЛ ВЫБРАН ТОП ЛЮБИМЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ ИЗ ВСЕХ ЛИНЕЕК.

Новый подход к бренду

Жизнерадостные смешные Скрепыши как дети. Им нравятся игры, сюрпризы, приключения. Они любят все самое вкусное, а еще все самое яркое, светящееся, неоновое. Именно поэтому в основу единого фирменного стиля торговой марки легла концепция Неосити.

Неосити – город будущего, и дело не только во взрывной неоновой стилистике. Неосити – это отдельная мини-вселенная. В зависимости от категории товаров она делится на разные пространства. У каждого есть свои имя и оформление, которые помогут сориентироваться в мире Скрепышей. Теперь найти на полке любимый продукт будет гораздо проще. Кукурузные салюты, летающие автомобили, небоскребы из маршмеллоу и облака из сгущенного молока – новое захватывающее и полное эмоций путешествие для детей и их родителей начинается!



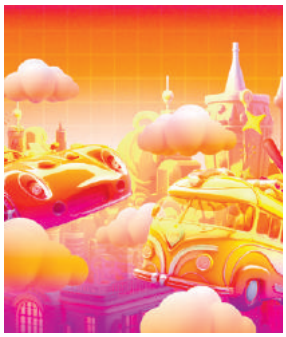
АРЕНА СНЕКОВ

Во время матчей по корнболу огромная арена забита под завязку. Здесь все как в любом спорте: шумные зрители, зрелищные голы, шустрые игроки. Запасайтесь готовым попкорном или попкорном для СВЧ и устраивайтесь поудобнее!



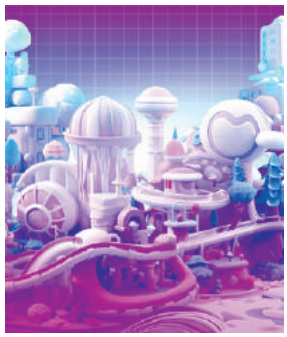
САЛЮТ БАКАЛЕИ

В Неосити просто обожают шумные праздники, поэтому кукурузные салюты устраивают по любому поводу. Жителей и гостей города ждут россыпи кукурузных палочек, хлопьев и сухих завтраков.



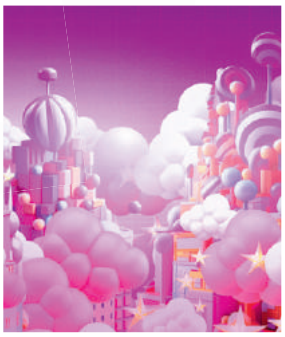
КОНДИТЕРСКИЕ ГОНКИ

Современные летающие автомобили и другие транспортные средства – удобный способ передвижения по Неосити. На улицах города можно погонять на скоростных крекерных ховербордах, промчаться в кабриолете из печенья, прокатиться в вафельном автобусе. Пристегивайте ремни, выбирайте, что вам больше по душе: батончики, шоколадные конфеты, или пробуйте сразу все. Главное – вовремя затормозить!



МОЛОЧНАЯ ДОЛИНА

Место, где мечты становятся реальностью, а жизнь наполняется волшебством. Дома здесь построены из сливочного маршмеллоу, улицы покрыты сладким молочным асфальтом, а деревья напоминают облака из сгущенного молока. На просторах долины легко найти мороженое, пирожные, молочные продукты и какао.



САХАРНЫЕ ОБЛАКА

Внимание, ожидается непогода! Среди небоскребов делового квартала Неосити отмечено скопление сахарных облаков. Высока вероятность сладкого дождя. Пробуйте зефир и суфле, желе и мармелад, сахарную вату и готовьтесь к тому, что вас захлестнет волна ярких эмоций и накроет ураган счастья.



ПАРК МЕЧТЫ

Даже самый инновационный город должен развиваться. В Неосити полным ходом идет веселая шумная стройка, и скоро мы будем рады пригласить всех в новый городской парк. Там будет все для отдыха: игровые площадки, закусочные, дорожки для велопрогулок. А когда он заработает, мы еще что-нибудь придумаем!



Молочные реки, кисельные берега

Пить молоко любят не все дети, а вот от молока в виде еды редко кто отказывается. Из него можно приготовить столько интересных блюд – от аппетитного кукурузного супа до десертного киселя! И со многими рецептами дети прекрасно справятся без помощи взрослых.





ДОПОЛНИТЕ СУП ГРЕНКАМИ С ПЕСТО. НАРЕЖЬТЕ ЧИАБАТТУ КРУПНЫМИ КУБИКАМИ И ПОЛЕЙТЕ ПАРОЙ ЛОЖЕК ПЕСТО, ПОДРУМЯНЬТЕ В ДУХОВКЕ 3 МИНУТЫ.



ЛЕТОМ СУП МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПОЧАТКОВ КУКУРУЗЫ МОЛОЧНОЙ СПЕЛОСТИ, ПОНАДОБИТСЯ 8 ШТУК.

Молоко может стать основой как десертов, так и горячих блюд. Оно надолго дает чувство сытости и хорошо сочетаются с другими продуктами. Про утреннюю кашу на молоке помнят все. А пробовали ли вы подать на обед молочный суп? Скажем, кукурузный. Его сладковатый вкус оценят и дети, и взрослые.

Молоко традиционно используется для выпечки. Замешивать тесто для куличей детям пока не предлагаем, а вот кекс – это быстро и просто! Десерты на молоке будут не только вкусными, но и чуточку полезными. Густой молочный кисель с ягодами станет прекрасным завершением детского обеда!



КУКУРУЗНО-МОЛОЧНЫЙ СУП С РОЗМАРИНОМ

20 мин + 12 ч **4 порции**

1 л молока
800 г консервированной кукурузы
1 сладкая луковица
2 луковицы шалота
2 веточки розмарина
20 г сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец
зелень для украшения

1 Влейте молоко в сотейник, положите розмарин. Доведите на небольшом огне молоко до кипения, снимите с огня, закройте крышкой, дайте полностью остыть, 2 ч, и поставьте в холодильник на 10 ч.
2 Измельчите лук. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, положите лук, готовьте на среднем огне до мягкости 5 мин.
3 Влейте к луку розмариновое молоко (веточки удалите), добавьте кукурузу, доведите до кипения, готовьте 5 мин. Приправьте солью и перцем, перелейте суп в блендер, оставив немного кукурузы для подачи. Взбейте до однородности. Подавайте суп горячим или холодным, украсив зеленью и зернами кукурузы.

На 100 г: белки 2,87 г (4,56% суточной нормы) • жиры 3,19 г (4,56%) • углеводы 12,50 г (4,10%) • ккал 84,11 (4,01%) • натрий 216,39 мг (30,91%) • общий сахар 5,03 г (16,77%) • НЖК 1,79 г (7,78%) • пищевые волокна 0,74 г (3,70%)

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



Анастасия Тараско,
диетолог, детский эндокринолог

Мнение

Молоко – важный для детей продукт, необходимый для роста и развития. Именно в молочной продукции находится максимальное количество кальция и фосфора. Также это хороший источник витаминов A, E и D. У детей активно растут мышцы и кости, и во всех этих процессах участвует кальций. После одного года малышу требуется около 1000 мг этого минерала в сутки, а подростку – 1200–1500 мг. Чтобы обеспечить кальцием организм, в рационе ребенка ежедневно должно быть три порции молочных продуктов (размером примерно с детский кулак), например, стакан молока, порция йогурта и сырники. Неважно, козье или коровье молоко вы выберете. Это в любом случае хороший источник и кальция, и витаминов.

Потребление молока приходится ограничивать, если у ребенка: **1)** аллергия на молочный белок казеин – замена коровьего молока на козье тут обычно не помогает; **2)** непереносимость молока – это не аллергическая реакция, а повышенная чувствительность, часто она зависит от количества выпитого; **3)** лактазная недостаточность – в этом случае обычно приходится убирать из рациона цельное молоко, но разрешены кисломолочные продукты, сыр, запеканки из творога. Такие ситуации всегда требуют консультации врача.

Теперь о молоке растительном: миндальном, овсяном, кокосовом и прочем. В нем меньше белка, но больше углеводов. Это несколько другой продукт. Но если ребенок не пьет обычное молоко, альтернативное тоже подойдет. Главное – смотрите на состав: в нем должно быть минимум добавленного сахара, иначе это просто десертный напиток, пользы от него мало. Хорошо, если такое «молоко» обогащено витаминами, кальцием и железом: они важны для растущего организма.





Сделать кекс более шоколадным можно, добавив в тесто 20 г растопленного шоколада.





Если вам нужно приготовить несколько порций кекса, то замесите тесто в миске, а потом распределите по кружкам.



Шоколадный кекс в микроволновке

❄

15 мин **1 порция**

120 г муки
80 г сахара
50 мл молока
50 г сливочного масла
40 г какао-порошка
1 яйцо
2 г разрыхлителя
растительное масло для смазывания формы

Для украшения:
50 г молочного шоколада
орехи

1 Подготовьте кружку, в которой вы будете выпекать шоколадный кекс. Смажьте ее растительным маслом.
2 Просейте муку с разрыхлителем через сито и всыпьте в кружку. Добавьте сахар, какао-порошок и перемешайте сухие ингредиенты ложкой.
3 Аккуратно тонкой струйкой влейте молоко, тщательно перемешивая. Затем добавьте яйцо и еще раз перемешайте до однородности.
4 Сливочное масло нарежьте небольшими кусочками и растопите в микроволновой печи 10 сек.
5 Растопленное масло слегка остудите, а затем влейте в чашку к тесту, тщательно перемешивая ложкой. Должна получиться довольно густая, но при этом текучая однородная масса.
6 Кружку поставьте в микроволновую печь и выпекайте шоколадный кекс 3–5 мин. Время приготовления зависит от мощности вашей микроволновки.
7 Дайте кексу немного остыть в кружке. Затем аккуратно переверните его на сервировочную тарелку. Растопите молочный шоколад, перемешайте и полейте кекс. Украсьте рублеными орехами и подавайте теплым.

На 100 г: белки 6,96 г (11,05% суточной нормы) • жиры 18,62 г (26,60%) • углеводы 61,24 г (20,08%) • ккал 437,87 (20,85%) • натрий 85,08 мг (12,15%) • общий сахар 34,59 г (115,30%) • НЖК 10,10 г (43,91%) • пищевые волокна 1,77 г (8,85%)



МОЛОЧНО-ФРУКТОВЫЙ КИСЕЛЬ

20 мин **4 порции**

2 стакана молока
250 г ягодного ассорти (вишня, малина, клубника, черника), можно смесь замороженных ягод
1 груша
4–5 ст. л. сахара
2,5 ст. л. картофельного крахмала
1,4 ч. л. тертой лимонной цедры

1 Смешайте ½ стакана холодного молока с 1,5 ст. л. крахмала. Остальное молоко налейте в сотейник и доведите до кипения, добавьте 1,5–2 ст. л. сахара и размешайте. Тонкой струйкой влейте разведенный крахмал и, помешивая, доведите до кипения. Варите кисель на слабом огне 5 мин и снимите с огня. Добавьте лимонную цедру.
2 В это же время очистите и нарежьте грушу маленькими кубиками, добавьте ягоды, влейте 2 стакана воды и доведите до кипения. Варите 10 мин, добавьте сахар по вкусу. Разведите оставшийся крахмал в ½ стакана холодной воды и тонкой струйкой влейте в сотейник с ягодами. Варите, помешивая, 5 мин.
3 Процедите молочный кисель и перелейте в креманки. Затем налейте фруктовый кисель. Подавайте кисель теплым или полностью охлажденным.

На 100 г: белки 2,10 г (3,33% суточной нормы) • жиры 1,79 г (2,56%) • углеводы 23,17 г (7,60%) • ккал 113,68 (5,41%) • натрий 25,95 мг (3,71%) • общий сахар 17,01 г (56,70%) • НЖК 0,96 г (4,17%) • пищевые волокна 1,86 г (9,30%)



Мороженое «Настоящий пломбир» от «Русского Холода» — это пломбир высшего качества по доступной цене, лакомство, любовь к которому не проходит с годами. Изготавливается исключительно по ГОСТу!





ПО НАШЕМУ РЕЦЕПТУ КИСЕЛЬ ПОЛУЧАЕТСЯ ДОВОЛЬНО ГУСТЫМ, ЕГО МОЖНО ПОДАВАТЬ НА ДЕСЕРТ. ДЛЯ БОЛЕЕ ЖИДКОГО КИСЕЛЯ СОКРАТИТЕ КОЛИЧЕСТВО КРАХМАЛА НА 1/3.

Нонна Гришаева,
актриса

Мнение

Рассказала
про сильных женщин,
приморскую кухню
и стихах, которые
пишет для нее сын.



«Сильная женщина – непростая роль»

Необычная и разноплановая актриса Нонна Гришаева по совместительству мама, жена и художественный руководитель театра. Она не только играет в спектаклях и фильмах, но и прекрасно готовит для семьи и друзей. Нонна устраивает домашние застолья, обожает своих детей и постоянно поддерживает огонь в семейном очаге.

Нонна, что означает для вас праздник 8 Марта?
Мне кажется, это такой день, когда у наших мужчин есть возможность в очередной раз сделать нам что-то приятное.

Вы любите весну?
Обожаю, потому что обновляются и природа, и человек! Когда только-только начинают распускаться почки на деревьях, я стараюсь не пропустить этот момент. Иногда нужно уехать на съемки или гастроли, возвращаешься в Москву, а листья уже распустились – это всегда так обидно. Поклонники знают, что я люблю именно весенние цветы, и даже зимой стараются найти для меня тюльпаны, пионы, сирень.

Сложная ли это роль – быть женщиной?
Конечно, а еще труднее быть сильной женщиной. Или когда у тебя в подчинении много мужчин. Я не думаю, что домохозяйкам легче, но все же ипостась женщины-руководителя – колоссальная нагрузка. Я художественный руководитель театра РОСТА в Царицыне, и это непростая задача. Но лично мне повезло: в театре меня окружают мужчины, которые с удовольствием помогают. И в первую очередь мой супруг, главный режиссер нашего театра Александр Нестеров. Я ему бесконечно благодарна.

Вы с Александром коллеги по цеху. Это плюс или минус?
Для меня это всю жизнь было плюсом. Когда люди не только встречаются на работе, а продолжают заниматься общим делом дома, мне кажется, это огромное преимущество. Мы всегда что-то обсуждаем, придумываем, пробуем.

Семья. Что это в первую очередь?
Это тыл, фундамент, стена, основа. Да и крепость, убежище, и дом. Можно как угодно назвать, но это столпы, на которых все держится.

