

# МОЙ МАГНИТ

30 лет  
М МАГНИТ

50

РЕЦЕПТОВ  
ОКТЯБРЯ



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ  
В ВАШЕМ  
ТЕЛЕФОНЕ

ДУШЕВНЫЙ ПАСТУШИЙ  
ПИРОГ ОТ ШЕФА РОМАНА  
ГРАЖДАНКИНА

КУЛИНАРНЫЕ  
ТРАДИЦИИ  
КАРЕЛИИ

ПРЯНЫЕ АРОМАТЫ  
КАРРИ ИЗ РАЗНЫХ  
СТРАН

Краски  
асети

ЯРКИЕ БЛЮДА С ТЫКВОЙ,  
ХУРМОЙ, БАТАТОМ



2 088000 118408

# ВЫБИРАЙ СНЭКИ DELUNA!

БУДЬ НА ХАЙПЕ!



## УНИКАЛЬНЫЕ ФОРМЫ



рожки



ракушки



чуррос



ЛЕГЕНДА ГОР  
**архыз**



## Легенда Кавказа

Кавказ. Величественные горы с шапками ледников, нетронутая природа, заповедные ущелья, кристально чистые источники с целебной водой... Неудивительно, что здесь рождаются легенды.

**М**инеральная природная столовая питьевая вода «Легенда гор Архыз» добывается в одном из самых живописных мест России – Архызском ущелье, в Карачаево-Черкесской Республике. Источник находится на высоте 1100 метров, вдали от воздействия человека. Это заповедная территория у границы Тебердинского национального парка. На протяжении нескольких километров нет не только промышленных предприятий, но и населенных пунктов, сел, городов.

Ледники высоких гор Кавказского хребта продолжают таять веками, формируя чистейшие водоносные горизонты. Нижнеархызское месторождение – одно из самых известных. Вода из него обладает уникальным составом. Она насыщается минералами и впитывает в себя живительную энергию гор.

Вода «Легенда гор Архыз» богата макро- и микроэлементами, необходимыми для полноценной жизнедеятельности и восстановления организма. Благодаря современному автоматизированному оборудованию и высоким стандартам качества при розливе она сохраняет все свои ценные свойства и с каждым глотком дарит нам силу, здоровье и удовольствие.





## РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ

### КАРРИ С КУРИЦЕЙ



⌚ 45 мин 👤 4 порции

2 филе куриной грудки  
200 г тыквы  
200 г цветной капусты  
1 красный сладкий перец  
1 желтый сладкий перец  
2 красных перца чили  
1 зеленый перец чили  
1 лайм  
2 луковички шалота  
2 стебля лемонграсса  
2 см свежего корня имбиря  
2–3 зубчика чеснока  
4–5 веточки кинзы  
80 г орехов кешью  
400 мл кокосового молока  
150 мл куриного бульона  
2 ст. л. красной пасты карри  
40 мл растительного масла  
соль, свежемолотый черный перец  
отварной рис и лепешки  
для подачи

**1** Куриное филе посолите, поперчите и сбрызните маслом. Запеките в разогретой до 200 °С духовке 15 мин.

**2** Чеснок и корень имбиря очистите, мелко нарежьте или натрите на мелкой терке. Стукните по каждому стеблю лемонграсса скалкой, чтобы немного его разбить. Очистите лук-шалот и нарежьте мелкими кубиками.

**3** В глубокой сковороде разогрейте масло и обжарьте на среднем огне лук-шалот, имбирь и лемонграсс 2–3 мин. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 мин. Положите пасту карри и куриный бульон и тушите 4–5 мин. Выньте лемонграсс (он больше не понадобится).

**4** Очистите тыкву, нарежьте крупными кубиками. У сладкого перца вырежьте плодоножку и удалите семена, нарежьте мякоть соломкой.

Цветную капусту разберите на соцветия.

**5** Положите в сковороду тыкву, цветную капусту и сладкий перец, тушите на среднем огне под крышкой 10 мин.

**6** Запеченные куриные грудки крупно нарежьте и положите в сковороду к овощам. Добавьте кешью и кокосовое молоко, доведите до кипения, посолите.

**7** Добавьте сок и цедру половины лайма, крупно нарезанную кинзу и тушите еще 1–2 мин.

**8** Зеленый перец чили нашинкуйте тонкими колечками, красный перец чили разрежьте вдоль пополам. Оставшуюся половину лайма нарежьте дольками.

**9** Подавайте карри с рисом, лепешками и дольками лайма, украсив перцами чили.

На 100 г: белки 6,82 г (8,53% суточной нормы) • жиры 11,67 г (12,97%) • углеводы 7,73 г (4,39%) • ккал 154,45 (8,58%) • натрий 348,73 мг (24,05%) • общий сахар 2,65 г (5,30%) • НЖК 6,25 г (31,25%) • пищевые волокна 2,09 г (6,97%)

МАГНИТ  
РЕКОМЕНДУЕТ



Длиннозерный рис МАКФА, обработанный паром, родом из Индии. Прекрасно впитывает ароматы специй, поэтому идеален для пряных восточных блюд и гарниров. Хорошо сочетается с овощами, мясом и рыбой.

## Осенние акции

Не пропустите выгодные предложения, которые ждут вас в октябре! В этом месяце мы снизили цены на лак для ногтей, средства для душа и ухода за телом и волосами.

Купить с выгодой можно и товары для поддержания чистоты в доме. А владельцев кошек и собак порадуют большие скидки на корм для животных. Выбирайте в торговом зале товары из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате.

И не забудьте, что каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.

**-30%**



### ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ YOLO

в ассортименте

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



### ТУАЛЕТНАЯ ВОДА PANDORA N1

женская, 50 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



### ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША PALMOLIVE

Ежевичный мусс, 250 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



### ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША PALMOLIVE

Спорт 3 в 1, восстанавливающий, 250 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



### СРЕДСТВА ДЛЯ ДУША И ВОЛОС GRASS

Milana крем-мыло «Черника в йогурте», 1 л;  
Milana гель для душа «Кокос», 750 мл;  
MYMUSE шампунь, бальзам и маска «SOS-восстановление»

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



### УХОД ЗА ТЕЛОМ И ВОЛОСАМИ GRASS

MYMUSE скраб для тела антицеллюлитный сахарный, 250 г;  
несмываемый крем-спрей 15 в 1 укрепляющий, блеск;  
Latia шампунь и бальзам для волос, 1 л

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-25%**



### БЫТОВАЯ ХИМИЯ GRASS

Azelit чистящий крем для кухни и ванны, 500 мл;  
Arena для мытья пола «Водная лилия», 1 л;  
Totus очиститель-полироль для мебели, 500 мл

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-50%**



### ЛАКОМСТВА ДЛЯ СОБАК «МИРАТОРГ WINNER»

уши говяжьи, трехя говяжья, кишки говяжьи, 50 г

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-50%**



### КОРМ И ЛАКОМСТВА ДЛЯ СОБАК «МИРАТОРГ WINNER»

лакомства для средних пород, 70 г;  
лакомства для мелких пород, 40 г;  
корм для взрослых собак мелких пород, телятина, 500 г

**КУПОН НА СКИДКУ**

**-50%**



### КОРМ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER MEAT»

сухой, нежная телятина, 300 г; сухой, говядина, 300 г; сухой, куриный, 300 г

**КУПОН НА СКИДКУ**



# TUNDRA

Десертный  
ликер с сочными  
нотками  
апельсина

Десертный  
ликер с терпким  
сладковато-пряным  
вкусом



\* Продукт из России, 23 вида трав

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



**Сухие, сладкие, полезные**  
Сухофрукты – важный пункт рациона. С чем их сочетать и в каком количестве есть, спросили у эксперта Татьяны Солнцевой.



30

#### Голова садовая

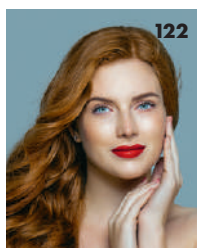
Капуста – простой овощ. Но он поможет без труда накормить семью обедом или ужином. Предлагаем сделать капусту главным героем блюд.



36

#### Яркие и пряные

Есть ли что-то общее у карри из Индии, Таиланда и Сингапура? Узнаете из нашего краткого кулинарного курса.



122

#### Золото и медь

Макияж подчеркнет красоту обладательниц рыжих волос. Рассказываем, как создать романтический и дерзкий образ.



## Дорогие друзья!

**О**ктябрь – золотая пора, месяц романтиков и поэтов. У него особое очарование. Лето уже не вернется, по утрам нас все чаще будят дожди, но еще далеки зимние стужи и ледяные ветра. Октябрь – настоящая осень, с последними теплыми днями, с шуршащими листьями клена, с багряными лесами, утопающими в неподвижной воде. С алыми гирляндами рябины, с рыжими семействами тыкв, с огоньками янтарной хурмы.

Октябрь полон красок и вдохновения. Он побуждает взмахнуть кистью, взяться за перо... Или открыть новый сборник рецептов – почему нет? Ведь еда – это тоже искусство, и, чтобы она согревала душу, нужен особый талант. В нашем журнале вы найдете много теплых идей, которые сделают уютным любой октябрьский день, даже если он окажется хмурым и холодным, а в наших магазинах – все для того, чтобы их воплотить.

Приготовьте ужин из ярких осенних плодов, наполните дом ароматами карри, попробуйте простое, но такое душевное блюдо – пастуший пирог. Заварите чай с травами и корицей, подайте к нему пудинг из хурмы, и вы поймете, что скучали по октябрьским дождям, по низкому солнцу, по влажной листве. Октябрь – золотая пора. Не упускайте ни одной возможности, которую дарит это прекрасное время! А мы обязательно поможем осуществить задуманное.

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

# В номере

## СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

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

## ЕДИМ С УМОМ

- 18** Чем хороши сухофрукты и как их есть с пользой для здоровья? Рассказывает диетолог.

## ВКУС СЕЗОНА

- 20** Дары осени: сладкая тыква, витаминная цветная капуста, хрустящие орехи.

## ЧТО ЗА ФРУКТ?

- 22** Медовая хурма – источник радости и основа оригинальных блюд.

## ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 26** Вкусный быстрый завтрак из готовых блинчиков, сырников и оладий.

## 5 ИНГРЕДИЕНТОВ

- 30** Простые рецепты с капустой для обеда и ужина: полезно, доступно, свежо.

## КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 36** Пряное карри по-индийски, по-тайски и по-сингапурски – это несложно! Следуйте нашим советам.

## ШЕФ НАУЧИТ

- 42** Пастуший пирог – душевное блюдо для праздников и будней. Готовим под руководством Романа Гражданкина.

## СУПЕРГЕРОЙ

- 46** Нежный морской окунь: разделяем и пускаем в дело.

## ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

- 50** Богатые возможности манки: каша на бульоне, грибной суп и пончики с нежной крупой.



## ЗАМЕНИ И ПОПРОБУЙ

- 52** Голубцы классические с мясом и нежные с рыбой.

## ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 58** Макаaronная запеканка по-итальянски.

## ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

- 60** Как обращаться с говяжьей: варим, жарим, тушим, запекаем по правилам.

## МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 62** Суп с колбасой – то, что нужно для семейного или дружеского застолья!

## БЛЮДО МЕСЯЦА

- 66** Горячая идея для холодной осени: запекаем пельмени в сливочном соусе.

## СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 68** Подбираем компанию нагетсам: варианты соусов и гарниров.

## МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 70** Ужин в осенних красках: яркие блюда из сезонных плодов сделают октябрьский вечер теплым и уютным.

## НА СЛАДКОЕ

- 80** Десерты с творогом – сама нежность! Убедитесь в этом, попробовав суфле и выпечку по нашим рецептам.



## НАША КУХНЯ

- 84** Фестиваль мясных полуфабрикатов – отличный повод заглянуть на «М-Кухню»!

## ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 86** С папой на кухне: веселые уроки поварского мастерства.

## ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 90** Традиции Русского Севера: что можно попробовать в Карелии.

## СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 94** Фабрика вкусной еды, на которой готовят блюда «М-Кухни».

## НАПИТКИ

- 98** Чем различаются виды чая и какой предпочесть?  
**102** Как создавалась советская легенда – бодрящий лимонад «Байкал».

Хурма – осеннее солнце. Подпитывает энергией и помогает справляться со стрессами.

- 104** Яркие звезды Австралии, Аргентины и Калифорнии: рассказываем о винах Нового Света.

- 106** Грузинский коньяк – напиток с особым характером.

- 108** Как производится пиво Frau Danke и Ein Bier.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 118** Что положить в косметичку осенью: топ необходимых средств для кожи.

- 120** Мини-гид по краскам для волос.

- 122** Макияж для рыжих: советы для дневных и вечерних выходов.

- 124** Свежесть и комфорт: секреты ухода за мужской кожей.

- 126** Здоровые зубы – красивая улыбка. Выбираем зубную пасту.



## ЦЕННЫЙ ИСТОЧНИК

Откройте для себя источник силы и хорошего самочувствия – природную лечебную воду Donat. Уникальная комбинация минералов в ее составе благотворно влияет на организм, улучшает пищеварение, решает проблемы с работой кишечника, избавляет от таких неприятных симптомов, как изжога. Минеральная вода Donat доступна в бутылках 0,5 литра и 1 литр.



## СИЛА МОРЯ

Морская капуста Midori в виде хрустящих чипсов – это высококачественный натуральный продукт, вкусный и полезный перекус. Содержит витамины А, В, С, Е и D и является источником важных микроэлементов, таких как кальций, железо, йод.

## ДАР СОЛНЦА

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



- Высокоолеиновый сорт. 80% Омега-9 в составе масла.
- Холодный отжим. Бережная обработка сырья.
- Можно жарить без запахов и канцерогенов. Идеально для салатов, соусов и каш.
- Сохранили природные витамин Е и Омега-9, которые омолаживают организм.
- Наслаждение деликатным вкусом.
- Натуральное масло для здорового питания.



## РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО – ЭТО ВКУСНО

Green Milk разбивает стереотипы! Green Milk – растительные напитки на основе зерна, альтернатива традиционному молоку. Широкая линейка ярких вкусов подарит настоящее удовольствие. Используйте Green Milk во всех рецептах вместо молока: добавьте в кофе или чай, приготовьте смузи или десерт, испеките блины, сварите кашу и убедитесь, что полезное может быть вкусным!

## ВОЗЬМИ С СОБОЙ

Сырокопченые колбаски торговой марки Meat House Original – это любимый вкус в удобной упаковке.

Питательные мясные снеки можно взять с собой на работу, в путешествие, на вечеринку с друзьями или просто съесть дома в качестве закуски.



## ГОТОВИМ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Коллекция Grand di Pasta – это изящные итальянские форматы макаронных изделий: фарфалле, радиаторе, кампанелле, спагетти. Изготовление на бронзовых фильерах придает пасте текстурную поверхность, благодаря чему соус отлично удерживается и блюдо получается сочным. Приготовьте дома настоящую пасту – так, как ее готовят в Италии!



## ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Сосиски Oversize\* гриль от «Мясницкого ряда» – это правильная порция для крепких мужчин: они в полтора раза больше стандартных! Двух сосисок с гарниром достаточно для сытного завтрака, обеда или ужина. Сосиски Oversize запомнятся не только размером XXL, но и аппетитным ароматом дымка: они проходят двойное копчение и просто идеальны для гриля.

\* «больше обычного размера».



### ВСЕМ ЛЮБИТЕЛЯМ СОСИСОК

Сосиски «Баварские» от бренда «Папа может» изготовлены из качественного мяса и ароматных натуральных специй. Их великолепный вкус и неповторимый аромат обязательно порадуют настоящих ценителей сосисок.



### ИЗЫСКАННОЕ ТРИО

Ассорти сырокопченых колбас «Итальянское избранное» от «ВЕЛКОМ» изготавливается из отборного мяса с добавлением специй. В нарезке три любимых вкуса Италии: сальчичон, салями, римини. Этот микс идеально подходит для сервировки праздничного стола или приготовления аппетитных сэндвичей.



### БЛАГОРОДНЫЙ СОЮЗ

Сервелат «Брусничный» бренда «Дым Дымыч Коллекция» привлекает ароматом лесных ягод и запоминается благородным вкусом. Его пикантная кислинка в сочетании с копченым мясом станет настоящим гастрономическим открытием.



## ПОЛЕЗНЫЙ ВЫБОР

Ветчина «Сочная с индейкой» от «Владимирского стандарта» – хорошее предложение для тех, кто заботится о своем здоровье. Бутерброд с диетическим мясом индейки и свежими овощами или зеленым салатом на хлебе из цельнозерновой муки – правильное начало дня.



## ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сервелат «Рубленый» Delikäiser делают из отборной свинины с добавлением шпика. Запоминающаяся консистенция с сочными кусочками мяса и яркий вкус копчения – этот сервелат одинаково хорош и для праздничной мясной тарелки, и для бутерброда на завтрак.



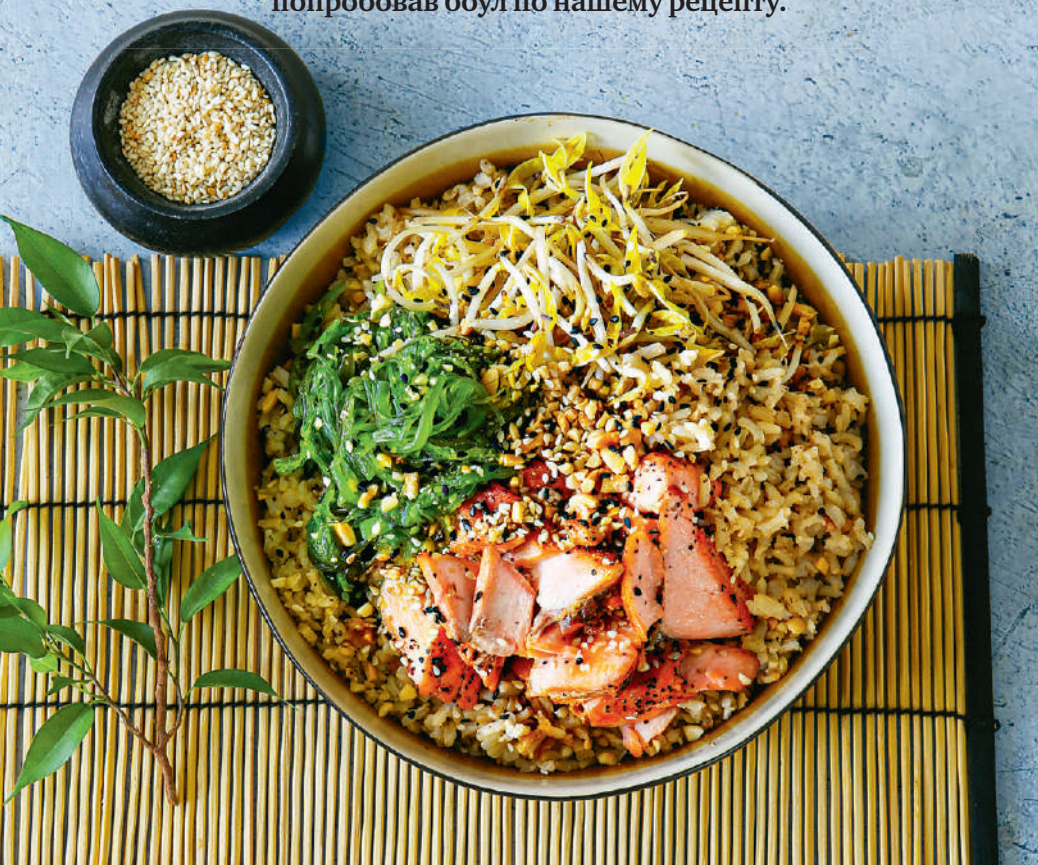
## ГРЕЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ

Рассольный сыр «Фетика» от «Экомилк» обладает нежным сливочным вкусом и мягкой текстурой. Он станет прекрасным дополнением традиционного греческого салата, начинкой перцев и помидоров или отличной самостоятельной закуской.

ВАРИАНТ СЕРВИРОВКИ

# Японские мотивы

Японская кухня известна своими здоровыми рецептами и полезными продуктами. Морские водоросли, жирная рыба, проростки – что ни ингредиент, то суперфуд! Подпитайтесь энергией и ценными элементами, попробовав боул по нашему рецепту.



Бурый рис Premiere of Taste – здоровое решение для привычных блюд: гарниров, салатов, супов. В дополнение к витаминному составу приятный ореховый вкус.



Сладко-сливочное масло «Магнит» 82% изготовлено по традиционному рецепту в соответствии с ГОСТом. Натуральная добавка к соусам, кашам и другим блюдам.



Арахис жареный с солью «Восточный гость» – прекрасная самостоятельная закуска. Будет хорош и в качестве ингредиента салатов и соусов.

## БОУЛ ИЗ КОРИЧНЕВОГО РИСА С РЫБОЙ И ВОДОРОСЛЯМИ

🕒 50 мин 🍴 2 порции

120 г коричневого риса  
200 г филе лосося  
70–90 г салата из морской капусты или салата чукка  
30–40 г любых ростков  
1–2 ст. л. арахиса  
1 ч. л. жареных семян кунжута  
2 ст. л. сливочного масла

1–2 ч. л. кунжутного масла  
1 ч. л. соевого соуса  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Насыпьте рис в кастрюлю, залейте 300 мл кипящей воды, посолите и доведите до кипения. Убавьте огонь до среднего, варите 5 мин. Затем накройте крышкой и готовьте на слабом огне 30 мин. Это можно сделать с вечера.

**2** Растопите на сковороде на среднем огне сливочное масло и положите рыбу. Посолите и поперчите. Закройте крышкой, готовьте 3–4 мин. Выключите огонь и оставьте рыбу под крышкой, не открывая, на 5 мин. Затем разделите вилкой на кусочки.

**3** Ростки, если они длинные, можно немного порубить ножом. Арахис также слегка порубите.

**4** Положите в глубокую миску теплый (но не горячий) рис, на него секторами выложите ростки, водоросли, рыбу вместе со всеми соками со сковороды и арахис.  
**5** Сбрызните блюдо соевым соусом, посыпьте кунжутом и полейте кунжутным маслом. При желании присыпьте черным перцем.

На 100 г: белки 9,66 г (12,08% суточной нормы) • жиры 11,87 г (13,19%) • углеводы 18,38 г (10,94%) • ккал 217,29 (12,07%)  
• натрий 368,45 мг (25,41%) • общий сахар 0,17 г (0,34%)  
• НЖК 4,36 г (21,80%) • пищевые волокна 1,16 г (3,87%)



## БЫСТРО, ПРОСТО, АППЕТИТНО

Картофельные дольки с укропом «МИРАТОРГ» – это отборный картофель, сохранивший свой натуральный вкус и аромат. Остается только обжарить дольки на сковороде или подрумянить в духовке и получать удовольствие от вкусного быстрого гарнира к мясу или птице.



## ПЕЛЬМЕНИ – ВСЕМУ ГОЛОВА!

Пельмени Vladbeef из говяжьей вырезки от «Владимирского стандарта» приготовлены по особому рецепту. Для них используются лучшие ингредиенты: отборное мясо, мука из твердых сортов пшеницы и натуральные пряности.



## ГАРМОНИЧНАЯ ДОБАВКА

Оливковое масло первого холодного отжима Il Poggioiolo\* от Monini получено методом прессования и сохранило все полезные вещества и витамины. Его сбалансированный насыщенный фруктовый вкус и чуть терпкое послевкусие идеально подходят для приготовления самых разных блюд: салатов и соусов, пасты и риса, мяса и рыбы.

\*il Poggioiolo – «холм».



## АЗИАТСКАЯ КЛАССИКА

Большие сочные дамплинги «Бибиго» с кукурузой и свиной начинкой станут прекрасным сытным перекусом, полноценным обедом или даже завтраком. В Азии это блюдо подают в любое время дня! Для начинки дамплингов «Бибиго» используются только отборные ингредиенты, поэтому они такие вкусные и аппетитные, с ярким, насыщенным вкусом. Настоящая классика!



### КРЕПОСТЬ И ВЫДЕРЖКА

В составе купажированного виски Harat's аутентичные ирландские дистилляты тройной перегонки, выдержанные в дубовых бочках не менее трех лет. Именно они делают вкус Harat's Blended Whisky\* таким многогранным и насыщенным.

\*«Купажированный виски».

### СИБИРСКИЙ ДУХ

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

\*«Спешл бленд».



Иллюстрация: Татьяна Сибирцева

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



### ВУЛКАНИЧЕСКОЕ ИГРИСТОЕ

Игристое сладкое вино CHATEAU SHUGÓ создано из винограда, выращенного на землях у подножия грязевого вулкана Шуго. У вина выразительный цветочный аромат с характерными мускатными тонами и яркий цветочный вкус с цитрусовыми оттенками. Лучшими гастрономическими партнерами для этого игристого будут сыры и свежие фрукты.



### МИНИ-СОСИСКИ ДЛЯ МАКСИ-УДОВОЛЬСТВИЯ

Хотстеры с сыром от «Горячей штуки» – это сочные мини-сосиски с кусочками сливочного сыра внутри в тонком ароматном тесте. В мегаупаковке еще больше Хотстеров, хватит на всю компанию!



### ВКУС ЛОНДОНА

Underground Ale – традиционный английский эль красивого янтарного оттенка с ощутимым солодовым вкусом, в котором чувствуются смолистые и карамельные ноты и легкая хмелевая горчинка. Это пиво можно узнать по яркой этикетке с изображением старинного поезда лондонской подземки. Лучшей закуской к такому напитку будут жареная свинина, ростбиф и фиш-энд-чипс.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Главное – ЖИТЬ с ЛЮБОВЬЮ

**Тем, кто воспитывает нескольких приемных детей, часто приходится слышать: «Зачем вам это?» Не все готовы понять, что родители просто любят этих детей, переживают за них и хотят, чтобы судьба каждого сложилась удачно. В клубах приемных семей, которые по всей стране развивает фонд «Арифметика добра», матери и отцы могут делиться своим опытом и рассчитывать на помощь единомышленников и профессиональных психологов.**



Мы сотрудничаем с фондом с 2022 года, и за это время удалось воплотить немало добрых проектов. Мы участвуем в программах поддержки приемных семей, а на страницах журнала делимся историями и рецептами участников клубов.



**У** Любви Вахрушевой из удмуртской деревни Мукши трое кровных и шестеро приемных детей. Две дочери Любы уже взрослые, они создали свои семьи, и сейчас в скромном деревенском доме с мамой живут семеро мальчиков и девочек. Разные по возрасту, с разными жизненными историями, чужие по крови, но родные друг другу люди.

Любовь – педагог. Несколько лет назад она устроилась воспитателем в детский приют, но долго работать там не смогла: было тяжело каждый день смотреть на детское горе. Хотелось хоть кому-то помочь, хоть кого-то забрать, отогреть... Любовь прошла обучение в школе приемных родителей и оформила опеку над тремя братьями, к которым успела особенно привязаться. А когда забирала мальчишек, ее познакомили с 15-летней девочкой, и она тоже стала частью семьи. Старшая дочь Любы, которой тогда было уже 20 лет, поддержала мать и смогла стать мудрой сестрой приемным детям.

Когда начались будни многодетной семьи, Любовь поняла, что все не так просто, как она себе представляла. Общение с приемными детьми, особенно с дочерью-под-

ростком, не всегда давалось легко. Сблизиться Вахрушевым помогла пандемия, начавшаяся вскоре после того, как они стали жить вместе. Они круглые сутки находились под одной крышей, научились понимать и поддерживать друг друга. И Любовь решила подарить дом еще двум девочкам, таким образом всего за год став мамой девяти детей.

Любовь большую часть жизни прожила в Мукшах, и она рада, что сейчас здесь растут ее дочери и сыновья: детям хорошо в деревне, на природе. В детстве Люба с радостью помогала отцу, даже трактор и комбайн, на которых он работал, они ремонтировали вместе. Это пригодилось ей в жизни: сейчас Люба легко управляет с мотоблоком, может собрать мебель, перестелить полы в бане... Детей Любовь тоже приучает к труду, им нравится помогать ей по хозяйству, особенно в огороде. В свободное от учебы время все ребята посещают кружки и спортивные секции, участвуют во многих конкурсах и соревнованиях. А дома любят устраивать концерты, квесты и праздники, сами пишут для них сценарии, придумывают задания и готовят угощения. И Люба верит, что все плохое в их жизнях осталось позади.

## ЧЕРНИЧНЫЙ ЧИЗКЕЙК БЕЗ ВЫПЕЧКИ



🕒 30 мин + 3 ч 🍴 8 порций

200 г песочного печенья  
75 г сливочного масла  
шоколадная стружка, ягоды  
и мята для украшения

### Для начинки:

500 г творога 9–15%-ной  
жирности  
250 г жирной сметаны  
(от 20%)  
200 г черники (можно заморозенной)  
100 г сахарной пудры  
20 г желатина

- 1 Измельчите печенье в блендере в крошку. Сливочное масло растопите. Смешайте масло с песочной крошкой, выложите в разъемную форму для выпечки диаметром 20 см, распределите по дну и бортикам, тщательно утрамбовывая. Уберите форму в холодильник.
- 2 Желатин залейте 100 г холодной воды и оставьте до набухания.
- 3 Чернику протрите через сито или измельчите погружным блендером в пюре.
- 4 Творог протрите через сито, добавьте сметану, сахарную пудру и чернику, перемешайте на низких оборотах миксера.
- 5 Набухший желатин растопите в микроволновке или подогрейте на плите, добавьте к творожной массе, перемешайте. Вылейте на подготовленную основу и уберите чизкейк в холодильник минимум на 3 ч, до застывания.
- 6 Аккуратно достаньте застывший чизкейк из формы и подайте, украсив ягодами, шоколадной стружкой и листиками мяты.

На 100 г: белки 8,68 г (10,85% суточной нормы) • жиры 14,51 г (16,12%) • углеводы 13,55 г (8,07%) • ккал 219,05 (12,17%)  
• натрий 73,80 мг (5,09%) • общий сахар 5,32 г (10,64%) •  
НЖК 7,68 г (38,40%) • пищевые волокна 1,00 г (3,33%)



Для участия  
в программе  
поддержки фонда  
отсканируйте QR-код



# Сухие, сладкие, полезные



**Татьяна Солнцева,**  
врач-терапевт, диетолог, научный  
сотрудник ФИЦ питания,  
биотехнологии и безопасности  
пищи, кандидат медицинских наук

Мнение

**Почему стоит включить в рацион сухофрукты? В каком количестве их можно есть и с чем сочетать? И правда ли, что их обрабатывают «химией»? Мы спросили об этом врача-диетолога.**

## Концентрированная польза

Изюм и урюк, чернослив и курага, сушеные яблоки, хурма, инжир, модные ягоды годжи – выбор сухофруктов сегодня большой и разнообразный, и это отличный повод регулярно включать их в меню. Ежедневное потребление сухофруктов способно принести пользу организму, ведь это продукт с высокой концентрацией необходимых для поддержания здоровья веществ.

Свежие фрукты содержат в среднем около 80% воды. В сухофруктах ее количество значительно сокращается, а вот полезные компоненты сохраняются. Среди них – витамины группы **B**, витамин **E**, каротиноиды, важные минералы, антиоксиданты, биоактивные вещества, фруктовые кислоты. Научные исследования подтверждают пользу сушеных плодов для организма и даже их профилактические свойства.

## Учитывайте калорийность

При всей пользе сухофруктов употреблять их бесконтрольно нельзя. При высушивании плодов растет не только концентрация в них полезных веществ, но и энергетическая ценность. Если в 100 г абрикосов в среднем от 40 до 70 ккал

(это зависит от сорта и зрелости), то в 100 г кураги уже около 240 ккал. 100 г изюма добавит в меню около 280–300 ккал, а сушеные ягоды годжи дадут и вовсе 350 ккал. Не забывайте об этом при составлении рациона.

**ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ БЕЗ ПРОБЛЕМ С ВЕСОМ МОЖНО СЪЕДАТЬ ДО 100 Г РАЗЛИЧНЫХ СУХОФРУКТОВ В СУТКИ. ЕСЛИ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ ПОХУДЕТЬ, ЛУЧШЕ ОГРАНИЧИТЬСЯ 40–50 Г.**

## Когда есть

Я не рекомендую использовать сухофрукты как перекус: рискуете съесть слишком много. Лучше добавить их в кашу на завтрак. Хорошо сочетаются сухофрукты и с творогом или кисломолочными продуктами.

Другой вариант – съесть высушенные плоды после обеда. Вы уже будете сыты и сможете легко контролировать их количество. При этом природный сладкий вкус доставит вам удовольствие и даст ощущение завершенности приема пищи.

## Вместо пирожных и конфет

Если вы хотите улучшить качество питания или снизить его калорийность, прекрасная стратегия – заменять сухофруктами десерты с сахаром: конфеты, печенье, пирожные и т. п.

Во-первых, даже самые калорийные сухофрукты все же менее калорийны, чем выпечка или шоколад. Во-вторых, они не приводят к столь резкому подъему уровня сахара в крови. Природных сахаров в сухофруктах много, но в них также много клетчатки, которая замедляет усвоение углеводов.

И главное – в отличие от традиционных десертов, в которых много пустых калорий, десерт из сухофруктов – это полноценный прием пищи. Мы получаем из него массу полезных веществ, которые способствуют сохранению молодости и вносят вклад в предотвращение хронических заболеваний и, кстати, помогают контролировать аппетит и вес.

**СУХОФРУКТЫ СОДЕРЖАТ МАГНИЙ И ХРОМ. ЭТИ МИНЕРАЛЫ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ДЛЯ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА, ОНИ УМЕНЬШАЮТ ТЯГУ К СЛАДКОМУ. ЕСЛИ ВЫ НАЧНЕТЕ РЕГУЛЯРНО ЗАМЕНЯТЬ ДЕСЕРТЫ СУХОФРУКТАМИ, ТО СПУСТЯ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО ПРИВЫЧНЫХ КОНФЕТ ВАМ ХОЧЕТСЯ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ.**

## Немного о безопасности

Иногда я слышу от пациентов: «Сухофрукты – это, конечно, полезно, но ведь их обрабатывают "химией"». Особое беспокойство вызывает диоксид серы, или консервант E220.

Сухофрукты действительно могут подвергаться обработке, чтобы они не портились. Опасаться этого не стоит: количество консерванта, которое остается в продукте, очень мало и вреда здоровью не несет. К тому же диоксид серы легко смыть: просто замочите сухофрукты перед употреблением в теплой воде, а затем промойте их.

Мытье помогает также убрать с поверхности сухофруктов глицерин или растительное масло, с помощью которых плодам придают более эффектный вид.

Вымытые сухофрукты можно есть просто так или использовать для приготовления блюд, вкусных и полезных.



## САМЫЕ-САМЫЕ

- Сушеные абрикосы (курага, урюк) – самый богатый источник калия. Их рекомендуется есть для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
- Чернослив благотворно влияет на микробиоту кишечника, способствует увеличению количества полезных бактерий. Благодаря этому укрепляется иммунитет, снижается риск воспалительных процессов, заболеваний сердца и диабета.
- В сушеных яблоках много пектина, они также позитивно влияют на микробиоту и пищеварение.
- Сушеное манго содержит уникальный полифенол мангиферин, который способствует укреплению иммунитета, обладает противовоспалительными и противораковыми свойствами. Это также источник кверцетина, полезного для сердечно-сосудистой системы. А еще в сушеном манго много органических кислот и бета-каротина – не случайно у него такой яркий цвет.



## СУХОФРУКТЫ ИЛИ ЦУКАТЫ?

- Цукаты – это тоже плоды или их кусочки, которые были подвергнуты сушке. Но в отличие от сухофруктов перед этим их проварили в сахарном или ином сиропе. Калорийность цукатов выше, они содержат добавленный сахар и по диетологическим свойствам гораздо ближе к обычным десертам, чем сухофрукты.
- С классическими сухофруктами путаницы обычно не возникает: в изюм, курагу, урюк, чернослив, инжир сироп не добавляют. А вот кусочки яблок, финики, манго, сушеные бананы и другие плоды могут быть как сухофруктами, так и цукатами. Если плоды расфасованы, сориентироваться поможет список ингредиентов: в составе у цукатов будет сахар, сахарный, кукурузный или иной сироп.

# Золото осени

Осенние овощи – спасение от пасмурного настроения. Крутобокие рыжие тыквы, цветная капуста с ее собранными в упругий букет соцветиями – природа словно позаботилась о том, чтобы у поздних плодов были аппетитные формы и витаминный состав. А орехи, которые сейчас тоже на пике сезона, делают наше меню еще богаче и интереснее.



ТЫКВА ПОЛНОСТЬЮ СЪЕДОБНА. ИЗ МЯКОТИ ГОТОВЯТ РАЗНЫЕ БЛЮДА, СЕМЕЧКИ ГРЫЗУТ ПРОСТО ТАК, ДОБАВЛЯЮТ В ВЫПЕЧКУ И САЛАТЫ ИЛИ ВЫЖИМАЮТ ИЗ НИХ ВКУСНОЕ И ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО. А ИЗ МОЛОДЫХ ТЫКВЕННЫХ ЛИСТЬЕВ В КОРЕЕ ДЕЛАЮТ ОСТРУЮ ЗАКУСКУ – КИМЧИ.

## Тыква

### Каждому блюду – по тыкве

Ученые насчитывают около 800 сортов тыквы. Не все они доходят до нашего стола, но в самых популярных стоит разобраться. Из крупных тыкв с твердой коркой получаются отличные гарниры и супы-пюре, мякоть у них сахаристая, сочная, а сами плоды очень лежкие. У баттерната – тыквы в форме гитары –

идеально сбалансированная сладость, она годится и в рагу, и в пирог, и в кашу. Мускатные тыквы с плотной мякотью и сладким пряным вкусом будут особенно хороши в десертах и смузи. Тыкву можно замораживать. Стейки из нее, правда, уже не нарежешь, но в супе никто не почувствует разницу: после заморозки тыква прекрасно сохраняет вкус.

### Ценный плод

Главный вклад тыквы в наше здоровье – впечатляющее количество бета-каротина: в 100 г содержится 426 мкг, почти половина суточной нормы. Витамина С в рыжей мякоти не так много, 10% дневной нормы, но вместе с тиамином и фолиевой кислотой они составляют мощное антиоксидантное трио. А благодаря пищевым волокнам и каротиноидам тыква помогает регулировать содержание сахара в крови.



Спелая осенняя тыква, нарезанная на сегменты и запеченная с гвоздикой и мускатным орехом, может стать прекрасным гарниром к мясу или самостоятельным горячим блюдом. А если добавить корицу, мед или тростниковый сахар и сбрызнуть тыкву лимоном, то и десертом.



Тертую тыкву можно смело добавлять в печенье, пончики и бисквиты. В духовке овощной вкус исчезает, тыква становится сладкой, как карамель.



Если каши надоели, приготовьте с тыквой ризотто. Большую часть тыквы добавьте к рису в самом начале, остальную – в конце. Тогда тушенная тыква превратится в яркий соус, а блюдо украсят яркие оранжевые кусочки, которые не успеют развариться. И сыра натрите от души, тыква любит пикантные добавки.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО БЕЛОЙ, НО И ФИОЛЕТОВОЙ, ОРАНЖЕВОЙ И ЗЕЛЕННОЙ. ЕСТЬ И ОСОБЫЙ ВИД – ИТАЛЬЯНСКАЯ РОМАНЕСКО, С НЕОБЫЧАЙНО КРАСИВЫМИ САЛОТОВЫМИ СОЦВЕТИЯМИ В ВИДЕ ПИРАМИДОК.

# Цветная капуста

## Витаминный букет

Цветная капуста входит во все разгрузочные диеты: калорийность у нее минимальная – 25 ккал на 100 г, но наестся можно запросто: в соцветиях есть сливочный привкус, что дает ощущение сытости. Самый легкий способ сбросить лишние килограммы – заменить в гарнирах картофель на цветную капусту: в ней в 5 раз больше растительного белка и в 6 раз меньше углеводов. В активе у цветной капусты, как и у всех кресто-



цветных, богатый запас антиоксидантов, клетчатки и фенольных соединений, влияющих на свежесть кожи и активность суставов. Из редких элементов – витамин **К**, который помогает усваиваться нутриентам из других продуктов. Замечательно, что все эти полезные свойства практически полностью сохраняются в замороженных соцветиях. Потери вкуса и текстуры тоже минимальны, особенно если капусту бланшировать, не размораживая.



1

Из цветной капусты можно сделать карпаччо: нарежьте сырые соцветия тонкими ломтиками с помощью овощечистки, посыпьте их тонко наструганным сыром и орехами, сбрызните кунжутным маслом.



2

Добавьте отваренную цветную капусту в омлет с сыром или яичницу-болтунью – ее сливочный вкус будет здесь очень кстати.

3

Молотые грецкие орехи, чеснок и щедрая щепотка грузинских специй – вот формула орехового соуса, основы сациви. Причем подходит такой соус не только к курице, на Кавказе его подают также к белой рыбе и телатине.



4

Кешью, миндаль и фундук стоит добавлять в веганские смузи. В них нет горчинки – только сладость и молочный вкус. Во фруктово-овощные напитки они привносят плотность, нежность и «желят» ингредиенты между собой.



# Орехи

## Сказочная польза

В сказках орешки часто вершат судьбы героев, но и в жизни у них много волшебных качеств. По содержанию белка орехи не сильно уступают мясу, причем 70% составляющих протеины аминокислот незаменимы. Это один из лучших источников витаминов **Е** и **В6**. В ядрах грецких орехов содержится не меньше полезных жирных кислот, чем в рыбьем жире, а также значимое количество фосфора, кальция, селена и железа. В комплексе эти вещества проти-

водействуют возрастным изменениям, поддерживают когнитивные функции, здоровье сердца, сосудов, кожи и волос. Орехи включают во все антивозрастные диеты, направленные на разные системы организма. Но орехи – один из самых калорийных продуктов: в оптимальной дневной порции – примерно 30 г для взрослого человека – содержится около 183 ккал. Поэтому при всей их неоспоримой пользе чрезмерно увлекаться орехами не стоит.

# Южное солнце

Выбор хурмы – дело вкуса: одним нравятся твердые сорта с шоколадной мякотью, другим – мягкие, медовые, почти прозрачные. Но в любом случае солнечные южные плоды заряжают энергией и дарят хорошее настроение.



## ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНО

Содержащиеся в хурме танины (вещества, из-за которых хурма вяжет) имеют свойство связывать кальций в молоке до нерастворимого осадка, что может привести к проблемам с суставами. Поэтому молочные продукты и хурму лучше употреблять по отдельности. В смузи или коктейле обычное молоко замените на растительное.

## НЕ ТОЛЬКО ДЕСЕРТ

- Мякоть спелой хурмы – это почти готовый соус. Остается дополнить его чили, имбирем, оливковым маслом, лимоном и зеленью кинзы и подать к жареному мясу.
- Салат с хурмой, моцареллой, маслинами и шпинатом так и просится на праздничный стол. Заправьте его оливковым маслом – получится красиво и полезно.
- В кексах хурма с успехом заменит банан. Главное – для теста использовать не соду, а разрыхлитель, иначе оно может приобрести коричневый цвет.
- Варенье из хурмы многим кажется слишком сладким, но если взять пополам хурму и апельсины, то во вкусе появятся свежесть и экзотические нотки ананаса или маракуйи.
- Сочетание хурмы, кокосовой стружки и белого шоколада беспроигрышное. Используйте его в панакоте, кремах для торта и домашних конфетах.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬ ХУРМУ ОТ ВЯЖУЩЕГО ВКУСА, МНОГИЕ ЗАМОРАЖИВАЮТ ЕЕ. НО ЛУЧШЕ ОТПРАВИТЬ ФРУКТ НЕ В МОРОЗИЛКУ, А В СЛЕГКА (50 °С) РАЗОГРЕТУЮ ДУХОВКУ: ХУРМА ЗА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ СТАНЕТ СЛАДКОЙ.

## ФРУКТ РАДОСТИ

- Хурма – натуральное лекарство от стресса. Она богата витамином **B5** и магнием, незаменимыми для синтеза серотонина – гормона радости. Ученые относят хурму и к продуктам – лидерам по содержанию физетина – флавоноида, который в последнее время ставят в ряд веществ, способных противостоять депрессии. Недаром в Японии создали «аромат счастья» для дома, который сочетает запах хурмы и зеленого чая.

## ПОЛЬЗА ХУРМЫ

- Хурма входит в список продуктов, рекомендованных для борьбы с дефицитом йода. Самая высокая его концентрация – в «корольке»: два небольших плода способны удовлетворить суточную потребность в этом необходимом для гормональной системы элементе.
- Содержащиеся в плодах витамины **A** и **C** выступают в роли антиоксидантов, мобилизуют средства организма для борьбы с инфекциями.
- В 100 г хурмы почти половина суточной дозы клетчатки, которая помогает работе кишечника и избавляет от проблем с пищеварением.

## КАКАЯ ВКУСНЕЕ?

- **«КОРОЛЕК»** – ярко-оранжевый снаружи и шоколадный внутри плод. Этот сорт практически никогда не вяжет, даже если он не дозрел. На вкус сладкий, действительно с шоколадными нотками.
- **«ШАРОН»** – совсем не приторный, с глянцевой кожурой, имеет массу оттенков во вкусе – от айвы до абрикоса.
- **«РОМАШКА» (ИНЖИРНАЯ)** по форме и правда напоминает цветок, а по вкусу – спелый инжир: он у нее очень сладкий, с тонким имбирным ароматом.
- **«БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ»** легко отличить по ярким крупным плодам с янтарной мякотью. Сладкая нежная хурма требует особо бережной транспортировки.
- **«МИНИ»** – крошечный вариант «королька»: такой же медово-шоколадный.

## ПУДИНГ ИЗ ХУРМЫ С АБРИКОВОЙ ГЛАЗУРЬЮ



⌚ 3 ч + 35 мин 🍴 6 порций

2 большие, очень спелые хурмы  
1,5 стакана муки  
1,5 стакана коричневого сахара  
2 больших яйца  
100 г шоколадного масла  
4 ст. л. какао  
сок половины лимона  
1,5 ч. л. разрыхлителя  
0,5 ч. л. сушеного молотого имбиря  
0,5 ч. л. молотой корицы  
щепотка молотого мускатного ореха  
щепотка морской соли  
сливочное масло  
для смазывания формы

### Для глазури:

4 ст. л. абрикосового джема  
1–3 ст. л. коньяка  
(по желанию)

**1** Просейте муку с солью и разрыхлителем в миску. Добавьте все специи и перемешайте. Отдельно взбейте шоколадное масло с какао и сахаром в пышную массу.  
**2** Продолжайте взбивать, по одному добавляйте яйца. Смешайте яично-масляную смесь с мучной до однородности.  
**3** Разрежьте хурму пополам, ложкой выскребите всю мякоть, удалите косточки, разомните мякоть в пюре вилкой или порубите ножом, если хурма плотная. Полейте получившееся пюре лимонным соком, перемешайте и добавьте в тесто. Перемешайте до однородности.  
**4** Хорошенько смажьте маслом и присыпьте мукой форму для пудинга с отверстием посередине. Смажьте также кусок сложенной



вдвое фольги (с одной стороны). Влейте тесто в форму, плотно закройте фольгой.  
**5** Установите пудинг в пароварку и готовьте, пока воткнутая в пудинг деревянная палочка не будет выходить сухой, примерно 2 ч. По необходимости доливайте воду.  
**6** Готовый пудинг слегка остудите в форме, затем переверните на тарелку.

**7** Для глазури влейте в маленький сотейник коньяк или воду (2–3 ст. л.), положите абрикосовый джем и доведите до кипения. Смажьте горячей глазурью теплый пудинг, полностью остудите и подавайте.

На 100 г: белки 4,69 г (5,86% суточной нормы) • жиры 5,07 г (5,63%) • углеводы 66,65 г (39,67%) • ккал 329,57 (18,31%)  
• натрий 81,79 мг (5,64%) • общий сахар 35,45 г (70,90%)  
• НЖК 3,41 г (17,05%) • пищевые волокна 1,30 г (4,33%)



Мандариновые дольки в сиропе Botanica отбираются вручную и после консервации сохраняют аппетитную форму и яркий цвет. Станут прекрасным дополнением пудингов, кексов и других блюд или изысканным десертом.

## САЛЬСА ИЗ ХУРМЫ И РОЗОВОГО ПЕРЦА



🕒 10 мин 👤 10 порций

1 кг плотной сладкой невяжущей хурмы  
1 лимон  
100 г сахара  
1 ст. л. розового перца-горошка

**1** Очистите хурму от кожицы и семян, нарежьте мякоть кубиками со стороной 1 см. Выжмите сок из лимона.

**2** В сковороде растопите 100 г сахара с 3 ст. л. воды и готовьте на медленном огне до светло-золотистого цвета. Добавьте сок 1 лимона и 1 ст. л. розового перца-горошка.

**3** Аккуратно вмешайте хурму в горячую карамель, снимите сковороду с огня. Остудите сальсу и храните в закрытом контейнере 2–3 дня в холодильнике.

На 100 г: белки 0,91 г (1,14% суточной нормы) • жиры 0,43 г (0,48%) • углеводы 44,03 г (26,21%) • ккал 166,67 (9,26%)  
• натрий 1,14 мг (0,08%) • общий сахар 10,04 г (20,08%)  
НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,27 г (0,90%)

Сальса из хурмы – прекрасный компаньон к жареной курице, отбивным из свинины или жирной жареной рыбе, например палтусу.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



## МАГНИТНЫЕ ДНИ

Тем, кто посреди серых будней решит устроить яркую тематическую вечеринку, стоит заглянуть в наши магазины с 16 по 29 октября. Во время акции, проходящей в эти дни, можно будет купить необычную посуду: графины и стопки в виде черепов, кружки с соответствующими поводу изображениями.



# Пахнет морозом!

По утрам у нас нет ни одной лишней минутки, но это не значит, что нужно убегать на работу голодным или есть только бутерброды. Быстро приготовить полноценный вкусный завтрак помогут замороженные продукты: готовые блинчики, сырники и оладьи.



## БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ИЗЮМОМ



🕒 40 мин 🍴 4 порции

8–12 замороженных блинчиков с творогом  
250 г сметаны жирностью 15%  
30 г сливочного масла  
2 яйца  
50 г изюма  
2 ст. л. сахара  
1 ч. л. ванильного сахара

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С. Жаропрочную форму смажьте сливочным маслом. Разложите в форме замороженные блинчики с творогом.
- 2 Приготовьте соус. Вымойте и обсушите изюм. Соедините яйца с обычным и ванильным сахаром, добавьте сметану и взбейте миксером до однородности. Добавьте изюм и перемешайте. Полейте соусом блинчики.
- 3 Поместите форму на средний уровень духовки и запекайте в течение 30–40 мин. Разложите блинчики вместе с соусом в тарелки и подавайте горячими.

На 100 г: белки 9,21 г (11,51% суточной нормы) • жиры 14,27 г (15,86%) • углеводы 21,76 г (12,95%) • ккал 244,24 (13,57%)  
• натрий 27,78 мг (1,92%) • общий сахар 8,67 г (17,34%) • НЖК 4,78 г (23,90%) • пищевые волокна 1,44 г (4,80%)



Прекрасное дополнение утреннего меню или удобный сладкий перекус, который можно взять в школу, парк, на прогулку, — оладьи-сэндвичи Fiero «С Пылу С Жару» с нежными начинками. Пышное тесто идеально сочетается с белым шоколадом и вареным густым молоком. Оладьи Fiero просто тают во рту — достаточно только разморозить их при комнатной температуре или разогреть в микроволновой печи.

## ОЛАДЬИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЧЕРНИКОЙ ПОД СЛИВОЧНО-МЕДОВЫМ СОУСОМ



🕒 40 мин 🍴 4 порции

8 замороженных оладий  
100 г черники (свежей или замороженной)  
125 мл сливок жирностью 33%  
125 мл молока  
2 яйца  
1 ст. л. меда  
½ ч. л. корицы  
1 ч. л. сливочного масла

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте жаропрочную форму сливочным маслом и выложите замороженные оладьи слегка внахлест. Сверху равномерно распределите чернику.
- 2 Приготовьте соус. Хорошо смешайте сливки, молоко, мед, корицу и яйца. Залейте полученной смесью оладьи.
- 3 Выпекайте в духовке 25 мин. Подавайте горячими, нарежьте на порции.

На 100 г: белки 5,99 г (7,49% суточной нормы) • жиры 17,28 г (19,20%) • углеводы 18,74 г (11,55%) • ккал 251,59 (13,98%)  
• натрий 44,24 мг (3,05%) • общий сахар 5,32 г (10,64%) • НЖК 9,61 г (48,05%) • пищевые волокна 1,48 г (4,93%)



## СЫРНИКИ С ВИШНЕВЫМ СОУСОМ



🕒 35 мин 🍴 4 порции

12 замороженных сырников  
400 г замороженной вишни  
200 мл апельсинового сока  
50 г кукурузного крахмала  
3 ст. л. сахара

**1** Разогрейте духовку до 150 °С. В жаропрочной форме разложите в один слой замороженные сырники и поместите в духовку на 15 мин.

**2** Приготовьте соус. Размешайте крахмал в апельсиновом соке. Вишню сложите в небольшой ковшик, всыпьте сахар, влейте 100 мл воды и доведите до кипения. Готовьте 1–2 мин, влейте крахмальную смесь и продолжайте готовить, постоянно перемешивая, пока соус не загустеет, примерно 2–3 мин.

**3** Выньте форму из духовки и залейте сырники вишневым соусом. Верните в духовку и продолжайте запекать еще 10–12 мин. Разложите сырники в тарелки и полейте соусом из формы.

На 100 г: белки 5,28 г (6,60% суточной нормы) • жиры 3,56 г (3,96%) • углеводы 18,88 г (11,24%) • ккал 124,36 (6,91%)  
• натрий 0,71 мг (0,05%) • общий сахар 5,80 г (11,60%) • НЖК 1,69 г (8,45%) • пищевые волокна 0,74 г (2,47%)

### МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

вишню на любые другие ягоды, например, смородину или малину.



Какой завтрак без чашечки кофе! Хороший выбор — Poetti Daily Classic Crema. Это blend арабики и премиальной робусты с мягкой текстурой, бархатистым вкусом и богатым ореховым ароматом.

# Вязанка®



# Вязанка®



Период покупок  
с 18.09.24 по 15.10.24



# СОЗДАЙ МОДНЫЙ ОБРАЗ

СКАНИРУЙ КОД ВНУТРИ  
И ПРИМЕРЯЙ  
МОДНЫЕ  
ОБРАЗЫ  
ОТ БАРНИ



1

## ПОДТВЕРДИТЕ

участие в Акции в мобильном приложении Магнит<sup>1</sup>



2

## ПОКУПАЙТЕ БАРНИ

с картой из приложения Магнит и выигрывайте призы

3

## ПОЛУЧАЙТЕ

купон<sup>2</sup> на игрушку Барни гарантированно<sup>3</sup> за 2 упаковки в чеке

# ВЫИГРЫВАЙТЕ 250 000 ₺ НА СЕМЕЙНЫЙ ШОПИНГ<sup>4</sup> И ДРУГИЕ ПРИЗЫ

<sup>1</sup> «Магнит акции и доставки» (6+)

<sup>2</sup> Срок действия купона с 18.09.2024 г. по 28.10.2024 г.

<sup>3</sup> Количество призов ограничено: 10 000 шт.

<sup>4</sup> Подробности указаны в Правилах Акции.

Внешний вид призов может отличаться от изображений в рекламе. Общий срок проведения Акции: с 18.09.2024 по 05.11.2024. 1 бонус = 1 рубль. Акция проводится в магазинах сети Магнит в форматах «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт», а также при онлайн покупках в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+). Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов и порядке их получения доступна в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+). Есть ограничения. Организатор вправе досрочно прекратить акцию или изменить ее условия. АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, 350002, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д. 185

# Голова садовая

Капуста – полезный, доступный, вкусный овощ, который поможет без труда накормить семью обедом и ужином. Видов капусты и рецептов из нее так много, что всегда можно приготовить простое, но интересное блюдо!

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.





## ЗАПЕЧЕННЫЕ СТЕЙКИ ИЗ КАПУСТЫ С ФАРШЕМ



⌚ 50 мин 👤 4 порции

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Нарезьте капусту поперек кочана кружками толщиной 1,5–2 см.

**2** Разложите кружки капусты на противне. Кулинарной кистью смажьте капусту оливковым маслом и поместите в духовку на 10 мин.

**3** Фарш посолите, приправьте перцем, влейте 2 ст. л. холодной воды

и тщательно перемешайте. Выньте противень из духовки и распределите фарш на кружках капусты. Прижмите фарш лопаткой, смажьте томатным соусом и запекайте в течение 30 мин.

**4** Маринованные огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Выньте противень, на каждый стейк положите огурцы и несколько кружков моцареллы, продолжайте готовить еще 8–10 мин.

На 100 г: белки 10,12 г (12,65% суточной нормы) • жиры 7,52 г (8,36%) • углеводы 8,21 г (4,89%) • ккал 137,70 (7,65%) • натрий 242,51 мг (16,72%) • общий сахар 5,08 г (10,16%) • НЖК 3,78 г (18,90%) • пищевые волокна 2,04 г (6,80%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



600 г белокочанной капусты



400 г фарша



4 маринованных огурчика



200 г сыра моцарелла



4 ст. л. томатного соуса



600 г брюссельской  
капусты



300 г варено-копченого  
окорка



1 средняя морковь



120 мл овощного бульона



50 г тыквенных семечек



Копчено-вареный окорок от «ИНЕЙ» производится из отборной нежирной свинины и обладает приятным ароматом натурального копчения. Сочный брусочек легко нарезать на кубики для сытного рагу и других блюд.

### СОТЕ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ С ОКОРОКОМ



🕒 25 мин 👤 4 порции

**1** Кочанчики брюссельской капусты разрежьте на 2–4 части. Морковь нарежьте кружками. Окорок нарежьте небольшими кусочками.

**2** В сковороде разогрейте на среднем огне 3 ст. л. оливкового масла и обжарьте морковь до золотистого цвета, 5 мин. Добавьте окорок, приправьте сушеным чесноком и готовьте еще 3 мин.

**3** Положите в сковороду брюссельскую капусту, влейте бульон и тушите 5–7 мин. Несколько раз аккуратно перемешайте. Посолите, приправьте свежемолотым черным перцем и снимите с огня.

**4** На сухой сковороде обжарьте тыквенные семечки 1 мин. Разложите соте в тарелки и посыпьте семечками и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 8,34 г (10,43% суточной нормы) • жиры 7,51 г (8,34%) • углеводы 6,16 г (3,67%) • ккал 119,83 (6,66%) • натрий 407,09 мг (28,08%) • общий сахар 1,76 г (3,52%) • НЖК 1,39 г (9,95%) • пищевые волокна 2,42 г (8,07%)

## РЫБНОЕ РАГУ С БРОККОЛИ



🕒 40 мин 🍽️ 4 порции

**1** Разберите брокколи на небольшие соцветия. Стебель очистите и нарежьте кружками. Вскипятите 1 л воды, посолите и варите брокколи на средне-сильном огне в течение 3 мин. Слейте и сохраните отвар. Брокколи залейте холодной водой, через 2 мин откиньте на дуршлаг.

**2** Нарежьте рыбу кубиками со стороной 2 см. Шампиньоны разрежьте на 2–4 части. Лук нарежьте полукольцами. Рыбу и грибы сбрызните лимонным соком и оставьте на 5 мин.

**3** В глубокой сковороде разогрейте на среднем огне 4 ст. л. оливкового масла и обжарьте грибы 4 мин.

Добавьте лук и готовьте еще 5 мин. Влейте в сковороду 100 мл отвара от брокколи и положите сметану.

Добавьте брокколи и рыбу и аккуратно перемешайте. Посолите и приправьте свежемолотым черным перцем.

**4** Уменьшите нагрев до слабого, накройте сковороду крышкой и тушите рагу 7–8 мин. Разложите в тарелки, по желанию посыпьте мелко нарезанной зеленью и сразу подавайте.

На 100 г: белки 7,97 г (9,96% суточной нормы) • жиры 8,44 г (9,38%) • углеводы 3,90 г (2,32%) • ккал 120,39 (6,69%) • натрий 436,35 мг (30,09%) • общий сахар 1,34 г (2,68%) • НЖК 1,93 г (9,65%) • пищевые волокна 1,25 г (4,17%)



500 г брокколи



500 г филе белой морской рыбы



200 г шампиньонов



1 луковица



100 г сметаны

## КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



🕒 35 мин 👤 4 порции

**1** У капусты удалите жесткий стебель. Головку разберите на соцветия. Сложите в кастрюлю, залейте кипятком, посолите, доведите до кипения, варите под крышкой на слабом огне 25 мин.

**2** Бедрышки посолите, поперчите и обжарьте в ско-

вороде с маслом на небольшом огне, примерно 15 мин.

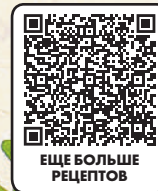
**3** Готовую капусту откиньте на дуршлаг, стряхните воду, верните капусту обратно в кастрюлю и подсушите на среднем огне 2 мин.

**4** Добавьте в капусту куркуму, паприку, измельченный чеснок и маскарпоне. Растолките в пюре, посолите, если нужно, и поперчите.

**5** Выложите в тарелки горячее пюре, на него – курицу.

Приправьте паприкой и подавайте сразу же.

На 100 г: белки 11,13 г (13,91% суточной нормы) • жиры 16,23 г (18,03%) • углеводы 3,07 г (1,83%) • ккал 201,94 (11,22%) • натрий 482,41 мг (33,27%) • общий сахар 1,29 г (2,58%) • НЖК 6,45 г (32,25%) • пищевые волокна 0,86 г (2,87%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

1 кочан цветной капусты



8 филе куриных бедрышек



250 г сыра маскарпоне



топленое масло



2 зубчика чеснока



# СЕМЕЙНЫЕ СЕКРЕТЫ

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВУЮ ЛИНЕЙКУ  
РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ!

НОВИНКА!

Масла высокого качества  
с пряными экстрактами.  
Идеальны для жарки, салатов  
и выпечки. Яркие вкусы  
для любимых блюд!