Может быть, есть какой-то секрет, как оставаться вместе?
Любовь для меня в первую очередь жертвенность, когда ради любимого ты готов измениться и многое сделать. Любовь я сравниваю с семейным очагом. Он имеет свойство угасать, поэтому в него совершенно необходимо побрасывать дрова в виде сюрпризов друг другу, маленьких приятностей, подарков, удивлений, иначе все погаснет. Нужно продолжать радовать друг друга, тогда очаг будет гореть долго.



Карьера, безусловно, важна, но моя главная гордость в жизни – дети, а вовсе не достижения в профессии.

Мужчина и женщина могут понять друг друга?
Это в принципе разные планеты из противоположных космических систем. Понять очень сложно, но пытаться стоит. Самое главное – помогать друг другу.

Есть какие-то определяющие ценности семейной жизни?
Они были заложены в детстве. Мы жили одной большой дружной


Кадр из спектакля «Чайка»

Если бы я не ушла из Театра Вахтангова, мне бы не предложили руководить театром и не было бы таких спектаклей, как «Пять вечеров», «Чайка» и «Мэри Поппинс».



семьей вместе с моей прабабушкой и бабушкой, маминой сестрой и моим братом. Совместно праздновали абсолютно все советские праздники и дни рождения. Традиции и ценности всегда в детстве закладываются. Самое главное, чтобы ребенок чувствовал любовь, потому что недолюбленные дети потом лечатся с большим трудом. Все наши комплексы в детстве формируются. И если ребенок любим, мне кажется, ему будет проще в жизни. Поскольку я детским театром руковожу и очень много времени провожу с детьми, постоянно за этим наблюдаю.

Что вы считаете главным женским предназначением?
Материнство. Карьера, безусловно, важна, но даже самая известная актриса не может быть в полной мере счастлива, если она не состоялась как мать. Моя главная гордость в жизни – мои дети, а вовсе не достижения в профессии.

Чем они сейчас занимаются?
Дочери уже 27 лет, и она работает в рекламной компании, а еще очень плотно и увлеченно занимается своим хобби – косплеем. Часто побеждает в конкурсах. Все костюмы и грим делает сама. Когда я вижу результат, меня это приводит в полный восторг. На последнем фестивале в Питере она была Эльзой из «Холодного сердца».

А сын?
Сын учится в десятом классе, ему 17 лет. Недавняя страсть у него – гитара. Причем это произошло внезапно, год назад, хотя он окончил музыкальную школу по классу саксофона. И вдруг попросил взять ему педагога, купить гитару и за год добился невероятных успехов. Играет уже лучше папы сложнейшие произведения. Параллельно сам пишет тексты и читает рэп, сам себе аккомпанирует и записывает песни. Он с детства всегда сочинял стихи. Первое придумал в три года: открыл ящик, из которого вывалились игрушки, и произнес: «Вот открылася кулиса, там стоит моя актриса!» Я рядом сидела, это он так обо мне сказал. А сейчас пишет на мои дни рождения уже целые оды. Для меня это всегда самый дорогой подарок.

Вы часто собираетесь вместе за столом?
Стараемся на все праздники! Только в последний раз моя дочь попросила встретить Новый год с друзьями. Я рассмеялась и сказала: «Конечно же, доченька, но после мы тебя ждем домой и будем по традиции раздавать подарки». Для меня общие встречи и застолья очень важны. И для них есть успешнейший рецепт – одесская кухня, она лучшая в мире. Поскольку Одесса – приморский портовый город, то самые интересные свойства и ингредиенты она позаимствовала у разных кухонь: греческой, украинской, русской, еврейской.

У вас в детстве дома был культ еды?
Конечно! Когда я девочкой ходила к кому-то на день рождения, то после бабушка меня спрашивала: «Фаршированная

фото: Галина Фесенко, Ольга Бобкова, Александра Горгушникова, Игорь Поников



Вдвоем с мужем

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА НОННЫ ГРИШАЕВОЙ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

ВЕРТУТА С ЯБЛОКОМ

рыба была?» Если я говорила, что нет, бабушка отвечала: «Ну нет, то не застолье!» Потому что это очень трудоемкое блюдо. Я наблюдала много раз, как его готовили бабушка и мама. Настоящее искусство, которым мало кто владеет.

Нонна, а вы много готовите?

Конечно, сейчас кухней занимаются домработница и свекровь, у меня слишком много работы. Но любой свободный выходной посвящаю дому. Когда мы ждем гостей, блюда одесской кухни делаю сама и получаю от этого удовольствие. Когда у нас еще не было загородного дома и мы приезжали к Сашиным родителям на дачу, как только я начинала запекать баклажаны на огне, соседи подходили к нам на запах и спрашивали через забор: «Нонна что, готовит икру из «синеньких»? Можно будет к вам зайти?»

Какими одесскими блюдами можно заесть любые неприятности?

Кроме «синеньких» и форшмака, я бы добавила еще вертуту. Но ее сложно приготовить. Тесто для настоящей вертуты должно быть тонким, как папиросная бумага. Я помню, как бабушка вытягивала его на весу на локтях и на руках. Зато одесская вертута с яблоком – настоящая фантастика! Точно поднимет настроение!

У вас есть сейчас жизненное кредо?

Я конченый трудоголик, поэтому мой девиз – «Всегда». Ну и еще одна фраза, которая мне помогает жить и выжить: «Все пройдет, пройдет и это». Я повторяю себе ее как мантру в трудные моменты.



ИКРА ИЗ «СИНЕНЬКИХ»

1 Разожгите огонь в мангале, установите решетку и выложите на нее 3 баклажана и 2 красных сладких перца. Запекайте на открытом огне, пока овощи не станут мягкими, а кожица на них не покроется темными подпалинами. Переложите овощи в миску, прикройте крышкой и немного остудите. Затем очистите и мелко нарежьте.

2 Пока остывают перец и баклажаны, возьмите 2 помидора, надсеките и ошпарьте кипятком, а потом опустите в холодную воду. Снимите с них кожицу и также мелко нарежьте. Добавьте помидоры к овощам.

3 Большую луковицу мелко нарежьте, обжарьте до золотистого цвета с щепоткой соли и смешайте с овощами. Добавьте 2 измельченных зубчика чеснока, кинзу и укроп. Приправьте икру солью и перцем и заправьте ароматным подсолнечным маслом.

Икра «Синенькие» готова! Подавайте с черным хлебом или халой.

Прямо в тропики

Мы чувствуем лишь первое дыхание весны, а есть края, где уже ярко светит солнце и дует ласковый теплый ветер. Туда и отправимся вместе с коктейлями на основе фруктовых соков и тоников.



БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ ПИНАКОЛАДА

10 мин **4 порции**

400 г ананаса
400 мл кокосового молока
100 мл ананасового сока
1 ст. л. кленового сиропа
лед

1 Нарежьте ананас небольшими кусочками и измельчите блендером до однородности.
2 Соедините измельченный ананас с соком и кокосовым молоком, добавьте кленовый сироп и перемешайте ложкой или венчиком.
3 Разлейте коктейль в бокалы и добавьте лед.

На 100 г: белки 1,30 г (1,63% суточной нормы) • жиры 9,89 г (10,99%) • углеводы 13,65 г (8,13%) • ккал 139,48 (7,75%) • натрий 7,09 мг (0,49%) • общий сахар 11,17 г (22,34%) • НЖК 8,72 г (43,60%) • пищевые волокна 1,56 г (5,20%)

КОКТЕЙЛЬ «САНРАЙЗ»

5 мин **4 порции**

240 мл апельсинового сока
240 мл ананасового сока
240 мл грейпфрутового сока
60 мл ягодного сиропа
ананас для украшения
лед

1 В стаканы «хайбол» положите по 4–5 кубиков льда. Влейте апельсиновый, ананасовый и грейпфрутовый соки. Добавьте ягодный сироп.
2 Украсьте стаканы кусочками ананаса и подавайте.

На 100 г: белки 0,63 г (0,79% суточной нормы) • жиры 0,13 г (0,14%) • углеводы 20,74 г (12,35%) • ккал 85,02 (4,72%) • натрий 1,50 мг (0,10%) • общий сахар 17,23 г (34,46%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,26 г (0,87%)

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ КЛУБНИЧНЫЙ ДАЙКИРИ

15 мин **4 порции**

200 мл пинк тоника
400 г замороженной клубники
100 мл сиропа
1 лайм
кружки лайма или лимона для украшения

1 Выжмите сок из лайма. Соедините замороженную клубнику, сок лайма и тоник и измельчите блендером. Влейте сироп и еще раз перемешайте блендером.
2 Разлейте густой холодный коктейль в стаканы и украсьте каждый кружком лимона и лайма.

На 100 г: белки 0,31 г (0,39% суточной нормы) • жиры 0,08 г (0,09%) • углеводы 26,96 г (16,05%) • ккал 99,75 (5,54%) • натрий 13,34 мг (0,92%) • общий сахар 25,66 г (51,32%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 1,09 г (3,63%)

ЭПЛТИНИ

10 мин **4 порции**

360 мл яблочного сока
240 мл лимонного сока
240 мл мятного сиропа
зеленое яблоко для украшения
сахар
лед

1 В небольшое блюдце всыпьте сахар. Смочите край бокалов для мартини лимонным соком и обмакните в сахар, чтобы получится ободок.
2 Влейте в шейкер оба сока, добавьте сироп и наполните шейкер льдом. Энергично встряхивайте шейкер в течение 15 сек.
3 Аккуратно перелейте коктейль в бокалы. Украсьте бокалы тонкими ломтиками яблока.

На 100 г: белки 0,32 г (0,40% суточной нормы) • жиры 0,23 г (0,26%) • углеводы 39,96 г (23,79%) • ккал 152,47 (8,47%) • натрий 26,95 мг (1,86%) • общий сахар 37,39 г (74,78%) • НЖК 0,04 г (0,20%) • пищевые волокна 0,25 г (0,83%)

РОЗМАРИН-ТОНИК

20 мин + 4 ч **4 порции**

600 мл тоника «лимон»
120 мл розмаринового сиропа
60 мл сока лайма
лайм для украшения
лед

Для сиропа:
1 ветка розмарина
100 г сахара
2 коробочки кардамона
1 полоска апельсиновой цедры
1 лавровый лист

1 Приготовьте розмариновый сироп. Поместите в небольшую кастрюлю ветку розмарина, всыпьте сахар и влейте 120 мл воды. Добавьте лавровый лист, цедру и раздавленные коробочки кардамона. Доведите до кипения, уменьшите нагрев до минимального и готовьте под крышкой в течение 15 мин.
2 Снимите кастрюлю с сиропом с огня и остудите до комнатной температуры. Процедите через частое ситечко и уберите на 2–3 ч или на ночь в холодильник.
3 В стаканы «рокс» влейте розмариновый сироп и сок лайма. Перемешайте коктейльной ложкой, добавьте по 3–4 кубика льда и долейте тоником. Украсьте кружком лайма и сразу подавайте.

На 100 г: белки 0,04 г (0,05% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 17,26 г (10,26%) • ккал 64,09 (3,56%) • натрий 16,82 мг (1,16%) • общий сахар 16,69 г (33,38%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,06 г (0,20%)

ТОНИК С ГРЕЙПФРУТОМ

40 мин **4 порции**

1 л тоника «грейпфрут»
1 грейпфрут (желательно красный)
1 лимон
3 веточки розмарина
1–2 веточки мяты
лед

1 Очистите грейпфрут, разберите на дольки и удалите с них горькую пленку. Нарежьте очищенные дольки небольшими кусочками, попутно удаляя косточки. Сложите грейпфрут в кувшин.
2 Нарежьте лимон тонкими кружками и сложите в кувшин к грейпфруту. Добавьте веточки розмарина, залейте тоником и уберите на 30 мин в холодильник.
3 Разлейте коктейль в бокалы, добавьте лед и украсьте веточками мяты и розмарином.

На 100 г: белки 0,04 г (0,05% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 8,73 г (5,20%) • ккал 33,68 (1,87%) • натрий 11,00 мг (0,76%) • общий сахар 8,11 г (16,22%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,01 г (0,03%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



СЛАДКОВАТОЕ ТЕМНОЕ ПИВО ЧАСТО НАЗЫВАЮТ ЖЕНСКИМ. ЧЕХИ СЧИТАЮТ, ЧТО ТЕМНЫЕ СОРТА СОЗДАНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ПОСКОЛЬКУ БЛАГОДАРЯ ИМ У ДЕВУШЕК ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРИЯТНЫЕ ФОРМЫ. ОДНАКО ТЕМНОЕ ПИВО БЫВАЕТ ПО-НАСТОЯЩЕМУ МУЖСКИМ: КРЕПКИМ И НАСЫЩЕННЫМ.

Темные силы

В мире пенных напитков существует огромное количество разных стилей, у каждого из которых свои особенности и вкусовые качества. Одним из наиболее интересных было и остается темное пиво.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Темное пиво, как и светлое, получают путем брожения сусла на основе хмеля, воды и солода. Но если светлое пиво обладает характерной горчинкой, то во вкусе темного ощущаются сладкие нотки, поскольку в нем больше солода (в светлых сортах – хмеля). А от способа его обжарки зависит насыщенность цвета и интенсивность аромата и вкуса. Вообще процесс обработки солода является одним из ключевых этапов в производстве темного пива.

5 ШАГОВ К УНИКАЛЬНОМУ ВКУСУ

ВЫБОР ЗЕРНА. Первый шаг на пути к созданию темного пива – выбор подходящего зерна. Это могут быть ячмень, пшеница или рожь. У каждого вида свои особенности, которые могут влиять на результат.

МАШИННАЯ ОЧИСТКА. Выбранное зерно проходит процесс машинной очистки, который помогает удалить примеси и нежелательные части культуры. Это важно для сохранения качества и чистоты солода перед дальнейшей обработкой.

ЗАМАЧИВАНИЕ. Следующий этап – замачивание. Зерно помещается в специальные емкости с водой на определенное время. Оно начинает прорастать, и благодаря этому активируются ферменты и высвобождаются питательные вещества.

ВОЗМЕЩЕНИЕ ВЛАГИ. После замачивания следует этап возмещения влаги, когда солод высыхает до определенной степени. Этот процесс может занимать несколько дней и выполняется для достижения правильной текстуры и консистенции солода.

ОБЖАРКА. Один из самых важных этапов обработки солода для темного пива. Обжарка проводится с целью придания солоду темного цвета и особых ароматических свойств. Существует несколько методов обжарки:

- классический способ: солод обжаривается в специальной печи. В зависимости от времени и температуры обжарки можно достичь различных оттенков темного цвета – от светло-коричневого до глубокого черного;
- карамелизация – процесс нагревания солода с добавлением сахара или других карамельных ингредиентов. Это придает пиву сладкий вкус и особую карамельную нотку;
- рафинирование – метод обжарки, при котором солод подвергается очень высокой температуре в короткий промежуток времени. В результате получается глубокий и насыщенный аромат и цвет пива.

ГЛАВНЫЕ СОРТА

ПОРТЕР – классический сорт темного пива, который появился в Англии в XVIII веке. Это густое, насыщенное пиво отличают характерный темный оттенок, обильная кремовая пена и яркий аромат. Его сложный вкус сочетает шоколадные, кофейные, карамельные и фруктовые ноты.

БРИТАНСКИЙ КРЕПКИЙ ЭЛЬ – тот самый английский эль с солодовым вкусом и явными оттенками карамели, орехов и сухофруктов.

СТАУТ также имеет английские корни. Это самый крепкий вид темного пива, с выраженной горечью. Аромат стаута часто ассоциируется с запеченным хлебом, кофе и шоколадом.

ИМПЕРСКИЙ СТАУТ отличается высоким содержанием спирта (часто более 10%) и обильной текстурой. Его вкус может быть очень разнообразным – от шоколадного до горьковатого, с нотами кофе или карамели.









ПОДБИРАЕМ ПАРЫ

Благодаря своему насыщенному вкусу и глубокому аромату темное пиво занимает особое место в культуре сочетания слабоалкогольных напитков и еды.

- Одна из классических комбинаций – с мясными блюдами. Эль прекрасно дополняет мясную тарелку, портер – жареное мясо и птицу, стаут – утку и дичь.
- Темное пиво подходит и к морепродуктам. Стаут отлично подчеркивает сладковатый вкус кальмаров и креветок.
- Удачной парой для темного пива станут сыры, особенно пикантные.
- Пиво с десертами? Почему нет! Темные сорта хорошо подавать с шоколадными кексами, ягодными пирогами и пряными фруктами. Ванильные и кофейные оттенки стаута замечательно подходят к пломбиру.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Все оттенки розового

Розовое вино находит все больше потребителей начиная с середины нулевых, и тренд только растет. Эксперты связывают это с глобальными изменениями в культуре потребления вина как таковой: розе не какой-нибудь «винтаж», который требует особого повода и этикета. Оно прекрасно своей молодостью, непосредственностью и универсальностью.

Дань моде

Занимающие промежуточное положение между красным и белым розовые вина долго были недооцененными и считались побочным продуктом серьезного виноделия, этаким «недовином». Что в результате оказалось всем на руку: в целом розовые вина недороги, поскольку не требуют длительной выдержки. Выпивать розе тоже нужно быстро, в течение года-двух. Со временем оно теряет главные преимущества: свежесть и фруктовые ароматы. Палитра его сочетаний с блюдами максимально широка.

Цвет тоже не стоит сбрасывать со счетов. В век соцсетей фотогеничность напитка напрямую влияет на его судьбу. Наблюдать в прозрачном стекле оттенки заката – это еще и чисто визуальное удовольствие.

Наконец, представление о том, что розе – легкомысленный напиток «для девочек», – явный пережиток прошлого. Когда в потенциал розовых вин всерьез поверили знаменитые актеры и занялись их производством, применять к розе гендерные различия стало даже как-то неудобно.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Методы производства

Розовые вина делают из красных сортов винограда. Само их существование обусловлено тем, что под темной кожицей ягод скрывается светлая мякоть: это позволяет играть с оттенками – от едва розовеющего бочка белого персика и золотистой луковой шелухи до лососевого, кораллового, вишневого и гранатового. Многообразие зависит прежде всего от длительности контакта сока с кожицей винограда, а она, в свою очередь, от того, каким из трех методов сделано розе.

1 Самый древний способ известен как «кровопускание»: виноград темных сортов слегка прессуется, а дальше тонкокожие ягоды под тяжестью собственного веса выделяют сок, который стекает в емкость, не успев сильно окраситься о кожицу. Во Франции такое розе называют «вином одной ночи», но и этого достаточно: розовые вина, полученные «кровопусканием», отличаются богатым фруктовым букетом, максимально приближенным к красному. Метод «кровопускания» придуман для производства более концентрированного красного вина, и розовое выступает, по сути, побочным продуктом при его изготовлении.

2 Второй метод – настаивание сусла из белых сортов на кожице красного винограда до приобретения желаемого цвета. В этом случае виноград собирают целенаправленно для производства розового вина. Раздавленные ягоды выдерживают определенное время при низких температурах, в результате процесс брожения не успевает запуститься, но сок окрашивается в розовый цвет. После из винного материала убираются кожа и косточки, иначе вино получит неуместные во фруктовой гамме розовых вин резкие травянистые акценты и излишне насыщенный оттенок. А дальше ферментация происходит по той же схеме, что и при изготовлении белых вин.

3 Наконец, третий путь – купажирование, или ассамбляж. Красные и белые виноматериалы, то есть сусло, смешиваются, при этом красных требуется совсем немного. После чего запускается процесс брожения или же купажируется уже ферментированный виноматериал.



ЧАСТО ЛИ СМЕШИВАЮТ КРАСНОЕ И БЕЛОЕ?

По правилам Евросоюза производство розового вина путем смешения красных и белых вин запрещено для тихих вин, но вполне легально для игристых. И хотя часть игристых делается при помощи «кровопускания», большая часть «розовых пузырьков» как раз результат такого смешения. Для получения нужного оттенка небольшое количество тихого красного вина вмешивают в базовое белое, перед тем как отправить его на вторичную ферментацию в бутылках (если речь идет о шампанской классике) или в больших чанах (метод, который используется в производстве просекко).

С миру по розе

Картина розового виноделия практически полностью повторяет винную карту мира, а разнообразие сортов определяется условиями каждого региона.

ФРАНЦИЯ

Каждая десятая бутылка розе в мире – французского происхождения. На примере Франции можно изучать все оттенки розовых вин и их историю: поклонником прованских розе был еще король Филипп Красивый, правивший страной на рубеже XIII–XIV веков. Французские розовые остаются эталоном стиля: они элегантны, чаще всего аристократически бледны, их аромат бархатист, фруктов, но без «парфюма».

Если в XX веке королями розе считались Прованс и Тавель, то сегодня лидерство держит Лангедок-Руссийон. Почувствовать своеобразие этого винного региона можно на примере **La Mer Pays d'Oc** (1). Сухое вино сделано на основе характерного для Франции розового купажа из сортов гренаш, сенсо и кариньян с применением метода «кровопускания», но почвы Лангедока, помимо свежести и легкости, добавляют вину

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



РОЗЕ + ЕДА

Розовые вина часто подают на аперитив, но благодаря мягкой кислотности они не хуже белых смотрятся с морепродуктами и рыбой. Если перед вами насыщенные представители розового семейства, то их запросто можно рифмовать с паштетами, жареными на гриле колбасками и мясом – и вы не рискуете перебрать с танинами и градусом, как это бывает с выдержанными красными. А полусухие и полусладкие розе не грех предложить к кремовым десертам и в качестве дижестива. Приятно, что существует напиток, который можно подавать буквально под любое блюдо, не ориентируясь на вековые условности.







приятную маслянистость, а в пышном фруктовом букете на первый план выходят ноты спелой клубники.

Секрет розе из Долины Луары – сорт гролло, с его фирменной ароматикой фиалки и нотами красных ягод. Если для красного виноделия гролло не хватает концентрации танинов, то для розового такая умеренность скорее плюс. Начните знакомство с розовыми из Луары с вина **360 Loire Rose Tendre Val de Loire** (2), в котором виноделы воспроизводят нежнейший оттенок утренней зари вкупе с яркой клубнично-малиновой ароматикой.

В море луарского розе стоит обратить особое внимание на область Анжу. Историки считают, что розовое анжуйское пили еще мушкетеры из романов Дюма, и это может стать дополнительным стимулом для дегустации **Chatelain Desjacques Rose d'Anjou AOC** (3), произведенного на семейной винодельне: в нем гролло раскрывается феерическим ягодным букетом, ненавязчивой сладостью и характерной кислотностью. Недаром его рекомендуют подавать к фруктовым десертам.

Луара также известна своими креманами – игристыми винами, сделанными по шампанской технологии. Теперь креманы все чаще приобретают розовый оттенок: **J.De Villaret Cremant De Loire Rose** (4) – ассамбляж гролло и каберне-франа. Выдержка в бутылке в течение 12 месяцев, аромат джема с нотами грейпфрута и специй, долгое послевкусие – такое игристое способно на большее, чем быть просто аперитивом. Оно выдержит напор азиатской лапши, составит идеальную пару суши и сашими.

Если захотелось Шампани как таковой, обратите внимание на брют **Champagne Francois Tonnel Brut Rose** (5). В нем есть все, чего мы ждем от классического метода: хрусткость и сливочность во вкусе, гирлянды мелких пузырьков, тонкий ягодный аромат достойны изысканных блюд из морепродуктов и лосося.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ИТАЛИЯ

Италия сегодня занимает второе, после Франции, место по производству розовых вин: ей принадлежит 22% их мирового экспорта. Менее чопорные, чем французы, розовые итальянцы покоряют своей открытостью и яркостью. Они отлично подходят не только к родной средиземноморской кухне с обилием даров моря и свежих овощей, при желании легко впишутся в любой гастроконтекст. Чтобы в этом убедиться, возьмите полусухое **She's Always Rose Pinot Noir** (6) – шелковистое женственное вино из пино-нуара. Оно, быть может, не раскроет всех тайн великого черного сорта, зато соблазнит округлым вкусом и покорит ароматом садовых ягод и цветов. Благодаря уживчивому нраву его уместно подать и к пицце, и к том яму, и к суши.

Секрет сицилийского **L'Auratae Rose Terre Siciliane IGP** (7) – в максимально бережном отношении к тому, что дает природа. Виноград выращивают экологичным способом: недаром у вина такой оптимистичный розово-малиновый оттенок. Характерные для Сицилии свежие ароматы цитрусов и цветов апельсина щекочут нос, сочные ноты клубники, вишни и персика выходят на первый план и уравновешивают кислотность.

Север Италии может похвастаться своими розе на основе пино-гриджио. В розоватой кожице «серого» сорта немного пигмента, поэтому при мацерации вино получает приглушенный розовато-соломенный оттенок, который еще называют румянцем. Румянец легко найти в тихих розовых винах, но все большую популярность получают игристые, такие как **Con-Tre Pinot Grigio Sparkling Rose** (8). Присущие любому розе фруктово-ягодные ноты в нем дополнены намеком на минеральность. В паре с ним удачно выступят блюда из белого мяса, а также легкие десерты с фруктами.

Наконец, нельзя обойти вниманием розовое просекко. У него совсем короткая история (вино под этикеткой Prosecco Rosato было официально признано только в 2020 году), но, без сомнения, большое будущее. К характерному для этого игристого белому сорту глера добавляется до 15% пино-нуара. Стиль вина меняется несильно, и все прелести, за которые мы любим просекко, остаются при нем: игривые пузырьки, характерная летняя ароматика, легкая леденцовость, мягкая кислотность. **Prima Gemma Prosecco DOC Rose** (9), в букете которого читаются, кроме красных фруктов, роза и миндаль, – один из самых показательных, дерзких и в то же время тонко сбалансированных образцов венецианского розового жанра.

ИСПАНИЯ И НОВЫЙ СВЕТ



Хочется от розового вина чего-то более концентрированного, мощного или, другими словами, более «красного» (в смысле насыщенности и темперамента)? Тогда обратите внимание на испанские розе из Риохи и продукцию Нового Света.



Стоит попробовать вино **La Maldita Garnacha Rioja** (10), и вы окончательно избавитесь от стереотипа, что розе – женский напиток. Ничего удивительного: испанский регион Риоха-Альта известен прежде всего мощными красными винами. На них заточены главные местные сорта винограда – гарнача и темпранильо. Поэтому полученное на основе этих сортов розе определенную маскулинность заимствует генетически. Но из-за короткой выдержки у розовых вин характер выходит мягче и покладистее: зрелые фрукты вторят свежим цветочным тонам, а ненавязчивые танины проявляются только в долгом приятном послевкусии.

Новозеландское **Tora Bay Hawke's Bay Rose** (11) – непритязательное честное розе из той категории, что подходит в буквальном смысле подо все. Произведенное в регионе Хокс-Бей, в умеренном климате которого есть определенное сходство с Бургундией и Бордо, это розе раскроется в бокале свежим букетом и элегантными бликами. В аромате читаются арбуз и клубника. Вкус полностью соответствует аромату: ягоды, фрукты и аккуратная терпкость ромашки. Вино, которое не надоест, даже если пить его каждый день, сочетая по настроению то со стейками и вяленым мясом, то с азиатской кухней, а то и с бисквитными пирожными.





ВОПРОСА «МЯСО ИЛИ РЫБА?» ДЛЯ РОЗЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ: БОЛЬШИНСТВО РОЗОВЫХ ВИН ПОДХОДЯТ И К ТОМУ И К ДРУГОМУ. И ДАЖЕ БОЛЬШЕ: БОКАЛ РОЗОВОГО МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ К СУШИ ИЛИ СУПУ ТОМ ЯМ, И ЭТО НЕ БУДЕТ ПРЕСТУПЛЕНИЕМ ПРОТИВ ХОРОШЕГО ВКУСА.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

АБРАУ·ДЮРСО

ЗАПИСКИ Виктора Дравиньи

РУЧНОЙ СБОР

Собирать виноград только вручную, для лучшего вина

ЗЕМЛИ АБРАУ-ДЮРСО

Схожи с Шампанью

ВЫДЕРЖКА

Горные тоннели глубоко под землей отлично подошли для выдержки

METHODE CLASSIQUE

Выдерживать на осадке порядка 3х лет



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗРЕЛЫЙ ВЗГЛЯД

НА ВИСКИ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ВИСКИ **HIGHGARDEN** 5 лет

ВИСКИ ПЯТИЛЕТНЕЙ ВЫДЕРЖКИ.
В БУКЕТЕ ДЕЛИКАТНЫЕ НОТЫ ДУБА
И ЗЛАКОВЫХ, ОТТЕНКИ СВЕЖЕГО ЯБЛОКА И
СПЕЦИЙ. ПРЕКРАСНАЯ ОСНОВА ДЛЯ КОКТЕЙЛЕЙ.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Как в кино

Соджу, крепкий сладковатый напиток из Южной Кореи, стал невероятно популярен во всем мире. Что же нужно знать об алкоголе, который пьют герои корейских фильмов?



С одной стороны, интерес к соджу связан с трендами в мире алкоголя, а именно спросом на ароматизированные напитки, с другой – с модой на современную корейскую культуру. Музыка, сериалы, косметика из Южной Кореи в последние годы нашли миллионы поклонников по всему миру. Теперь наши сердца покоряет соджу – напиток, играющий в традициях корейцев примерно такую же роль, как у шотладнцев виски, а у мексиканцев текила.