# Яркие и пряные

Карри не просто желтая приправа со сложным ароматом. Это еще и блюдо, причем карри из Северной Индии может быть совсем не похоже на карри из Южной, и оба они ничего общего не имеют с карри из Таиланда или Сингапура. Рассказываем, как воплощать экзотические рецепты, чтобы получалось так же вкусно, как на их родине.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ



**ПОНЯТНЫЙ ЗАПАДНОМУ ЧЕЛОВЕКУ ФОРМАТ КАРРИ — ЭТО КУСОЧКИ РАЗНЫХ ПРОДУКТОВ В ГУСТОМ ПРЯНОМ СОУСЕ. ВЫ МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ В НЕГО КУРИНОЕ ФИЛЕ ИЛИ БАРАНИНУ, РЫБУ, КРЕВЕТКИ, НЕМНОГО ПОТУШИТЬ — И ГОТОВО! МОЖНО СДЕЛАТЬ СРАЗУ МНОГО СОУСА И ЗАМОРОЗИТЬ ПОРЦИЯМИ.**



## ИНДИЙСКОЕ КАРРИ

Карри — знаковое индийское блюдо, но Индия — большая страна, кухни и блюда ее регионов существенно отличаются друг от друга, в том числе карри. Если мы начнем считать типы карри в Индии, то получится около 50 наименований. На севере Индии карри в основном готовят из мяса с добавлением небольшого количества овощей, на топленом масле и подают с лепешками. На юге их делают вегетарианскими или из морепродуктов, на растительном масле, часто с использованием кокосового молока и едят с рисом. Вообще нет такого продукта, из которого нельзя было бы приготовить карри, даже из крутых яиц можно!

Во многих рецептах искомое слово отсутствует, но принцип приготовления — обжаривание специй и пряных овощей в масле, добавление жидкости, тушение, добавление в густой соус наполнителя — заставляет признать, что баттер чиккен (курица в сливочном соусе), тикка масала (рыба или птица, запеченные в густом маринаде со специями) — это тоже карри.



## БАЗА

**1** Для базы карри обжарьте на сухой сковороде в течение 1 минуты цельные специи в равном соотношении: семена зиры, горчицы, кориандра, палочку корицы и несколько коробочек кардамона. Снимите с огня, добавьте куркуму и острый молотый перец.

**2** Затем подрумяньте в топленом масле (тоже в равных пропорциях) мелко нарезанные свежие имбирь, чеснок и лук-шалот или обычный лук, а также свежий чили, если вы едите острое (2–3 минуты). Если у вас вегетарианское карри, вместе с пряными овощами можете обжарить рубленые орехи: кешью или миндаль.

**3** Всыпьте обжаренные специи, перемешайте и влейте жидкость. Это могут быть бульон (мясной, куриный, овощной, грибной), томатное пюре, рубленые помидоры в собственном соку, сливки жирностью 20–30%, кокосовое молоко или даже просто вода. Потушите получившуюся смесь на небольшом огне 10 минут.

**4** Теперь можно добавлять основной продукт — пусть тушится до мягкости, а соус постепенно выпаривается.





## СПЕЦИИ

Одна из распространенных смесей специй для карри называется гарам-масала («масала» в переводе и значит «специи»). Для домашней гарам-масалы насыпьте на сковороду по 2 ст. л. черного и белого перца-горошка, 1 мелко порубленный мускатный орех, 4 ст. л. коробочек зеленого кардамона (раздавите их плоской стороной ножа), 4 ст. л. семян зиры, 1 ст. л. сырых кунжутных семян, 1 ст. л. желтых горчичных семян, щепотку нитей шафрана (1). На небольшом огне обжаривайте специи, потряхивая сковороду, в течение 2–3 минут. Слегка остудите, пересыпьте в ступку и растолките как можно мельче (2), просейте через сито. Или смелите все в кофемолке. Храните в герметичном контейнере в темном месте не дольше 3 месяцев.



**ТРАДИЦИОННО КАРРИ В ИНДИИ ПОДАЮТ С РАССЫПЧАТЫМ РИСОМ БАСМАТИ, ТОНКИМИ ПШЕНИЧНЫМИ ЛЕПЕШКАМИ ИЛИ ХЛЕБОМ ИЗ ПЕЧИ. К ОСТРОМУ КАРРИ МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ ОСВЕЖАЮЩУЮ ИНДИЙСКУЮ ПРИПРАВУ РАЙТА. ЕЕ ЛЕГКО СДЕЛАТЬ, ДОБАВИВ В НАТУРАЛЬНЫЙ НЕСЛАДКИЙ ЙОГУРТ РУБЛЕНУЮ ЗЕЛЕНЬ, МЕЛКО НАРЕЗАННЫЙ ОГУРЕЦ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ И ЩЕПОТКУ ЗИРЫ.**

## ТАЙСКОЕ КАРРИ

**ПАСТА.** Три самых популярных вида тайского карри: красное, зеленое и желтое. Для любого из них сначала готовят пряную пасту. Делают ее в большой глубокой ступке, используя тяжелый пестик, чтобы раздробить твердые пряности.



Для красного карри используют размоченные сухие красные чили, лемонграсс, галангал, чеснок, шалот и цедру кафрского лайма. Все это смальвается до состояния пасты, после чего добавляется паста из ферментированного криля.

Зеленое карри готовят с зелеными перцами чили, лемонграссом, цедрой или листьями кафрского лайма, чесноком, шалотом, корешками кинзы, листьями тайского базилика, кориандром и креветочной пастой.

Желтое карри, которое появилось под влиянием индийской кухни, кроме обычных сухих чили, пряных овощей и креветочной пасты, включает порошок карри, молотые куркуму, зиру и кориандр.



**ПРИГОТОВЛЕНИЕ  
ПАСТЫ КАРРИ —  
СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕСС,  
УДОБНЕЕ ВСЕГО  
ПОКУПАТЬ ГОТОВУЮ,  
В БАНОЧКАХ.**

Любую пасту карри сначала обжаривают или разводят уваренным кокосовым молоком и варят дальше, пока не выступит масло. Это будет означать, что все ароматические вещества в полной мере перешли в соус. Потом добавляют нарезанные небольшими кусочками мяса, птицу, рыбу, морепродукты и овощи и тушат на небольшом огне.

Старайтесь, чтобы кокосовое молоко в вашем карри во время приготовления не бурлило: чем меньшей температурной обработке оно подвергается, тем вкуснее выходит.

**РИС.** К любому карри в Таиланде подают рис — великолепный местный сорт жасмин. Чтобы правильно сварить его, сначала слегка обжарьте 1 стакан риса в средней или большой (только не маленькой!) кастрюле с 1–2 ст. л. растительного масла и 0,5 ч. л. соли на среднем огне в течение 30–40 секунд. Затем аккуратно влейте 1,5 стакана кипятка, перемешайте, сразу же закройте крышку, уменьшите огонь до средне-слабого и варите ровно 12 минут. Крышку ни в коем случае не открывайте! Далее, так же не открывая крышку, укутайте кастрюлю с рисом в плед и оставьте на 12 минут или дольше. Рис получится рассыпчатым и очень ароматным.



**ТАЙЦЫ НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ ПАЛОЧКАМИ, ОСОБЕННО ЕСЛИ РЕЧЬ О КАРРИ. ЧТОБЫ ЕСТЬ КАРРИ КАК ТАЙЦЫ, ВОЗЬМИТЕ В ЛЕВУЮ РУКУ ЛОЖКУ, А В ПРАВУЮ — ВИЛКУ. ПОВЕРНУВ ВИЛКУ К ЛОЖКЕ ОКРУГЛОЙ СТОРОНОЙ. «ЗАДВИГАЙТЕ» ЕДУ ВИЛКОЙ В ЛОЖКУ И НЕСИТЕ В РОТ. НА ЗУБЦЫ ВИЛКИ НИЧЕГО НЕ НАКАЛЫВАЮТ — ЭТО СЧИТАЕТСЯ НАРУШЕНИЕМ ЭТИКЕТА.**

## СИНГАПУРСКОЕ КАРРИ

Крошечное государство Сингапур удивительно переплело внутри себя чуть ли не все страны региона с разнообразием их кухонь. В сингапурском карри могут встретиться лимонграсс и кокосовое молоко из Таиланда с зирой и асафетидой из Индии, а также китайским имбирем и смесью «пять специй». Одно из самых популярных блюд – так называемое дьявольское карри. Оно особенно любимо в «евроазиатских» сингапурских семьях – там его так же регулярно готовят на католическое Рождество, как у нас оливье на Новый год. И семейных рецептов и споров о них столько же!

Карри в Сингапуре делают чаще всего из курицы, и оно правда дьявольски острое. Кроме курицы, используют (в дополнение, а не как замену) свиные ребрышки, куриные и свиные колбаски и набор овощей, в котором почти всегда есть капуста и картофель.



**ПРОСТЫЙ ВАРИАНТ.** Для приготовления самого простого сингапурского карри обжарьте мелко нарезанные лук-шалот и чеснок в растительном масле до золотистого цвета (1). Снимите с огня, вмешайте сингапурскую версию порошка карри, затем влейте кокосовое молоко и верните на огонь, чтобы закипело (2). Добавьте небольшие кусочки курицы (филе грудки) и сырые очищенные креветки (3). Готовьте на среднем огне 5–7 минут. Затем вмешайте тонко нарезанную пекинскую капусту и ростки золотистой фасоли (4). Через пару минут блюдо готово, уже на столе приправьте его рыбным или соевым соусом.

**СИНГАПУРСКОЕ КАРРИ МОЖНО ПОДАТЬ С РИСОВОЙ ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ ЛАПШОЙ. СВАРИТЕ ЕЕ В ЧУТЬ ПОДСОЛЕННОЙ ВОДЕ, СОГЛАСНО ИНСТРУКЦИИ НА УПАКОВКЕ, И БЫСТРО ПРОМОЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ – ЭТО УДАЛИТ ИЗЛИШКИ КРАХМАЛА И ЛАПША ОСТАНЕТСЯ УПРУГОЙ.**

### ПРЯНАЯ СМЕСЬ.

Чтобы сделать дома ароматный порошок карри по-сингапурски (он особенно хорош для мясного и овощного карри), смешайте в равных пропорциях по весу семена кориандра, фенхеля, зиры, коробочки кардамона и горошины черного перца, а также молотые острый красный перец и куркуму. Измельчите в мощном блендере или кофемолке.



## ОБЩИЕ СОВЕТЫ

**1** Никогда не обжаривайте порошок карри (сам по себе или вместе с пряными овощами) на сильном или даже среднем огне. Мелко смолотые специи сгорят раньше, чем вы это заметите, и дадут блюду горечь. Обжаривайте порошок не дольше нескольких секунд, после чего обязательно добавьте требующую по рецепту жидкость.

**2** Если вы используете для карри продукты, которые не требуют длительной термообработки (филе рыбы, морепродукты, куриную или индюшину грудку), то процесс приготовления блюда займет не больше 20–25 минут.

**3** Овощные карри очень удобно делать из замороженных овощей. Перед тем как соединять овощи с соусом, просто обдайте замороженные овощи кипятком и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода.

**4** Специи для карри лучше всего покупать целыми и хранить в защищенном от света, тепла и влаги месте – так они не растеряют свой вкус, аромат и полезные вещества. Перед использованием измельчите специи в чистой кофемолке. Также хорошо хранятся готовые молотые смеси, запаянные на производстве в фольгированные пакеты.

**5** Чтобы погасить «пожар» во рту после острого карри, ни в коем случае не используйте воду, сок или пиво – станет только хуже. Уменьшить жжение помогут продукты, содержащие растительный или животный жир: молоко (коровье, кокосовое, ореховое), кефир, йогурт, сливочное или растительное масло.



## ИНДИЙСКОЕ КАРРИ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ



🕒 35 мин 👤 4 порции

400–500 г филе индейки  
 1 маленький кочанчик цветной капусты  
 1 крупная морковь  
 1 крупная луковица  
 2 см корня имбиря  
 4 зубчика чеснока  
 2 ст. л. томатной пасты  
 топленое или растительное масло  
 1 ч. л. молотой зиры  
 1 ч. л. молотого кориандра  
 1 ч. л. куркумы  
 1 ч. л. молотой паприки  
 соль

длиннозерный рис для подачи  
 кинза для подачи

**1** Очистите морковь, нарежьте средними кусочками. У цветной капусты стебель нарежьте мелко, головку разберите на небольшие соцветия.  
**2** Лук, чеснок и имбирь очистите и измельчите. Филе нарежьте удобными для еды кусочками, посолите.  
**3** В большом сотейнике или глубокой сковороде с толстым дном нагрейте масло и на сильном огне обжарьте индейку до румяной корочки со всех сторон, 5 мин. Переложите на тарелку.  
**4** Добавьте немного масла в сотейник и положите лук,

чеснок и имбирь. Жарьте на сильном огне, все время помешивая, 2–3 мин. Добавьте морковь и цветную капусту, жарьте еще 3 мин, помешивая.

**5** Посыпьте овощи смесью специй, посолите и перемешайте. Верните в сотейник индейку вместе с выделившимися соками, перемешайте.

**6** Смешайте томатную пасту с 200 мл горячей воды, влейте в сотейник, на сильном огне доведите до кипения, закройте крышкой. Уменьшите огонь до средне-слабого, готовьте 15 мин. Подавайте с рисом и кинзой.

На 100 г: белки 7,98 г (9,98% суточной нормы) • жиры 3,46 г (3,84%) • углеводы 5,36 г (3,19%) • ккал 80,57 (4,48%) • натрий 416,95 мг (28,76%) • общий сахар 2,02 г (4,04%) • НЖК 0,52 г (2,60%) • пищевые волокна 1,65 г (5,50%)



**МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ**

Легкое нежное филе грудки индейки «ИНДИЛАЙТ» — универсальный продукт. Его тушат, варят, запекают и жарят, а блюда получаются сытными и полезными. Отлично сочетается с любыми гарнирами и соусами.

# Еда пастухов и аристократов

У каждого народа свое представление о душевной еде, с которой связаны семейные ритуалы и детские воспоминания.

Для британцев это пастуший пирог, который нам напоминает картофельную запеканку с мясом, ту самую, на которой мы выросли.

Это несложное, доступное и сытное блюдо украсит и праздник, и повседневность.





## Роман Гражданкин, шеф-повар ресторана «Гастродача Вселуг», Москва

Мнение

### ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ПАСТУХИ

История гласит, что пастуший пирог появился в Ирландии где-то в начале XIX века, когда картофель из заморской диковинки стал дешевым ингредиентом, доступным бедным слоям населения. Почему в Ирландии? Потому что там по зеленым лугам гуляли стада овец и баранов и первоначально на пирог шла именно баранина. Шерсть ценилась дороже мяса. На кухню, как правило, попадали немолодые животные, и их мясо приходилось долго томить. Так появилась традиция на целую неделю готовить рагу, которое потом жены крестьян и пастухов покрывали шапкой из картофельного пюре и снова отправляли в печь.

Пастуший пирог совсем не пирог, а запеканка, состоящая всего из двух ингредиентов: тушеного мяса и картофеля. Все остальное – поздние прочтения. Такой формат блюда пришелся по вкусу и простолюдинам, и аристократам. Его стали готовить и в харчевнях, и в ресторанах. И в последних пирог оброс более гастрономическими подробностями. Например, появился пирог моряка, с морепродуктами. Или пирог мясника, в начинку которого шел весь ассортимент мясной лавки.

### КАКОЕ МЯСО ВЫБРАТЬ

Ирландцы, как было сказано, пастуший пирог готовили с бараниной, поскольку она была доступнее другого мяса. Когда говядина перестала быть мясом для богатых, ее тоже стали охотно класть в начинку и в Британии, и за ее пределами. Вообще мясо можно использовать любое: баранину, индейку, курицу. Мы в ресторане готовим пастуший пирог с фермерской козлятиной – это наша вариация. Пожалуй, только свинину я бы в пастуший пирог класть не советовал: будет слишком много жира.



В современных ресторанах могут предложить вегетарианскую версию блюда – пирог садовника, с запеченными овощами.

### КАК ГОТОВИТЬ МЯСНУЮ НАЧИНКУ

Изначально мясо для рагу рубили ножом. Но когда была изобретена мясорубка, пастуший пирог пережил взрыв популярности. Так что не верьте, если вам будут говорить, что по канону мясо нужно мельчить вручную: так, мол, вкуснее. Одни любят, чтобы в начинке попадались отдельные мясные кусочки, другие – чтобы фарш был совершенно гладким и однородным, это исключительно дело вкуса. Как и набор овощей, которые вы добавите в фарш: это могут быть лук с морковью, или, что более близко к оригиналу, черешковый сельдерей и зеленый горошек. Можете положить в начинку кусочки тыквы или баклажанов, тогда получится что-то похожее на греческую мусаку.

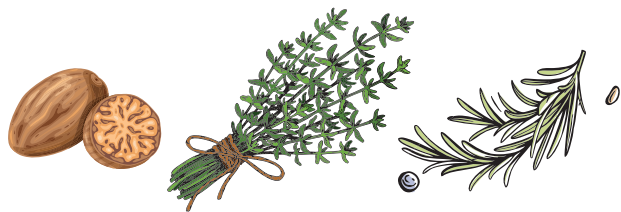
Практически во всех рецептах «настоящего пастушьего пирога» среди ингредиентов начинки упоминается вустерский соус. Да, это типично английский продукт, но он уводит вкус мяса в сторону кислоты, как и томатная паста. Поэтому с начинкой можно поиграть. Например, хороший томатный соус (не паста, а именно соус!) и базилик напомнят вашим рецепторам об итальянском рагу болоньезе и освежат сюжет. А если добавить к фаршу красного вина, в картофель – мускатного ореха и посыпать верх картофельной «шапки» сухарями, то обнаружится сходство пастушьего пирога с французской запеканкой пармантье. В современном мире рецепты разных народов настолько смешались, что нет смысла их строго разделять. Кулинарные фантазии только поощряются.

### ЧТО ДОБАВИТЬ В ПЮРЕ

Картофель можно использовать и вареный, и запеченный. Пастуший пирог может стать способом утилизации вчерашнего недоеденного картофельного пюре. Если хочется разнообразить вкус, я бы рекомендовал треть положенного по рецепту картофеля заменить корнем сельдерея – тогда пюре получится нежнее и выразительнее. Хотите пойти еще дальше? Киньте в горячее молоко, которым будете разводить пюре, пару сушеных белых грибов и дайте немного настояться. Картофель приобретет грибной запах, но сами грибы в виде темных вкраплений не испортят золотистую корочку пирога. Вы их потом выловите, измельчите и добавите к мясу.

Тертый пармезан по понятным причинам ирландцы в свой пирог не клали. А вот нынешние повара делают это с удовольствием. Причем использовать можно любой твердый островатый сыр, и не только посыпать им верхушку, но и вмешивать сырную стружку в гущу картофельного пюре. Кроме сыра, в пюре стоит добавить яичные желтки, это поможет скрепить карто-

Мясную начинку можно приправить сухими итальянскими травами, тимьяном и розмарином, а картофель – щепоткой тех же трав, белого перца и мускатного ореха.



фельную массу и придать пюре золотистый оттенок. Но перед тем, как добавлять яйца, важно дать картофелю немного остыть: если он будет слишком горячим, желтки заварятся и застынут в пюре неряшливыми комочками.

### ПРЕВРАЩАЕМ ПРОСТОЕ БЛЮДО В ПРАЗДНИЧНОЕ

От привычной нам с детства запеканки пастуший пирог отличается принципом сборки. Не «картошка – мясо – картошка», а «мясом вниз». На дно формы выкладывается готовая мясная начинка со всеми ее соками, примерно на треть высоты будущего пирога. А картофельному пюре отводятся остальные две трети. Сверху пирог посыпается сыром. В этом есть логика: мясные соки не впитаются в нижний слой пюре, а останутся в начинке – так и сочнее, и вкуснее. Единственная сложность – красиво нарезать его на кусочки в большой форме не получится. Но это и необязательно: пастуший пирог – еда для семейных ужинов, среди своих, когда утопающие в соке куски пирога можно брать прямо из формы, ни на кого не оглядываясь.

Если хотите подать пастуший пирог на праздник, просто приготовьте его в порционных формочках, как жульен. Сверху на пюре с помощью вилки можно нанести несложные узоры: концентрические круги или волны, в духовке они красиво зазолотятся под сырной корочкой. Самые умелые могут переложить пюре в кондитерский мешок и изобразить на поверхности пирога сеточку, как из теста, или украсить картофель половинками оливок, панировочными сухарями или измельченными картофельными чипсами.

### ПРАВИЛА ПОДАЧИ

Традиционный гарнир к пастушьему пирогу – зеленый горошек, обжаренный в сливочном масле. Сверху кусок пирога обильно поливается классической английской подливкой грейви – уваренным мясным бульоном (или мясным соком, взятым прямо из формы), загущенным мукой и сдобренным все тем же вустерским соусом.

Но пастуший пирог тяжелый и сытный, а нам с вами в поле после него не идти, поэтому предлагаю подать блюдо с зеленым салатом, заправленным оливковым маслом и лимонным соком. Пирог ведь сам по себе и мясо, и гарнир.

Остатки пирога можно подать на следующий день, англичане так и поступают. Сначала прогрейте его в духовке, накрыв фольгой, при невысокой температуре, а в самый последний момент фольгу снимите, чтобы корочка снова стала хрустящей.

### ПАСТУШИЙ ПИРОГ



⌚ 1 ч 15 мин 🍴 6 порций

#### Для начинки:

800 г говяжьего фарша  
150 г лука  
150 г моркови  
100 г черешков сельдерея  
1 зубчик чеснока  
500 мл бульона  
200 мл красного сухого вина  
2 ст. л. вустерского соуса  
1,5 ст. л. томатной пасты  
1 ст. л. муки  
2 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. сушеных итальянских трав  
соль, свежемолотый черный перец

#### Для пюре:

1,5 кг картофеля  
30 г сливочного масла  
2 яичных желтка  
130 г пармезана  
или другого тертого сыра  
щепотка тертого мускатного ореха  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Картофель очистите и нарежьте произвольно одинаковыми кусками.

**2** Положите картофель в кастрюлю с водой и поставьте на огонь. Когда вода закипит, посолите и варите до готовности.

**3** Лук и морковь очистите. Лук нарежьте мелкими кубиками, так же нарежьте морковь и сельдерей.

**4** Разогрейте большую глубокую сковороду с растительным маслом. Обжарьте лук, морковь и сельдерей до золотистого цвета.

**5** Добавьте пропущенный через пресс чеснок и жарьте еще 30 сек.

**6** Добавьте в сковороду фарш и жарьте вместе с овощами еще 7–10 мин, не забывая мешать и разбивать лопаткой комочки.

**7** Когда фарш меняет цвет, посыпьте его мукой и жарьте, помешивая, еще 30 сек.

**8** Влейте в сковороду бульон и вустерский соус, добавьте томатную пасту и сушеные итальянские травы, хорошенько перемешайте. Доведите начинку до кипения, уменьшите огонь до минимума и тушите еще 20 мин. Посолите и перчите по вкусу.

**9** С картофеля слейте воду, растолките в пюре. Добавьте сливочное масло и мускатный орех.

**10** Дайте картофелю немного остыть и добавьте желтки и тертый сыр (немного сыра отложите, чтобы посыпать пирог в конце), перемешайте. Попробуйте и добавьте соль и перец по вкусу.

**11** Выложите в форму для запекания мясную соус, сверху – картофельное пюре и разровняйте. Нанесите на пюре вилкой волнистый узор и посыпьте поверхность оставшимся сыром. Запекайте пирог в разогретой до 190 °С духовке 20–30 мин до золотистой корочки.

**12** Посыпьте рубленой зеленью, если хочется, и сразу подавайте.

На 100 г: белки 7,96 г (9,95% суточной нормы) • жиры 6,60 г (7,33%) • углеводы 10,36 г (6,17%) • ккал 135,49 (7,53%) • натрий 478,83 мг (33,02%) • общий сахар 1,06 г (2,12%) • НЖК 2,84 г (14,20%) • пищевые волокна 1,36 г (4,53%)



Ароматное нерафинированное подсолнечное масло «Кубанское любимое» производится из отборных семечек, выращенных на солнечных полях Кубани. Оно богато жирными кислотами, витаминами А, Е и D. Идеально для салатов, овощных и мясных блюд.



# Дар моря

Морской окунь – нежирная рыба с мягким, не слишком «рыбным» вкусом и нежным ароматом. Костей в ней почти нет, а те, что есть, легко вынимаются. Стоит окунь недорого, и приготовить из него можно много вкусных блюд.

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ОКУНЬ?

Польза морского окуня для здоровья недооценена. Помимо обычных для всей морской рыбы витаминов и микроэлементов, в нем содержится повышенное количество белка, витамина **D** и селена. Аминокислоты в составе мяса морского окуня помогают нам быстро восстановиться после физической нагрузки и стресса, хорошо чувствовать себя и отлично выглядеть. Витамин **D** поддерживает иммунитет, обеспечивает постоянный режим сна и бодрствования, положительно влияет на здоровье костей и мышц. А селен укрепляет сосуды и ускоряет обмен веществ.



## ГОТОВИМ ЦЕЛИКОМ

Морской окунь почти всегда продается без головы. Чтобы приготовить его целиком, для начала мощными кухонными ножницами удалите плавники. Затем очистите рыбу от чешуи, двигаясь от хвоста к голове (удобно делать это в раковине, набрав в нее воды). Удалите остатки внутренностей и черную пленку. Обсушите рыбу бумажными полотенцами.

● Целого морского окуня хорошо готовить на пару и запекать. Чтобы придать рыбе пряный аромат, сделайте у нее на каждом боку 3 неглубоких диагональных надреза. Натрите тушку солью и перцем со всех сторон, а в надрезы вложите тонко нарезанные свежие чеснок, имбирь и зеленый лук. Промажьте рыбу топленным или сливочным маслом и положите в пароварку или на застеленный пергаментом противень. На пару окуни среднего размера будут готовиться примерно 20 минут, а для запекания при 180 °C достаточно 15 минут.

## РАЗДЕЛЫВАЕМ НА ФИЛЕ

● **УДАЛИТЕ ПЛАВНИКИ И ОТРЕЖЬТЕ ХВОСТ.** Используя очень острый нож с узким лезвием, сделайте неглубокие надрезы по обе стороны от позвоночника параллельно ему. Затем разрежьте рыбу снизу вдоль по брюшку. Теперь застелите доску бумажным полотенцем, уложите рыбу хвостом вправо, если у вас рабочая правая рука, и влево, если вы левша.

● **ОТРЕЖЬТЕ ВЕРХНЕЕ ФИЛЕ.** Сделайте поперечный надрез так, чтобы лезвие ножа легло на позвоночник. Придерживая рыбу сверху другим полотенцем, продвигайте нож по направлению к голове пилящими

движениями. Отделите филе, переверните нижнее филе разрезом вниз и повторите процесс.

● **УДАЛИТЕ С БРЮШКА ЧЕРНУЮ ПЛЕНКУ С ОСТАТКАМИ ВНУТРЕННОСТЕЙ.** Срежьте реберные кости, поддев их (ближе к хвосту) острым кончиком ножа и аккуратно заведя нож дальше под пленку, которая соединяет кости.

● **УДАЛИТЕ КОЖУ.** Для этого, помогая себе ножом, отсоедините кожу от того места, где был хвост. Прочно захватите этот кусочек кожи бумажным полотенцем и плавно оторвите кожу от филе.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ ФИЛЕ

● Целые филе морского окуня лучше всего просто пожарить в сливочном масле, предварительно посолив, поперчив и обваляв в муке с паприкой и зирой.

● Можно разрезать филе на кусочки примерно 4 см, посолить, поперчить, обвалять в муке, потом в яйце, потом в сухарях и пожарить во фритюре или просто на сковороде на растительном масле.

## СУП ИЗ МОРСКОГО ОКУНЯ



1 ч 6 порций

400 мл овощного бульона  
300 г филе морского окуня  
400 г консервированных томатов в с/с  
300 г консервированной кукурузы  
200 г консервированной зеленой фасоли  
1 красный сладкий перец  
1 черешок сельдерея  
1 луковица  
150 г длиннозерного риса  
3 ст. л. растительного масла  
3 ст. л. муки  
1 ст. л. соевого соуса  
1 лавровый лист  
щепотка сушеного тимьяна  
молотый красный острый перец  
соль

**1** Промойте рис, всыпьте в кастрюлю с 2 стаканами кипящей, слегка подсоленной воды. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 20 мин.

**2** Сладкий перец очистите от семян и перегородок и нарежьте небольшими кусочками. Такими же кусочками нарежьте сельдерей. Лук очистите, нарежьте полукольцами.

**3** В большой кастрюле разогрейте масло. Всыпьте муку и обжарьте, помешивая, 2 мин. Добавьте сладкий перец, сельдерей, лук и готовьте еще 5 мин, пока овощи не станут мягкими.

**4** Консервированные помидоры положите в миску и разомните ложкой.

Переложите в кастрюлю с овощами. Влейте бульон и быстро доведите суп до кипения на сильном огне.

**5** Добавьте зеленую фасоль, кукурузу, соевый соус, 0,5 ч. л. соли, острый красный перец, тимьян, лавровый лист и 1,5 л воды.

Доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите суп 10 мин.

**6** Рыбу нарежьте маленькими кусочками, положите в кастрюлю с супом. Варите 6 мин. Перед подачей

к столу выньте лавровый лист. Разлейте суп по тарелкам, положив в каждую по 2–3 ст. л. отварного риса.

На 100 г: белки 3,81 г (4,76% суточной нормы) • жиры 2,96 г (3,29%) • углеводы 13,19 г (7,85%) • ккал 92,87 (5,16%) • натрий 653,86 мг (45,09%) • общий сахар 1,77 г (3,54%) • НЖК 0,43 г (2,15%) • пищевые волокна 1,28 г (4,27%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

## ОКУНЬ ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ



🕒 40 мин 🍴 4 порции

2 средних морских окуня  
1 головка молодого чеснока  
200 мл сливок жирностью 20%  
пучок укропа  
растительное масло  
свежемолотый белый перец  
соль

**1** Разберите чеснок на дольки и, не очищая, заверните в фольгу и запекайте в разогретой до 220 °С духовке 15–20 мин. Затем очистите от кожицы и вилкой разомните в пюре.

**2** Укроп измельчите и добавьте к чесноку, влейте сливки и перемешайте.

Приправьте солью и перцем.  
**3** Рыбу очистите, выпотрошите, удалите голову, хвост и плавники; вымойте, обсушите и обжарьте в разогретом масле на сильном огне по 4 мин с каждой стороны.

**4** Уменьшите огонь, накройте сковороду крышкой и готовьте еще 5 мин.

Полейте рыбу чесночным соусом и подавайте немедленно.

На 100 г: белки 13,57 г (16,96% суточной нормы) • жиры 11,15 г (12,39%) • углеводы 2,29 г (1,36%) • ккал 164,18 (9,12%) • натрий 567,09 мг (39,11%) • общий сахар 0,90 г (1,80%) • НЖК 3,79 г (18,95%) • пищевые волокна 0,18 г (0,60%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



# STUN

SOJU



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Увелка



# ПОМОЩНИК, ПОЛНЫЙ ИДЕЙ

**Выигрывайте  
ГОДОВОЙ ЗАПАС  
чая**



- 1** Покупайте чай 1 - 31 октября 2024 г.
- 2** Применяйте карту Магнит Плюс
- 3** Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.10.2024 по 31.10.2024 покупайте с картой Магнит Плюс товары категории «Чай», выделенные на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.2024 по 28.12.2024. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения размещена на сайте [magnit.ru/offer/zapas](http://magnit.ru/offer/zapas).