Соджу часто называют корейской водкой, однако это не совсем правильно. Он производится по методу дистилляции, так же как, например, виски или джин. Долгое время соджу делали из сброженного риса: его перегоняли и получали высокоградусный напиток. В середине 60-х годов прошлого века из-за дефицита зерновых в Корее запретили использовать рис в производстве алкоголя и пришлось перейти на сахарный тростник, другие злаки и картофель. Позже ограничения сняли, но традиция использовать для соджу разную основу осталась.

Градус соджу может варьироваться: он бывает и крепким, как водка, и среднеалкогольным, как вино. Вкус у соджу сладковатый, особенно если он произведен на основе риса. В напитки с низким содержанием спирта могут добавлять ароматизаторы, например, ягоды, виноград или цитрусы. Пьют соджу маленькими глотками, постоянно наполняя рюмки других участников застолья, когда те пустеют.

К крепкому соджу подходят такие же закуски, как к водке, а напиток с низким градусом можно подать с теми же блюдами, что и вино. Конечно, лучше всего азиаткий напиток подчеркнет азиатскую же кухню. А еще с корейским алкоголем хорошо сочетается… другой алкоголь! Не зря он невероятно популярен в коктейлях. Соджу плюс пиво – настолько привычная в корейской традиции комбинация, что иногда можно подумать, будто одно без другого и не пьют.

СОДЖУ С ПИВОМ

5 мин **1 порция**

50 мл соджу
150 мл пива

1 Налейте пиво в охлажденный бокал «хайбол». Постарайтесь наливать аккуратно по стенке стакана, чтобы пиво сильно не вспенилось.
2 Влейте соджу и сразу подавайте. По желанию можно смешать соджу со спрайтом.

На 100 г: белки 0,35 г (0,44% суточной нормы) • жиры 0,00 г (0,00%) • углеводы 2,77 г (1,65%) • ккал 183,55 (10,20%) • натрий 5,50 мг (0,38%) • общий сахар 0,03 г (0,06%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)

СОДЖУ СПРИТЦ

5 мин **1 порция**

50 мл соджу
75 мл просекко
25 мл содовой
кружок лимона и лимонная цедра для украшения
лед

1 Охладите бокал для белого вина и положите в него 3–4 кубика льда.
2 Влейте в бокал соджу, просекко и содовую, украсьте лимоном и цедрой.

На 100 г: белки 0,29 г (0,36% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 2,36 г (1,40%) • ккал 65,63 (3,65%) • натрий 5,93 мг (0,41%) • общий сахар 0,62 г (1,24%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,48 г (1,60%)

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ПРОСТОЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ СОДЖУ И ТОНИКА МОЖНО РАЗНООБРАЗИТЬ, ДОБАВИВ ЛИКЕР ЮДЗУ ИЛИ МАНДАРИНОВЫЙ СИРОП.

КОРЕЙСКИЙ МОХИТО

5 мин **1 порция**

75 мл соджу
120 мл содовой
3–4 кружка лайма
2 веточки мяты
лед

1 Отделите от веточек 6–9 листочков мяты и сложите в стакан «хайбол». Добавьте лайм и разомните коктейльной ложкой. Наполните стакан льдом до середины.
2 Влейте в стакан соджу и долейте содовой.

На 100 г: белки 0,10 г (0,13% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 1,06 г (0,63%) • ккал 73,43 (4,08%) • натрий 9,50 мг (0,66%) • общий сахар 0,17 г (0,34%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,30 г (1,00%)

ПО ЖЕЛАНИЮ МОЖНО ДОБАВИТЬ К МЯТЕ НЕМНОГО КОРИЧНЕВОГО САХАРА.

ГИМЛЕТ

5 мин **1 порция**

50 мл соджу (желательно виноградное)
40 мл сухого джина
20 мл цитрусовой водки
1 полоска цедры лайма
лед

1 Наполните шейкер льдом, влейте соджу, джин и водку и энергично встряхивайте 10 сек.
2 Через ситечко перелейте коктейль в бокал для мартини и украсьте полоской цедры.

На 100 г: белки 0,04 г (0,05% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 0,36 г (0,21%) • ккал 229,44 (12,75%) • натрий 6,17 мг (0,43%) • общий сахар 0,06 г (0,12%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)

СОДЖУ С ТОНИКОМ

5 мин **1 порция**

50 мл соджу
150 мл тоника
5–6 кружков огурца
лед

1 Стакан «хайбол» наполните до середины льдом и влейте соджу.
2 Долейте тоником и добавьте огурец.

На 100 г: белки 0,06 г (0,08% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 5,20 г (3,10%) • ккал 62,64 (3,48%) • натрий 8,55 мг (0,59%) • общий сахар 4,97 г (9,94%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,05 г (0,17%)

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


FRESH
BAR
COLA*
ОСВЕЖИ
ЭМОЦИИ
*кола
COLA
ORIGINAL
FRESH
BAR


FLASH UP
ENERGY
+22% КОФЕИНА*
CAFFEINE
TAURINE
НОВЫЙ ВКУС
FLASH ENERGY ORIGINAL
FLASH ULTRA ENERGY
FLASH ENERGY LIME Mint
FLASH ENERGY MANGO Pineapple
FLASH ENERGY BUBBLE Gum
FLASH ENERGY BERRY Mix
ВСЕГДА ЗАРЯЖЕН

ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- ЦВЕТЫ – ЛУЧШЕЕ ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ
- ЧЕМ ПОРАДОВАТЬ ДЕВУШЕК 8 МАРТА
- ИВАН СТЕБУНОВ – О ЖЕНЩИНАХ И ПРАЗДНИКАХ
- АРОМАТНЫЕ ТРЕНДЫ ВЕСНЫ
- ЦВЕТОЧНЫЙ БУМ В КОСМЕТИКЕ
- КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ
- ЛУЧШИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ДЕТЕЙ
- ШАМПУНИ С ТВЕРДЫМ ХАРАКТЕРОМ
- ВЫБИРАЕМ МЫЛО
- ЗАЧЕМ НУЖЕН КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ БЕЛЬЯ
- ОТМЕЧАЕМ ДЕНЬ КОШЕК

СИМФОНИЯ ПРИРОДЫ

Серия биокосметики для волос и тела La Vie Est Belle от компании L'Cosmetics вобрала в себя энергию солнца, ароматы цветов и свежесть фруктов для бережной заботы о вашей красоте. Рецептура шампуня и бальзама для волос обогащена натуральными гидролатами лаванды, розы и календулы. Скраб для тела с маслом какао и кокоса придает коже гладкость, гидролаты розы и василька обладают восстанавливающими свойствами и помогают предотвратить раннее старение. Входящие в состав геля для душа экстракты лимона, аниса и алоэ освежают кожу, а экстракты розмарина и зеленого чая повышают ее эластичность. Нежный увлажняющий крем с выжимкой из оливок, персика и виноградной косточки дарит ощущение спа-процедуры.

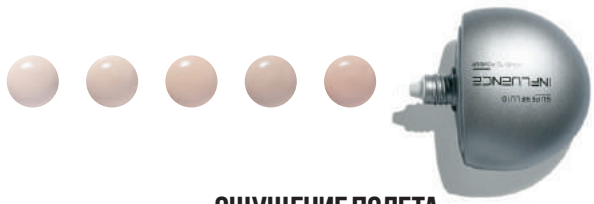




АРОМАТНЫЙ МИР

Окунитесь в мир невероятных ощущений вместе с SPA BY LARA. Соль-сфера шипучая для ванн – это три уникальных аромата, которые не оставят вас равнодушными. Bubble Gum* с ароматом жвачки поможет перенестись в детство, Sweet Lady** с запахом сладких ягод наполнит свежестью и освежит тело и душу, Coco Mint*** с фруктовыми экстрактами грейпфрута и манго придаст бурю энергии и ощущение чистоты.

*«Жевательная резинка (жвачка)». **«Милая леди». ***«Мятный шоколад».





ОЩУЩЕНИЕ ПОЛЕТА

В линейке тональных кремов Superfluid от Influence Beauty воплощена удивительная теория невесомых супержидкостей. Благодаря инновационной текстуре, разработанной по технологии Liquid to Powder*, крем создает матовый припудренный финиш с эффектом «Фотошопа». Он легко распределяется на коже, выравнивает ее рельеф, маскирует поры и несовершенства. Лицо остается свежим, без жирного блеска и не требует коррекции с помощью пудры в течение всего дня. Технологичный обтекаемый флакон футуристичной формы с покрытием soft-touch** отличается большим объемом – 35 мл. Теперь в жизни возможно выглядеть так же сияюще, как на фотографиях в социальных сетях. Вместо фильтров – тональная основа Superfluid для эффекта матовой кожи!

*«От жидкости к пудре». **«Мягкое прикосновение».



АФРОДИЗИАКИ К БОЮ

Ароматы страсти и соблазна ждут вас в Vegan Love Studio! Rich Musk* с яркими фруктовыми нотами малины, маракуйи и груши сразу же околдует, а ландыш добавит нотку нежности. Шлейф будет особо сексуальным благодаря ванили, мускусу и пачули. В Sweet Fruit** золотая айва, киви и красный личи образуют неповторимый аккорд, который погрузит вас в мир экзотических фантазий. А ноты домашних кексов и белого шоколада в сердце композиции сделают вас притягательной и желанной.

*«Рич Маск». **«Свит Фрут».



ГЛАЗ НЕ ОТВЕСТИ

Восстанавливающий гель для кожи вокруг глаз Stellary Skin Studio Superfood помогает бороться с темными кругами и мелкими морщинками. Кофеин в комплексе с витамином С тонизирует кожу. Состав геля усилен растительными экстрактами, которые дают лимфодренажный эффект, и гиалуроновой кислотой. А охлаждающий гель Stellary Skin Studio Hydrogen уменьшает отечность в чувствительной зоне, интенсивно увлажняет, укрепляет защитный барьер кожи. Охлаждающий эффект обеспечивает ментил лактат – производная ментола, которая действует мягко и бережно. Гели обладают ультралегкой текстурой: наносить их – одно удовольствие!

STELLARY
Golden lace
ВСТРЕЧАЙТЕ НОВУЮ КОЛЛЕКЦИЮ





МАГНИТНЫЕ ДНИ

Весна – время обновления. Пора дополнить интерьер приятными новинками! Во время акции «Украшаем дом», которая пройдет в наших магазинах с 09.03.2024 г. по 02.04.2024 г., вы сможете купить подвесное плетеное кашпо, букет пионов в вазе, искусственные гортензии или папоротник в горшке. Подвесное плетеное кресло сделает отдых дома еще более комфортным, а свечи «Рельеф» помогут создать особое настроение.





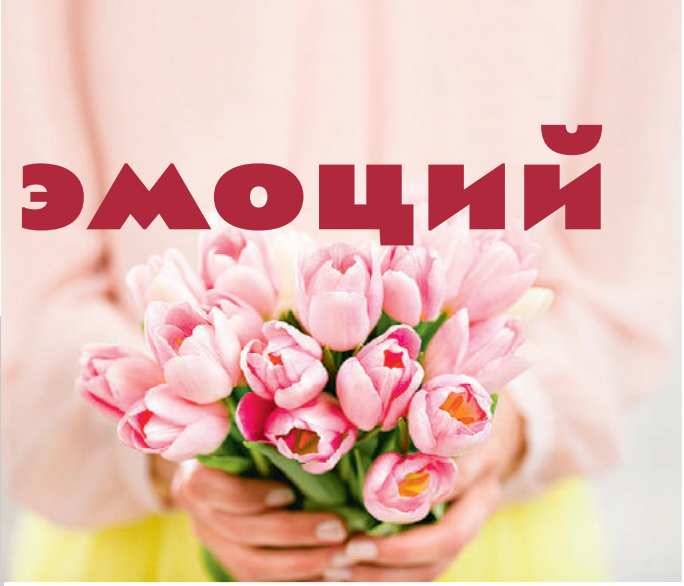
Wellfort
ВСЁ ДЛЯ УБОРКИ

ЧИСТОТА В ВАШЕМ ДОМЕ



Аксессуары **Wellfort** – это больше чем вещи для уборки. Они помогут сделать дом уютнее и светлее. Виниловые перчатки выполнены из гипоаллергенного материала и устойчивы к агрессивному воздействию моющих средств. Они хорошо облегают ладони, сохраняют чувствительность пальцев. В таких перчатках приятно не только делать уборку, но и готовить.

Букеты эмоций





Виталий Шорохов,
руководитель категории «Живые растения, ягоды и экзотика» сети «Магнит»

Прямая речь

Лучший подарок к любому празднику, и тем более к 8 Марта, конечно, цветы. В наших магазинах вы сможете найти их всегда: классические и экзотические, свежесрезанные и горшечные. Это самое понятное признание в любви и дружбе, и его обязательно оценят.

В ногу со временем

В цветочном мире есть свои правила и течения. Мы стараемся подхватывать и развивать их в духе стремительно меняющегося времени. Основной тренд – покупатели чаще выбирают горшечные растения. Мы видим, как год от года растут их продажи. На День матери заранее заключаем контракты на красивые амариллисы, которые как нельзя кстати подходят к празднику: растут на глазах и расцветают пышно и ярко, совсем как дети. Конечно, горшечные цветы – это ответственность. По сути, это новые домочадцы: они требуют пересадки, ухода и заботы. Но зато радовать глаз будут гораздо дольше.

Есть и не слишком капризные варианты цветущих растений. Например, орхидеи в горшках при минимальном уходе живут долго и цветут по несколько раз в год. К совсем неприхотливым относятся нецветущие. Такие мы называем зеленкой.

Еще один тренд – покупать срезанные цветы просто так, без повода. Мы пытаемся его поддержать и предлагаем букеты и композиции, которые можно дарить в любой день. Чтобы порадовать любимого человека, не нужно дожидаться определенной даты в календаре.

Классики и авангардисты

Чтобы каждый покупатель мог найти что-то по душе, мы постоянно расширяем ассортимент, пробуем новое. В наших магазинах доступно все больше горшечных растений: калла, вереск, гортензия, фрезия, цветные кактусы.



Сейчас прорабатываем поставку фаленопсиса из Китая, а в следующем году рассчитываем на первые поставки этих цветов, выращенных в России.

Однако остается и классика: роза кордана, букеты из тюльпанов и хризантем. Многие цветы стараемся оформить уникальным образом, используем декорированные вставки, тематические кашпо. Видов цветущих растений очень много, а для нецветущих можно вообще открывать отдельный формат магазина – «Магнит-сад».

Первым игрокам приготовиться!

Мимоза – главная звезда марта. В этом месяце пушистые желтые ветки выходят на авансцену. Мы покупаем мимозу в районе Большого Сочи и развозим по всей стране. Был опыт работы с итальянскими цветами, но вернулись к своим из-за легкости доставки, цены и гарантии свежести.

И все же хит продаж – это тюльпан. Мы стараемся реализовать стратегию импортозамещения, поэтому более двух третей наших тюльпанов – из России. Они выращиваются в теплицах почти по всей стране – от Калининграда до Новосибирска. У этих цветов самый большой фан-клуб, хотя мы предлагаем и другие букеты к весеннему празднику. Это нарциссы, ирисы, гиацинты. Пока что они не могут сравниться с тюльпаном по популярности, но интерес к ним растет из года в год.

Некоторые воспоминания и образы остаются с нами на всю жизнь, как когда-то в детстве на тюльпаны надевали резиночки, чтобы они не раскрывались, а мимозу продавали из багажников машин. Резиночек на тюльпанах у нас нет, но мы стараемся создать новые образы, о которых будет приятно вспоминать в будущем.





Из личного архива

МУЖСКОЙ ВЫБОР. Моя любовь – это фрезии. Их яркий вид и потрясающий аромат не перестают восхищать меня. Мне кажется, просто невозможно пройти мимо этих цветов.

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ. Маме я обычно дарю хризантемы. Во всяком случае она уверяет, что любит именно их. Жене – эустомы и пионы. На подарок выбираю классическую или кустовую розу.

ДОМАШНИЕ ЦВЕТОВОДЫ. Моя жена – очень сдержанный домашний садовод и бывает не сильно довольна, если я приношу цветок в горшке. Говорит, что я очередного «подопытного» в дом привез и ей теперь за ним ухаживать. Букет же свежесрезанных цветов встречается с радостью. А вот мама и родители жены всегда счастливы пополнить личную оранжерею.



КОГДА ЦВЕТЫ ДАРЯТ С ЛЮБОВЬЮ, РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ. ОНИ УМЕЮТ РАДОВАТЬ И ВДОХНОВЛЯТЬ, А ЭТО ГЛАВНОЕ.

Что тебе подарить?

Конечно, что-нибудь чисто женское! Косметика, парфюмерия, бомбочки для ванны, которые взорвутся ярким весенним ароматом, милые женские штучки – все это создаст особое настроение и подарит приятные моменты.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ОФОРМИТЬ ПОДАРОК: ИЗЯЩНАЯ УПАКОВКА, АТЛАСНЫЕ ЛЕНТЫ, ЦВЕТЫ СДЕЛАЮТ ПРЕЗЕНТ СТИЛЬНЫМ И КРАСИВЫМ.



1 Женская туалетная вода Pink Taxi, 90 мл

2 Гель для бритья EXXE Sensitive Silk, женский, 200 мл

3 Крем-гель для душа EXXE питательный «Макадамия и лотос», 400 мл

4 Бомбочки для ванны LAF в ассортименте



1 Подарочный набор YES IMMUNITY: гель для душа, 250 мл, и крем для рук «Питание и увлажнение», 75 мл

2, 7 Стакан для ванной пластиковый, Wellfort

3 Дозатор для жидкого мыла пластиковый, Wellfort

4, 6 Мыльница пластиковая Wellfort

5, 10 Корзинка универсальная Wellfort, 24,5 х 17 х 9 см

8 Органайзер для хранения спонжей, Wellfort

9 Органайзер универсальный для хранения, акрил, Wellfort

Иван Стебунов,
актер театра и кино

Мнение



Полное совпадение

Актер театра и кино Иван Стебунов служит в театре «Современник» и снимается в кино. Счастлив в браке. Накануне 8 Марта мы спросили у него про семейные корни и узнали о главных женщинах в его жизни.

Я быстро делал предложение руки и сердца, потому что понимал, как это важно для женщины.



Театральные вечера

Я не чревоугодник и не гурман. Воспитывался в театральной семье, мама – актриса, работала в новосибирском театре, и я тоже участвовал в спектаклях, где были детские роли. У нас абсолютно отсутствовало понятие семейных ужинов, так как артисты заканчивают спектакли к десяти вечера. Я очень неприхотлив в еде. Что касается праздничного стола, непременно должны быть мой любимый салат «селедка под шубой» и мясо. К рыбе и морепродуктам отношусь невероятно спокойно. Я сибиряк, и, наверное, это просто не заложено в моей генетике.

Основной инстинкт

Моя жена очень вкусно готовит и дело это любит. Она родом из Казани, корни дают о себе знать. Мы договорились, что она не будет работать, но дом полностью в ее руках. Одна из моих любимых сцен в фильме «Начало», когда герой Леонида Куравлева оказывается в гостях у героини Инны Чуриковой, берет курицу и рвет ее руками. Таким образом он сыграл все мужское отношение к хорошо накрытому столу. И вот такая эмоция, которую он испытывает, думаю, подходит всем мужчинам. Любому приятно, когда он видит, что ради него старались.

О самом важном

Любовь – не главная штука. Пусть это сухо прозвучит, но хочу вспомнить фразу классика: «Оставьте любовь студентам, спортсменам и морякам. А у нас с тобой судьба». Эти же слова я говорю своей жене. Для крепкой семейной жизни, мне кажется, требуется больший спектр чувств. За шесть лет было разное, все как у всех: и ссоры, и размолвки, и это нормальный процесс. Главное, что нам очень хорошо вместе. Наверное, это и есть любовь.

Парное плавание

Мне в быту самому ничего не нужно. Я могу есть, стоя над раковиной. Но сейчас я ответственен за нас двоих. У нас недавно была премьера, которую мы готовили с большим теплом, но после двух показов спектакль закрыли, и мне было очень горько и грустно. Был бы бобылем, по-разному мог бы реагировать на такую ситуацию и было бы гораздо сложнее пережить проблемы и стрессы на работе. А теперь у меня есть семья, и это не позволяет мне опускать руки. Мне сразу спокойнее и увереннее становится от этой мысли, я способен идти вперед.

Вперед, к горизонту!

Идеальный романтический ужин обычно случается в путешествии. Мы с женой легкие на подъем, часто передвигаемся в пространстве, раза четыре в год куда-то выезжаем. Когда ты вырываешься из рабочего режима в легчайший морской бриз, любая трапеза превращается в исключительное событие. Теплый воздух, море и любимая жена.

За каждым великим мужчиной стоит великая женщина

Мужчины должны всегда дарить цветы, их много не бывает. И постоянно придумывать какие-то подарки просто так. Я хочу пожелать следующее: дорогие женщины, пусть у ваших мужчин все получается, тогда и у вас все будет прекрасно!

Цветем и пахнем

Зима позади, а значит, пора расправить крылья! Специально для вас мы собрали главные весенние тренды в парфюмерии и декоративной косметике. Пусть они вдохновят вас на создание нежных, чувственных и красивых образов!



1 Armand Basi Scent of kiss
2 Парфюмированная вода «Оксана Робски», женская, 45 мл
3 Stellary Selective Summer orchid

ПАРФЮМ МОЖЕТ СОЗДАВАТЬ АТМОСФЕРУ И НАСТРАИВАТЬ НА ОПРЕДЕЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ, ВЫЗЫВАТЬ АССОЦИАЦИИ И ВОСПОМИНАНИЯ.

Близко к коже

На смену многослойным запахам приходят более спокойные и сдержанные телесные ароматы. В топе самых популярных аккордов – мускус, ветивер, пудра, сандал, пачули и кедр. Чтобы они не звучали слишком тяжело, их слегка разбавляют свежими морскими или травяными нотками.

Такие парфюмы хорошо ощущаются на близком расстоянии и подчеркивают индивидуальность своего обладателя. Вроде бы негромкие и неяркие, они могут быть откровенными и гипнотически захватывающими. Это как тайна, в которую посвящают лишь избранных.

Многие из этих парфюмов почти не оставляют шлейфа, но это скорее достоинство, чем недостаток. Они для тех, кому не нужно громко заявлять о себе, чтобы привлечь внимание. Это едва слышный, но важный акцент, который становится частью личного образа.

Готическая грусть

Мы привыкли к тому, что парфюмы отражают позитивные эмоции: радость, счастье, приятное волнение, романтический трепет. Но сейчас популярность набирают «темные» ароматы, которые ассоциируются с такими чувствами, как грусть или одиночество. Их задача – не привлекать внимание, а, наоборот, помогать сохранять дистанцию и даже делать образ более закрытым.

В основе меланхоличных ароматов могут быть ноты ладана и герани, черного перца и амбры, влажной земли и старого дерева. Они готичные, загадочные и как будто немного строгие. Если хочется тишины, отстраненности и погружения в себя, то это идеальный выбор.

Ароматерапия

Парфюм, который нужен не для создания образа, а для настроения, – еще один важный тренд этого года.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Нежные травяные композиции с нотками ромашки или лаванды расслабляют. Парфюм с аккордами садовых ягод и ванили дарит уют и переносит в детство. А духи с ароматом зеленой травы и свежих цветов напоминают о весне и беззаботной юности.

У каждого из нас есть свои ольфакторные якоря, которые дарят ощущение безопасности, помогают снять напряжение или, наоборот, собраться. Поэтому правильно подобранный парфюм может стать самой настоящей поддержкой и точкой стабильности в бушующем жизненном море.

Экоароматы

Парфюмерия тоже становится экологичной! Началось все, конечно, с упаковки: все больше ароматов упаковывают во флаконы и коробки из перерабатываемого или вторичного сырья. Постепенно экотренд стал влиять и на состав.

Теперь парфюмеры стараются использовать спирт, полученный из сахарного тростника и кукурузы. А сырье для натуральных компонентов выращивают и собирают максимально этичным способом. Еще одна тенденция – использовать для получения масел и дистиллятов части растений, которые раньше просто выбрасывались.

Ценовой вопрос

В моде – целые парфюмерные гардеробы, демонстрирующие вкус и стиль хозяйки. При этом далеко не все готовы тратить внушительные суммы на ароматы. Выходом стали недорогие форматы – парфюмированные мисты, кремы для тела, мыло и другие приятные продукты, которые в полной мере позволяют насладиться любимыми запахами.

Также в ходу небольшие версии парфюмов, которые не только стоят дешевле, но и не успевают надоесть. У многих из нас на полках пылятся большие флаконы, использованные лишь наполовину. Миниатюрам такая участь не грозит.

Вокруг света

Все более популярными становятся ароматы, вдохновленные разными культурами и традициями, например, с арабским или азиатским колоритом. Кому-то они напоминают о недавних путешествиях, а кто-то с их помощью утоляет тоску по новым местам и впечатлениям.

Еще одна причина – высокие рейтинги корейских, китайских и турецких сериалов. Ну кому не хочется хотя бы на время почувствовать себя загадочной восточной красавицей или героиней модной дорамы?



ВО ВСЕМ БЛЕСКЕ

Хотите знать, каким будет модный макияж этой весной? Вот три главных тренда в декоративной косметике, которые стоит взять на заметку.

1 ТЕМНЫЕ ГУБЫ

Готика правит бал не только в парфюмерии, но и в макияже. Самым смелым рекомендуем попробовать модные черные губы (можно использовать угольный карандаш для глаз). Для более комфортного повседневного макияжа подойдут насыщенные тинты свекольного, темно-вишневого и винного цвета. Наносите их на внутреннюю часть губ, слегка растушевывая к краям, – получится красивый и немного драматичный эффект. Этот акцент отлично гармонирует с фарфоровой кожей и минимумом теней для глаз.

2 МНОГО РЕСНИЦ

В новом сезоне их смело можно клеить целыми пучками, чтобы получился нарочито кукольный эффект. А если вы предпочитаете тушь, не стесняйтесь наносить ее погуще. Реснички склеились? Поздравляем, у вас получился самый трендовый макияж глаз в стиле Твигги или Присциллы Пресли!

Кстати, заметными и объемными должны быть не только верхние ресницы, но и нижние. Так что делайте ставку на самые стойкие туши, а для надежности наносите под них праймер.

3 ПЕРЛАМУТРОВАЯ КОЖА

Больше, еще больше хайлайтера – главный девиз визажистов, которые красили моделей для показов нового сезона. Кожа должна сиять так, чтобы это было видно из космоса!

Для трендового образа смешайте тональный крем с щедрой порцией перламутрового хайлайтера. И сразу же нанесите на скулы, в уголки глаз, на подбородок, верхнюю губу, ключицы, в зону декольте – в общем, на любые выступающие точки лица и даже тела. И никакой пудры сверху – пусть кожа светится даже в темноте!



Погрузись в атмосферу RESORT
Черный Жемчуг - эксперт по эффектным преображениям!*

ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ



Обновите кожу и сократите гиперпигментацию с комплексом средств PEELING EXPERT

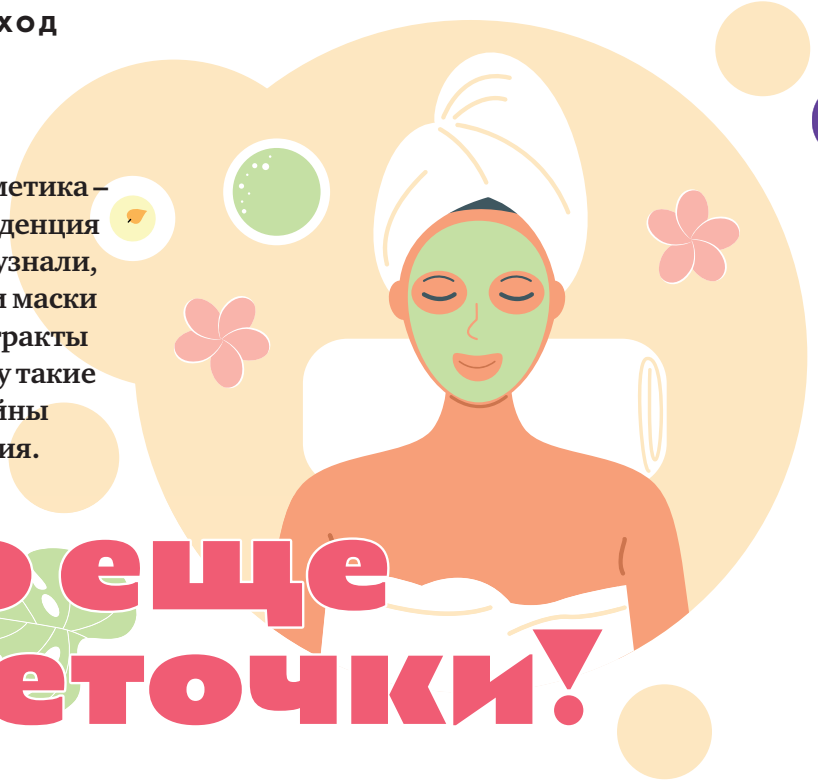
AHA- и PHA- кислоты отшелушивают ороговевшие клетки, придают коже сияние, выравнивают рельеф и избавляют от видимой пигментации.



Защитите кожу от солнца после применения средств с кислотами

Сыворотка-бустер с коллагеном и SPF 20 защитит кожу после средств с кислотами и поможет восстановить упругость, а сыворотка-бустер с гиалурон-концентратом быстро и интенсивно увлажнит и разгладит кожу.