Se	P	Zn	B1
20%	170%	1,5%	140%
25%	31%	8%	16%

\* Соотношение к 100 г продукта  
\*\* В соответствии с ГОСТ 18826-2012

# Не только каша

Кто из нас не ел манную кашу! В детстве уж точно пробовали все. Кому-то она нравилась, кому-то нет. Но последним не стоит сбрасывать эту крупу со счетов, ведь из манки можно приготовить много других блюд, необычных и вкусных.

## ГРИБНОЙ СУП С МАННОЙ КРУПОЙ



🕒 20 мин 🍴 4 порции

1 большой или 2 средних белых гриба  
несколько небольших лесных грибов (опята, лисички, подберезовики)  
1 средняя морковь  
4 средние картофелины  
1 большая луковица  
40 г растительного масла  
500 мл молока  
60 г манной крупы  
соль  
свежемолотый черный перец  
зелень и сметана для подачи

**1** Грибы протрите влажной губкой, сильно загрязненные места срежьте ножом. Большие грибы нарежьте ломтиками.

**2** Очистите овощи. Натрите по отдельности на крупной терке морковь и картофель, лук мелко нарежьте.

**3** Разогрейте масло в кастрюле с толстым дном, положите лук и морковь, обжаривайте на среднем огне 5 мин. Добавьте нарезанные грибы и готовьте, помешивая, еще 5 мин.

**4** Смешайте молоко с 500 мл холодной воды и влейте в кастрюлю с овощами. Положите в суп картошку и маленькие грибы (целиком или разрезанные пополам), доведите до кипения.

**5** Когда суп закипит, тонкой струйкой всыпьте манку, интенсивно размешивая. Приправьте солью и перцем. Уменьшите огонь и варите суп под крышкой 10 мин. Подавайте горячим с мелко нарезанной зеленью и сметаной.

На 100 г: белки 2,26 г (2,83% суточной нормы) • жиры 3,40 г (3,78%) • углеводы 9,72 г (5,79%) • ккал 77,44 (4,30%) • натрий 304,11 мг (20,97%) • общий сахар 2,33 г (4,66%) • НЖК 0,89 г (4,45%) • пищевые волокна 1,40 г (4,67%)

### МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

свежие лесные грибы на замороженные.

## СЫРНЫЕ ПОНЧИКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ



🕒 1 ч 30 мин 🍴 1 порция

150 г манной крупы  
600 мл молока  
2 ст. л. тертого сыра  
2 ст. л. сливочного масла  
2 ст. л. сметаны  
2 крупных желтка  
растительное масло  
для фритюра  
соль  
50 г молотых фисташек  
для подачи

**1** Молоко со сливочным маслом доведите до кипения, тонкой струйкой всыпьте манную крупу и, постоянно помешивая, варите до загустения. Затем поставьте в разогретую до 120 °С духовку на 20–25 мин.

**2** Добавьте в манную массу желтки, тертый сыр, сметану, соль. Хорошо перемешайте.

**3** Смачивая руки холодной водой, скатайте из манной массы небольшие шарики и поставьте в холодильник до полного охлаждения.

**4** Обжарьте шарики во фритюре. Готовые пончики посыпьте фисташками.

На 100 г: белки 10,07 г (12,59% суточной нормы) • жиры 13,52 г (15,02%) • углеводы 37,24 г (22,17%) • ккал 312,35 (17,35%) • натрий 285,32 мг (19,68%) • общий сахар 2,77 г (5,54%) • НЖК 4,69 г (23,45%) • пищевые волокна 2,20 г (7,33%)



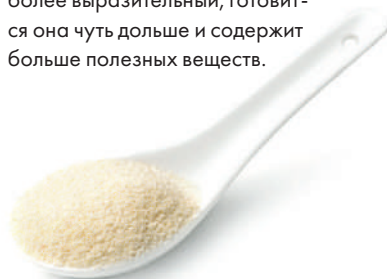
Манная крупа МАКФА изготавливается из твердой пшеницы, поэтому обладает аппетитным кремовым цветом и богатым составом полезных веществ. Равномерный помол делает ее идеальным продуктом для выпечки и суфле.



### ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

**Манная крупа** – это частицы зерна, которые остаются в процессе размалывания пшеницы в муку. Их отсеивают и получают самостоятельный продукт.

Манку делают из мягких и твердых сортов пшеницы. Если из мягких, то цвет у крупы нежно-кремовый или почти белый, каша из нее быстро варится и оказывается нежной и шелковистой. У манки из твердых сортов цвет желтоватый, вкус более выразительный, готовится она чуть дольше и содержит больше полезных веществ.



### ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

Из манки твердых сортов готовят то же самое, что из привычной всем с детства мягкой: каши, пудинги, запеканки. Манку хорошо добавлять в хлеб и выпечку, использовать для котлетного фарша и панировки.

Кашу из манки можно делать несладкой, варить на воде, бульоне или альтернативном молоке: соевом, овсяном, миндальном, кокосовом; посыпать сыром. Манка дружит со специями, как сладкими (корица, ваниль), так и несладкими (паприка, зира, карри).

# Нашли в капусте

Классические голубцы, с мясным фаршем, рисом и овощами, в плотной капустной обертке, вполне могут соперничать по популярности с котлетами и пельменями. Но даже любимые блюда иногда хочется немного изменить. Предлагаем поиграть с начинкой и оболочкой.

## ГОЛУБЦЫ

### КЛАССИКА

- 1,5 кг белокочанной капусты
- 500 г говяжьего фарша
- 110 г риса
- 2 моркови
- 1 репчатая луковица
- 4 ст. л. растительного масла
- 200 г сметаны
- 1 ст. л. сахара
- соль, свежемолотый черный перец

124 ККАЛ

### НОВОЕ РЕШЕНИЕ

- 4 больших листа савойской капусты
- 400 г филе палтуса
- 100 г сливочного масла
- 100 г каперсов
- 3 веточки петрушки
- соль крупного помола
- свежемолотый черный перец

145 ККАЛ



### Капуста

Голубцы можно делать из любого вида капусты с широкими листьями. Кроме традиционной белокочанной, это могут быть савойская, пекинская, краснокочанная и даже крупные кочанчики азиатской капусты пак-чой. Важно, чтобы лист был достаточно пластичен и в него было легко завернуть фарш. Листья плотных кочанов для этого нужно обработать. Например, можно воспользоваться микроволновой печью: положить в нее целый кочан, готовить на максимальной мощности 5 минут. Это размягчит верхние листья, и вы их легко снимите. Потом капусту нужно вернуть в микроволновку и проделать ту же операцию еще раз, а потом еще. Так же можно поступить и с припуском капусты в большой кастрюле с подсоленной водой: аккуратно опустите в кипяток целый кочан и держите на слабом огне 4–5 минут; снимите верхний слой листьев, верните кочан в кастрюлю и так далее.

Чтобы листья савойской капусты остались ярко-зелеными, варите их в воде из бутылки: в ней минимум кальция, который влияет на цвет.

### Крупа

Голубцы получаются очень вкусными не только с рисом, но и с другими крупами: гречкой, пшеном, перловкой, булгуром. Как и рис, их нужно сварить на 2/3 готовности, чтобы крупа смогла впитать в себя мясной сок. Если вы придерживаетесь низкоуглеводной диеты, замените крупу вареной чечевицей, колотым горохом или мелкой белой фасолью из банки.

### Мясо

Для голубцов подходит любой фарш: из говядины, свинины, баранины, курицы, индейки, кролика... А можно готовить и вовсе без мяса, используя растительный белок (готовый нут, любой вид фасоли или чечевицы, грибы: сваренные сушеные или обжаренные свежие). Хороши голубцы с тофу.

### Овощи

Используйте побольше овощей и для соуса, и для начинки: сельдерей, тыкву, помидоры, кабачки, баклажаны, сладкий и острый перец, чеснок, имбирь и много разной зелени.



## КЛАССИЧЕСКИЕ ГОЛУБЦЫ С ФАРШЕМ



🕒 1 ч 15 мин 🍴 6 порций

1,5 кг белокочанной капусты  
500 г говяжьего фарша  
110 г риса  
2 моркови  
1 репчатая луковичка  
200 г сметаны жирностью 20%  
4 ст. л. растительного масла  
1 ст. л. сахара  
соль, свежемолотый черный перец

**1** В маленькой кастрюле доведите до кипения 500 мл воды. Немного посолите ее, влейте ½ ст. л. масла и всыпьте рис. Варите на слабом огне под крышкой 10 мин. Откиньте на сито и дайте остыть.

**2** Подготовьте листья капусты. Кочан очистите от верх-

них грубых листьев. Длинным острым ножом осторожно удалите кочерыжку. Кочан разберите на листья, стараясь их не повредить.

**3** В большой кастрюле доведите до кипения воду. Посолите. Затем порциями опускайте в нее листья капусты и варите 5 мин. Готовые выкладывайте в большую миску с холодной водой.

**4** Приготовьте начинку для голубцов. Смешайте рис с мясом, посолите, поперчите по вкусу.

**5** Листья капусты выложите на стол и слегка отбейте основание каждого. По листьям капусты распределите приготовленный фарш с рисом (примерно по 2 ст. л. на каждый). Сверните конвертиками, подворачивая края.

**6** В большой сковороде нагрейте оставшееся расти-

тельное масло. Поместите в нее голубцы и обжарьте с двух сторон до румяной корочки. Голубцы переложите в кастрюлю объемом не менее 3 л.

**7** Лук порубите, морковь натрите на средней терке. Подрумяньте на оставшемся на сковороде масле овощи. Добавьте сметану и сахар. Посолите и поперчите. Перемешайте.

**8** Получившимся соусом залейте жареные голубцы в кастрюле, стараясь, чтобы он покрыл их полностью. Закройте емкость и тушите на слабом огне в течение 30 мин.

На 100 г: белки 6,38 г (7,98% суточной нормы) • жиры 7,34 г (8,16%) • углеводы 9,46 г (5,63%) • ккал 124,06 (6,89%) • натрий 300,40 мг (20,72%) • общий сахар 2,18 г (4,36%) • НЖК 2,43 г (12,15%) • пищевые волокна 2,86 г (9,53%)

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Рис для классических голубцов лучше выбирать среднезерный, крахмалистый – тогда рисовый крахмал будет надежно склеивать начинку.



Нет никакой необходимости обжаривать голубцы перед тушением, можно сразу класть в соус и тушить. Просто аромат поджаренных ингредиентов почти всегда делает блюдо аппетитнее.



Для сочности голубцов покупайте мясной фарш с жирком. Можно смешать говяжий фарш со свиным или бараниным в любых пропорциях. Если фарш постный, поджарьте еще одну мелко нарезанную луковичку и смешайте с мясом и рисом.



Голубцы можно сделать в сливочном соусе (из жирных сливок) или томатном (с томатами в собственном соку).



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Если листья савойской капусты треснули или порвались при заворачивании, ничего страшного. Припустите в кипятке тонкую часть еще одного листа капусты и сделайте изнутри голубца «заплатку».



Для начинки можно использовать любую жирную рыбу, например лосося.



Если вы купили каперсы в соли, а не в маринаде, обязательно замочите их в большом количестве холодной воды на 5–10 минут, а потом промойте и обсушите.



Чтобы сделать голубцы более диетическими, оставьте для смазывания рыбы по 1 ч. л. сливочного масла. А сами голубцы приготовьте на пару (10–12 минут).

### ГОЛУБЦЫ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ С БЕЛОЙ РЫБОЙ



⌚ 40 мин 👤 4 порции

4 больших листа савойской капусты  
4 куска филе палтуса (по 100 г каждый)  
100 г сливочного масла  
100 г каперсов  
3 веточки петрушки  
соль крупного помола  
свежемолотый черный перец

**1** Листья савойской капусты положите в широкую кастрюлю, влейте 1 л воды, посолите и доведите на сильном огне до кипения. Готовьте 2 мин, откиньте на дуршлаг и сразу же облейте холодной водой. Дай-

те полностью стечь жидкости, затем обсушите листья бумажными полотенцами.

**2** Заранее выньте сливочное масло из холодильника, чтобы оно размягчилось. Мелко порубите каперсы. Отделите от стеблей и измельчите листья петрушки. Соедините 50 г сливочного масла с петрушкой и каперсами, посолите, приправьте перцем и перемешайте.

**3** Положите листья капусты на доску и слегка отбейте утолщения скалкой или кухонным молотком. На середину каждого листа положите по одному филе палтуса и по 1 ст. л. масла с каперсами. Сверните листья конвертами.

**4** Разогрейте духовку до 190 °С, на средний уро-

вень установите решетку. В большой сковороде разогрейте половину оставшегося сливочного масла и обжарьте голубцы примерно по 2 мин с каждой стороны. Переложите голубцы в жаропрочную форму и запекайте в течение 15 мин.

**5** В небольшом ковшике разогрейте оставшееся сливочное масло с каперсами и готовьте 1 мин. Влейте 2 ст. л. горячей воды, доведите до кипения и снимите с огня. Посолите и приправьте перцем. Разложите голубцы в тарелки и полейте масляным соусом.

На 100 г: белки 10,19 г (12,74% суточной нормы) • жиры 11,05 г (12,28%) • углеводы 1,90 г (1,13%) • ккал 145,05 (8,06%) • натрий 631,50 мг (43,55%) • общий сахар 0,50 г (1,00%) • НЖК 6,67 г (3,35%) • пищевые волокна 1,04 г (3,47%)

Увелка



ПОМОЩНИК,  
ПОЛНЫЙ  
ИДЕЙ



ГОТОВИТЬ



Ярче вкус –  
ярче  
настроение



ОТКРОЙ

ТОТ САМЫЙ

ЗЕЛЕНЬИЙ



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ



**ЗЕЛЁНЫЙ  
ЗНАК КАЧЕСТВА**



**КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ**

**НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ**  
ДАЮТ ГЛУБОКИЙ, МНОГОГРАННЫЙ ВКУС

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



# Вкус как искусство!

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

Премиум лапша с натуральными овощами в соевом соусе «Чачжан»



# Kozel

## Чешская классика

# Прямо из духовки

Макаронная запеканка – это вовсе не обязательно скучное блюдо из меню детского сада. Запеченная паста по традиционному итальянскому рецепту не оставит равнодушными ни детей, ни взрослых.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

## ЗАПЕЧЕННАЯ ПАСТА С КОЛБАСКАМИ И ЦУКИНИ

🌿  
🕒 1 ч 👤 4 порции

400 г пенне  
400 г колбасок для жарки  
300 г моцареллы  
80 г пармезана  
500 г рубленых помидоров в собственном соку  
300 г цуккини  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
10 листочков базилика  
10 листочков мяты  
2–3 веточки петрушки  
120 мл белого сухого вина  
8 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. томатной пасты  
¼ ч. л. хлопьев красного перца  
¼ ч. л. хлопьев красного перца  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разрежьте цуккини вдоль, пополам нарежьте ломтиками толщиной 1 см. Колбаски нарежьте кружками. Лук и чеснок мелко нарежьте. Пармезан натрите на терке, моцареллу нарежьте кружками. Отделите от стеблей листья петрушки. Отложите несколько листочков базилика для украшения, остальные соедините с листьями мяты и петрушки и порубите.  
**2** В сковороде разогрейте 2 ст. л. оливкового масла

и обжарьте цуккини до золотистого цвета, 5 мин. Переложите на тарелку и накройте бумажным полотенцем для удаления лишней влаги. В ту же сковороду добавьте еще 2 ст. л. оливкового масла и положите колбаски. Жарьте на среднем огне, разминая кусочки колбасы лопаткой, 5 мин. Переложите в тарелку с цуккини.  
**3** Влейте в сковороду оставшееся масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте томатную пасту, чеснок и хлопья острого перца. Готовьте, перемешивая, 2 мин. Влейте в сковороду вино, до-



Паста болоньезе — любимое во всем мире итальянское блюдо. Болоньезе «Холодушка» с классическим мясным соусом, томатами и ароматными специями — готовый обед по-итальянски!



Для этого рецепта идеально подойдут макароны «перья» МАКФА из твердой пшеницы. При варке они не развариваются и сохраняют форму. Хороши и для запеканок, и для классического гарнира, и для приготовления пасты с соусом.

бавьте помидоры, посолите и поперчите. Готовьте еще 10 мин. Положите в соус зелень, верните колбаски и цуккини, перемешайте и снимите с огня.

**4** Вскипятите 2 л воды, посолите, всыпьте пенне и варите 6 мин. Слейте жидкость, пенне верните в кастрюлю, добавьте соус из сковороды и перемешайте.

**5** Жаропрочную форму смажьте оливковым маслом. Переложите в форму пасту с соусом, сверху поместите моцареллу и запекайте 30 мин в духовке при 190°C. Разложите пасту в тарелки, посыпьте пармезаном и украсьте базиликом.

На 100 г: белки 8,27 г (10,34% суточной нормы) • жиры 13,16 г (14,62%) • углеводы 13,81 г (8,22%) • ккал 203,79 (11,32%)  
• натрий 679,38 мг (46,85%) • общий сахар 1,06 г (2,12%) • НЖК 4,48 г (22,40%) • пищевые волокна 1,90 г (6,33%)

# СПОБОДА

## КЕТЧУП



Давайте быть  
**ДОВОЛЬНЫМИ,**  
а не  
**ИДЕАЛЬНЫМИ**





# Говядина по всем правилам

Говядина – хорошо нам знакомое мясо. Из нее и супы готовят, и пироги, и холодец, и бефстроганов... А в последние годы и стейки. Но бык – крупное животное, и, чтобы блюда всегда получались вкусными, нужно понимать, для чего какой отруб использовать.

## Варим

С варкой проще всего. Для варки подходит вообще-то любой отруб, просто некоторые из них использовать таким образом нецелесообразно. Например, варить вырезку или толстый край слишком дорого, а вкус получается средненький, не сравнить с тем, что при жарке.

Самые правильные отрубы для варки, если вам нужен вкусный бульон, – это просто кости, лучше всего мозговые, можно практически без мяса. Если хотите все-таки использовать мясо в супе или для фарша, в начинку для блинчиков или для макарон по-флотски, то варите грудинку на кости, хвост или верхнюю часть голяшки (напиленные поперек кости куски часто называют оссобуко), там много мяса. Для холодца используйте нижнюю часть голяшки, где мяса почти не найдешь, зато очень много соединительной ткани, дающей коллаген, а значит, желе. А ближе к концу варки добавьте кусок мякоти, например, мясо из бедра, шеи или лопатки.

**ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ВКУСНОЕ СОЧНОЕ ВАРЕНОЕ МЯСО, КЛАДИТЕ ЕГО В КИПАЩУЮ ВОДУ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПОСОЛИВ И ДОБАВИВ ПРЯНЫХ ОВОЩЕЙ И ТРАВ.**

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОБЖАРИВАНИЕ МЯСА ПЕРЕД ТУШЕНИЕМ, ТАК НАЗЫВАЕМОЕ ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ, НЕ ВЛИЯЕТ НА СОЧНОСТЬ МЯСА, НО УЛУЧШАЕТ ВКУС ГОТОВОГО БЛЮДА.**



## Запекаем

Из всех видов запеченной говядины безусловный лидер – ростбиф, то есть целый крупный кусок мяса, который можно есть как горячим, так и холодным. Традиционно в Британии, на родине ростбифа, запекают разные части костреца, чаще всего из верхней части бедра (топ сирлойн) или вырезки. В последнее время стал популярен ростбиф из отруба, который называется «трай тип», треугольной мышцы из костреца. Из этого мяса быстро получается мягкий ростбиф даже при минимальных усилиях. Нужно просто обжарить на сильном огне со всех сторон целый кусок мяса (весом обычно не менее 1 кг), а затем запечь его до нужной степени прожарки в духовке при температуре 180–220 °С, в зависимости от размера куска.

Для запекания также хороши отруб из длинной мышцы спины, вырезанной вдоль оси грудных позвонков до 5-го ребра («чак ролл»), бескостная грудинка, ребра (мясо на кости), «яблочко» (кусочек так называемого глазного мускула из внешней части бедра). Но они требуют температуры пониже (140–160 °С), а времени в духовке побольше (обычно не меньше 40 минут на каждый килограмм).

## Тушим

Долгое тушение в ароматной жидкости, с добавлением пряных трав и овощей, специй и разных соусов, бульона, вина, помидоров в собственном соку (всего вместе или нескольких ингредиентов по отдельности) – это прекрасный способ сделать жесткое мясо сочным и нежным, даже если в нем практически нет жира.

Для тушения стоит выбрать мякоть лопатки, бедра, верхнюю часть голяшки на кости или без. Нарезайте мясо крупными кусками – так рагу будет сочнее.



РАГУ



СТЕЙК



МЯСНОЙ СОУС

## Жарим

Для жарки подходит меньшая часть бычьей туши. Ведь, чтобы мясо получилось мягким, оно не должно быть рабочей мышцей, а таких у животного немного: оно все время двигается. На стейки в первую очередь пускают толстый край (рибай), тонкий край (стрип-лайн), а также самую дорогую часть туши – вырезку (филе миньон). Это мясо не рекомендуется прожаривать полностью, потому что оно потеряет всю свою сочность и большую часть вкуса.

В последние годы специалисты по разделке научились вырезать стейки из тех отрубов, про которые раньше даже и подумать не могли. Яркий пример – вырезка из лопатки. Остальную лопатку обязательно готовить долго: запекать при низкой температуре, тушить или варить. А этот небольшой кусок нарезается поперек волокон и получаются стейки «денвер» или «топ блейд»; из пашины, то есть живота, – фланк стейк; из диафрагмы – мачете.

**ЕЩЕ ОДИН ОТРУБ, ИЗ КОТОРОГО ПОЛУЧАЕТСЯ ВКУСНОЕ ЖАРЕНОЕ МЯСО, – ЭТО КОСТЕЦ. ИЗ НЕГО ХОРОШО ДЕЛАТЬ МЯСО НА УГЛЯХ, НАРЕЗАВ КАК ШАШЛЫК ИЛИ СТЕЙКАМИ.**



## Делаем фарш

Для фарша имеет смысл брать жесткое мясо из рабочих отрубов – это верхняя часть ног, шея, грудинка, лопатка. Если кусок мяса постный, стоит добавить к нему жира (говяжьего, свиного или бараньего), потому что для вкусных котлет желательна жирность мяса не менее 12%, а для люля-кебабов на углях – не меньше 20%. Исключения составляют мясная начинка для фаршированных овощей (перцы, долма) и рагу из фарша в богатом овощном соусе (болоньезе): здесь жирность мяса не играет особой роли. Если фарш достаточно жирный, нет никакой необходимости добавлять в котлеты яйцо: они и так не развалятся.



**МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ**

Тендер стейк «Мираторг» Black Angus – традиционный стейк из мраморной говядины зернового откорма. Постное мясо с насыщенным вкусом, которое прекрасно подходит для жарки и тушения.

ДЛЯ ВКУСНОЙ СОГРЕВАЮЩЕЙ ПОХЛЕБКИ ОБЖАРЬТЕ ДО ХРУСТА ЛОМТИКИ КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКИ, ДОБАВЬТЕ К ВЫТОПИВШЕМУСЯ ЖИРУ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО И ПАССЕРУЙТЕ ОВОЩИ: ЛУК, МОРКОВЬ, ЧЕРЕШКОВЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ И ЧЕСНОК. ЗАЛЕЙТЕ ОВОЩИ БУЛЬОНОМ, ДОБАВЬТЕ КОНСЕРВИРОВАННУЮ ФАСОЛЬ, ВАРИТЕ ВСЕ ВМЕСТЕ 20 МИНУТ, ПОСОЛИТЕ, ПРИПРАВЬТЕ ТИМЬЯНОМ, РОЗМАРИНОМ И ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ. ПОДАВАЙТЕ С ОБЖАРЕННЫМ ЛОМТИКОМ ГРУДИНКИ.



# Колбаса – первое дело!

Суп с колбасой многим представляется как вариант на скорую руку, для студентов и холостяков. Однако мясные деликатесы могут стать и компонентом изысканного первого блюда, которое украсит семейный обед или дружеское застолье.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ СУПА-ПЮРЕ ОБЖАРЬТЕ КРУПНО НАРЕЗАННЫЕ МОРКОВЬ, ЛУК И ТЫКВУ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ, ЗАЛЕЙТЕ ВОДОЙ И ВАРИТЕ ДО ГОТОВНОСТИ. ИЗМЕЛЬЧИТЕ ПОГРУЖНЫМ БЛЕНДЕРОМ. ДОБАВЬТЕ КУСОЧКИ КОПЧЕНОГО МЯСА, ВАРИТЕ 5 МИНУТ, ПРИПРАВЬТЕ ПО ВКУСУ. ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ ПОСЫПЬТЕ ХРУСТЯЩИМ БЕКОНОМ И СУХАРИКАМИ.



Колбаски Kabanos Chili от «Мясницкого ряда» — отличный питательный перекус. Уникальная современная оболочка, технология производства и упаковки позволяют хранить снеки без холодильника.



Окорок «Деликатесный от шефа» торговой марки «Мясницкий ряд» — это сочная отборная свинина, которая коптится на натуральной щепе. Его отличают нежная мраморная структура и натуральный мясной аромат.

## СЫРНЫЙ СУП С КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ И МАКАРОНАМИ

🕒 35 мин 🍴 4 порции

400 г копченой колбасы  
100 г макарон  
3 плавящихся сыра  
50 г сливочного масла  
1 луковичка  
1 небольшая морковь  
2 зубчика чеснока  
3–4 пера зеленого лука  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Очистите лук, чеснок и морковь. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке. В сковороде на среднем огне растопите сливочное масло и пассеруйте лук и морковь, помешивая, 5–7 мин.

**2** Налейте в кастрюлю 1,5 л воды и доведите до кипения. Плавящиеся сырки нарежьте

крупными кусочками и опустите в кипящую воду, помешивайте до полного их растворения.

**3** Копченую колбасу нарежьте тонкой соломкой, немного отложите для подачи. Чеснок пропустите через пресс. Зеленый лук нашинкуйте тонкими колечками.

**4** Опустите в сырный бульон колбасу и пассерованные овощи. Варите 3 мин. Добавьте большую часть зеленого лука и макароны, варите до готовности, 4–6 мин. Добавьте в суп чеснок, посолите и приправьте по вкусу черным перцем, снимите с огня, дайте настояться под крышкой 5 мин. Разлейте суп по тарелкам, добавьте колбасу и украсьте зеленым луком.

На 100 г: белки 5,56 г (6,95% суточной нормы) • жиры 9,96 г (11,07%) • углеводы 6,10 г (3,63%) • ккал 134,82 (7,49%) • натрий 585,05 мг (40,35%) • общий сахар 1,57 г (3,14%) • НЖК 4,35 г (21,75%) • пищевые волокна 0,61 г (2,03%)



**Federici**

ИДЕАЛЬНО  
ДЛЯ САЛАТОВ И ЗАКУСОК

Изготовлено в Испании 🇪🇸

**ХИТ ПРОДАЖ**

**Черкизово**  
ПРЕМИУМ

**КОСМИЧЕСКИ ВКУСНЫЕ СНЕКИ!**

МЯСО С СОБСТВЕННЫХ ФЕРМ

**Черкизово**  
ПРЕМИУМ

  
**Черкизово**

**КОСМИЧЕСКИ ВКУСНО!**





# Горячая идея

Любители пельменей готовы есть их и просто так, с маслом или сметаной. И все-таки время от времени стоит вносить разнообразие в пельменное меню. Запеканка со шпинатом и сливочным соусом – невероятно душевное блюдо, которое согреет в холодные осенние вечера.

Для вегетарианского варианта смело используйте в запеканке вареники с картофелем и грибами.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЛЬМЕНЕЙ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ СО ШПИНАТОМ



🕒 45 мин 🍴 4 порции

500 г замороженных пельменей  
200 мл сливок жирностью 20%  
60 мл молока  
100 г тертого пармезана  
200 г шпината  
1 луковичка  
3 зубчика чеснока  
2–3 стебля зеленого лука  
3 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. кукурузного крахмала  
сок половины лимона  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Нарезьте лук мелкими кубиками, измельчите чеснок. Крупно нарежьте шпинат. В глубокой сковороде разогрейте на среднем огне 2 ст. л. оливкового масла и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте шпинат и чеснок, посолите, приправьте перцем и готовьте еще 2 мин.

**2** Размешайте кукурузный крахмал в молоке и соеди-

ните со сливками. Влейте жидкость в сковороду, уменьшите нагрев до минимального и готовьте, часто перемешивая, примерно 5–6 мин. Соус должен загустеть. Снимите с огня, добавьте пармезан, влейте лимонный сок и размешайте.

**3** В большой кастрюле вскипятите 2,5 л воды, посолите. Опустите в кипящую воду пельмени, перемешайте. Варите до полуготовности, 4–6 мин, в зависимости от размера. Откиньте на дуршлаг.

**4** Разогрейте духовку до 200 °С. Керамическую или стеклянную форму смажьте оставшимся оливковым маслом. Разложите пельмени, сверху распределите сливочный соус со шпинатом. Поместите форму на средний уровень духовки на 25 мин, пока запеканка не покроется золотистой корочкой. Подавайте к столу в форме, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

На 100 г: белки 11,07 г (13,84% суточной нормы) • жиры 14,09 г (15,66%) • углеводы 16,94 г (10,08%) • ккал 237,08 (13,17%) • натрий 553,07 мг (38,14%) • общий сахар 1,71 г (3,42%) • НЖК 5,82 г (29,10%) • пищевые волокна 1,18 г (3,93%)



Быстрым вкусным обедом станут вареники «Село Зелёное». У них нежное тесто из муки твердых сортов с добавлением сливочного масла и аппетитная начинка из картофеля с жареными белыми грибами, зеленью и специями.



ЗАКАЖИ  
ДОСТАВКОЙ



АО ТД «НМЖК» – официальный поставщик ТМ «Ряба».



КАРТОФЕЛЬ ФРИ, РОЗМАРИН, ДОМАШНИЙ КЕТЧУП



РЕЦЕПТ ДОМАШНЕГО КЕТЧУПА



ОВОЩНАЯ СМЕСЬ, СОЕВЫЙ СОУС

## Подходящая компания

Самый распространенный гарнир к наггетсам – картофель фри с томатным соусом. Однако они отлично сочетаются практически с любыми крупами, макаронами и овощами. Соусы тоже можно подать самые разные – от домашнего песто и кетчупа до соевого и кисло-сладкого. Попробуйте вот такие варианты.



РИС, ЗЕЛЕНЬ, ПЕРЕЦ, КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС



РЕЦЕПТ КИСЛО-СЛАДКОГО СОУСА



ПАСТА, ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ, МАСЛИНЫ, ПЕСТО



РЕЦЕПТ СОУСА ПЕСТО



Классические куриные наггетсы «МИРАТОРГ» — это нежные кусочки куриного филе в золотистой панировке. Одновременно хрустящие и сочные, они всем придутся по вкусу и в сочетании с гарниром станут прекрасным обедом или ужином.



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

**НОВИНКА**

Tony's  
**GARRET**

**ДА, ЭТО ОН –  
ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ  
ЛИМОН**



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО  
ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

# В теплых тонах

Осень – талантливый художник. Она осыпает пестрой листвой, выбирает яркие краски, но они согревают, а не режут глаз. А от богатых плодов, которые предлагает это время года, и вовсе становится приятно на душе. Используйте октябрьскую палитру и щедрые сезонные дары в своем меню, и ваш ужин будет душевным и теплым.