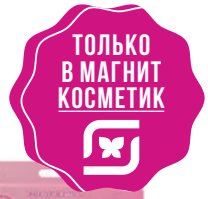
[*, '] в ассортименте бренда Черный Жемчуг. PEELING EXPERT – ПИЛИНГ ЭКСПЕРТ. Фотография отретуширована.



Цветочная косметика – прекрасная тенденция этого года. Мы узнали, зачем в кремы и маски добавляют экстракты цветов и почему такие средства достойны вашего внимания.

Это еще цветочки!















Розовая мечта

Роза – королева цветов и символ вечной красоты, а еще источник витаминов A и E, танинов и других очень нужных для кожи веществ. Неудивительно, что косметика с экстрактом розы становится все популярнее.

Недавно у бренда KuMiHo появилась целая серия продуктов, созданных на основе этого роскошного цветка. Звезда коллекции – листовая маска с розовым экстрактом. Роза придает коже тонус, глубоко увлажняет, разглаживает и наполняет каждую клеточку сиянием.

Гидрогелевая маска с экстрактом розы – отличное средство для быстрого лимфодренажа и мягкого омоложения лица. Розовый экстракт успокаивает и укрепляет уставшую кожу, наполняет ее свежестью и выравнивает тон.

А гидрогелевый патч для губ сделает их еще нежнее. Энергия розового экстракта усилена свежестью ментола и натуральным маслом ши, которое глубоко питает деликатную зону. Результат – гладкие соблазнительные губы всего за 15 минут!

Лавандовое спокойствие

Аромат лаванды глубокий, чуть терпкий и такой расслабляющий. Экстракт этого прекрасного цветка тоже замечательно успокаивает и нервную систему, и уставшую после долгого дня кожу.

Маска с шалфеем и лавандой от KuMiHo наверняка станет вашим любимым антистрессом! Лаванда улучшает цвет лица, снимает раздражения и делает кожу гладкой и мягкой, словно вы только вернулись из спа-отеля. Секрет ее эффективности – в натуральных экстрактах лаванды и шалфея, которые с первой секунды окутывают кожу нежной заботой. Дополнительный бонус – нежный аромат, мгновенно настраивающий на релакс.

Оранжевое настроение

Календула – крошечный цветок с большой внутренней силой. Его столетиями использовали для приготовления заживляющих мазей. А в косметике календула – неутомимый борец с увяданием. Она омолаживает и оздоравливает кожу, стирая воспаления и восстанавливая повреждения.

Гидрогелевая маска с имбирем и календулой от KuMiHo – находка для всех, кто мечтает о свежей, гладкой и подтянутой коже. Она способствует укреплению местного иммунитета и дарит сияние молодости.

Зеленое обновление

В природе танжерин и эвкалипт вместе обычно не растут, зато они отлично сочетаются в составе листовой маски от KuMiHo.

Экстракт танжерина – настоящий витаминный эликсир, который заряжает кожу свежестью и бодростью. Он глубоко питает, обновляет, повышает упругость и улучшает цвет лица. А эвкалипт действует как мощный антиоксидант и натуральный антисептик. Результат работы этого тандема – гладкая, сияющая и наполненная энергией кожа.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

CLEAR
DERMA THERAPY

В КОРНЕ ВСЕ МЕНЯЕТ



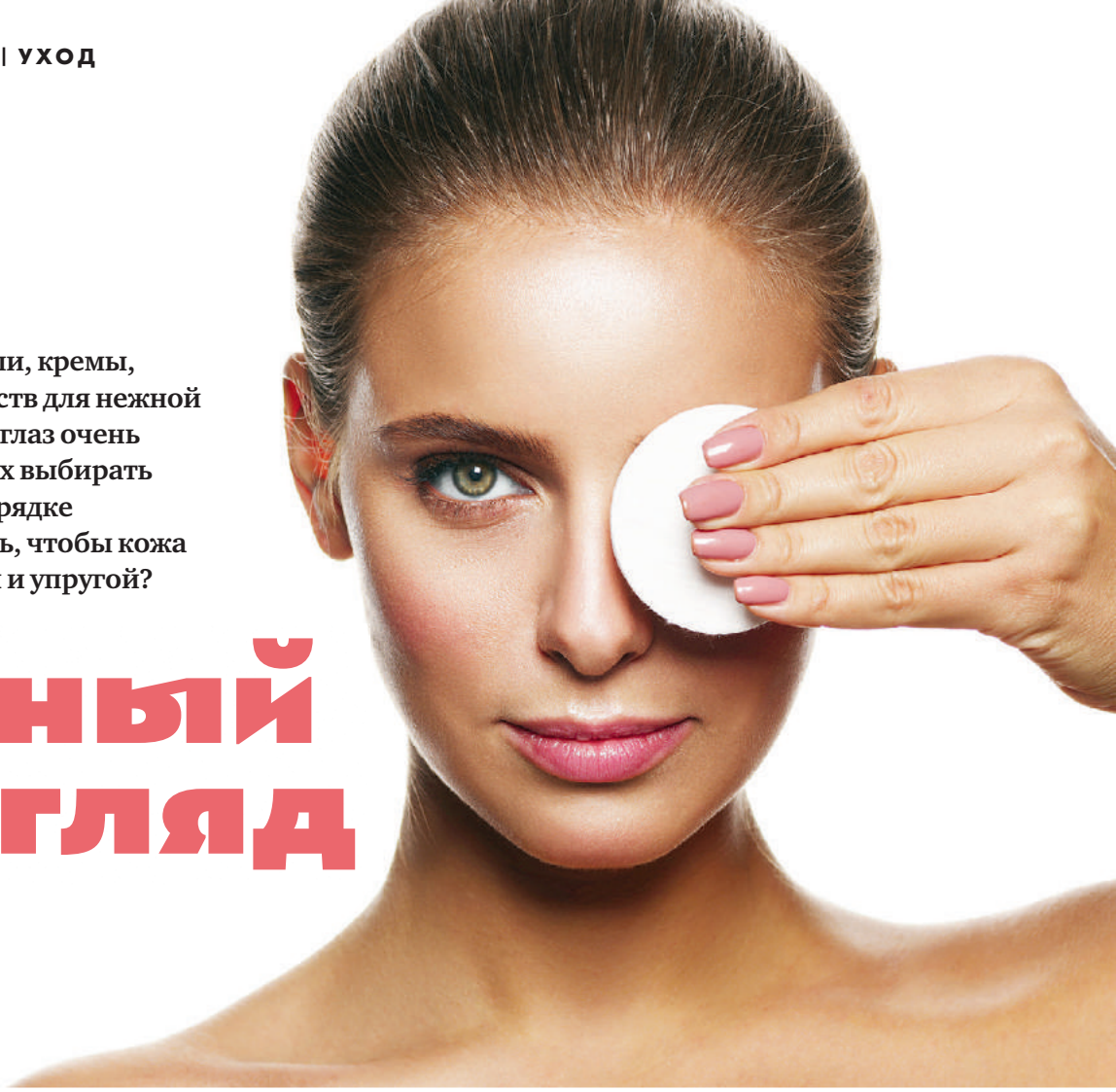
БОЛЕЕ СИЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ ОТ КОРНЕЙ ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ[1]

КОМПЛЕКСНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ГОЛОВЫ И ВОЛОСАМИ

Clear Derma Therapy – Clear уход за кожей. [1] Клинический тест Unilever, по сравнению с волосами до использования шампуня. ФОТО ОТРЕТУШИРОВАНО.

Лосьоны, гели, кремы, патчи – средств для нежной зоны вокруг глаз очень много. Как их выбирать и в каком порядке использовать, чтобы кожа была свежей и упругой?

Ясный взгляд



От отеков и морщин

Кожа вокруг глаз очень тонкая, поэтому уход ей требуется самый деликатный. Не стоит наносить на эту область обычные кремы для лица, даже если они предназначены для чувствительной кожи. Отдельное средство для век – это не блажь и не придумка маркетологов, а необходимость.

Программа-минимум – крем или гель, который будет дважды в день увлажнять, питать, разглаживать и освежать область под глазами. Есть универсальные продукты на основе гиалуроновой кислоты и коллагена, которые можно смело использовать и утром, и вечером, а есть средства, которые важно наносить в определенное время.

Так, по утрам актуальны кремы, гели и сыворотки с витамином C, ресвератролом, феруловой кислотой и другими антиоксидантами. Они мгновенно придают коже тонус и сияние, разглаживают и укрепляют. А кофеин заряжает клетки энергией и отлично помогает справиться с утренними отеками.



Гидрогелевые патчи Hydrogen Stellary Skin Studio глубоко увлажняют кожу вокруг глаз. Активные компоненты — гиалуроновая кислота, центелла азиатская, алоэ, экстракты лотоса и японской жимолости — обладают антиоксидантными свойствами, повышают упругость и эластичность.



Lab Biome от Natura Siberica — интеллектуальная косметика с лизатами лакто- и бифидобактерий, способная адаптироваться к потребностям кожи. Крем для кожи вокруг глаз разглаживает мелкие морщины, уменьшает отечность, восстанавливает эластичность и придает естественное сияние.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Чтобы усилить бодрящий и противоотечный эффект, можно хранить утренний продукт в холодильнике. Кстати, обратите внимание на средства со специальными аппликаторами: они приятно холодят и мягко массируют нежную кожу.

Вечером стоит отдавать предпочтение питательным, увлажняющим и омолаживающим средствам. Так, именно на ночь лучше всего использовать средства с ретинолом – он подтягивает и обновляет, стирает пигментацию и борется с мелкими морщинками.

Важный момент: чем насыщеннее крем или гель, тем больше должен быть интервал между его нанесением и отходом ко сну. Чтобы утром не проснуться с отеками, используйте средство для век как минимум за час до того, как отправитесь в кровать.

Чистая работа

Кремами и сыворотками уход за веками не ограничивается. Этой зоне нужно правильное очищение. Утром достаточно умыться, а вечером требуется полноценный ритуал чистоты.

Не стоит снимать косметику обычными лосьонами для лица или использовать пенки и гели для умывания. Лучший вариант – специальные средства для кожи вокруг глаз. Мицеллярная вода или двухфазный раствор с маслами нежно удалят загрязнения, не растягивая и не раздражая чувствительную кожу.

Затем можно умыться, чтобы завершить очищение. Для тонизирования используйте цветочную или термальную воду либо мягкий тоник, который предназначен в том числе и для этой зоны. В конце нанесите крем или гель.

Золотой стандарт

Большинство из нас уже не представляет себе уход за веками без патчей и тканевых масок. Это суперудобное средство с мгновенным эффектом, которое делает взгляд юным и сияющим даже после бессонной ночи.

Если нужно избавиться от отеков и темных кругов, помогут патчи или маски с кофеином, витамином C, экстрактами фруктов и ягод, а также гиалуроновой или усниновой кислотами. Эти компоненты тонизируют и обладают лимфодренажным эффектом.

Хочется упругости и гладкости? Тогда ищите в составе маски или патчей пептиды, сквалан, коллаген, ферментированные растительные экстракты и 24-каратное золото. Если нужно снять раздражение и осветлить эту зону, выбирайте средства с гиалуроновой кислотой, пантенолом, экстрактом центеллы азиатской, глицерином и кокосовой водой. Они снимут покраснения и дискомфорт, кожа вновь станет мягкой и свежей.



Выбор детских гелей, шампуней, зубных паст и кремов сегодня поражает воображение. Рассказываем, какой должна быть косметика для ребенка и как ее правильно выбирать.



Лучшее – детям!

МАЛЫШАМ: нежнее нежного

Удивительно, но косметика нужна младенцам с первого дня жизни. Гель или масло для купания, средство от опрелостей, увлажняющий крем, влажные салфетки, шампунь – так выглядит обычный набор для самых маленьких. В холода к нему стоит добавить защитный крем для щек, а летом – солнцезащитное средство.

Важно, чтобы все средства имели пометку «0+» и были предназначены именно для ухода за нежной кожей новорожденного. Такая косметика не содержит ароматизаторов, красителей и других ненужных компонентов. А у всех моющих средств обычно нейтральный pH, чтобы они не раздражали тонкую и чувствительную кожу.

При выборе не забывайте просмотреть состав. Хорошо, если в формуле будут пантенол, натуральные экстракты, например, ромашки, алоэ или календулы, а также масла миндаля, ши или жожоба.

ДОШКОЛЬНИКАМ: весело и ароматно

Для маленьких детей поход в ванную – целое приключение. При этом их бывает невероятно сложно уговорить помыть голову или руки. Здесь на помощь родителям и приходят шампуни с конфетными ароматами, разноцветные гели для душа, пены и яркие бомбочки для ванны или забавное мыло.

Конечно, не стоит выбирать средства только по цвету или аромату. В составе ищите смягчающие компоненты, такие как натуральные масла, витамины A, E и F, пантенол, а также экстракты растений. Важно также, чтобы на упаковке был указан возраст, с которого продукт можно использовать.

Отдельно стоит сказать об уходе за волосами. Шампунь должен быть pH-нейтральным, не щипать глаза и не раздражать чувствительную кожу головы. Для детей часто выпускают средства 2 в 1, которые действуют одновременно как шампунь и кондиционер, это удобно. А вот отдельный бальзам малышам обычно не нужен, он может утяжелять и без того тонкие детские волосы.

Зато тем, у кого путаются волосы, а также счастливым обладателям кудряшек может пригодиться спрей для легкого расчесывания. Он сделает локоны гладкими и послушными, и создание модных причесок превратится в настоящее удовольствие.



У принцессы путаются волосы? Благодаря спрею «Послушные кудряшки» локоны будут легко расчесываться и станут блестящими. Он содержит натуральные экстракты, витамины и делает пряди просто шелковыми!

ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ УЛЫБКИ

Стоматологи советуют начинать уход за полостью рта с момента появления первого зуба. Сначала будет достаточно мягкой щеточки или специальных салфеток. Затем можно начинать использовать пасту, конечно, предназначенную для самых маленьких.



Выбирать средства стоит очень внимательно, и в идеале после консультации с врачом. Дело в том, что некоторым детям важно сразу чистить зубы пастой с фтором (в подходящем по возрасту количестве), а кому-то, наоборот, нужна паста без этого компонента.

К счастью, сегодня можно легко найти качественные пасты для детей самого разного возраста. Главное – использовать их регулярно, дважды в день. И не забывайте каждые два-три месяца менять щетку на новую. Тогда зубы ребенка будут красивыми и здоровыми.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

LAMALOVE

Гипоаллергенно

До 12 часов
сухости и комфорта

Моментальное
распределение влаги

Мягкая фактура
внутреннего и внешнего слоя

НЕЖНОСТЬ В КАЖДОМ ПРИКОСНОВЕНИИ









Твердые шампуни и бальзамы в последние годы становятся все более популярными. Особенно их любят путешественники – за компактность, удобство и экономичность. Но даже если вы заядлый домосед, советуем присмотреться к этому формату повнимательнее.