Позаботьтесь не только о закусках и горячем, но и о соответствующих напитках. Для осеннего меню идеально подойдет облепиха: облепиховый морс с имбирем, согревающий чай с лимоном и медом или сладкий кисель сделают октябрьский вечер особенно уютным.

**К**оролева осени – тыква. Яркая, красивая снаружи и внутри, питательная и простая в приготовлении, она по праву претендует на звание главного героя осеннего стола. Спелая тыква прекрасно подходит для разных блюд: ее варят, тушат, запекают, используют для закусок, салатов и супов, разнообразного горячего и выпечки. В салате мы предлагаем сочетать тыкву с фетой и другими осенними дарами: инжиром, грушей, орехами. Попробуйте также комбинации со сливочным сыром и хурмой, шпинатом, холодным ростбифом или беконом. Тыква хороша тем, что может быть не только ингредиентом блюд, но и посудой для приготовления и подачи: в круглой тыкве запекают мясо с овощами, готовят обычный и фруктовый плов. А наше тыквенное фондю – своеобразная альтернатива знакомому супу. Если вам понравится эта идея, варьируйте составляющие: вместо кокосового молока попробуйте добавить арахисовую пасту и имбирь, натуральный йогурт и карри.

Еще одна рыжая красавица, без которой трудно представить осеннее меню, – морковь. Ей часто незаслуженно отводят незаметную роль или вовсе отправляют в «массовку». А ведь морковка вполне может выступить соло или как минимум сыграть партию второй скрипки. Карамелизируйте ее в оливковом масле с пряностями – вкус станет еще более сладким и насыщенным, и у вас будет прекрасная закуска или гарнир.

К партии рыжих осенью присоединяется батат. Запеченный батат по виду и вкусу немного напоминает тыкву и используется схожим образом: в теплых салатах и супах-пюре, в составе гарниров и рагу. Простецкий клубень способен превратиться в элегантную закуску, достаточно сделать из него сливочный крем и подать с креветками и нежным молодым сыром.



## ШАРИКИ ИЗ ВИНОГРАДА СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ



🕒 40 мин 👤 4 порции

6 крупных красных виноградин без косточек  
6 крупных зеленых виноградин без косточек  
240 г сливочного сыра  
40 г фисташек  
40 г ореха пекан  
2 ст. л. меда

**1** Наденьте кухонные перчатки. Положите на ладонь 1 ст. л. сливочного сыра, вдавите в него целую виноградину и сформируйте шарик. Положите на тарелку и повторите с остальным сыром и виноградом. Уберите тарелку в холодильник.  
**2** Измельчите фисташки и пекан скалкой или погружным блендером в крошки

и пересыпьте в миску. Выньте сырники из холодильника и обваляйте в ореховых крошках.

**3** Верните тарелку с закуской в холодильник минимум на 20 мин. Перед подачей полейте шарики жидким медом.

На 100 г: белки 5,65 г (7,06% суточной нормы) • жиры 27,02 г (30,02%) • углеводы 15,03 г (8,95%) • ккал 315,00 (17,50%)  
• натрий 183,17 мг (12,63%) • общий сахар 9,09 г (18,18%)  
• НЖК 10,11 г (50,55%) • пищевые волокна 2,65 г (8,83%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



## САЛАТ С ТЫКВОЙ, ГРУШЕЙ, ИНЖИРОМ И КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМ ЛУКОМ



⌚ 40 мин 👤 4 порции

120 г смеси салатных листьев  
250 г мякоти тыквы  
4–6 штук инжира  
1 груша  
1 красная луковица  
50 г миндаля  
100 г сыра фета  
4 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. лимонного сока  
1 ч. л. сахара

### Для заправки:

4 ст. л. растительного масла

2 ст. л. яблочного уксуса  
1 ст. л. меда  
1 ч. л. семян мака  
соль, свежемолотый черный  
перец

**1** Нарежьте лук полукольца-ми. В большой сковороде на среднем огне разогрейте 2 ст. л. оливкового масла. Положите лук и готовьте 5 мин, часто перемешивая лопаткой. Накройте крышкой, уменьшите нагрев до слабого и готовьте еще 10 мин. Снимите крышку, снова увеличьте нагрев до среднего, влейте лимонный сок, посолите и посыпьте сахаром. Продолжайте

готовить, часто перемешивая, пока лук на карамелизируется, примерно 5–7 мин. Снимите сковороду с огня и остудите лук.

**2** Разогрейте духовку до 180 °С. Нарежьте тыкву небольшими ломтиками и сложите в жаропрочную форму. Полейте 2 ст. л. оливкового масла, посолите, приправьте перцем и запекайте 20 мин. Остудите.

**3** Разрежьте инжир на 2–4 части. Разрежьте грушу пополам, удалите семена, мякоть нарежьте ломтиками. Раскрошите или нарежьте кубиками фету. Обжарьте миндаль на сухой

сковороде до золотистого цвета и крупно порубите ножом. На большую тарелку выложите салат и добавьте тыкву, лук и инжир.

**4** Приготовьте заправку. Соедините яблочный уксус, растительное масло, мед и мак, посолите, приправьте перцем и взбейте венчиком до однородности. Полейте салат, посыпьте фетой и миндалем и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 3,19 г (3,99% суточной нормы) • жиры 18,37 г (20,41%) • углеводы 10,93 г (6,51%) • ккал 214,53 (11,92%)  
• натрий 249,43 мг (17,20%) • общий сахар 7,48 г (14,96%)  
• НЖК 3,58 г (17,90%) • пищевые волокна 1,93 г (6,43%)



**МОЖНО  
ЗАМЕНИТЬ**

страчателлу  
на творожный сыр,  
смешанный  
с жирными  
сливками.

**КРЕВЕТКИ  
СО СТРАЧАТЕЛЛОЙ  
С КРЕМОМ ИЗ БАТАТА**



⌚ 1 ч 15 мин 👤 4 порции

400 г сырых крупных креветок  
120 г сыра страчателла  
300 г батата

110 г сливок жирностью 33%  
смесь салатных листьев  
для подачи  
оливковое масло  
соль, свежемолотый черный  
перец

**1** Для крема запеките батат  
в кожуре при 180 °С 1 ч. Очи-  
стите, нарежьте, смешайте

с кипящими сливками и солью,  
измельчите блендером в пюре.

**2** Креветки очистите, удалите  
кишечную вену, посолите,  
поперчите, деликатно  
обжарьте в масле (важно  
не пережарить), буквально  
по 30 сек с каждой сторо-  
ны. Обсушите на бумажных  
полотенцах, остудите.

**3** Выложите в тарелки стра-  
чателлу и креветки, затем  
крем из батата. Посыпьте  
салатными листьями и сразу  
подавайте.

На 100 г: белки 11,20 г (14,00% суточной нормы) • жиры 11,26 г (12,51%) • углеводы 10,91 г (6,49%) • ккал 189,52 (10,53%) • натрий 646,89 мг (44,61%) • общий сахар 0,58 г (1,16%) • НЖК 3,00 г (15,00%) • пищевые волокна 1,52 г (5,07%)



## НУТОВЫЕ БЛИНЧИКИ С ПЕЧЕНОЙ МОРКОВЬЮ



🕒 45 мин 🍴 4 порции

### Для блинчиков:

140 г нутовой муки  
160 мл воды  
3 ст. л. оливкового масла  
¼ ч. л. молотой зиры  
¼ ч. л. морской соли

### Для моркови:

4–5 штук мелкой моркови  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. копченой паприки  
½ ч. л. корицы  
¼ ч. л. молотой зиры  
¼ ч. л. морской соли

### Для подачи:

греческий йогурт  
микрозелень

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Очистите морковь и нарежьте наискосок ломтиками толщиной 1–1,5 см и сложите в миску. Полейте оливковым маслом, приправьте специями, посолите и перемешайте. Разложите ломтики моркови на противне и запекайте в течение 20 мин. Морковь должна подрумяниться, но оставаться слегка хрустящей.

**2** Для теста соедините в миске нутовую муку, воду, 2 ст. л. оливкового масла, тмин и соль

и перемешайте. Оставьте на 15 мин на рабочей поверхности.

**3** На среднем огне в большой сковороде разогрейте оставшееся оливковое масло. Небольшим половником вылейте на сковороду 3–4 порции теста. Уменьшите нагрев до слабого и готовьте блинчики примерно 5 мин. Лопаткой переверните блинчики на другую сторону и жарьте еще 4 мин. Переложите на тарелку и накройте бумажным полотенцем и фольгой. Продолжайте, пока не закончится тесто.

**4** Разложите блинчики на тарелки. На каждый положите по 1 ст. л. йогурта. Добавьте по несколько ломтиков запе-

ченной моркови и украсьте микрозеленью. Сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 5,71 г (7,14% суточной нормы) • жиры 14,34 г (15,93%) • углеводы 17,47 г (10,40%) • ккал 217,53 (12,09%)  
• натрий 96,45 мг (6,65%) • общий сахар 3,33 г (6,66%) •  
НЖК 2,17 г (10,85%) • пищевые волокна 1,52 г (5,07%)



Отличный компаньон любых блюд — глубинная природная вода BAIKAL 430. Она известна своим уникальным происхождением. Добывается вода из великого озера с глубины 430 метров. Растворенный в Байкале кислород и сверхлегкая минерализация придают ей свежесть вкуса.

## ТЫКВЕННОЕ ФОНДЮ



🕒 50 мин 👤 4 порции

1 средняя тыква  
1 луковица  
1 головка чеснока  
400 г кокосового молока  
4 ст. л. оливкового масла  
½ ч. л. молотого мускатного ореха  
¼ ч. л. кайенского перца  
соль, свежемолотый черный перец

### Для подачи:

4 сладких мини-перца  
2 моркови  
8 штук беби-картофеля  
хлебцы или крекеры

**1** Разрежьте тыкву вдоль, столовой ложкой удалите семена. Срежьте верхнюю часть с головки чеснока. Лук-луквицу разрежьте на 4 части. Картофелины разрежьте пополам, мелкие клубни оставьте целыми.

**2** Разогрейте духовку до 180 °С, противень застелите бумагой для выпечки. Положите на противень половинки тыквы срезом вверх и четвертинки луковицы. Рядом разложите картофель. Полейте овощи 2 ст. л. оливкового масла, посолите и приправьте свежемолотым черным перцем. Головку чеснока положите на лист фольги, полейте оставшимся оливковым маслом и плотно заверните фольгу.

**3** Поместите противень на средний уровень духовки и запекайте в течение 30 мин. Немного остудите овощи и очистите тыкву от кожуры. Разверните чеснок и выдавите зубчики. Соедините тыкву, лук и чеснок и измельчите блендером до однородности. Добавьте кокосовое молоко и перемешайте блендером. При-



правьте кайенским перцем и мускатным орехом.

**4** Разрежьте мини-перцы вдоль, удалите семена и перегородки. Морковь нарежьте брусками. Подавайте тыквенное фондю теплым с овощами, пече-

ным картофелем и хрустящими хлебцами.

На 100 г: белки 1,31 г (1,64% суточной нормы) • жиры 2,50 г (2,78%) • углеводы 9,12 г (5,43%) • ккал 59,48 (3,30%) • натрий 251,36 мг (17,34%) • общий сахар 2,89 г (5,78%) • НЖК 0,36 г (1,80%) • пищевые волокна 1,06 г (3,53%)

Щепотка копченой паприки придаст фондю пикантную нотку.



## ТЫКВА С МЯСОМ



⌚ 2 ч 45 мин 👤 6 порций

1 крупная тыква (или маленькие порционные тыквочки)  
600 г мякоти свинины  
200 г консервированных ананасов  
100 г белого длиннозерного риса

2 моркови  
2 красных болгарских перца  
1 луковичка  
2 зубчика чеснока  
50 г сливочного масла  
2 ст. л. оливкового масла  
½ ч. л. молотого мускатного ореха  
2–3 веточки тимьяна  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Залейте рис прохладной водой и оставьте на 30 мин. Мясо нарежьте кубиками со стороной 2 см. Сладкий перец разрежьте вдоль, удалите семена и перегородки. Половинки перца и морковь нарежьте небольшими кубиками. Измельчите чеснок. Ломтики консервированно-



Любители восточной кухни оценят удон с говядиной и овощами «ГЛАВОБЕД» WOK — насыщенное ароматное блюдо из пшеничной лапши, сочных кусочков мяса и овощей с пикантным соусом, сочетающим сладковатые и острые ноты.

го ананаса нарежьте небольшим кусочками.

**2** В глубокой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Добавьте сливочное масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Положите в сковороду морковь и сладкий перец и готовьте еще 3 мин. Добавьте свинину и обжарьте на средне-сильном огне до золотистого цвета, 10 мин. Всыпьте рис, посолите, приправьте перцем, мускатным орехом, тимьяном и чесноком. Влейте 200 мл горячей воды и готовьте на медленном огне под крышкой 10 мин. Добавьте ананасы и перемешайте.

**3** Разогрейте духовку до 200 °С. Срежьте верхушку тыквы, столовой ложкой выньте семечки. Наполните тыкву начинкой и накройте срезанной частью. Поместите на противень и запекайте на среднем уровне духовки в течение 2 ч (маленькие тыквочки запекайте 1,5 ч).

**4** Переложите тыкву на блюдо и целиком подайте к столу. Столовой ложкой разложите мясо с овощами в тарелки, захватывая вместе с начинкой мякоть запеченной тыквы.

На 100 г: белки 3,29 г (4,11% суточной нормы) • жиры 1,59 г (1,77%) • углеводы 8,40 г (5,00%) • ккал 57,18 (3,18%) • натрий 308,00 мг (21,24%) • общий сахар 3,33 г (6,66%) • НЖК 0,61 г (3,05%) • пищевые волокна 0,77 г (2,57%)

## ЗАПЕЧЕННАЯ ГОВЯДИНА С КОРНЕПЛОДАМИ



🕒 2 ч + 1 ч 👤 4 порции

600 г говядины  
4 картофелины  
2 моркови  
2 свеклы  
200 г корневого сельдерея  
1 луковица  
120 мл белого сухого вина  
6 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. меда  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ст. л. сушеного тимьяна  
1 ч. л. сушеного чеснока  
2–3 веточки укропа для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Нарезьте говядину поперек волокон ломтиками толщиной 2 см, каждый ломтик нарежьте квадратами. Сложите мясо в миску, влейте сухое вино, приправьте сушеным тимьяном, чесноком и черным перцем. Перемешайте, затяните миску пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1 ч.

**2** Разогрейте духовку до 190 °С. Очистите свеклу и нарежьте кружками толщиной 1 см и разложите в один слой на противне, застеленном бумагой для выпечки. Кулинарной кистью смажьте ломтики свеклы оливковым маслом и запекайте в течение 20 мин. Смешайте мед и лимонный сок и полейте свеклу. Продолжайте запекать еще 5–10 мин. Переложите свеклу на тарелку.

**3** Подготовьте остальные овощи. Картофель, морковь и сельдерей нарежьте дольками. Лук нарежьте перьями. Сложите овощи в миску, влейте 4 ст. л. оливкового масла, посолите, приправьте перцем и перемешайте.

**4** Оставшимся оливковым маслом смажьте большую

жаропрочную форму и разложите говядину вместе с маринадом. Сверху распределите подготовленные сырые овощи, посолите и влейте 100 мл горячей воды. Накройте форму фольгой и запекайте в центре духовки в течение 40 мин. Выньте форму, снимите фольгу и аккуратно перемешайте лопаткой. До-

бавьте ломтики запеченной свеклы, верните форму в духовку и продолжайте готовить еще 30 мин. Перед подачей посыпьте блюдо укропом.

На 100 г: белки 7,08 г (8,85% суточной нормы) • жиры 12,76 г (14,18%) • углеводы 10,03 г (5,97%) • ккал 185,22 (10,29%)  
• натрий 468,27 мг (32,29%) • общий сахар 3,29 г (6,58%)  
• ИЖК 3,71 г (18,55%) • пищевые волокна 1,56 г (6,07%)



Вареники с картофелем и прованскими травами «Сибирская коллекция» — это сочетание традиционного русского блюда и французского кулинарного искусства. В составе только натуральные ингредиенты.





ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ

## ОВОЩНОЙ КИШ С РЫБОЙ

1 ч 30 мин 4–6 порций

500 г слоеного бездрожжевого теста  
400 г филе трески  
400 г замороженной овощной смеси  
3 яйца  
100 мл сливок  
80 г сыра  
3 ст. л. оливкового масла  
20 г сливочного масла  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
2 веточки петрушки  
2 веточки базилика  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Жаропрочную форму диаметром 26–28 см смажьте сливочным маслом. Слегка раскатайте тесто и положите в форму. Сделайте высокие бортики, прижмите в углах лопаткой и наколите дно вилкой. Форму с тестом уберите в холодильник.

**2** Приготовьте начинку. Филе трески нарежьте небольшими ломтиками. Нарежьте лук мелкими кубиками, из-



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ

мельчите чеснок. Отделите от стеблей и мелко порубите листья зелени.

**3** В глубокой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте овощную смесь и готовьте 5–6 мин. Положите к овощам кусочки рыбы, чеснок и половину зелени, посо-

лите, приправьте перцем и готовьте в течение 7 мин. Снимите с огня, немного остудите. Выньте форму с тестом из холодильника и наполните начинкой.

**4** Приготовьте заливку. Натрите сыр на мелкой терке, взбейте яйца. Соедините сыр с яйцами и сливками, добавьте измельченный чеснок и пере-

мешайте. Влейте смесь в форму с пирогом и разровняйте лопаткой. Выпекайте киш на среднем уровне духовки в течение 35–40 мин. Перед подачей украсьте оставшейся зеленью.

На 100 г: белки 10,43 г (13,04% суточной нормы) • жиры 20,56 г (22,84%) • углеводы 17,95 г (10,68%) • ккал 297,07 (16,50%) • натрий 519,19 мг (35,81%) • общий сахар 1,41 г (2,82%) • НЖК 6,28 г (31,40%) • пищевые волокна 1,31 г (4,37%)

## ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С СОЛЕНОЙ КАРАМЕЛЬЮ



🕒 1,5 ч + 2 ч 15 мин

👤 6 порций

### Для теста:

280 г муки  
160 г сливочного масла  
100 мл холодной воды  
1 ч. л. яблочного уксуса  
15 г кукурузного крахмала  
½ ч. л. соли

### Для начинки:

500 г яблок  
200 г соуса «соленая карамель»  
3 ст. л. свежесжатого лимонного сока  
5 ст. л. коричневого сахара  
3 ст. л. белого сахара  
3 ст. л. муки  
½ ч. л. молотой корицы  
¼ ч. л. молотого душистого перца  
¼ ч. л. молотого мускатного ореха  
¼ ч. л. соли  
щепотка молотого черного перца

### Для верха пирога:

1 яйцо  
1 ч. л. сахара  
щепотка морской соли

### Для подачи:

мороженое

**1** Приготовьте тесто. Смешайте воду с яблочным уксусом. Нарезьте холодное сливочное масло мелкими кубиками. Просейте муку, соль и крахмал в большую миску, добавьте масло и порубите ножом в мелкие крошки. Влейте половину жидкости и продолжайте замешивать тесто лопаткой или руками, пока оно не начнет собираться в ком. Если масса будет слишком рассыпчатой, добавляйте по 1 ст. л. жидкости до тех пор, пока тесто не станет достаточно пластичным.



Разрежьте на 2 неравные части, сформируйте 2 диска, по отдельности заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 1 ч.

**2** Посыпьте рабочую поверхность и скалку мукой и раскатайте большую часть теста в пласт толщиной 0,5 см. Жаропрочную форму диаметром 24 см смажьте сливочным маслом и перенесите в нее тесто. Аккуратно прижмите в уголках, сформируйте высокие бортики, по краю формы срежьте излишки теста ножом. Дно часто наколите вилкой. Форму с тестом накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник еще на 1 ч. Можно приготовить основу пирога заранее, в холодильнике форма с тестом может находиться до 48 ч.

**3** Разрежьте яблоки пополам, удалите кожуру и семена. Половинки нарежьте тонкими ломтиками. Сложите в миску, полейте лимонным соком и посыпьте обычным сахаром. Оставьте яблоки на 15 мин на рабочей по-

верхности, после чего слейте жидкость. В отдельной посуде смешайте коричневый сахар, корицу, мускатный орех, душистый и черный перец, муку и соль. Посыпьте ломтики яблок пряной смесью и аккуратно перемешайте.

**4** Выньте форму с тестом из холодильника и наполните начинкой. Равномерно распределите на яблоках карамельный соус и посыпьте щепоткой морской соли.

Раскатайте оставшееся тесто в пласт толщиной 1 см, нарежьте полосками и разложите на тесте в виде решетки. Верните форму в холодильник еще на 15 мин.

**5** В миске соедините яйцо и 2 ст. л. воды и взбейте до однородности. Выньте пирог из холодильника, кулинарной кистью смажьте тесто яичной смесью. Посыпьте сахаром и морской солью и накройте фольгой.

**6** Разогрейте духовку до 200 °С. На нижний уровень установите решетку. Поставьте пирог в духовку и выпекайте

в течение 30 мин. Уберите фольгу, уменьшите нагрев до 180 °С и продолжайте готовить еще 30 мин. Выньте форму и немного остудите пирог, затем аккуратно переложите на решетку и дайте остыть. Перед подачей нарежьте пирог и украсьте каждую порцию шариком мороженого.

На 100 г: белки 3,69 г (4,61% суточной нормы) • жиры 10,85 г (21,06%) • углеводы 48,98 г (29,15%) • калл 305,21 (16,96%)  
• натрий 191,85 мг (13,23%) • общий сахар 22,35 г (44,70%)  
• НЖК 6,48 г (32,40%) • пищевые волокна 1,70 г (5,67%)



МАГИТ РЕКОМЕНДУЕТ

В завершение обеда рекомендуем подать кофе Julius Meinl President. Купаж зерен арабики и робусты деликатной венской обжарки подарит сбалансированный вкус с мягким шоколадно-ореховым ароматом.

# Сама нежность

Десерты с творогом подкупают своей пользой, ведь он содержит много питательных веществ и не теряет ценных свойств при термической обработке. И все же любим мы их не только за это. Воздушное суфле, кексы с нежной творожной начинкой, хрустящий пирог с золотистой корочкой по вкусу составят конкуренцию любимым тортам и пирожным!



## ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ



🕒 20 мин + 1,5 ч

🍽️ 6 порций

220 г творога  
250 г сметаны жирностью 25%  
100 мл молока  
1 питахайя  
4 пластинки желатина по 5 г каждая  
2 ст. л. сахара  
1 ч. л. ванильного сахара  
манго для украшения

**1** Залейте желатин 200 мл холодной воды и оставьте набухать на 15–20 мин. Разрежьте питахайю вдоль и снимите кожуру. Одну половинку нарежьте небольшими кубиками, вторую нарежьте тонкими ломтиками и отложите. Разрежьте манго вдоль, удалите косточку. Не прорезая кожуру, нарежьте половинки кубиками со стороной 1 см. Аккуратно отделите мякоть манго от кожуры столовой ложкой.

**2** Нагрейте молоко почти до кипения. Выньте из воды пластинки желатина, промокните бумажными полотенцами и положите в горячее молоко. Перемешивайте венчиком, пока желатин не растворится.

**3** В большой миске соедините творог, сметану и кубики питахайи, добавьте обычный и ванильный сахар и перемешайте погружным блендером. Влейте молоко с растворенным желатином и перемешайте до однородности.

**4** Разложите творожную массу в порционные формочки и уберите в холодильник на 1,5 ч. Аккуратно переверните застывшее суфле на тарелки и украсьте каждую порцию ломтиками питахайи и кубиками манго.

На 100 г: белки 6,72 г (8,40% суточной нормы) • жиры 5,93 г (6,59%) • углеводы 10,72 г (6,38%) • ккал 122,74 (6,82%)  
• натрий 32,31 мг (2,23%) • общий сахар 8,30 г (16,60%) • НЖК 3,39 г (16,95%) • пищевые волокна 0,63 г (2,10%)



## МАФФИНЫ С МАЛИНОЙ И ТВОРОЖНО-ЛИМОНОВОЙ НАЧИНКОЙ



🕒 1 ч 🍽️ 6 порций

### Для сухой смеси:

280 г пшеничной муки  
2 ч. л. разрыхлителя  
¼ ч. л. соды  
1/8 ч. л. соли

### Для жидкой смеси:

250 мл кефира или жидкого йогурта  
100 г сливочного масла  
1 стакан сахара  
2 яйца

### Для начинки:

150 г малины (свежей или замороженной)  
100 г творога  
2 ст. л. сахара

½ ч. л. натертой цедры лайма  
1 ч. л. сока лайма

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Подготовьте формочки: силиконовые сбрызните водой, металлические проложите бумажными вставками или смажьте маслом. Для начинки смешайте творог с сахаром, соком и цедрой лайма.

**2** Растопите сливочное масло и слегка остудите. Приготовьте мокрую смесь: в миске смешайте йогурт, сахар и яйца до полного растворения сахара, влейте растопленное масло.

**3** Приготовьте сухую смесь: просейте в другую миску муку с солью, содой и разрыхлителем.

**4** Влейте мокрую смесь в сухую и быстро размешайте. Смесь нужно только смочить, она должна остаться неоднородной. Добавьте малину и перемешайте.

**5** Наполните тестом формочки до середины. В центр положите по 1 ч. л. творожной начинки и разложите оставшееся тесто. Тесто должно заполнять формочку только на ¾ высоты. Выпекайте маффины 25 мин, до золотистого цвета. Дайте полностью остыть и только потом выньте маффины из формочек. Перед подачей по желанию посыпьте сахарной пудрой и украсьте мятой и ягодами.

На 100 г: белки 6,92 г (8,65% суточной нормы) • жиры 10,33 г (11,48%) • углеводы 46,89 г (27,91%) • ккал 306,34 (17,02%)  
• натрий 52,60 мг (3,63%) • общий сахар 25,41 г (50,82%) • НЖК 5,96 г (29,80%) • пищевые волокна 1,63 г (5,43%)

## ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ



🕒 1,5 ч + 3 ч 🍴 6 порций

## Для теста:

150 г муки  
 100 г фундука  
 125 г сливочного масла  
 1 яйцо  
 3 ст. л. сахара  
 ½ ч. л. соли  
 ½ ч. л. разрыхлителя  
 2 ст. л. холодной воды

## Для начинки:

750 г творога  
 200 г сахара  
 120 мл молока  
 3 яйца  
 40 г кукурузного крахмала  
 1 ч. л. ванильного сахара

## Для украшения:

200 г замороженной вишни  
 2 ст. л. коньяка или ликера  
 2 ст. л. сахара  
 1 ч. л. кукурузного крахмала

**1** Обжарьте фундук на сухой сковороде 5 мин. Остудите и измельчите блендером в мелкие крошки. Соедините с мукой, разрыхлителем и солью и перемешайте венчиком. Натрите сливочное масло на терке, соедините с сахаром и яйцом и разотрите лопаткой до однородности. Всыпьте мучную смесь, влейте воду и замесите тесто. Если тесто будет слишком липким, добавьте 1 ст. л. муки.

**2** Вырежьте из бумаги для выпечки круг и застелите дно разъемной формы диаметром 26 см. Боковые части формы смажьте сливочным маслом. Разомните тесто в форме, формируя высокие бортики, тщательно прижмите в углах. Форму с тестом затяните пищевой пленкой и уберите на 30 мин в холодильник.

**3** Приготовьте начинку. Разделите яйца на желтки и белки. В большую миску выложите творог, добавьте желтки,



молоко, кукурузный крахмал и ванильный сахар и перемешайте миксером до однородности. Соедините белки с сахаром и взбейте в пышную пену. В 3 приема введите белки в творожную массу, после каждого добавления хорошо перемешивая лопаткой.

**4** Выньте форму с тестом из холодильника и наполните творожной начинкой. По-

стучите дном формы по рабочей поверхности и поместите в духовку, разогретую до 180 °С. Выпекайте пирог в течение 15 мин, затем уменьшите нагрев духовки до 160 °С и продолжайте печь еще 40 мин. Оставьте пирог остывать в духовке с приоткрытой дверкой, затем уберите в холодильник на 2–3 ч или на ночь.

**5** Размороженную вишню положите в небольшой сотейник, посыпьте сахаром и полейте коньяком или ликером. Разведите крахмал в 140 мл холодной воды. Поставьте вишню на огонь и влейте крахмал. Доведите до кипения и снимите через 1 мин. Полейте пирог соусом.

На 100 г: белки 11,69 г (14,61% суточной нормы) • жиры 12,09 г (13,43%) • углеводы 29,13 г (17,34%) • калл 273,25 (15,18%)  
 • натрий 77,02 мг (5,31%) • общий сахар 118,85 г (37,70%)  
 • НЖК 5,27 г (26,35%) • пищевые волокна 0,92 г (3,07%)



# Выпечка для ярких моментов!

интенсивный аромат

сливочный вкус



ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЙ ФОРМАТ УПАКОВКИ

## ЛИПТОН ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ



# Barinoff

# Просто вкусно

Каждый месяц в наших магазинах устраиваются фестивали продуктов разных категорий. Во время их проведения покупатели могут попробовать новые блюда, порадовать близких чем-то вкусным, принять участие в дегустациях и мастер-классах. Герои октября – сочные мясные полуфабрикаты нашего собственного производства.

**П**олуфабрикаты придумали задолго до изобретения холодильников. Крестьяне испокон веков делали заготовки и отправляли их в подпол, чтобы потом можно было быстро накормить вернувшихся с поля работников, да и использовать сразу целую тушу было невозможно. Но настоящая эра полуфабрикатов началась в XX веке, когда у нас появилась надежная кухонная техника, а времени на кулинарное творчество стало значительно меньше. Занятым хозяйкам пришлось по душе идея взять подготовленное блюдо и просто отправить его в духовку или за считанные минуты пожарить на сковороде, тем самым освободив вечер для общения с семьей и других приятных дел.

Отдельное место среди полуфабрикатов занимают охлажденные продукты из свежего мяса и птицы. Для их производства действуют особо строгие правила, используется только качественное натуральное сырье, поэтому блюда получаются вкусными и питательными.

С мясными полуфабрикатами от «М-Кухни» легко получить полноценный обед и быстрый сбалансированный ужин. Их не нужно размораживать, поэтому на приготовление уйдет совсем немного времени. Мы тщательно продумали рецепты, так что с задачей справятся даже неопытные кулинары. А наш богатый ассортимент позволит каждый день предлагать близким разнообразные блюда. Вот примерное меню на неделю – попробуйте и убедитесь, насколько это просто, доступно и вкусно.

**«ФЕСТИВАЛЬ ПОЛУФАБРИКАТОВ»  
ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ ПРОХОДИТ  
С 1 ПО 31 ОКТЯБРЯ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
ВАС ЖДУТ СВЕЖИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!**

## 5 ИДЕЙ ДЛЯ БУДНИХ ДНЕЙ



### ПОНЕДЕЛЬНИК

**Готовим:** голубцы мясные охлажденные; тушим в бульоне или воде на среднем огне 30–35 минут.

**Подаем:** со сметанным соусом и рагу из грибов и баклажанов.

Голубцы готовят в разных странах мира. Китайцы претендуют на право называться родоначальниками блюда и называют их предками спринг-роллов. Греки уверяют, что голубцы – их изобретение и приводят в доказательство цитаты из древнегреческих книг. Блюда, похожие на голубцы, есть в списке традиционных рецептов Кавказа и Турции. В России голубцы появились предположительно благодаря как раз турецкой долме. Виноградные листья мы заменили на более привычные капустные, а бараний фарш – на свинной и говяжий.