Твердый характер

Шампуни в виде твердых кусочков не содержат воды, зато до предела насыщены активными веществами. Чаще всего в их основе – натуральные масла и экстракты, подобранные специально для решения той или иной проблемы с волосами и кожей головы.

Как найти свой шампунь

Смотрите на состав. Если волосы и кожа жирные, обратите внимание на твердые шампуни с цитрусовыми компонентами, скажем, эфирным маслом мандарина. Они мягко очищают кожу головы, придавая волосам свежесть и естественный блеск. Решить проблему перхоти поможет шампунь с маслом шишек хмеля и экстрактом лопуха, которые давно известны своими целебными свойствами. А шампуни с эфирным маслом перечной мяты или маслом красного перца – находка для тех, кто хочет успокоить раздраженную кожу головы и придать волосам силу.

Чтобы сделать пряди шелковистыми, упругими и наполнить их энергией, выбирайте твердый шампунь с эфирным маслом лаванды. А средство с натуральным маслом облепихи подойдет тем, чьи волосы нуждаются в глубоком питании, увлажнении и укреплении.

Как мыть голову твердым шампунем

Все предельно просто: хорошенько намочите волосы, а затем несколько раз проведите по ним брусочком – он сразу начнет пениться. Помассируйте кожу головы кончиками пальцев, а затем смойте пену. При необходимости можно дважды намыливать голову. Не забудьте потом сполоснуть сам шампунь, убрать его в баночку и плотно закрыть крышку.

Кстати, алюминиевая упаковка – одна из самых экологичных. А еще этот металл не вступает во взаимодействие с содержимым, поэтому шампунь (или бальзам) будет сохранять свежесть максимально долго.

Нужен ли бальзам?

Важный момент: несмотря на натуральный и насыщенный состав твердых шампуней, после них все равно нужно использовать кондиционер. Он поможет закрыть кутикулы волосков, придаст им блеск и гладкость.

Выбирать кондиционер стоит исходя из состояния и типа волос. Так, твердый бальзам с кокосовым маслом помогает нормализовать активность сальных желез, укрепляет волосы и дарит им свежесть. А средство на основе масла авокадо делает пряди мягкими, блестящими и послушными, без утяжеления.

ПО ВИДУ ТВЕРДЫЙ ШАМПУНЬ ПОХОЖ НА МЫЛО. НО В СОСТАВЕ У НЕГО БОЛЕЕ МЯГКИЕ КОМПОНЕНТЫ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ВОЛОСАМ ХОРОШИЙ УХОД.

3 ПРИЧИНЫ ВЫБРАТЬ ТВЕРДЫЕ ШАМПУНИ

1. Они экономичные: шайбочки весом 60–70 г обычно хватает минимум на 40 процедур мытья головы.
2. Они экологичные: когда шампунь (или кондиционер) закончится, баночку можно вымыть и использовать повторно либо отдать в переработку.
3. Они деликатные: благодаря мягкими ПАВ и большому количеству натуральных масел в составе такие шампуни не сушат и не раздражают кожу головы, при этом отлично справляются с ее очищением.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

PRO professional hair care

for WAVE



САЛОННЫЙ УХОД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Dove

Всё самое *нежное* для сухой кожи

Подарите себе нежность с Dove!

Попробуйте продукты, созданные специально для заботы о сухой коже. Они подарят нежное очищение и увлажнение, принесут чувство комфорта и легкости.



Крем для лица и тела

72 часа глубокого увлажнения*

Питательный крем Dove разработан для универсального применения и подходит для кожи лица и тела. Легкая и, вместе с тем, густая текстура крема оставляет чувство комфорта и свежести на коже после применения.

Молочко для тела

Увлажнение и питание***

Молочко для тела Dove было специально разработано для длительного ухода за сухой кожей. Его так приятно нанести после душа, чтобы увлажнить кожу и напитать ее полезными ингредиентами, которые помогут сохранить и поддержать необходимый уровень увлажненности, укрепляя и восстанавливая липидный барьер.

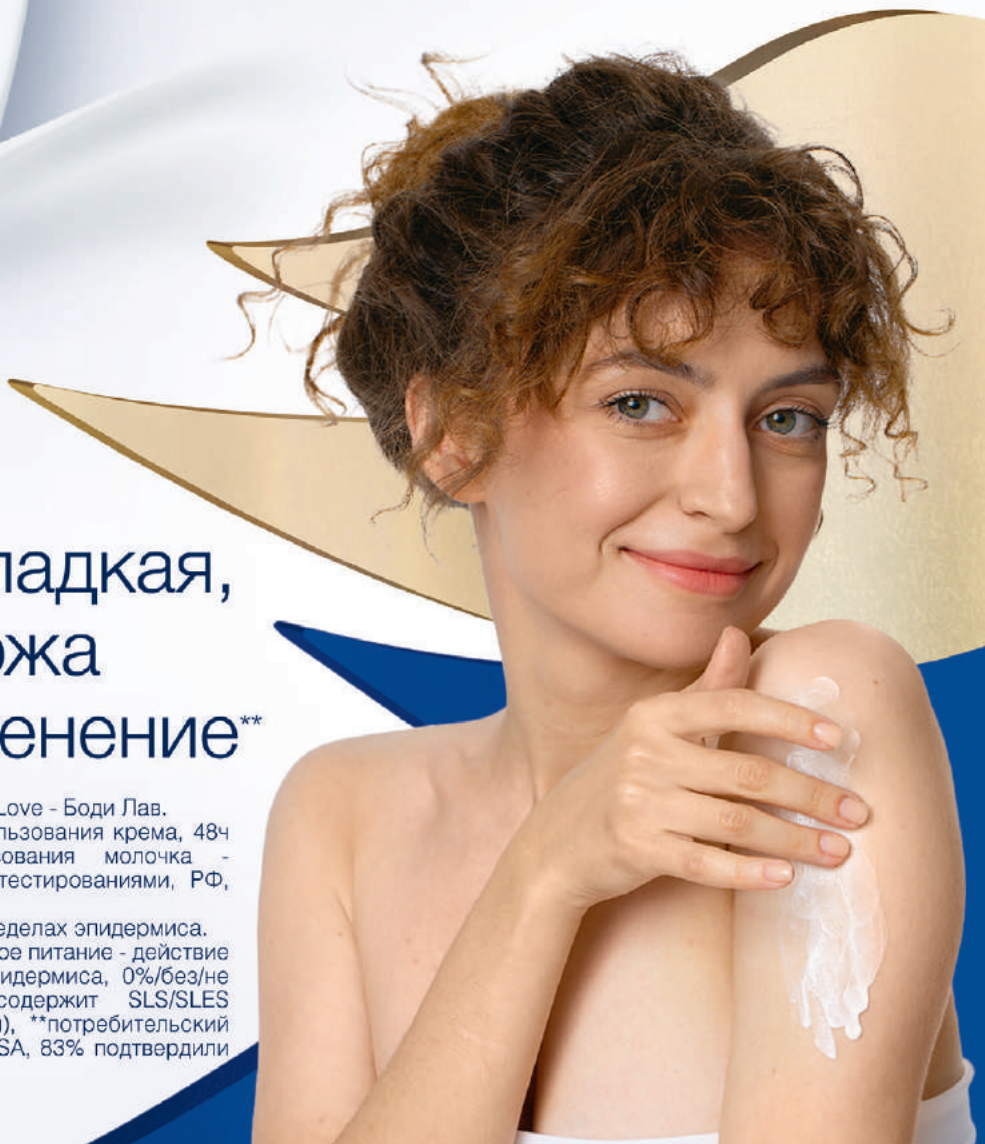




Крем-гель для душа

Без сульфатов*

В состав крем-геля Dove не входят сульфаты, поэтому он бережно очищает и не сушит кожу. Гель создает пышную пену и обладает нежным уходовым ароматом, поэтому с ним обычный приём душа станет небольшим спа-ритуалом и временем, посвященным себе и своей красоте.



Мягкая, гладкая, ровная кожа за 1 применение**

'в портфеле Юнилевер "Body Love - Боди Лав.
'" 72ч увлажнения после использования крема, 48ч увлажнения после использования молочка - подтверждено клиническими тестированиями, РФ, 2022.
*** Глубокое увлажнение - в пределах эпидермиса.
*в портфеле Юнилевер, глубокое питание - действие в пределах рогового слоя эпидермиса, 0%/без/не входят сульфаты - не содержит SLS/SLES (лаурил/лауретсульфат натрия), **потребительский тест, Unilever R&D, Trumbull, USA, 83% подтвердили эффект.
Фотография без ретуши

Жидкое, твердое, кремовое, масляное – каким только не бывает мыло, наше главное средство гигиены! Что лучше выбрать для чистых рук и мягкой нежной кожи?



Первое средство

Туалетное мыло

Твердое мыло многие любят за компактность и универсальность. Брусочки классического туалетного мыла отлично справляются с загрязнениями, но из-за щелочного pH могут сушить кожу.

Если у вас есть такая проблема, стоит пользоваться мылом, которое содержит масла: оно действует мягче. Или отдайте предпочтение глицериновому – благодаря своей основе оно почти не сушит руки.

Еще один вид туалетного мыла – антибактериальное. В его составе обычно есть триклозан, хлоргексидин или другие антимикробные компоненты. Таким средством лучше не злоупотреблять: есть риск снизить естественные защитные свойства кожи.

МЫЛО-СКРАБ СОДЕРЖИТ ТВЕРДЫЕ ЧАСТИЦЫ, КОТОРЫЕ УДАЛЯЮТ ОМЕРТВЕВШИЕ КЛЕТКИ. ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ КОЖУ, СТОИТ ВЫБИРАТЬ СРЕДСТВО С НЕЖНЫМ АБРАЗИВОМ – СИНТЕТИЧЕСКИМИ ГРАНУЛАМИ ИЛИ КРИСТАЛЛАМИ САХАРА. А ВОТ КУСОЧКИ ОРЕХОВОЙ СКОРЛУПЫ И СЕМЕЧЕК – НЕ ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ: ТАКОЕ МЫЛО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КОЖУ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ.

Экзотическое мыло

Африканское, кастильское, марсельское – эти виды твердого мыла отличаются большим содержанием масел и почти не сушат кожу. Их иногда так и называют: масляные. Ответственные производители используют натуральные масла – чаще всего оливковое, аргановое, какао или кокосовое.

В составе могут быть эфирные масла, которые придают приятный аромат и помогают ухаживать за кожей. К примеру, мыло с маслом лаванды успокаивает раздражения, а с маслом чайного дерева помогает справиться с воспалениями. Иногда в масляное мыло добавляют каолин или лечебные грязи. Его советуют для борьбы с целлюлитом и ухода за проблемной кожей тела.

У нас тоже есть своя экзотика – дегтярное мыло. Аромат у него специфический, но зато эффект отличный, если, конечно, в основе действительно натуральный березовый деготь. Это мыло веками использовали как натуральный антисептик. Оно неплохо подсушивает и заживляет повреждения.

ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО КОГДА-ТО СЧИТАЛИ ВЕРНЫМ СРЕДСТВОМ ОТ МНОГИХ КОЖНЫХ ПРОБЛЕМ. НА САМОМ ДЕЛЕ ОНО ОТЛИЧАЕТСЯ ВЫСОКИМ PH И ДОВОЛЬНО АГРЕССИВНО ДЕЙСТВУЕТ НА КОЖУ. ДЛЯ УХОДА ЗА РУКАМИ И ЛИЦОМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО НЕ СТОИТ.

Жидкое мыло

По составу этот продукт ближе к шампуню, чем к мылу. За образование пены в них отвечают одни и те же вещества. И все же мыть голову жидким мылом не стоит, оно создано прежде всего для рук.

Впрочем, руки тоже заслуживают бережного отношения. Если кожа склонна к сухости, придется кстати крем-мыло. Оно отличается насыщенной текстурой и повышенным содержанием ухаживающих компонентов: витаминов и экстрактов растений.

Если хочется максимальной мягкости, выбирайте мыло на растительной основе. За пенообразование в нем отвечают натуральные ПАВ, например, из кокосового или пальмового масел. Аллергикам стоит обратить внимание на жидкое мыло для детей: в нем обычно нет отдушек и других «лишних» компонентов.



Only Bio Art & Natural – аромаколлекция, вдохновленная работами художников и воспевающая природу. Мыло с маслом ириса и ванилью деликатно очищает и дарит коже гладкость.



Парфюмированное мыло серии «Для дам и господ» изготовлено на основе натуральных масел с добавлением питательных ингредиентов. Оно смягчает кожу и придает ей тонкий аромат.

фото: Shutterstock/fotodom.ru

NATUSANA

Здоровье от природы
для зубов и десен



VEGAN-FRIENDLY | МИНЕРАЛЫ и БИОКОМПОНЕНТЫ | БЕЗ SLS и ПАРАБЕНОВ

NATUSANA содержит не менее 96% натуральных ингредиентов.
Производится в России
и в Германии.

LACALUT®

Твое здоровье начинается с зубов



LACALUT® - эксперт по уходу за полостью рта.
Качество подтверждено результатами клинических исследований по безопасности и эффективности.
Вся продукция LACALUT® производится исключительно в Германии.

Doliva

Забота о женском здоровье
и комфорте



Гель для интимной гигиены **Doliva** необходим каждой женщине для ухода за деликатной зоной.
Сохраняет естественный баланс микрофлоры.
Не содержит парабенов и силиконов.

STELLARY SKIN STUDIO



НОВЫЕ КРЕМЫ ДЛЯ ЛИЦА

SMART 24 ЧАСА

- AGELESS SMART ANTI-AGE FACE CREAM. СОХРАНЕНИЕ МОЛОДОСТИ 24 ЧАСА
- SUPERFOOD SMART ENERGY FACE CREAM. СИЯНИЕ КОЖИ 24 ЧАСА
- HYDROGEN SMART HYDRATION FACE CREAM. УВЛАЖНЕНИЕ 24 ЧАСА

Многие считают это средство необязательным, и напрасно. Хороший кондиционер для белья поможет вывести вашу стирку на новый уровень: вещи станут мягкими и свежими, а главное, прослужат дольше.



Мягче мягкого

Зачем нужен ополаскиватель?

Кондиционер помогает тканям дольше оставаться мягкими, придает приятный аромат и облегчает глажение. Он продлевает срок службы вещей: сохраняет яркость цвета, защищает от растягивания и появления катышков, решает проблему статического электричества. Это средство обволакивает волокна материала, укрепляя его структуру.

Правда, подходит ополаскиватель не для всех видов тканей. Полотенца, постельное белье и одежда из хлопка, смесовых или синтетических тканей благодаря кондиционеру становятся только лучше. А вот с изделиями из натурального шелка, шерсти и кашемира, технологичными и мембранными материалами стоит быть осторожными: кондиционеры могут повлиять на их влагоотводящие свойства или нарушить волокна. Так что не забывайте читать этикетки, перед тем как запускать стиральную машину.

Как правильно его использовать?

Обязательно изучите инструкцию на упаковке. Если залить в машинку слишком мало средства, эффекта не будет, а если слишком много, то оно осядет на ткани, материал может потерять свои впитывающие свойства или аромат окажется чересчур интенсивным.

Второй важный момент: никогда не заливайте ополаскиватель в барабан или в отделение для порошка. Его действие будет сразу нейтрализовано средством для стирки, и результата вы не увидите. Важно добавлять кондиционер только в специально предназначенный для этого отсек. А если стираете руками, то используйте его во время финального полоскания.

Подходит ли для детского белья?

Да, но выбирать средство нужно особенно внимательно. Задача ополаскивателя – сделать ткани мягкими, чтобы они не раздражали нежную кожу. При этом само средство не должно повышать риск развития нежелательных реакций. Лучше всего выбирать продукцию из специальных детских линеек.

Формула качественных кондиционеров для детского белья содержит активные компоненты на натуральной основе и биоразлагаемые ПАВ (никаких фосфатов или хлора!). Они полностью выполаскиваются и придают вещам нежный аромат.

Кондиционер – это экологично?

Все зависит от вашего выбора. Продукция ответственных брендов, которые используют экологичные формулы и перерабатываемые упаковки, не наносит вреда окружающей среде и поэтому отлично подходит для тех, кто старается заботиться о природе.

Скажем, кондиционеры Gardenica производят из биоразлагаемых ингредиентов и разливают в емкости, подлежащие вторичной переработке. Эти средства делают ткань нежной и приятной, защищают от появления ворсинок и дарят вещам деликатный аромат. После ополаскивателя «Фрукты и ягоды» белье будет благоухать малиной с легкими персиковыми оттенками. А кондиционер «Цветы и цитрус» придаст ему тонкий цветочный запах с нотами лимона и сладкого апельсина.



В формуле кондиционера для детского белья Gardenica – натуральные компоненты и биоразлагаемые ПАВ. Он придает вещам нежный аромат миндаля и ванили.



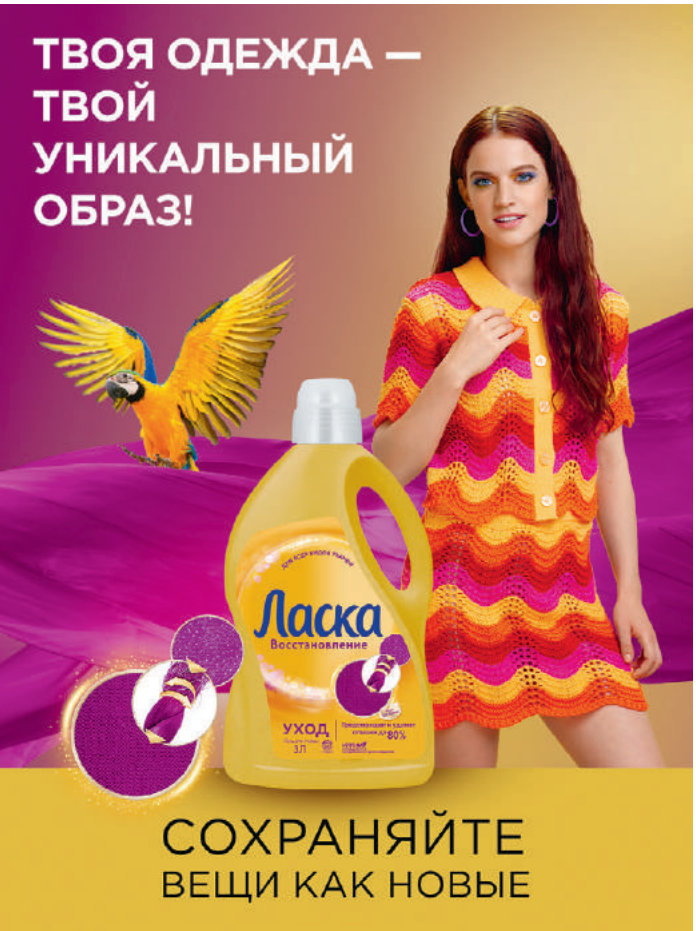
Кондиционер «Весенняя прохлада» от BIS с нотами талой воды, цветочных бутонов и фруктов в шлейфе аромата смягчит ткани и освежит цвет.



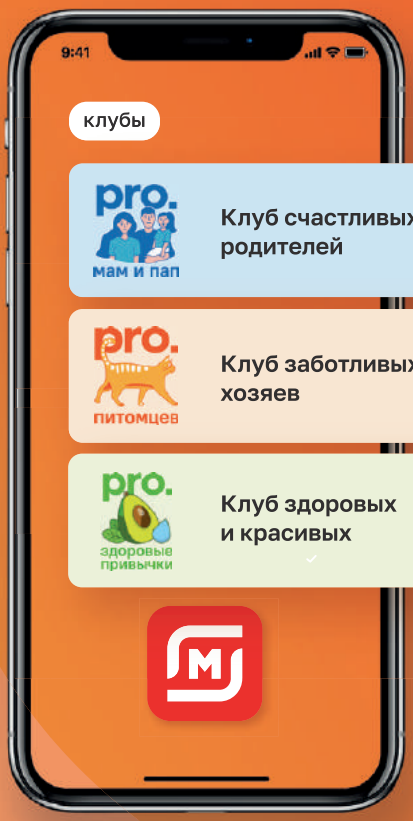
Ощущение релакса и сочетание свежести абрикоса с пудровыми нотами и цветочным миксом сирени, розы и сандала – в кондиционере «Утренняя гармония» Cokel от BiMAX.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru





Выбирайте свой клуб
в приложении Магнит



И получайте больше выгоды!

- До 40% кешбэк
- Закрытые розыгрыши
- Статьи и советы от экспертов

ДОСТУПНО В Google Play
ЗАГРУЗИТЕ В App Store
ОТКРОЙТЕ В AppGallery

Подробные правила Клуба, а также полные правила программы лояльности Магнит размещены на сайте moy.magnit.ru и в мобильном приложении «Магнит: акции и скидки»

ДЕНЬ КОШЕК ОТМЕЧАЕТСЯ В РОССИИ НАЧИНАЯ С 2004 ГОДА. ЭТОТ ПРАЗДНИК ПОЯВИЛСЯ ПО ИНИЦИАТИВЕ СОТРУДНИКОВ МОСКОВСКОГО МУЗЕЯ КОШЕК И ЖУРНАЛА, ПОСВЯЩЕННОГО ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ.

Коты – всеобщие любимцы. Воплощение грации, красоты и неиссякаемый источник позитивных эмоций. Им многое прощается и многое дозволяется. 1 марта мы отмечаем их праздник – День кошек. Отличный повод чем-нибудь порадовать своего пушистого питомца или завести нового четвероногого друга.

Это любовь



ХОРОШИЙ СПОСОБ ОТМЕТИТЬ ДЕНЬ КОШЕК – ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ АКЦИИ И ПОМОЧЬ ЖИВОТНЫМ, У КОТОРЫХ ПОКА НЕТ СЕМЬИ.

Почему мы их так любим

Гладить кошек не только приятно, но и полезно – это положительно влияет на организм. Например, при поглаживании кошек у людей выделяется окситоцин – гормон, который уменьшает тревогу, снимает стресс и помогает расслабиться.

Мурчание кошек – это настоящая суперспособность. Ученые доказали, что благодаря кошачьему мурчанию у человека стабилизируются многие показатели: тонус сосудов, сердцебиение и артериальное давление.

Как общаться с кошкой

Мы привыкли выражать чувства к питомцам с помощью объятий и поцелуев, что не всегда может нравиться кошкам, ведь у них свой язык. Для кошек характерны другие жесты, например, топтание на месте, бодания, а также урчание. Как нам не всегда понятны знаки, которые посылает питомец, так и ему могут быть чужды некоторые проявления наших эмоций. Как лучше передать свою любовь?

СОВМЕСТНЫЕ ИГРЫ. Ориентируйтесь на потребности и характер питомца. Лучше начать с короткой игры (до 10 минут) и оценить интерес кошки к ней. Если он есть, увеличивать время; если нет, попробовать новый способ. В качестве игрушек можно выбрать как классические дразнилки, заводных мышек и мячи, так и развивающие игры.

ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ. Кошкам очень важны прикосновения и поглаживания хозяина. Как и в случае с играми, следует разобраться, как именно питомцу будет приятно с вами взаимодействовать. Пусть кошка вначале обнюхает ваши руки. Дальше начинайте медленно поглаживать ее, почесывая за ушами, прикасаясь к спинке. Наблюдайте за реакцией питомца, и вы точно сумеете наладить с ним теплый контакт.

РЕГУЛЯРНОЕ КОРМЛЕНИЕ. Хороший способ выразить эмоции и поддержать доверительные отношения с кошкой – это постоянно заботиться о ней и кормить чем-нибудь вкусным. Выбирайте качественный корм с учетом особенностей вашего питомца и его вкусов. Заботьтесь о животном ежедневно и не забывайте время от времени его баловать, например в День кошек.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru


whiskas®
1+
с говядиной
whiskas
Курица
Желе
whiskas®
100%
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО БЕЛКА

Индексы

ЗАВТРАКИ

67 Горячие сэндвичи с сулугуни и ветчиной

57 Жареная манная каша с карамелизированным луком и яйцом пашот

24 Перловая каша на кедровом молоке со сливой

23 Полента с сыром

23 Рисовая каша с яйцом пашот и нори

ЗАКУСКИ

73 Брокколи с кунжутной заправкой



СУПЫ

63 Гороховый суп с копчеными колбасками

93 Кукурузно-молочный суп с розмарином

64 Суп из зеленого горошка в итальянском стиле

САЛАТЫ

08 Салат из киноа с курицей и апельсинами

16 Огуречная райта с кокосом

71 Большой зеленый салат

БЛИНЫ

32 Блины красные на опаре

32 Блинчики на кипятке

36 Мордовские блины

34 Татарские блины

37 Трехслойные марийские блины

НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНОВ

38 С абрикосовым джемом, рикоттой и грецким орехом

38 С балыком, жареными шампиньонами и томатным соусом

38 С красной икрой, яйцом и припущенным шпинатом

38 Со сгущенным молоком, маком и черной смородиной

38 Со сметаной, маскарпоне и перетертыми ягодами

38 С соленой рыбой, творогом и зеленью

ГОРЯЧЕЕ

43 Гречневые котлеты с грибами

51 Гречники

52 Гречневая каша с лососем и оливковым маслом

56 Запеканка из баранины с луком и кедровыми орехами

75 Запеченное филе лосося с соусом бер блан с икрой

72 Обжаренные кальмары с миксом трав

44 Паста с запеченной цветной капустой

45 Постная солянка

47 Птитим с печеными овощами

46 Рисовая лапша с острым и сладким перцем

74 Утиная грудка с пюре из сельдерея и соусом из клубники и перца

СОУСЫ

48 Песто из печеного сладкого перца

48 Малиновый курд

48 Сливочный фисташковый соус

48 Шпинатный соус

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

11 Банановый пирог

81 Домашний шоколад

84 Канноли

15 Кокосово-банановое печенье

79 Кофейный фадж

05 Матча-чизкейк «Зебра»

79 Орехи в глазури

76 Панакота из топленого молока с пятиминуткой из брусники

77 Сырный крем с апельсиновым соусом и пряными орехами

86 Торт «Птичье молоко»

94 Шоколадный кекс в микроволновке

80 Шоколадные бомбочки

82 Шу с кокосом и грейпфрутом

85 Энергетический батончик

НАПИТКИ

95 Молочно-фруктовый кисель

КОКТЕЙЛИ

101 Безалкогольная пинаколада

101 Безалкогольный клубничный дайкири

111 Гимлет

101 Коктейль «Санрайз»

111 Корейский мохито

101 Розмарин-тоник

110 Соджу с пивом

110 Соджу Спритц

111 Соджу с тоником

101 Тоник с грейпфрутом

101 Эплтини

СКОРО

АПРЕЛЬСКИЙ НОМЕР МЫ ПОСВЯТИМ ЛЕГКИМ ВЕСЕННИМ РЕЦЕПТАМ. ПРЕДЛОЖИМ МЕНЮ БЕЗ МЯСА И ЯИЦ, ПОПРОБУЕМ ПРОСТЫЕ БЛЮДА ИЗ НУТА И ЧЕЧЕВИЦЫ, ПОПРОСИМ ШЕФА НАУЧИТЬ НАС ДЕЛАТЬ ОНИГИРИ. А НА СЛАДКОЕ ВЫБЕРЕМ ДЕСЕРТЫ ДЛЯ ВЕГАНОВ И ПОСТЯЩИХСЯ. ЕСЛИ ВЫ НЕ ПЛАНИРУЕТЕ СЕБЯ ОГРАНИЧИВАТЬ, ЧИТАЙТЕ, КАК ЗАПЕКАТЬ КУРИЦУ, ЧТО ДЕЛАТЬ С ИНДЕЙКОЙ И КАК ПРИГОТОВИТЬ НАСТОЯЩИЕ ДАГЕСТАНСКИЕ УГОЩЕНИЯ. У НАС НАЙДУТСЯ ИДЕИ ДЛЯ ВСЕХ!

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

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

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

МАГНИТ



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Любимая пара обуви будет долго выглядеть как новая, если за ней правильно ухаживать. В торговой марке «Магнит» представлены специальные средства для разных этапов ухода: очищения, защиты, восстановления. Губки, кремы, салфетки, пропитки разработаны с учетом материала и цветовой гаммы.

30 лет
МАГНИТ

Wellfort
Royal



до −60%*

Семейные традиции комфорта и уюта

Подушки и одеяла для здорового и крепкого сна

Период акции с 31 января по 30 апреля 2024 г.

В рамках акции «Домашний текстиль: подушки и одеяла Royal Wellfort» в период с 31.01.24 по 30.04.24 при предъявлении карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и «Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 500 рублей в чеке. Без предъявления карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» выдается 1 бумажный Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и « Магнит Косметик» выдается 1 большой (двойной) бумажный Магнитик за каждые полные 500 рублей в чеке.

*Скидка на акционные товары составляет до 60% при предъявлении определенного количества бумажных или цифровых Магнитиков с 31.01.24 до 30.04.24. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, правилах её проведения, количестве акционных товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, а также с условиями выдачи и использования цифровых и бумажных наклеек Магнитиков вы можете ознакомиться на сайте magnit.ru и magnit.ru/info/magnitik или по телефону горячей линии 8(800)200-90-02.

Цена ниже с приложением Магнит: акции и доставка

скачайте приложение (6+)

Доступно в Google Play
Загрузите в App Store
Откройте в AppGallery