### ВТОРНИК

**Готовим:** перец, фаршированный мясом, охлажденный; запекаем 40 минут при 180 °С.

**Подаем:** с соевым соусом и рисом, жареным с овощами.

Для нас самая привычная начинка для перцев – мясной фарш и рис. Однако в кухнях разных стран существуют свои традиции. На Ближнем Востоке и Кавказе перцы чаще всего начиняют мясом с большим количеством приправ. В Грузии в фарш иногда добавляют орехи. В средиземноморских странах используют сыр: к примеру, в Греции любят фету с орегано. В Молдавии готовят перцы с рисом и зажаркой из лука, моркови и помидоров.



СРЕДА

**Готовим:** котлеты куриные «Нежные» охлажденные; жарим на среднем огне по 5–6 минут с каждой стороны.

**Подаем:** с грибным соусом и картофельным пюре с сыром.

С французского языка слово *coquette* («котлета») переводится как «ребрышко», и изначально котлеты представляли собой кусочек мяса, приготовленный на косточке. Позже котлеты стали жарить из предварительно отбитого мяса, уже без кости. А постепенно так стали называть и изделия из фарша, круглые или в форме пирожка. Последние в нашей стране особенно полюбились.



ЧЕТВЕРГ

**Готовим:** стейк из свинины в маринаде «Алабама» охлажденный; жарим на среднем огне по 4–5 минут с каждой стороны.

**Подаем:** с соусом барбекю и ассорти запеченных овощей.

Соус «Алабама», как можно понять из названия, родился на юге Америки, где барбекю еще в XIX веке стало частью национальной культуры. Придумал его кулинар-самоучка, который очень любил блюда, приготовленные на огне, и сдабривал их пряным соусом.



ПЯТНИЦА

**Готовим:** крылышки куриные в маринаде «Халапеньо» охлажденные; запекаем 20–25 минут при 200 °С.

**Подаем:** с соусом ранч и салатом цезарь.

Самые знаменитые куриные крылышки в мире – крылышки «Баффало», которые впервые были приготовлены в одном из баров одноименного города. Зажаренные до румяной корочки, хрустящие снаружи и сочные внутри, с соусом из острого перца, они так понравились посетителям, что вскоре стали непременным пунктом меню гриль-вечеринок.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
ИНФОРМАЦИИ

«М-КУХНЯ» – БРЕНД ГОТОВОЙ ЕДЫ НАШЕЙ СЕТИ. МЫ ДЕЛАЕМ ПО СОБСТВЕННОЙ РЕЦЕПТУРЕ КЛАССИЧЕСКИЕ И ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА, ИСПОЛЬЗУЯ ДЛЯ НИХ ТОЛЬКО КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ.

«М-КУХНЯ» – ЭТО САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА, СЭНДВИЧИ, ВЫПЕЧКА, ПИЦЦА И ПИРОГИ. КРОМЕ ТОГО, У НАС ЕСТЬ СВЕЖИЕ МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ.

# С папой на кухне

Учить детей готовить – увлекательное и полезное дело, и вовсе не обязательно этим должны заниматься мамы. Папы нередко оказываются более талантливыми и более терпеливыми преподавателями поварского мастерства.

А еще они, в отличие от серьезных мам, умеют все обратить в шутку, и совместное приготовление ужина становится веселым праздником!



**В** третье воскресенье октября в России отмечают День отца. Посвятить выходной кулинарным экспериментам вместе с детьми – отличная идея. Это подарит позитивные эмоции и тем, в честь кого устраивают праздник, и тем, без кого он бы не состоялся.

Даже если папа – дипломированный повар, блюда лучше выбрать попроще, чтобы дети не только наблюдали, но и непосредственно участвовали в приготовлении. И хорошо, если рецепты будут без строгих шагов, тогда ребенок сможет делать что-то по-своему.

Дети всегда хотят пробовать то, что готовят. Позвольте им откусить морковку, стянуть дольку яблока, взять кусочек колбасы. Папы, кстати, тоже любят дегустировать. У них вообще с детьми схожие привычки и вкусы, так что подобрать меню не составит труда. Наши пюре с сосисками и ветчиной наверняка оценят и те и другие! Только не забывайте, что главное в готовке с детьми – это процесс, а не результат. Не важно, если что-то не получится. Лишь бы было весело!





ПРИ ЖЕЛАНИИ ИЗ СОСИСОК МОЖНО СДЕЛАТЬ ОСЬМИНОЖКОВ. ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЛЯ ЭТОГО ПОДХОДЯТ МИНИ-СОСИСКИ.

## ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК, СЕЛЬДЕРЕЯ И КАРТОФЕЛЯ



⌚ 30 мин 👤 2 порции

4 средние картофелины  
200 г клубня сельдерея  
1 яблоко  
2 ст. л. сметаны  
соль

### Для подачи:

4 сосиски  
огурцы и помидоры

**1** Очищенные картофель, сельдерей и яблоки нарежьте крупными кубиками и положите в кастрюлю. Влейте 500 мл горячей воды, посолите и варите на среднем огне под крышкой в течение 15–20 мин. Снимите с огня, слейте отвар и разомните в пюре. Добавьте сметану, перемешайте.

**2** Положите сосиски в небольшую кастрюлю, залейте водой и доведите на силь-

ном огне до кипения.

Готовьте 3 мин и слейте воду.

**3** Разложите пюре в тарелки, добавьте сосиски, по желанию украсьте несколькими ломтиками огурца или помидора.

На 100 г: белки 5,06 г (8,03% суточной нормы) • жиры 5,39 г (7,70%) • углеводы 12,82 г (4,20%) • ккал 118,63 (5,65%)  
• натрий 264,02 мг (37,72%) • общий сахар 1,86 г (6,20%)  
• НЖК 0,44 г (1,91%) • пищевые волокна 1,55 г (7,75%)



**КЛУБНИ СЕЛЬДЕРЕЯ БЫВАЮТ ОЧЕНЬ БОЛЬШИМИ. ЕСЛИ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ СРАЗУ, НАРЕЖЬТЕ И ЗАМОРОЗЬТЕ.**



«Докторская ГОСТ» от Великолукского мяскокомбината — колбасная классика, любимая детьми и взрослыми. Изготовлена по традиционному рецепту из свинины и говядины с добавлением молока и пряностей. То, что нужно для перекуса или быстрых блюд!



Ветчина «Свиная» от «ИНЕЙ» отлично подходит для приготовления закусок, рулетиков и вкусных сэндвичей. Тонкие аппетитные ломтики порадуют мясным вкусом и приятным ароматом.



## ПРЯНОЕ МОРКОВОЕ ПЮРЕ



⌚ 60 мин 👤 2-4 порции

500 г моркови  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
60 г сливочного масла  
½ ч. л. сладкой паприки  
½ ч. л. порошка карри  
¼ ч. л. молотой корицы  
щепотка молотой гвоздики  
соль

### Для подачи:

100 г ломтиков ветчины  
сладкий перец  
4 веточки укропа

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Вымойте морковь жесткой щеткой. Разложите ее на противне, накройте фольгой и запекайте 45 мин.



**2** Произвольно нарежьте лук и чеснок. В глубокой сковороде на среднем огне растопите половину сливочного масла и потушите лук до прозрачности, 7–8 мин. Добавьте чеснок и готовьте еще 2 мин. Часто перемешивайте, чтобы овощи не подгорели. Снимите с огня, приправьте специями, посолите и измельчите погружным блендером до однородности.

**3** Очистите запеченную морковь и разомните в пюре. Соедините с луковым

пюре, добавьте оставшееся сливочное масло и перемешайте.

**4** Стручки сладкого перца разрежьте вдоль пополам, удалите семена и перегородки. Наполните половинки морковным пюре и свободно разложите на большой тарелке. Украсьте веточками укропа, рядом разложите ломтики ветчины.

На 100 г: белки 3,18 г (5,05% суточной нормы) • жиры 7,44 г (10,63%) • углеводы 9,42 г (3,09%) • ккал 113,84 (5,42%)  
• натрий 431,21 мг (61,60%) • общий сахар 4,40 г (14,67%)  
• НЖК 4,26 г (18,52%) • пищевые волокна 2,83 г (14,15%)

**ЕСЛИ ВЗЯТЬ НЕБОЛЬШИЕ УДЛИНЕННЫЕ СТРУЧКИ ПЕРЦА КРАСНОГО ИЛИ ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА, ПОЛУЧИТСЯ ОСОБЕННО ПОХОЖЕ НА МОРКОВКУ.**



**ЕСЛИ У ВАС НЕТ КОНДИТЕРСКОГО МЕШКА, ВЫ МОЖЕТЕ ПРОСТО ВЫЛОЖИТЬ ПЮРЕ КОЛЬЦОМ И НАНЕСТИ ПОЛОСКИ ЗУБЧИКАМИ ВИЛКИ, ОДНОВРЕМЕННО ПРИДАВАЯ ГНЕЗДУ АККУРАТНУЮ ФОРМУ.**

## ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА



🕒 40 мин 👤 2 порции

400 г замороженного зеленого горошка  
2 зубчика чеснока  
40 г сливочного масла  
соль

### Для соуса:

200 г колбасы или ветчины из индейки  
200 г шампиньонов  
200 мл сливок жирностью 20%  
100 г сыра  
1 луковица  
2 ст. л. оливкового масла  
2–3 веточки петрушки  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Приготовьте соус. Протрите шампиньоны бумажными полотенцами и нарежьте ломтиками. Колбасу нарежьте соломкой, лук – мелкими кубиками. Измельчите листья петрушки.

**2** На средне-сильном огне разогрейте сковороду без масла, положите грибы и готовьте 5 мин. Грибы долж-

ны подрумяниться и поджариться. Полейте грибы оливковым маслом, добавьте лук и колбасу и готовьте, часто перемешивая, еще 5–7 мин. Влейте сливки, посолите и приправьте перцем. Готовьте соус еще 3 мин, добавьте половину петрушки, перемешайте и снимите с плиты.

**3** В небольшую кастрюлю положите замороженный горошек, влейте 500 мл горячей воды, посолите и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до среднего и варите горошек 7 мин. Откиньте на дуршлаг и верните в кастрюлю. Измельчите горошек погружным блендером, добавьте сливочное масло и перемешайте.

**4** Переложите пюре из горошка в кондитерский мешок с насадкой диаметром не менее 1 см и сформируйте на тарелках гнезда.

В центр каждого гнезда положите соус и посыпьте оставшейся петрушкой.

На 100 г: белки 9,43 г (14,97% суточной нормы) • жиры 13,94 г (19,91%) • углеводы 8,96 г (2,94%) • ккал 195,83 (9,33%) • натрий 763,14 мг (109,02%) • общий сахар 3,39 г (11,30%) • НЖК 6,63 г (28,83%) • пищевые волокна 2,55 г (12,75%)



Нежная колбаса из индейки от «Индилейт» изготовлена из 100%-ного филе грудки. В ней много белка и витаминов, мало калорий и вообще нет лактозы. Идеальна для бутербродов, салатов и мясных соусов.



# Северная красота

Тот, кто хоть раз побывал в Карелии, навсегда пленяется этим краем. Удивительная природа, бездонные озера и быстрые реки, гранитные скалы, сказочные леса, самобытная культура и особая кухня – Русский Север манит путешественников своими древними традициями и загадочной красотой. Приобщимся к ним, попробовав классические карельские блюда.



**В** судьбе Карелии принимали участие многие соседствующие народы: карелы, ижорцы, вепсы, русские, финны, и их обычаи тесно переплелись в местной культуре. Карельская кухня близка к древнерусской кулинарной традиции, однако большое влияние на нее оказала и Финляндия. Некоторые исконно финские блюда теперь считают карельскими, например калакукко – рыбный пирог из пресного ржаного теста, который просто тает во рту. Есть его полагаются ложками, срезав верхнюю часть. Если ужин не праздничный, вместо лосося для начинки можно взять окуня или корюшку и другую мелкую рыбу.

В Карелии редко используют пшеничную муку, предпочитают ржаную и ячменную. Среди других известных блюд из ржаного теста – калитки, небольшие открытые пирожки, и сульчины, традиционные карельские блины с начинкой из рисовой или пшенной каши. Отличный сытный завтрак после раннего похода в лес за грибами или рыбалки.

Мясных блюд в карельской кухне немного (здесь больше любят рыбу, грибы, корнеплоды), но рассказ о местных традициях был бы неполным без упоминания томленного в духовке жаркого из нескольких видов мяса и субпродуктов – простого сытного блюда, которое стало таким же символом региона, как карельские пирожки.

В карельской кухне много рецептов, в которых используют дары леса – грибы и северные ягоды: чернику, морошку, бруснику, клюкву.

## КАЛАКУККО

🌿  
⌚ 3,5 ч 🍴 6-8 порций

1 кг филе лосося  
200 г ржаной муки  
200 г пшеничной муки  
200 г шпика  
100 г сливочного масла  
2 луковицы  
1 яйцо  
40 мл сливок  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Заранее выньте масло из холодильника, чтобы оно стало мягким. В большой

миске соедините оба вида муки, посолите и влейте 160 мл воды. Размешайте тесто лопаткой до однородности. Добавьте половину сливочного масла, при необходимости подсыпьте еще немного муки и замесите упругое тесто. Скатайте в шар, заверните в пищевую пленку и уберите на 30 мин в холодильник.

**2** Нарезьте шпик небольшими кубиками. Лук нарежьте полукольцами. На среднем огне разогрейте глубокую сковороду, 1 мин. Положите шпик и жарьте 5–7 мин, часто



перемешивая лопаткой. Добавьте лук и продолжайте готовить еще 5–6 мин. Снимите с огня и немного остудите.

**3** Ополосните лосося прохладной водой и обсушите бумажными полотенцами. Произвольно нарежьте и пропустите через мясорубку вместе со шпиком и луком. Добавьте в фарш сливки, посолите, приправьте перцем и перемешайте.

**4** Разогрейте духовку до 250 °С. Прямоугольную форму застелите бумагой для выпечки или смажьте растительным маслом. Взболтайте яйцо.

**5** Разделите тесто на 2 неравные части. Большую часть раскатайте в тонкий пласт и аккуратно перенесите в форму, формируя высокие бортики. Раскатайте оставшееся тесто и накройте

начинку. Защипните края, верх пирога смажьте яйцом.

**6** Выпекайте на среднем уровне духовки в течение 15 мин. Уменьшите температуру духовки до 150 °С и продолжайте выпекать пирог в течение 2,5 ч. Перед подачей срежьте верхушку пирога.

На 100 г: белки 14,08 г (17,60% суточной нормы) • жиры 19,36 г (21,51%) • углеводы 16,09 г (9,58%) • ккал 297,77 (16,54%) • натрий 354,82 мг (24,47%) • общий сахар 0,61 г (1,22%) • НЖК 8,35 г (41,75%) • пищевые волокна 1,95 г (6,50%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ

Пока вымачиваются почки, можно замариновать кусочки мяса в пряных травах – так жаркое будет ароматнее.



## КАРЕЛЬСКОЕ ЖАРКОЕ



🕒 3 ч + 4 ч 🍽️ 6 порций

500 г свинины  
500 г говядины  
200 г говяжьих почек  
100 г говяжьей печени  
2 луковицы  
соль, свежемолотый черный перец

### Для подачи:

5 картофелин  
брусничный соус  
маринованные огурцы

**1** Разрежьте почки вдоль, удалите жир и протоки. Положите в миску, залейте холодной водой и вымачивайте 4 ч. Каждый час желательно менять воду.

**2** С печени удалите пленки, жир и протоки. Подготовленные почки и печеньку крупно нарежьте. Говядину и свинину обсушите бумажными полотенцами и нарежьте кубиками со стороной 3 см. Лук нарежьте полукольцами.

**3** Разогрейте духовку до 180 °С. В жаровню положите мясо. Добавьте лук, печеньку и почки, посолите, приправьте перцем и влейте 1 л горячей воды. Накройте крышкой, поместите в центре духовки на решетку и томите жаркое в течение 2,5–3 ч.

**4** Очищенный картофель разрежьте на 2–4 части, мелкие картофелины можно оставить целыми. Положите картофель в кастрюлю с горячей водой, посолите и готовьте 20–25 мин. Слейте отвар, картофель обсушите.

**5** Подавайте жаркое с горячим картофелем, маринованными огурцами и брусничным соусом.

На 100 г: белки 10,94 г (13,68% суточной нормы) • жиры 5,62 г (6,24%) • углеводы 5,18 г (3,08%) • ккал 116,90 (6,49%) • натрий 274,75 мг (18,95%) • общий сахар 0,53 г (1,06%) • НЖК 2,21 г (11,05%) • пищевые волокна 0,69 г (2,30%)



## СУЛЬЧИНЫ



🕒 1 ч 👤 4 порции

350 г ржаной муки  
100 г сливочного масла  
200 мл воды  
соль

### Для начинки:

80 г риса  
250 мл молока  
1 ч. л. сахара  
соль

### Для соуса:

200 г ягод (черники, брусники, клюквы)  
60 г сахарной пудры

**1** Приготовьте начинку. Промытый рис всыпьте в кастрюлю, влейте молоко, добавьте щепотку соли и доведите на среднем огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального и варите, часто перемешивая, 15–17 мин. Снимите с огня, добавьте сахар и остудите.

**2** Приготовьте ржаное тесто. В большую миску всыпьте 200 г муки, посолите, влейте воду и начните замешивать тесто. Добавляйте по 2 ст. л. муки и продолжайте замес, пока тесто не перестанет прилипать к рукам и не станет пластичным. Разделите тесто на 10 частей, каждую

скатайте в шарик и разложите на рабочей поверхности, обильно посыпанной мукой. Накройте пищевой пленкой или полотенцем и оставьте на 10–15 мин.

**3** Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Раскатайте тесто в очень тонкие круги и положите на противень. Выпекайте по 2–3 блина в течение 5–7 мин. Готовые блины кладите на доску, каждый обильно смазывайте сливочным маслом. Блинчики укладывайте в стопку. Продолжайте выпекать, пока не будут готовы все блинчики. Для того

чтобы тесто было легко свернуть рулетиками, держите испеченные блинчики под пищевой пленкой или перевернутой миской.

**4** Распределите на блинчиках рисовую начинку, аккуратно сверните в трубочки и разложите на большой тарелке. Измельчите ягоды блендером до однородности, добавьте сахарную пудру и перемешайте. Готовые сushkinis полейте ягодным соусом и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 5,04 г (6,30% суточной нормы) • жиры 9,14 г (10,16%) • углеводы 34,85 г (20,74%) • ккал 240,69 (13,37%) • натрий 412,02 мг (28,42%) • общий сахар 8,18 г (16,36%) • НЖК 5,33 г (26,65%) • пищевые волокна 5,17 г (17,23%)



# Фабрика вкусной еды

Каждый день на наших полках появляются разнообразные блюда под брендом «М-Кухня», среди которых покупатели могут с легкостью найти то, что любят. По-домашнему вкусные завтраки, закуски, супы, горячее и гарниры для нас готовят на фабрике Mr. Food.

## Мощное производство

Mr. Food – одна из крупнейших российских компаний, которые предлагают готовую кулинарию,

**СОВРЕМЕННОЕ  
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ, КОТОРЫМ  
СНАБЖЕНЫ ПРЕДПРИЯТИЯ,  
И БЕСПРЕРЫВНОЕ КРУГЛОСУТОЧНОЕ  
ПРОИЗВОДСТВО ПОЗВОЛЯЮТ  
ВЫПУСКАТЬ БОЛЕЕ ТЫСЯЧИ  
НАИМЕНОВАНИЙ ПРОДУКЦИИ.**

полуфабрикаты, хлебобулочные и кондитерские изделия. Мы сотрудничаем с 2017 года, но история фабрики началась значительно раньше – она была основана в 2009 году. Сегодня это масштабные производственные площадки

в подмосковных Химках и Сходне, чью продукцию покупают во всей европейской части России.

С первых же дней главными принципами компании были высокие стандарты качества, контроль производственных процессов на каждом этапе, вкус и безопасность продукции. Ингредиенты заказываются у надежных поставщиков, все поставки тщательно проверяются. Рецептуры разрабатываются квалифицированными шеф-поварами и технологами, которые создают беспроигрышные сочетания вкусов и добиваются длительной свежести блюд благодаря современной упаковке.

## Завтрак, обед, ужин

«М-Кухня» – это более 100 готовых блюд для всей семьи, которые избавляют от необходимости проводить долгие часы у плиты и позволяют питаться правильно, не отвлекаясь от рабочих дел. Mr. Food предлагает для нашего бренда самые яркие гастрономические решения кухонь мира, создавая как классические, знакомые с детства, так и новые, оригинальные вкусы.

Шеф-повара разрабатывают рецепты совместно в экспертами «Магнит»: с одной стороны, они вдохновляются шедеврами мировой кухни и отслеживают современные тренды, а с другой – учитывают вкусы покупателей. Мы постоянно проводим профессиональные и потребительские дегустации, на основании которых корректируем ассортимент. Поэтому у нас всегда есть из чего выбрать: в линейке «М-Кухни» можно найти как быстрый перекус, так и полноценный завтрак, обед или ужин.

Ранним утром на наших витринах появляются свежие пышные сырники, тонкие блинчики с аппетитной начинкой, оладьи, омлеты – все для того, чтобы проснуться, взбодриться и зарядиться энергией на весь день! По дороге на работу можно купить сэндвичи или шаурму с сочной начинкой. А если в офисе есть возможность разогреть еду, то выбрать любое из первых или горячих блюд: ароматный куриный суп с овощами и лапшой или сборную мясную солянку, котлеты с нежным пюре или печеночные оладьи, спагетти с соусом болоньезе или фишстроганов с грибами. Да и после рабочего дня необязательно становиться к плите: можно позволить себе расслабиться и насладиться тем, что заботливо приготовили другие.

Обязательный пункт «программы» – сезонные предложения, постные блюда, праздничное меню. Впрочем, последнее легко составить и из обычного ассортимента «М-Кухни». Рулетики из запеченных баклажанов с орехами, салаты оливье, мимоза и цезарь, сочные свиные стейки по-французски станут прекрасным выбором и для семейного торжества, и для корпоративного праздника.



**«М-КУХНЯ» ПОСТОЯННО РАСШИРЯЕТ АССОРТИМЕНТ, ПРЕДЛАГАЯ ПОКУПАТЕЛЯМ И ПРИВЫЧНЫЕ ДОМАШНИЕ БЛЮДА, И НЕСТАНДАРТНЫЕ РЕШЕНИЯ.**

# М Кухня



**ПОРЦИОННЫЕ БЛЮДА УДОБНО БРАТЬ С СОБОЙ. ОНИ УПАКОВАНЫ В ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ, В КОТОРЫХ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ МОЖНО РАЗОГРЕТЬ ЕДУ.**



## Качество превыше всего

«М-Кухня» – это качественная натуральная еда, свежесть и насыщенный вкус каждого блюда. Mr. Food четко контролирует качество продуктов, которые поставляются на фабрику, внимательно следит за соблюдением технологий производства и температурных режимов. А использование для упаковки готовых блюд газомодифицированной среды с низким уровнем кислорода помогает продлить срок их годности без консервантов. Ответственный подход к каждому этапу производства позволяет предлагать покупателям только лучшее!



АЛТАЙ

MADE  
WITH LOCAL

АЛТАЙ  
HERBS



АЛТАЙ

ВОДКА

*Grain Spirit*

С ПРОДВИЖЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ФИЛЬТРАЦИЯ ГОРНЫМ ХРУСТАЛЕМ

MADE WITH LOCAL ALTAI HERBS

# АЛТАЙ

$\alpha$  100% ЗЕРНОВЫЕ СПИРТЫ



АЛТАЙСКИЕ ДИКОРΟΣЫ



ФИЛЬТРАЦИЯ ВОДЫ  
ГОРНЫМ ХРУСТАЛЕМ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СВАРЕНО В РОССИИ

ОСНОВАНА МЕДОВАЯ КОМПАНИЯ В 1870 Г. БАЛТИКА

# БАЛТИКА



НОВИНКА



НОВИНКА



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ



# Чайная радость

У китайцев есть пословица «Не можешь справиться с проблемой? Завари чай, и решение найдется само собой». В любви к этому напитку русские вполне могут соперничать с китайцами. Но если у наших родителей была чуть ли не единственная пачка «со слоном», то сейчас разнообразие куда больше. Чем же различаются виды чая? Рассказываем.

## Чай в пакетиках

Проще всего заварить чай, закинув в чашку пакетик и залив его кипятком. Иногда говорят, что в такой упаковке могут попасться пыль, ветки и все, что угодно. Сразу успокоим: солидные производители дорожат своей репутацией и ничего постороннего в пакетики не допускают. Другое дело, что для пакетиков часто используют более экономичное сырье: обломки чайного листа не более 2 мм или лист, растертый в кашу, а потом собранный в гранулы. Отличается ли такой чай от крупнолистового? И да и нет. Это тот же лист, но мелкие фракции могут уступать цельному скрученному по вкусу и аромату.

## Крупнолистовой

Листья в таком чае не ломают, а скручивают и высушивают. Как правило, у крупнолистового чая более глубокий вкус. Это чистая физика: чем больше площадь соприкосновения заварки с водой, тем более долгой, но качественной будет экстракция. Больше всего ценится крупнолистовой чай ручной сборки, при машинной листья могут сломаться или приобрести сероватый цвет из-за механического воздействия.

Порционно крупнолистовой чай чаще пакуют не в бумажные пакетики, а в нейлоновые пирамидки. В них больше пространства, что позволяет листьям лучше раскрыться. К тому же такой материал не искажает вкус напитка.

## Белый, черный, зеленый

Все классические сорта чая – листья одного дерева, камелии китайской. Разница – в степени ферментации.

**ЗЕЛЕННЫЕ И БЕЛЫЕ ЧАИ** – листья слабой ферментации, их отличают светлый оттенок и терпкий, немного травянистый, освежающий вкус. Для этих чаев собирают молодые весенние листья, они особенно богаты антиоксидантами. Зеленые чаи следует заваривать водой невысокой температуры – 60–80 °С.

**БИРЮЗОВЫЕ ЧАИ** и улуны получаются, когда ферментируются только края листа, а сердцевина остается нетронутой. Самый популярный из бирюзовых – молочный улун (полуферментированный чай, обработанный раствором молочной эмульсии). Заваривают улуны при температуре до 85 °С.

**ЧЕРНЫЕ ЧАИ** – листья полной или глубокой ферментации, обладают смолисто-цветочным, сладким ароматом. В черном чае больше терпких танинов, но меньше кофеина, чем в зеленом, он плавно бодрит и согревает. Заваривают черный чай при 85–100 °С. Кипяток ему не страшен, напротив, в менее горячей воде черные чаи не раскроются.

## Чай без чая

Тренд последнего времени – согревающие напитки без использования чайного листа, которые мы называем чаем только по привычке.

**ИВАН-ЧАЙ** – фиточай из кипрея узколистного, с давних пор известный в России. Если наши предки просто сушили его и использовали как дешевый эрзац, то теперь к нему научились применять ферментацию, в процессе которой напиток утрачивает привкус сена и приобретает богатую сладковато-цветочную гамму. Хорошо сочетается с любимыми фруктовыми добавками. В отличие от обычного чая не бодрит, а успокаивает. В больших концентрациях даже обладает легким седативным действием. При остывании вкус иван-чая не ухудшается, он будет хорош и если подержать его недолго в холодильнике.

**ГРЕЧИШНЫЙ ЧАЙ** – напиток из семян гречихи татарской. У него печено-сладкий вкус, который одновременно напоминает и обжаренную гречку, и какао. По манере заваривания ближе к кофе, чем к чаю: можно играть на вкусе гречишного чая, заваривая его разным количеством жидкости и добавляя сливки или молоко.

**ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ** могут служить как дополнение к обычному чаю (зеленый чай с жасмином или черный с чабрецом – это классика), так и завариваться сами по себе. Навигатором в море фиточаев может служить их вкусовая гамма. Выбирая на полке пачку с надписью «малиновый букет» или «яблоко-корица», вы примерно понимаете, какой напиток получите в чашке. Поможет и, так сказать, их профориентация: в «банном» сборе, скорее всего, будут имбирь и смородиновый лист, в тонизирующем – шиповник, лаванда или клевер, а в успокаивающем – мята, ромашка и липовый цвет.

**ЧАЙ, КОТОРЫЙ МЫ НАЗЫВАЕМ ЧЕРНЫМ, ПО КИТАЙСКОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ОТНОСИТСЯ К КРАСНОМУ – КИТАЙЦЫ ОРИЕНТИРУЮТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО НА ЦВЕТ ЗАВАРКИ. А ЧЕРНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ НИХ – ЭТО ПУЭР.**

**ОБОГАТИТЬ ВКУС ЧАЯ МОЖНО НАТУРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ ИЛИ ПИЩЕВЫМИ АРОМАТИЗАТОРАМИ. В ПЕРВОМ СЛУЧАЕ ЭТО НАТУРАЛЬНЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА, СУХИЕ ЦВЕТЫ, ТРАВЫ И ЯГОДЫ. НАПРИМЕР, ЭРЛ ГРЕЙ СВОЕЙ ОСОБОЙ АРОМАТИКОЙ ОБЯЗАН МАСЛУ БЕРГАМОТА. АРОМАТИЗАТОРЫ НЕ ЗЛО, ОНИ БЕЗВРЕДНЫ, НО БУКЕТ У ТАКИХ ЧАЕВ БОЛЕЕ РЕЗКИЙ.**



## БЫСТРЫЙ КОМПОТ ИЗ ВИНОГРАДА, АПЕЛЬСИНА И ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ



🕒 10 мин + 2 ч 🍵 2 порции

- 1 апельсин
- 10 ягод винограда
- 3 ч. л. зеленого чая
- 1 гвоздика

1 Снимите с апельсина 2–3 полоски цедры. В чайник

насыпьте чай, добавьте апельсиновую цедру и гвоздику, влейте кипяток. Оставьте на 5 мин.

2 Разрежьте пополам ягоды винограда. Апельсин очистите, крупно нарежьте. Сложите виноград и апельсин в большую миску и залейте чаем. Дайте постоять 2 мин и разлейте по чашкам.

На 100 г: белки 0,18 г (0,25% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 0,34 г (0,20%) • калл 2,34 (0,13%) • натрий 0,98 мг (0,07%) • общий сахар 0,18 г (0,36%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,08 г (0,27%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

## ЧАЙ НА ТРАВАХ С КОРИЦЕЙ



🕒 10 мин 👤 2 порции

2 ч. л. сушеного иван-чая  
1 ч. л. сушеной мяты  
1 ч. л. сушеных цветов липы  
¼ ч. л. молотой корицы  
лимон по желанию

**1** В прогретый чайник засыпьте травы.

**2** Влейте 500 мл кипятка и дайте настояться 10 мин.

**3** Добавьте корицу и долейте в чайник еще 100 мл кипятка. Разлейте чай по чашкам, при желании добавьте лимон.

На 100 г: белки 0,19 г (0,24% суточной нормы) • жиры 0,00 г (0,00%) • углеводы 0,14 г (0,08%) • калл 1,41 (0,08%) • натрий 1,02 мг (0,07%) • общий сахар 0,00 г (0,00%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,09 г (0,30%)

## МАСАЛА ЛАТТЕ ЧАЙ



🕒 20 мин 👤 4 порции

300 мл растительного молока  
160 мл сливок жирностью 30%  
4 ст. л. коричневого сахара  
2 ст. л. листового черного чая  
10 коробочек кардамона  
10 гвоздичек  
1 звездочка бадьяна  
1 палочка корицы  
1 ч. л. молотого мускатного ореха  
1 ч. л. молотой корицы  
¼ ч. л. черного перца-горошка  
¼ ч. л. молотого имбиря  
1 ч. л. экстракта ванили

**1** Приготовьте чайный концентрат. Раздавите скалкой или слегка растолките в ступке бадьян, гвоздику и кардамон. Всыпьте специи в кастрюлю, положите палочку корицы, перец-горошек, молотый имбирь и мускатный орех. Добавьте 3 ст. л. сахара и листовый чай, влейте 300 мл воды и поставьте на медленный огонь. Готовьте концентрат в течение 10 мин, несколько раз перемешайте. Процедите через частое ситечко и удалите специи. Влейте ванильный экстракт и снова перемешайте.

**2** Растительное молоко влейте в небольшую

кастрюлю и нагревайте до первых признаков начала кипения. Снимите с огня.

**3** Соедините сливки с оставшимся сахаром и взбейте миксером до образования плотной пены.

**4** Разлейте в чашки концентрат чая. Долейте горячим молоком, сверху разложите взбитые сливки и посыпьте молотой корицей.

На 100 г: белки 0,67 г (0,84% суточной нормы) • жиры 6,32 г (7,02%) • углеводы 13,67 г (8,14%) • калл 110,86 (6,16%) • натрий 9,57 мг (0,66%) • общий сахар 11,71 г (23,42%) • НЖК 3,56 г (17,80%) • пищевые волокна 0,50 г (1,67%)



## ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕЛЬСИНОМ



🕒 10 мин 👤 2 порции

1 груша  
1 апельсин  
долька лимона  
10 г листового черного цейлонского чая  
20 г коричневого сахара

**1** Грушу разрежьте на 4 части. Удалите сердцевину и нарежьте дольками. Сбрызните лимонным соком. Разложите по бокалам.

**2** Залейте чай 800 мл кипящей воды.

**3** Апельсин разрежьте пополам, одну часть нарежьте тонкими ломтиками и отложите для подачи. Со второй части мелкой теркой сотрите цедру с половины апельси-

на. Разотрите ее в ступке с сахаром. Острым маленьким ножиком вырежьте мякоть из долек.

**4** Добавьте в каждый бокал апельсиновый сахар, мякоть и ломтики апельсина. Залейте горячим чаем. Оставьте на 2-3 минуты и подавайте.

На 100 г: белки 0,27 г (0,34% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,04%) • углеводы 5,53 г (3,29%) • ккал 21,66 (1,20%) • натрий 2,63 мг (0,18%) • общий сахар 4,25 г (8,50%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,81 г (2,70%)



Энергетический напиток BLACK WOLF Mad Max со вкусом барбариса, витаминным комплексом и таурином бодрит, повышает концентрацию внимания и помогает не чувствовать усталости.



# Бета Чай ОПА

настоящий крупнолистовой цейлонский чай





Со вкусом «Байкала» многие знакомы еще с советского детства. И сегодня, несмотря на большой выбор освежающих напитков, этот бодрящий лимонад по-прежнему занимает свое место в сердцах любителей газировки.

## Уникальный «Байкал»



«Байкал» от «Черноголовки» — это вкус путешествий и сибирской силы! Темный, смолистый цвет и неповторимый характер напиток приобрел благодаря ценным растениям: эфирные масла лимона, эвкалипта и кардамона придают ему насыщенный вкус, экстракт чая — терпкость, элеутерококк — бодрость.

### Наш ответ коле

История «Байкала» началась в 1970-х годах. В Новосибирске открылся цех, где из импортных концентратов стали производить пепси-колу. Новый лимонад быстро набирал популярность среди молодежи. Министерство пищевой промышленности СССР отнеслось к этому ревностно и отдало указание создать напиток, который сможет стать достойным ответом иностранной газировке.

Разработать новый продукт поручили специалистам лаборатории при Русаковском заводе безалкогольных напитков в Москве. Спустя некоторое время они представили необычную комбинацию: экстрактов зверобоя, элеутерококка, солодкового корня, листа лавра, эвкалипта, цедры лимона и сосновых почек. У напитка получился не только искомый насыщенный темный цвет, но и многогранный натуральный вкус, который вызывал ассоциации с тайгой и глубокими водами чистого озера.

Однако технологам еще предстояло потрудиться. При пробном производстве обнаружились проблемы: напитоку не хватало микробиологической стойкости, он пенился и давал осадок. Пришлось отказаться от водных вытяжек из сырья и искать альтернативные технологии. Список ингредиентов также был скорректирован. Сосновые почки заменили на пихтовое масло, стали использовать и другие эфирные масла: эвкалиптовое, лавровое, лимонное. Со временем отказались от зверобоя: дикое растение не могло быть надежным сырьем для масштабного производства. Его заменил черный чай, также обладающий тонизирующими и целебными свойствами. Кстати, сегодня эксперименты продолжаются, зверобой и чай пробуют заменить плодами рябины и боярышника.

**«БАЙКАЛ» ПОЯВИЛСЯ В ПРОДАЖЕ В ПРЕДДВЕРИИ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 1980 ГОДА. В МОСКВЕ БЫЛИ ОТКРЫТЫ ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ С ОДНОИМЕННЫМ НАЗВАНИЕМ.**

### Созданный природой

Новый напиток задумывался как альтернатива коле, но в итоге ее превзошел: он отличался не только интересным вкусом, но и пользой, поскольку был создан без искусственных ингредиентов. Его основу составляли очищенная вода и природные компоненты. Да, в составе присутствовал сахарный колер, однако ценные масла и экстракты способствовали укреплению организма и, конечно, прекрасно тонизировали.

Современные производители стараются максимально приближать состав своих напитков к советскому рецепту. Технология производства непростая, ведь нужно работать с капризным натуральным сырьем. Но потребитель ищет вкус того самого советского «Байкала», и приходится делать все для того, чтобы он его находил.



# Шоколадный НАСТРОЙ

ВЫБЕРИ  
СВОЙ!

# О ДИВНЫЙ НОВЫЙ СВЕТ

Еще полвека назад к винам Нового Света относились скептически, считая их слишком простыми по сравнению с классическими европейскими. Но времена изменились, и теперь образцы из Австралии, Африки и Америки выбирают и обычные потребители, и эксперты. Рассказываем о ярких, мощных, интересных красных винах, недавно появившихся на полках наших магазинов.

## Свежий взгляд

Европейское виноделие отличается тем, что здесь все четко регламентировано: множество правил, законов, классификаций. В страны Нового Света – Австралию, Южную Африку, Новую Зеландию, Северную и Южную Америку – виноградные лозы завезли переселенцы, а серьезно заниматься виноделием в этих регионах стали вообще только в начале XX века. Поэтому здесь все гораздо проще. Порядки не такие строгие, и свобода творчества часто дает интересные результаты.

Большинство возделываемых в Новом Свете сортов винограда были привезены из Европы. Но климат и почвы здесь другие, и вина получаются со своим характером: сочные, яркие. Более того, вина из одно и того же сорта, произведенные на разных континентах, серьезно отличаются друг от друга.

Долгое время считалось, что вина Нового Света незамысловаты и во многом проигрывают европейским. Однако постепенно новосветские виноделы научились делать сложные элегантные напитки, и сегодня их продукция составляет достойную конкуренцию винам Италии, Испании, Франции, сохраняя при этом хорошее соотношение цены и качества.

Винтовые пробки для винных бутылок впервые стали использовать в Австралии. Сейчас это норма и для Европы.



## Национальные звезды

В каждом регионе есть свои сорта-фавориты, из которых делают знаковые вина, признанные во всем мире.

### АВСТРАЛИЯ: ШИРАЗ

Родоначальниками стиля вин Нового Света можно считать австралийцев. Они первыми начали делать откровенно фруктовые вина и выдерживать их в новых дубовых бочках, благодаря чему рождался полновесный вкус, но сохранялись фруктовые ароматы и свежесть. Визитная карточка страны – шираз. Французский сорт сира раскрылся на континенте настолько по-новому, что даже получил чуть другое название. Отличительные особенности вин из шираза – пряный вкус и богатый букет красных и черных ягод, специй, табачного листа и шоколада.

**ЧТО ПОПРОБОВАТЬ:** полусухое **Gurra Gurra Creek Shiraz (1)** – яркое полнотелое выдержанное красное вино с насыщенным вкусом фруктов и пряностей. Достойной компанией для него станут блюда из птицы, красного и белого мяса на гриле.

Другой вариант – красное полусухое **Down Under Shiraz Cabernet Sauvignon (2)**. Сочетание шираза и каберне совиньона и выдержка в дубе позволили получить вино с насыщенным вкусом и мягкими танинами. Лучше всего оно сочетается с красным или белым мясом и блюдами из пасты.



### АРГЕНТИНА: МАЛЬБЕК

Самый известный сорт в Аргентине – мальбек. Родился он в Бордо, но так и не прижился в этой французской провинции из-за высокой влажности. А вот жаркий устойчивый аргентинский климат оказался для мальбека в самый раз. Местные виноделы делают из него и повседневные, и премиальные вина. Лучшие из них выдерживаются в дубовых бочках и обладают мощным телом, высокой танинностью, отчетливыми нотами черных ягод и фруктов в букете.

**ЧТО ПОПРОБОВАТЬ:** насыщенное красное сухое вино **Big Game Malbec (3)** из главного винодельческого региона Аргентины – Мендосы. Вино отличают прекрасный баланс фруктов, специй и выраженные ноты теплого обожженного дуба. Производители рекомендуют подавать его к блюдам из говядины и дичи, особенно приготовленным на гриле.

### КАЛИФОРНИЯ: ЗИНФАНДЕЛЬ

Калифорнийские вина привлекли внимание в 1976 году после слепой дегустации в Париже, когда американские шардоне и каберне совиньон обошли популярные бургундские образцы. Сегодня флагман региона – зинфандель, из которого получаются многогранные вина. Ученые доказали, что зинфандель – это не самостоятельный сорт, а итальянский примитиво, раскрывший на новой родине свои лучшие качества. Современный калифорнийский зинфандель – это сочное пряное вино с выраженными, но не чрезмерными танинами.

### ЧТО ПОПРОБОВАТЬ: полусухое **Footsteps Zinfandel Reserve (4)**.

Вино выдержано 6 месяцев в дубовых бочках, что придает ему крепость и сложный характер. К мясным блюдам и выдержанным сырам – то, что нужно.

Достоин внимания и полусухое **Cocoon Zinfandel (5)** с ароматом фруктов, дуба, мяты и ванили и пряным вкусом с оттенками ежевики, спелой сливы и малины. Выдержка в дубе смягчает танины. Вино будет в полной гармонии с блюдами из говядины, баранины, пастой и закусками тапас.

Также предлагаем продегустировать красное полусухое вино **Yoga Merlot Cabernet Petite Sirah (6)** из трех сортов: мерло, каберне совиньона и петит сира. Аромат с яркими нюансами черных ягод, щедрый вкус с нотами сливы, мяты, сладкого чая, лаванды, шоколада и трав – это вино так и просится в пару к блюдам из баранины и говядины на гриле.



Вина Нового Света часто довольно крепкие – 13–14 градусов. Большинство из них полнотелые, с низкой или умеренной кислотностью и яркой фруктовой ароматикой.

Считается, что настоящий коньяк могут делать только в одноименной французской провинции. Однако в соседней с нами Грузии давно освоили классическую технологию производства этого напитка. Получается очень достойно, а по цене гораздо доступнее.



# Грузинские звезды

## Напиток с историей

У грузинского коньяка достаточно давняя история. Первым наладил коньячное производство Георгий Болквадзе, в 1865 году открывший завод в Кутаиси. Его коньяк завоевывал высшие награды на выставках в Филадельфии и Париже, а успех Болквадзе вдохновил других грузинских предпринимателей. В 1884 году ученый, винодел и меценат, образованнейший человек своего времени Давид Сараджишвили основал винзавод в Тбилиси, где сразу сделал ставку на классическую французскую технологию. И не прогадал. Оказалось, что некоторые грузинские сорта винограда прекрасно подходят для коньяка, и в 1909 году был издан «Закон о коньяке», четко определявший эти сорта и правила производства.

**НА КОНЬЯЧНОМ ЗАВОДЕ В ТБИЛИСИ ДО СИХ ПОР ХРАНЯТСЯ СПИРТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ В 1893 ГОДУ.**

Коньяк и в наши дни делают из винограда ркацителы, горули, цიცка, цоликоури, чинури. перебродивший виноградный сок дважды перегоняют в особых медных шарантских аламбиках (французские коньяки делают только в них), а затем выдерживают несколько лет в дубовых бочках. Своей классификации у грузинских коньяков нет. Производители используют как европейскую (VS, VSOP, XO), так и советскую (3, 5 звезд или KB, KBVK, KC, OC). Называться напитки тоже могут по-разному. Кто-то пишет на бутылке «бренди», но большинство все же предпочитает гордое слово «коньяк».

## Особый характер

Климат Грузии в чем-то схож с французским: здесь тоже солнечное лето, мягкая зима, нет резких перепадов температур. Но почвы и влажность другие, и местные коньяки приобретают свои черты. Их отличительная особенность – мягкие ванильные нотки, и чем старше напиток, тем они ярче. Выдержка в дубе тоже влияет на вкус, у «старых» коньяков букет более сложный, со множеством дополнительных деталей. Ценители найдут в них нотки миндаля, меда, шоколада, черной сливы, ванили, пряностей и благородной древесины. Грузины говорят: «Если вы, вспоминая про наши вина, забываете про коньяк, значит, вы его никогда не пробовали!»

**ПО МНЕНИЮ ЭКСПЕРТОВ, НЕКОТОРЫЕ ГРУЗИНСКИЕ СОРТА «КОНЬЯЧНОГО» ВИНОГРАДА ПО КИСЛОТНОСТИ И ДРУГИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ПРЕВОСХОДЯТ ЗНАМЕНИТЫЕ ФРАНЦУЗСКИЕ, ТАКИЕ КАК КОЛОМБАР И ФОЛЬ-БЛАНШ.**

Грузинские коньяки подходят к блюдам местной кухни: сациви, пхали, хачапури, шашлык, чаканули и чанахи. Любое пряное мясо, особенно приготовленное на открытом огне, составит коньяку приятную во всех отношениях компанию. Хороши будут также неострые твердые сыры и фрукты. Сами грузины предпочитают пить коньяк небольшими порциями из снифтеров – узнаваемых пузатых бокалов на короткой ножке.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

*- Бренди -*  
**КИЗЛЯРСКИЙ**  
*Марочный*  
**6**

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

**«КИЗЛЯРСКИЙ  
КОНЬЯЧНЫЙ  
ЗАВОД»**

основан  
-1885-



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**100% СОЛОД -  
НАСЫЩЕННЫЙ  
ВКУС**



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО  
УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ



# КОКТЕБЕЛЬ

— 1879 —

КОНЬЯЧНЫЙ ДОМ

*Искусство  
крымских  
мастеров*

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ТОРГОВУЮ МАРКУ FRAU DANKE ПО ДОСТОИНСТВУ ОЦЕНИЛИ НЕ ТОЛЬКО ПОКУПАТЕЛИ. ОНА БЫЛА ОТМЕЧЕНА ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА «ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА».



EIN BIER



# Правила пивоваров

В мире больше тысячи сортов пива, и создать то, что будет соответствовать запросам покупателей, не так-то просто. Однако при любви к своему делу и профессионализме все возможно. Пиво Frau Danke и Ein Bier, которое вы найдете на прилавках наших магазинов, быстро завоевало сердца ценителей напитка из хмеля и солода.

## Отточенные технологии

У пива богатейшая история: считается, что первыми пенный напиток приготовили еще древние египтяне. Современный процесс пивоварения значительно отличается от того, что был много веков назад. Три кита, на которых базируется производство Frau Danke и Ein Bier, – инновационное оборудование, тщательно отобранные ингредиенты и проверенная рецептура.

Пиво этих брендов рождается на пивоваренном заводе «Белый Кремль» в Татарстане. Frau Danke и Ein Bier представлены в широком ассортименте: классический лагер, крепкое, нефiltroванное и безалкогольное пиво. Производство начинается с работы с солодом. Зерна высуши-

вают, измельчают, а затем соединяют с водой и нагревают. Получившееся сусло отделяют от солода и варят, добавляя хмель. Далее вносят пивные дрожжи – они запускают брожение и превращают сахара в спирт. Чтобы получить самый распространенный тип пива – лагер – необходима температура 5–14 °С. При ней дрожжи бродят и постепенно опускаются на дно емкости. Этот метод называется низовым брожением. Именно так производится, например, Ein Bier Lager.

Когда брожение завершается, из пива удаляют образовавшийся осадок, остатки дрожжей и хмеля. Многоступенчатая система фильтрации обеспечивает Frau Danke и Ein Bier стабильный вкус в течение минимум года. Для осветления и отделения дрожжевых частиц пиво пропускают через центробежный сепаратор, потом сквозь свечной фильтр из натурального минерала, стабилизируют и подвергают окончательной тонкой фильтрации. И только потом оно отправляется на линии розлива.

В результате фильтрации изменяется внешний вид пива: оно становится прозрачным и приобретает золотисто-желтый цвет. Во время производ-



ства нефильрованного пива данный этап пропускается. В напитке (скажем, нефильрованном Frau Danke) сохраняются продукты брожения и микроэлементы, благодаря которым пиво получается более плотным, обволакивающим, с насыщенным цветом и особым хлебно-дрожжевым ароматом.

Крепкое пиво, как и традиционное, производится путем сбраживания сусла. Дополнительные градусы появляются в Frau Danke Strong благодаря особым приемам, которые приводят к длительному процессу созревания. Спирт вопреки распространенному заблуждению в него не добавляют.

Производство безалкогольного пива – сложный процесс. Вначале он полностью следует рецептуре варки традиционного напитка. Из воды, солода и хмеля делают сусло. Затем добавляют дрожжи, начинается ферментация, однако в случае безалкогольного пива она на определенном этапе прерывается и спирту не дают образоваться или удаляют его. Так что безалкогольное Ein Bier Non-alcoholic – это настоящее пиво, по вкусу практически неотличимое от классического, только без градусов.

## С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ

Пиво – напиток универсальный и может сопровождать практически любое блюдо, но есть несколько гастрономических сочетаний, которые помогут в полной мере раскрыть его вкус и аромат.

● Так, **Ein Bier Lager<sup>1</sup>** – традиционный лагер с мягкой горчинкой и легкой сладостью во вкусе. У него белая шапка пены оптимальной плотности. Лагер подойдет к жареной или запеченной курице, блюдам из свинины, молодым и зрелым сырам, любимому многим стритфуду: хот-догам, сэндвичам, картофелю фри, луковым кольцам.

● Безалкогольное пиво **Ein Bier Non-alcoholic<sup>2</sup>** отличается светло-золотистым оттенком и неприторными сладкими нотами с зерновым послевкусием. Это отличный вариант для тех, кто отказался от алкоголя, но не хочет расставаться со вкусом любимого напитка. Сочетать пиво без градусов можно с легкими и



сытными салатами, морепродуктами, шашлыками, колбасками, пожаренными на гриле или сковороде.

● У пива **Frau Danke Strong<sup>3</sup>** янтарный цвет, насыщенный вкус и приятная горчинка. Его качества хорошо подчеркнут ароматные мясные деликатесы, копченые ребрышки, говяжий стейк. Также интересным сопровождением станут пряные индийские блюда: тикка масала из курицы, цыпленок тандури, пирожки самосы с обилием специй.

● **Frau Danke Helles<sup>4</sup>** – светлое фильтрованное пиво. В нем легко уловить характерное звучание ноток ячменного солода и деликатную горчинку. Встанет в пару с рублеными колбасками, тушеной капустой или хрустящими солеными крекерами.

**ПОПРОБУЙТЕ ПОДАТЬ ПИВО С КУБИКОМ МОЛОЧНОГО ШОКОЛАДА ИЛИ ФРУКТАМИ. КОНТРАСТНЫЕ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, ВКУСЫ ИНТЕРЕСНО ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА.**

<sup>1</sup>«Лагер», <sup>2</sup>«Безалкогольное», <sup>3</sup>«Крепкое», <sup>4</sup>«Светлое».



Ммм...паштет!

# СКОЛЬКО ВКУСОВ – СТОЛЬКО МУРРРР!



Вау-желе!



Мур-р-р-р!



# ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- ОБНОВЛЯЕМ КОСМЕТИЧКУ: ТОП ОСЕННИХ СРЕДСТВ ДЛЯ РУК И ЛИЦА
- СТОЙКИЕ ИЛИ ОТТЕНОЧНЫЕ? КАК ВЫБРАТЬ КРАСКУ ДЛЯ ВОЛОС
- МАКИЯЖ ДЛЯ РЫЖИХ: ЕСТЕСТВЕННЫЙ И ДЕРЗКИЙ
- КОСМЕТИКА ДЛЯ МУЖЧИН: ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПО УХОДУ
- ОЧИСТИТЬ, ОТБЕЛИТЬ, УКРЕПИТЬ: ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ



## КАПЛЯ НЕЖНОСТИ

У пены для мытья посуды «Нежные руки» от Fairy очень приятные цветочные ароматы ромашки или чайных листьев с мятой, а еще эффективная формула, против которой не устоят никакие пищевые загрязнения. Мягкая забота и мощная сила в одном флаконе.



## ЧИСТОТА И СВЕЖЕСТЬ БЕЛЬЯ

Благодаря технологии глубокого очищения Deep Clean\* «Персил» эффективно борется со сложными загрязнениями на проблемных местах, таких как манжеты и воротнички, и дает уверенность в чистоте и качестве стирки. Гель «Персил» обладает в два раза более мощной формулой, чем порошок. Подходит для стирки на разных режимах и при разных температурах, быстро растворяется и не оставляет разводов.

\*«Глубокое очищение».



## РУЧНАЯ РАБОТА

Виниловые перчатки Wellfort выполнены из тонкого гипоаллергенного материала. Они хорошо облегают ладони и сохраняют чувствительность. Будут удобны при уборке, мытье посуды и приготовлении еды.



## ПЯТЕН БОЛЬШЕ НЕТ!

Со средствами для стирки ViMAX и Sorti можно не беспокоиться о чистоте своих вещей. Порошок ViMAX «Османтус» и жидкий гель для цветного и светлого белья «Лаванда fresh» эффективно справляются с загрязнениями и придают свежий яркий аромат. Кислородный многофункциональный пятновыводитель ViMAX удаляет трудные пятна и неприятные запахи, сохраняя структуру и прочность материала. Гель для стирки Sorti Color бережно отстирывает разные типы тканей и обеспечивает защиту цвета.



## ДЛЯ ПРИЯТНЫХ СНОВ

Постельное белье из коллекции «Облепиха» в благородных тонах сделает спальню уютной, а сон – приятным и спокойным.

Белье выполнено из перкаля – высококачественной хлопковой ткани, которая отличается особым способом плетения. Она мягкая, гладкая и прочная, не деформируется после стирки и дарит ощущение комфорта.

## МЯГКИЕ И НАДЕЖНЫЕ

Подгузники и трусики-подгузники YokoSun позаботятся о комфорте ребенка и избавят родителей от многих забот. При их изготовлении используется японский абсорбент, который быстро впитывает и надолго удерживает влагу. Уникальный дышащий слой защищает нежную кожу от раздражений, оставляя ее чистой и сухой. Эластичный поясик мягко облегает талию малыша и препятствует подтеканию жидкости. А специальный индикатор подсказывает, когда пора сменить подгузник. Для ежедневной гигиены будут также незаменимы гипоаллергенные детские влажные салфетки YokoSun. Они прекрасно очищают, не содержат мыльных элементов, спирта и ароматизаторов, подходят для чувствительной кожи новорожденных.





### СИЯНИЕ ЗВЕЗД

Корректор для области вокруг глаз «Звездатый взгляд» Organic Kitchen мгновенно освежает и придает сияние взгляду. Идеально выравнивает рельеф кожи и осветляет темные круги под глазами. Масло ши обладает смягчающими и омолаживающими свойствами, восстанавливает цвет кожи и защищает от воздействия ультрафиолетовых лучей. Витамин Е способствует обновлению и восстановлению клеток.

### ЭНЕРГИЯ И СВЕЖЕСТЬ

Гели для душа AURA men 3 в 1 созданы специально для мужчин и идеально подходят для ежедневного применения. Они глубоко очищают кожу и волосы, придают им ухоженный вид, дарят насыщенные мужские ароматы. Гель AURA men 3 в 1 «Энергия спорта» содержит экстракты грейпфрута и апельсина, благодаря которым придает заряд бодрости, улучшает настроение и помогает снять усталость. В составе AURA men 3 в 1 «Экстра свежесть» – таурин и ментол, наполняющие энергией и свежестью. Гель надолго сохраняет ощущение чистоты и дарит приятное ощущение прохлады.



### ДЕЛИКАТНОЕ РЕШЕНИЕ

Правильная интимная гигиена особенно важна для женского здоровья. EVO Intimate – это лучший выбор. Средства содержат молочную кислоту, натуральные экстракты и обладают оптимальным pH 5,2.



### КРЕМ ОТ МНОЖЕСТВА ПРОБЛЕМ

Крем для ухода за кожей «БОРО Плюс» – натуральный защитный комплекс. В его состав входит комбинация трав с восстанавливающими и успокаивающими свойствами.



## МУЖСКАЯ СТИХИЯ

Туалетная вода для мужчин серии Equivalent – это не просто парфюм, это способ произвести впечатление. Equivalent H 004 – древесный водяной аромат. Добавит легкости и свежести не только в шлейф, но и в личностные коммуникативные качества носителя. Equivalent H 014 – элегантность королей, фужерная классика, повышающая статусность. Equivalent H 020 с восточным нотками сделает эпитеты «изысканный и богатый» описанием не только нот аромата. Дорого, стойко, шлейфово.

## STELLARY





### ЭКСПРЕСС-МЕТОД

Если у вас нет времени или возможности помыть голову, на помощь придут сухие шампуни Holly Polly! Они незаменимы в поездках, в период отключения горячей воды, после тренировок или перед срочной встречей. Уникальная формула устраняет загрязнения и жирность у корней, придает волосам свежесть, блеск и объем.



### ПИТАЕМ, УВЛАЖНЯЕМ, ОЧИЩАЕМ

Набор средств EXXE решает массу задач: крем-мыло «Авокадо» создано для эффективного увлажнения кожи, а крем-мыло «Лотос» – для ее интенсивного питания. Оба средства на 98% сделаны из растительных компонентов. Предназначение зубной щетки Classic\* «Суперочищающая» – всесторонняя чистка полости рта. Деликатно отполированные щетинки средней жесткости помогают добиться эффекта, действуя на эмаль максимально бережно.

\* «Классическая».



### ТЕМ, КТО ЛЮБИТ ПОВКУСНЕЕ

Порадуйте своего домашнего любимца сухими кормами для кошек FELIX® «Двойная вкуснятина» с сочетанием хрустящих гранул и мягких кусочков и FELIX® «Мясное объедение» с повышенным содержанием белка. В корме содержатся все необходимые для питомца витамины и минералы. Производитель рекомендует комбинировать сухой и влажный корм FELIX® в ежедневном рационе.



### ГЛАДИТЬ НЕ НУЖНО!

Спрей-кондиционер BiMAX «Жидкий утюг» разглаживает вещи без термической обработки. Легкий парфюмированный аромат защитит белье от неприятных запахов. Спрей подойдет для всех видов материалов. Обладает антистатическим эффектом и не оставляет следов после высыхания.





## НЕЖНЫЕ, КАК ОБЛАКО

Ультрамягкие подгузники Pampers Premium Care окружают малыша облаком комфорта и дарят мгновенную защиту от протеканий. А дышащий внешний слой позволяет воздуху циркулировать, оставляя кожу сухой и защищенной от опрелостей.



# Семья чистоты! SORTI



Я люблю свою семью! ♡





# Моя нежная осень

Октябрь не зря считают стартом нового косметического сезона. Солнце уже утратило силу, и можно смело добавлять в свой арсенал активные средства. Пора за работу: будем стирать летние пятна и морщинки, повышать упругость кожи. Вот что должно быть в косметичке в середине осени.

## 1 ПЛОТНЫЙ КРЕМ

Время легких летних гелей закончилось, теперь стоит отдавать предпочтение более плотным кремам и бальзамам. Их задача – не только насытить клетки полезными веществами, но и сохранить в коже ценную влагу и липиды.

Обладателям сухой кожи подойдут средства с содержанием масел: кремы и бальзамы. Тем, у кого она нормальная или комбинированная, стоит выбирать чуть менее насыщенные (но уже не слишком легкие) кремы.

## 2 ПИТАТЕЛЬНЫЕ И УВЛАЖНЯЮЩИЕ МАСКИ

Чтобы кожа оставалась нежной и мягкой, не забывайте о масках. Раз в 5–7 дней используйте увлажняющую, если кожа скорее нормальная, или питательную, если она сухая. При комбинированном типе маски можно сочетать: на более сухие участки наносите питательную, а на Т-зону – увлажняющую.

После долгих прогулок на свежем осеннем воздухе пригодятся восстанавливающие маски – они успокоят кожу, увлажнят и подарят чувство комфорта.

## 3 СРЕДСТВА С РЕТИНОЛОМ

Ретинол – один из самых популярных анти-возрастных и разглаживающих компонентов. Также он помогает бороться со свежей пигментацией, что после лета очень актуально.

Сыворотки и кремы с ретинолом лучше наносить только на ночь, внимательно наблюдая за состоянием кожи. Стартовать нужно с минимальной концентрации действующего вещества, чтобы кожа успела привыкнуть.

## 4 ПРОДУКТЫ С КИСЛОТАМИ

Они помогают разгладить кожу, дарят ей сияние и стирают мелкие морщинки. Для ежедневного ухода идеальны сыворотки и кремы на основе фруктовых или молочной кислот.

Если вы уже используете ретинол на ночь, то кислотные средства наносите по утрам. При этом важно вводить активную косметику постепенно. К примеру, сначала в течение месяца использовать только средство с ретинолом, а потом добавить продукт с кислотами.

## 5 СРЕДСТВА С ВИТАМИНОМ С

Это еще один актуальный продукт для утреннего ухода. Витамин С улучшает цвет лица, повышает упругость кожи и придает ей сияние. Он также хорош для борьбы с пигментацией и обезвоживанием.

Можно наносить сыворотку на основе витамина С под дневной крем. Или действовать наоборот: сначала – увлажняющая сыворотка, а сверху – крем с витамином С. Оба варианта обеспечат отличный эффект: кожа станет более гладкой, плотной и сияющей.

## 6 БАЗОВЫЙ КРЕМ ДЛЯ РУК

Осенью кожу рук важно как можно чаще питать и увлажнять, чтобы она оставалась мягкой и нежной. Положите по тюбику крема в ванной, на прикроватный столик, в сумочку, ящик рабочего стола.

Конечно, кремы должны быть качественными и эффективными. Попробуйте, например, средства для рук корейского бренда KuMiNo в удобном мини-формате. Так, питательный крем с экстрактом авокадо и маслом ши идеален для интенсивного увлажнения и питания кистей.

Еще один хороший вариант – кремы для рук Dzintars. Например, универсальный крем Nica с ланолином. Он быстро впитывается и отлично смягчает, восстанавливает и защищает кожу. Для ежедневного использования подойдет увлажняющий крем Kolka с алоэ, а для очень сухих и поврежденных кистей – защитный крем Dubulti с маслом ши и аллантоином.

## 7 ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РУК

Если после лета вы заметили на руках мелкие морщинки, а кожа потеряла упругость, стоит подумать об особом уходе. Выбирайте кремы с омолаживающим действием, например питательный Dzintari от Dzintars с макамидами, кокосовым маслом и черным чаем.

Заслуживает внимания и восстанавливающий крем с экстрактом манго и мандарина от KuMiNo –

**ОСЕНЬЮ МОЖНО СМЕЛО ВОЗВРАЩАТЬСЯ К МНОГООУПРУЧНОМУ УХОДУ. ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ УВЛАЖНЕНИЯ И ЗАЩИТЫ, НАНОСИТЕ НА ЛИЦО СНАЧАЛА СЫВОРОТКУ, А ЗАТЕМ – КРЕМ ИЛИ БАЛЬЗАМ. ЭТО ДАСТ НЕ ТОЛЬКО ОТЛИЧНЫЙ ЭФФЕКТ, НО И ОЩУЩЕНИЕ КОМФОРТА.**

он отлично увлажняет, смягчает и тонизирует кожу рук. А для более интенсивного ухода и омоложения подойдет питательная маска-перчатки с маслом оливы от KuMiNo. Просто наденьте ее на чистые руки и спокойно занимайтесь своими делами. Всего 20 минут – и у вас нежные ухоженные кисти.

## 8 БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ

Осенью температура воздуха становится ниже, а яркие помады мы используем чаще, поэтому губам требуется особая забота. Каждое утро и вечер, а также при любом удобном случае балуйте их увлажняющим и питательным бальзамом.

Для базового ежедневного ухода можно выбрать увлажняющий бальзам Kolka от Dzintars с маслом какао и ланолином. Если губы склонны к сухости, обратите внимание на питательный бальзам Dzintari – он предотвращает появление трещин.

Чтобы прогулки в прохладную погоду приносили только удовольствие, берите с собой защитный бальзам Dzintars Dubulti. А обладательницам чувствительной кожи подойдет деликатный бальзам Tuja.



Сыворотка для лица Garnier с витамином С придает коже сияние, делает ее более гладкой и выравнивает тон. Пигментные пятна становятся менее заметными уже через 6 дней.



Флюид Garnier SPF 50 с витамином С и минеральными пигментами интенсивно увлажняет кожу, улучшает цвет лица, скрывает несовершенства и дает легкий тонирующий эффект.



Универсальный крем Nica знаменит своей насыщенной текстурой и чистым ланолином в составе. Легко наносится и хорошо впитывается, избавляет от сухости, делает кожу более упругой.

**Стойкие, без аммиака, оттеночные – как разобраться в красках для волос? Наш мини-гид поможет вам выбрать нужный вариант и получить тот самый безупречный цвет.**



# Богатство красок



Спрей-маска 17 в 1 Concept Fusion делает волосы плотными и шелковистыми, предотвращает появление секущихся кончиков и помогает сохранить яркость цвета.



Шампунь для окрашенных волос PRO FOR WAVE поддерживает насыщенный цвет, придает блеск и здоровое сияние. Не содержит сульфатов и парабенов.

## Стойкие

Стойкие, или перманентные, краски обеспечивают длительный результат и позволяют получить практически любой оттенок волос. Они содержат аммиак, который помогает пигментам проникать глубоко в волосы, меняя тем самым их естественный цвет.

Это лучший выбор для тех, кто хочет полностью и надолго закрасить седину или сменить цвет волос. Обычно в такие краски добавляют ухаживающие компоненты, они помогают сохранить волосы мягкими и эластичными. Если сделать все по инструкции, цвет получится стойким и сияющим, а пряди будут радовать силой и блеском.

**ДВА САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ФОРМАТА ТАКИХ КРАСОК – КРЕМ И ГЕЛЬ. ОБА ОЧЕНЬ УДОБНЫ И ПОЗВОЛЯЮТ БЕЗ ПРОБЛЕМ ПРОВЕСТИ ВСЮ ПРОЦЕДУРУ САМОСТОЯТЕЛЬНО. ХОРОШО, ЕСЛИ В КОРОБКЕ, ПОМИМО КРАСКИ И ПЕРЧАТОК, ЕСТЬ БАЛЬЗАМ ИЛИ МАСКА, ЧТОБЫ УВЛАЖНИТЬ И НАПИТАТЬ ВОЛОСЫ СРАЗУ ПОСЛЕ ОКРАШИВАНИЯ.**

## Без аммиака

Это полуперманентные красители: они не так глубоко проникают в структуру волоса, поэтому цвет сохраняется чуть меньше, чем при стойком окрашивании. Превратиться из брюнетки в блондинку с их помощью не получится, а вот получить красивый натуральный оттенок – запросто.

Такие краски подходят тем, у кого не очень много седины. А еще они отлично помогают сде-

лать собственный цвет более ярким или изменить его на один-два тона. Результат продержится на протяжении 4–6 недель.

**В ЭТУ ЖЕ КАТЕГОРИЮ ПОПАДАЮТ КРАСКИ С НАТУРАЛЬНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ. ОНИ ЗАБОТЯТСЯ НЕ ТОЛЬКО О КРАСОТЕ, НО И О ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС.**

## Оттеночные

Действуют более поверхностно, поэтому обеспечивают хоть и яркий, но не очень стойкий результат. В зависимости от состава красителя новый цвет выдержит от 3 до 8 процедур мытья головы. Такие краски отлично подходят для экспериментов. Например, можно протестировать новый оттенок волос перед тем, как решиться на стойкое окрашивание, или примерить необычный яркий цвет на время отпуска или каникул.

В эту группу также входят красители, которые помогают нейтрализовать ненужные нюансы оттенка. Например, они нивелируют желтизну на седых или светлых волосах. Это отличный способ поддержать идеальный оттенок между окрашиваниями или сделать более чистым натуральный тон волос.

**ОТТЕНОЧНЫЕ КРАСКИ ВЫПУСКАЮТСЯ В РАЗНЫХ ФОРМАТАХ: В ВИДЕ ШАМПУНЕЙ, БАЛЬЗАМОВ, МАСОК, КЛАССИЧЕСКИХ КРЕМОВ И ГЕЛЕЙ. ЕСТЬ ТАКЖЕ СПРЕИ – ОНИ ПОЗВОЛЯЮТ БЫСТРО ПОДКРАСИТЬ ОТРОСШИЕ КОРНИ. ПРИ ВЫБОРЕ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЗГЛЯНУТЬ НА СОСТАВ: НАЛИЧИЕ НАТУРАЛЬНЫХ ЭКСТРАКТОВ И МАСЕЛ ВСЕГДА ПЛЮС.**

# ПАРФЮМИРОВАННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



## РОСКОШНЫЕ АРОМАТЫ НЕЖНЫЕ ТЕСТУРЫ



ЛЕГКИЙ КРЕМ СО СВЕЖИМ  
АРОМАТОМ ПОСЛЕ ДОЖДЯ

80 мл



ПИТАТЕЛЬНОЕ КРЕМ-МАСЛО С АРОМАТОМ  
ЦВЕТОВ МИНДАЛЯ И ТЕПЛОЙ ВАНИЛИ

300 мл



ВОЗДУШНЫЙ КРЕМ С АРОМАТОМ  
СПЕЛЫХ СЛАДКИХ ЯГОД

30 мл

\*На основании данных NielsenIQ RMS для категории Средства по уходу за кожей тела и рук за 12 месяцев, завершившихся 30 апреля, для общего рынка розничной торговли в Российской Федерации, действительно по состоянию на 24.05.2024. (ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН», 2024 г.). Свойства подтверждены потребительским тестированием: 100 респондентов, тип 98% согласившихся, РФ, 2023. Свойства подтверждены потребительским тестированием: 100 респондентов, тип 91% согласившихся, РФ, 2023.

14+

НОВИНКА



ДВИГАЙСЯ  
НА ТЕРРИТОРИЮ  
УВЕРЕННОСТИ  
с Rexona

Масло семян подсолнечника (Helianthus Annuus Seed Oil) —  
природный источник витамина E

ЗАЩИТА ОТ ПОТА И ЗАПАХА НА ВСЬ ДЕНЬ

Рыжие волосы делают образ романтичным и нежным или, наоборот, добавляют ему драматизма. И макияж для обладательниц огненных локонов нужен особый. Предлагаем два варианта, которые подчеркнут достоинства этого редкого цвета. Легкий и естественный подойдет для дневных выходов, более яркий и дерзкий – для вечера.



## Золото и медь

### Дневная красавица

Рыжие волосы и нежная светлая кожа – роскошное сочетание, которое важно правильно обыграть. Вот простая инструкция для быстрого утреннего макияжа.

**1** Нанесите полупрозрачную тональную основу или ВВ-крем – они одновременно увлажняют, выравнивают тон кожи и придают ей сияние. А вот плотные и слишком темные тональные средства на фарфоровой коже могут смотреться как маска.

**2** Нанесите на яблочки щек немного сухих или кремовых румян персикового или нежно-розового оттенка – это сразу придаст образу свежести.

**3** С помощью подводки или лайнера нарисуйте тонкие стрелки, черные или в цвет радужки. На ресницы нанесите слой коричневой туши – днем этот оттенок будет смотреться более естественно.

**4** Не забудьте про брови: используйте немного теней (либо воска) светло-коричневого или пепельного оттенка, а затем закрепите результат с помощью прозрачного геля.

**5** Финальный штрих – персиковая или бежево-розовая помада для губ. Свежий и натуральный дневной макияж готов!

**ЕСЛИ В ВЕЧЕРНЕМ МАКИЯЖЕ ВЫ РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ НА ГЛАЗА, ТО ГУБЫ, КАК И В ДНЕВНОМ ВАРИАНТЕ, ПУСТЬ БУДУТ СДЕРЖАННЫМИ. ПОДОЙДЕТ НЕЖНО-РОЗОВАЯ ПОМАДА ИЛИ ТИНТ.**

### Вечерняя дива

Выход в свет – отличный повод поиграть с яркими оттенками. Главное – решить, на чем будет акцент. **ИНТЕНСИВНЫЙ МАКИЯЖ ГЛАЗ** – отличная идея: рыжеволосым красавицам очень идут смоки в голубых, зеленоватых или шоколадных оттенках.

**1** Начнем, как всегда, с тона. Вечером можно взять чуть более плотное средство. Консилером проработайте зону под глазами и, если нужно, замаскируйте мелкие несовершенства.

**2** На скулы и под бровь добавьте капельку золотистого хайлайтера. Яблочки щек выделите румянами приглушенно-розового оттенка.

**3** Подчеркните ресничный контур кремовым карандашом выбранного цвета и мягко растушуйте его вверх и к вискам. Сверху нанесите тени в тон и вновь растушуйте.

**4** Добавьте пару слоев объемной туши, чтобы сделать глаза еще более выразительными. Не забудьте прокрасить не только верхние, но и нижние ресницы.

**5** Аккуратно прорисуйте контур бровей карандашом и заполните его тенями. Уложите волосы с помощью тонированного или обычного геля.



**ЯРКАЯ ПОМАДА ПОДХОДИТ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦАМ И СВЕТЛЫХ, И ТЕМНЫХ ГЛАЗ.**

**СТАВКА НА ГУБЫ?** Тогда после нанесения тона, хайлайтера и румян действуйте так.

**1** На веки нанесите слой нюдовых теней с сатиновым или перламутровым финишем. Подчеркните контур верхнего века коричневым или золотистым карандашом и растушуйте в легкую дымку. Важно выделить глаза, но не делать их слишком яркими.

**2** На губы нанесите немного тонального средства. Затем обведите контур карандашом в тон помаде и заштрихуйте внутреннее пространство.

**3** Сверху нанесите слой алой, коралловой или карминно-красной помады – лучше всего делать это кистью. Слегка промокните губы салфеткой, чтобы убрать излишки. Готово!



Стойкая матовая подводка Infaillible Grip™ продержится 24 часа: она надежно закрепляется на коже век, формула устойчива к влаге и трению. Благодаря гибкому ультратонкому аппликатору удобно наносится.

\*«Грип».

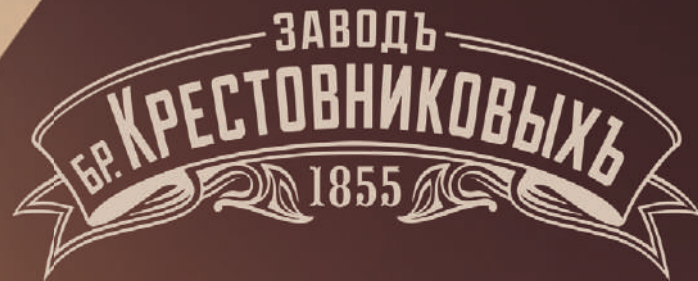


Экстрачерная тушь Volume Million Lashes Feline\* сделает взгляд невероятно выразительным. Изогнутая щеточка создает эффект миллиона ресниц, дарит им длину и изгиб. Формула с ценными маслами питает и увлажняет.

\*«Фелин».



Тональный крем Star Nude Stellarary с натуральным сатиновым финишем и легким эффектом свечения – роскошная база, доступная каждой. Поможет создать макияж с ровным тоном без лишнего блеска.



**ПАРФЮМИРОВАННАЯ  
СЕРИЯ**

**ТВОИ РУКИ ЗАСЛУЖИВАЮТ  
ИЗЫСКАННОГО УХОДА**



# Мужское дело

Специальные линии мужской косметики вовсе не маркетинговый ход. Кожа мужчин заметно отличается от женской, и отношение ей нужно особое. Делимся правилами быстрого и эффективного ухода на каждый день.

## Особые потребности

Многие представители сильного пола считают выбор косметики пустячным делом. Главное, чтобы в креме не было блесток, а гель для душа не пах ванилью. Мужские они или женские – не важно. А вот и зря: согласно исследованиям, кожа у мужчин и женщин разная. Мужская кожа в среднем на 25% плотнее, сальные железы в ней работают активнее. Благодаря этому возрастные изменения у мужчин обычно проявляются позже, но зато сразу заметны.

Самый распространенный тип кожи у мужчин – комбинированный. Это значит, что она склонна к жирности в Т-зоне и нормальная или сухая на щеках. А из-за постоянного бритья нередко бывает еще и чувствительной.

Мужская косметика должна учитывать не только эти особенности, но и психологические нюансы. Не многие представители сильного пола готовы наносить на себя слои сывороток и кремов. Так что все средства должны быть максимально удобными, с понятным действием и заметным эффектом.

## 1 МЯГКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Даже строгие минималисты ежедневно используют гели для душа. Правда, выбирают их чаще всего по аромату. А ведь эти средства способны не только приятно пахнуть. Их задача – бережно очистить кожу, не пересушивая, а заодно успокоить ее, освежить и уменьшить воспаления.

При выборе геля для ванны и душа не забудьте взглянуть на состав. Хорошо, если в списке ингредиентов будут фруктовая и молочная кислоты: они мягко очищают и обновляют кожу. Также актуальны восстанавливающие компоненты, такие как пантенол или алоэ вера.

Обратите внимание, например, на линейку гелей для душа нашего бренда Zollider. У них мягкие составы и мужественные ароматы, поэтому они прекрасно подходят для ежедневного ухода. Благодаря комплексу Energy Boost на основе экстрактов гуараны и таурина эти гели заряжают бодростью и отлично тонизируют кожу.



Освежающая пена для бритья EXXE Cool\* с глицерином и витамином E обеспечивает ультрагладкое комфортное бритье, дарит ощущение легкости и прохлады, защищает кожу от раздражений.

\*«Прохлада».



5 подвижных лезвий бритвы BIC Hybrid 5 Flex\* подстраиваются под контуры лица, обеспечивая гладкое бритье, а дополнительное лезвие-триммер позволяет добиться точности в труднодоступных зонах.

\*«Гибрид 5 Флекс».



Дезодорант для мужчин Zollider Forester Energy помогает чувствовать себя защищенным от неприятных запахов и влаги в течение 48 часов. Предотвращает появление пятен на одежде и дарит свежий аромат леса.

КОСМЕТИКА ДЛЯ МУЖЧИН СОЗДАЕТСЯ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ МУЖСКОЙ КОЖИ. ОНА БОЛЕЕ КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ, В ЕЕ СОСТАВ ВХОДИТ БОЛЬШЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ. ТАК КАК МУЖСКАЯ КОЖА В ЦЕЛОМ БОЛЕЕ ЖИРНАЯ И СКЛОННАЯ К ВОСПАЛЕНИЯМ, ПРОИЗВОДИТЕЛИ ДОБАВЛЯЮТ В СВОИ СРЕДСТВА РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ.

## 2 СВЕЖЕСТЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Потовые железы у мужчин работают более активно, чем у женщин. Поэтому особые мужские дезодоранты – это необходимость. В их составе обычно есть компоненты, которые борются с бактериями, вызывающими неприятный запах. Они также содержат вещества, снижающие или блокирующие работу потовых желез. Кожа надолго остается сухой и свежей.

При чувствительной коже лучше выбирать варианты без спирта. Они не пересушивают кожу и не вызывают раздражения. Среди самых удобных – шариковые дезодоранты: они легко наносятся и отличаются бережным воздействием. А еще многие из них можно использовать сразу после бритья. Мужские дезодоранты Zollider обеспечивают ощущение свежести, мгновенно высыхают и не оставляют пятен на одежде.

## 3 ГЛАДКОСТЬ И КОМФОРТ

Бритье – стресс для кожи. Справиться с ним поможет подходящая косметика. Качественный гель или крем для бритья должен не просто обеспечивать лезвиям скольжение, но также смягчать и увлажнять кожу. Наносите его плотным слоем и обязательно давайте пару минут подействовать, прежде чем приступите к удалению волос. А если в процессе заметите, что пена подсохла, добавьте немного воды.

После бритья важно использовать успокаивающий бальзам, крем или лосьон. Он вернет ощущение комфорта, снимет зуд и покраснение, продезинфицирует кожу и наполнит ее влагой. Выбирайте средства, в составе которых есть пантенол, экстракты ромашки, календулы или центеллы: они восстанавливают и успокаивают. А ментол и экстракт мяты обеспечат приятный охлаждающий эффект.

Кроме того, утром и вечером, сразу после умывания, стоит использовать базовый увлажняющий крем на основе гиалуроновой кислоты или сквалана. Его задача – смягчить кожу, наполнить ее влагой и убрать возможные шелушения.



Одеколон Napoleon – легендарный мужской аромат, символ смелости и целеустремленности. Яркий и контрастный, наполненный прохладой цитрусов и теплом пряных нот, он дарит уверенность и настраивает на успех.

М МАГНИТ 30 лет

# ИГРУШКИ И КРУЖКИ



КОПИТЕ МАГНИТИКИ И ПОКУПАЙТЕ  
ТОВАРЫ КОЛЛЕКЦИИ ОТ 1 РУБ\*  
С 16.10.2024 ПО 31.12.2024



Специальная  
цена по карте  
в приложении

В рамках акции «Игрушки и кружки» в период с 16.10.2024 по 31.12.2024 за покупки с картой «Магнит Плюс» получите 1 цифровой Магнитик – за каждые 250 руб. в чеке в «Магнит у дома» и «Магнит Аптека»; 2 цифровых Магнитика – за каждые 500 руб. в чеке в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима» и «Магнит Косметик». Цифровые Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека.

\*Скидка на акционные товары до 99% действует до 31.12.2024 включительно при предъявлении необходимого количества цифровых Магнитиков, а также карты Магнит Плюс – пластиковой или из приложения в зависимости от размера скидки. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве и акционной цене товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, а также с условиями выдачи и использования цифровых Магнитиков вы можете ознакомиться на сайте [magnit.ru](http://magnit.ru) и [magnit.ru/info/magnitik](http://magnit.ru/info/magnitik) или по телефону горячей линии 8 (800) 200-90-02. Организатор вправе продлить, досрочно прекратить или приостановить проведение акции, а также внести другие изменения в правила проведения акции. Приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+).

Отбелить, укрепить, снизить чувствительность и позаботиться о деснах – правильная зубная паста способна на многое. Рассказываем, как выбрать лучший вариант, а заодно делимся маленькими секретами качественной чистки. Немного усилий – и вы будете слышать от стоматолога только комплименты!



# Для ослепительной улыбки

## Боремся с налетом

Паста хорошо очищает зубы от налета, если она содержит абразивные вещества. Чтобы оценить их концентрацию, смотрите на индекс абразивности, его обозначают на упаковке буквами RDA. Значение ниже 50 – паста подходит для чувствительной эмали. Показатель от 50 до 100 – средняя абразивность, идеальная для ежедневной чистки. А цифры выше 100 говорят о высокой абразивности. Такие пасты нужны только людям с высоким риском образования налета. Подбирать их лучше вместе со стоматологом.

## Укрепляем эмаль

Удалением налета дело не ограничивается, зубам требуется еще и укрепление. Самым эффективным компонентом здесь считаются соединения фтора. Его оптимальная концентрация для взрос-

лых – от 1040 до 1450 ppm. Эта информация должна быть указана на упаковке.

Среди других полезных веществ – соединения кальция, которые помогают реминерализовать эмаль, а также ксилит, оказывающий антимикробный эффект.

## Отбеливаем

Чтобы улыбка стала белоснежной, паста должна также осветлять эмаль. Помимо все тех же абразивов, в ее составе могут быть энзимы, например, папаин или бромелайн. Они действуют на темный пигмент, мягко отбеливая и очищая зубы.

Более ярким эффектом обладают пероксиды – они отбеливают дентин, не повреждая при этом эмаль. Именно этот компонент содержится в отбеливающей пасте Extreme Whitening Engure от Dzintars. Также в ее составе есть фториды и кальций, так что зубы могут стать не только белее, но и крепче.

Еще один пример – пасты Asari от Dzintars. У них яркие вкусы (от апельсина до черной смородины) и отличный состав с мягкими абразивами и фтором. Можно рассчитывать на комфортное отбеливание и качественный уход за зубами.

Важно понимать, что ни одна зубная паста не даст такой же эффект, как профессиональное отбеливание. Зато пасты помогают поддерживать результат визита к стоматологу и мягко осветляют эмаль день за днем. Особенно важны они для любителей кофе и черного чая.

## СКОЛЬКО ПАСТ НУЖНО?

Стоматологи обычно рекомендуют использовать две разные пасты. Утром можно сделать упор на укрепление эмали, отбеливание и профилактику кариеса, а вечером – на заботу о деснах и снижение чувствительности.

**Важный момент:** в случае с зубной пастой количество на качество не влияет. Чтобы хорошо почистить зубы, достаточно выдавить на щетку количество объемом с изюминку. Сама щетка должна быть сухой – лишняя влага снизит концентрацию полезных веществ, и эффективность чистки снизится.

## ДЕТСКИЕ ПАСТЫ

Для защиты детских зубов от кариозных монстров отлично подходят пасты с фтором. Концентрация его должна быть невысокой, до 1000 ppm. Некоторым детям фторированные средства не подходят из-за особенностей эмали. В таких случаях прекрасным выбором станут пасты на основе ксилита и соединений кальция. Они укрепляют эмаль и борются с бактериями.

Пасту для ребенка важно выбирать исходя из возраста. Самым маленьким нужны средства категории 0–3: они безопасны при проглатывании и бережно заботятся о первых зубах. Следующая группа – 3–6 лет: в этих пастах концентрация активных компонентов чуть выше. А детям старше 6 лет подходят пасты с еще более высоким содержанием фтора и обязательно с яркими вкусами и стильным дизайном. Кстати, отличный выбор качественных детских паст для разных возрастов можно найти у бренда Dzintars.

## Ухаживаем за чувствительными зубами и деснами

Нередко эти две проблемы сочетаются: десны становятся более уязвимыми, зубы резко реагируют на любой раздражитель, поэтому решать их лучше комплексно.

Чтобы снять чувствительность зубов, важно сделать эмаль максимально крепкой. В составе пасты обязательно должны быть соединения кальция или хлорид стронция. Они делают эмаль менее восприимчивой к перепадам температур, кислой или острой пище.

Для ухода за деснами отлично подходят растительные компоненты: кора дуба, шалфей, ромашка, корень аира, аллантоин и другие. Они обладают противовоспалительным эффектом, снимают дискомфорт и укрепляют сосуды.

Хороший пример комплексного продукта для чувствительных зубов и десен – паста Sensitive Teeth Tuja от Dzintars. Она содержит кору дуба и экстракт корня аира, которые обладают успокаивающим действием. А минералы способствуют укреплению эмали и снижают чувствительность.



Благодаря абразиву на кремниевой основе и фтору паста Dzintars AsaII со вкусом смородины помогает удалять налет и укреплять эмаль.



Отбеливающие полоски Global White с активным кислородом эффективно и безопасно осветляют эмаль до 3 тонов в неделю. Они отлично держатся, идеально повторяя форму зубов.

NIVEA

ПОДАРИТЕ СЕБЕ  
ЗАБОТУ С NIVEA



5 in 1 – 5 в 1.  
Clear – чистый.

BROCARD

NAPOLEON

Eau De Cologne  
Pour Homme



Насыщенный аромат с яркими пряными акцентами наполнен искристой энергией шипров и ароматических трав. Классическое сочетание нот кардамона, перца и мускатного ореха, в благородном шлейфе – дуб черного дерева и дымного ветивера.

\* НАПОЛЕОН одеколон для мужчин

**СКОРО**

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР МЫ ПОСВЯТИМ ДУШЕВНОЙ ЕДЕ, КОТОРАЯ СОГРЕЕТ В ОСЕННИЕ ХОЛОДА. БУДЕМ ДЕЛАТЬ ДОМАШНИЕ РАВИОЛИ, ВАРИТЬ БОРЩ С ПАМПУШКАМИ, ГОТОВИТЬ БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА И ГРИБОВ, ЖАРИТЬ ШНИЦЕЛИ И ПЕЧЬ КАПУСТНЫЙ ПИРОГ. СОСТАВИМ БОГАТОЕ МЕНЮ ИЗ ВСЕМИ ЛЮБИМЫХ КЛАССИЧЕСКИХ БЛЮД. А ЕЩЕ ДАДИМ РЕЦЕПТЫ ПРОСТЫХ СЫТНЫХ БЛЮД ИЗ КАРТОШКИ. НОЯБРЬ БУДЕТ ТЕПЛЫМ!

# Индексы

## ЗАВТРАКИ

- ❄️ 27 Блинчики с творогом в сметанном соусе с изюмом
- ❄️ 27 Оладьи, запеченные с черникой под сливочно-медовым соусом
- ⬇️ ❄️ 28 Сырники с вишневым соусом

## ЗАКУСКИ

- 🍷 74 Нуттовые блинчики с печеной морковью
- ❄️ 51 Сырные пончики из манной крупы
- 🌿 🍷 ⬇️ 75 Тыквенное фондю
- 🍷 71 Шарик из винограда со сливочным сыром

## СУПЫ

- 🍷 ⬇️ ❄️ 50 Грибной суп с манной крупой
- ⬇️ 47 Суп из морского окуня
- ⬇️ 63 Сырный суп с копченой колбасой и макаронами

## САЛАТЫ

- ⬇️ 🍷 73 Креветки со стрелчателлой с кремом из батата
- 🍷 72 Салат с тыквой, грушей, инжиром и карамелизированным луком

## ГОРЯЧЕЕ

- 12 Бул из коричневого риса с рыбой и водорослями
- ⬇️ ❄️ 54 Голубцы из савойской капусты с белой рыбой
- ❄️ 67 Запеканка из пельменей в сливочном соусе со шпинатом



- ⬇️ 🍷 77 Запеченная говядина с корнеллодами
- ❄️ 58 Запеченная паста с колбасками и цуккини
- ⬇️ 🍷 31 Запеченные стейки из капусты с фаршем
- ⬇️ 🍷 ❄️ 41 Индийское карри из индейки с овощами
- ⬇️ 🍷 92 Карельское жаркое
- ⬇️ ❄️ 02 Карри из курцы
- ⬇️ ❄️ 53 Классические голубцы с фаршем
- 🍷 34 Куриные бедрашки с пюре из цветной капусты
- ⬇️ 🍷 ❄️ 32 Соте из брюссельской капусты с окороком
- ⬇️ ❄️ 48 Окунь под чесночным соусом
- ⬇️ ❄️ 44 Пастуший пирог
- ⬇️ ❄️ 88 Пряное морковное пюре
- ⬇️ ❄️ 87 Пюре из яблок, сельдерея и картофеля
- ⬇️ ❄️ 89 Пюре из зеленого горошка
- ⬇️ ❄️ 33 Рыбное рагу с брокколи
- ⬇️ 🍷 76 Тыква с мясом

## СОУСЫ

- 🌿 🍷 ⬇️ 24 Сальса из хурмы и розового перца

## ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- ❄️ 90 Калакукко
- ❄️ 81 Маффины с малиной и творожно-лаймовой начинкой
- ❄️ 78 Овощной киш с рыбой
- ❄️ 23 Пудинг из хурмы с абрикосовой глазурью
- 🍷 ❄️ 93 Сульчины
- ⬇️ 🍷 81 Творожное суфле
- ❄️ 82 Творожный пирог
- ❄️ 17 Черничный чизкейк без выпечки
- ❄️ 79 Яблочный пирог с соленой карамелью

## НАПИТКИ

- 🌿 🍷 ⬇️ 99 Быстрый компот из винограда, апельсина и зеленого чая
- 🍷 100 Масала латте чай
- 🌿 🍷 ⬇️ 100 Чай на травах с корицей
- 🌿 🍷 ⬇️ 101 Чай с грушей и апельсином



## 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



**М** МАГНИТ **30** лет

с 2 по 29 октября

**ДАРИМ ПОДАРОКИ  
ВСЕЙ СТРАНЕ**

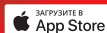
**3 ГЛАВНЫХ ПРИЗА  
ПО 5 000 000 РУБЛЕЙ НА КВАРТИРУ\***



Сканируйте QR-код  
для участия



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



С 10:00:00 часов 02.10.2024 по 23:59:59 часов 29.10.2024 играйте в мобильном приложении, совершайте покупки с картой из приложения от 500 руб\*\* в чеке либо покупайте товары-участники акции\*\* на любую сумму, получайте моментальные призы с акционными предложениями, участвуйте в розыгрыше главных призов. Общий срок акции: с 02.10.2024 по 31.12.2024 (включая срок вручения призов). Есть ограничения. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения размещена на сайте: <https://magnit.ru/30let>. Организатор вправе приостановить, досрочно прекратить акцию или изменить ее условия.

\* Вариант использования приза. Главный приз является денежной суммой в размере 5 000 000 рублей.

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

\*\*\* Полный список товаров-участников указан в Правилах.