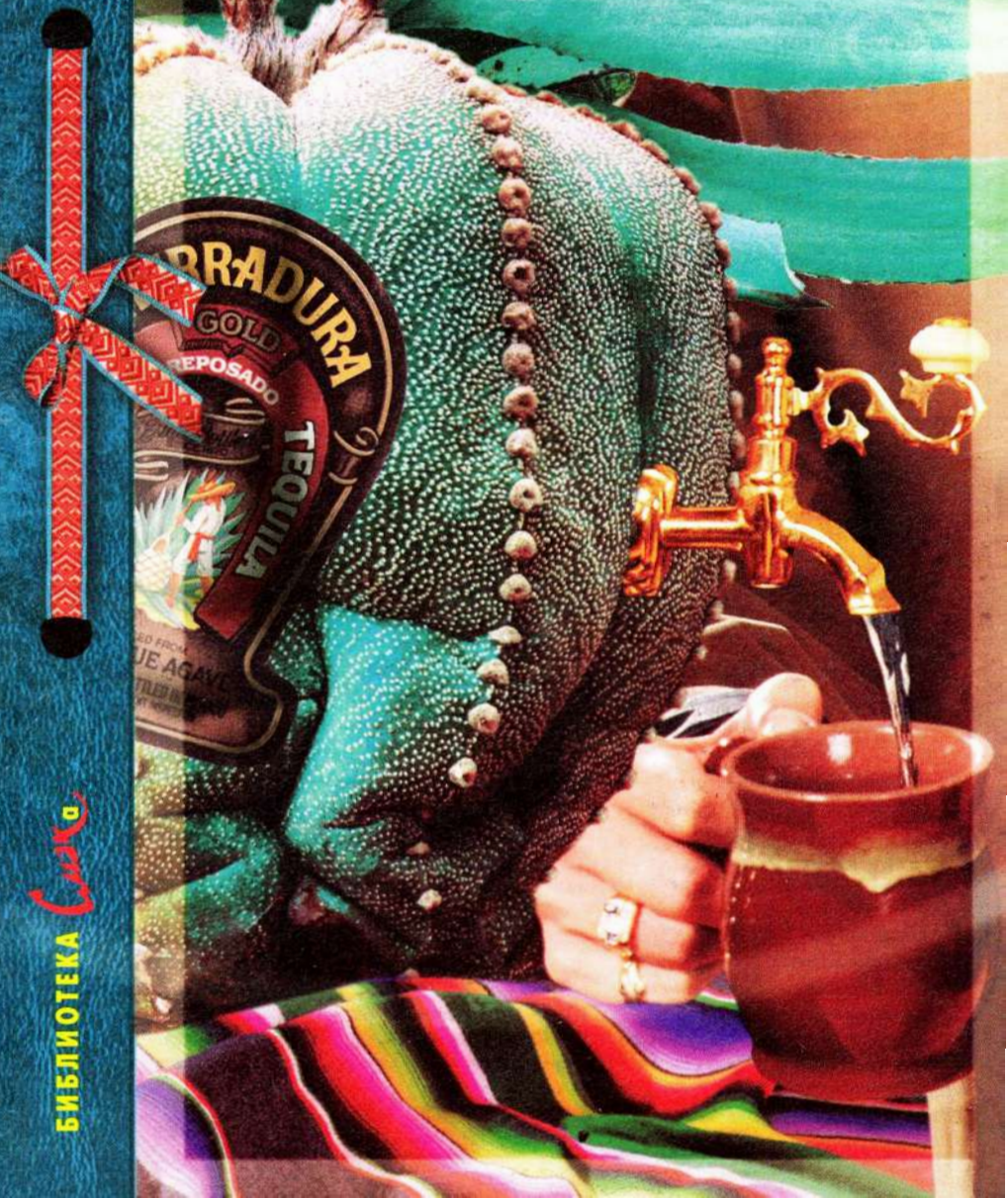


ТОМ 2

# АНТОЛОГИЯ СМАЧНЫХ РЕЦЕПТОВ



БИБЛИОТЕКА *Саша*

## «МАНТЫ В АССОРТИМЕНТЕ»

Замесить тесто, как на вареники.

**Нагинка «Простая»:** 0,5 кг фарша мясного, 3 небольшие луковицы (мелко нарезать), соль, перец.

**«Шкворка»:** 0,5 кг фарша мясного, 2 луковицы (мелко нарезать), 200 г тыквы натереть на крупной терке, соль, перец.

**«Липецкие»:** 0,5 кг мясного фарша, картофель — 3 шт. (натереть на терке), лук — 2 шт. (нарезать мелко), соль, перец, кориандр, 2 ст. л. майонеза.

Нагинка та же, но вместо майонеза — соевый соус 2–3 ст. ложки, а также манты можно называть «Липецкие». В этом случае соль в фарш не класть.

Рудакова Н.В., Липецкая обл., с. Свирское

## СЕЛЬДЬ ДОМАШНЕГО ПОСОЛА

**Продукты:** 1 кг скумбрии (свежемороженой), 200 г подсолнечного масла, лук, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Я придумала этот рецепт сама.

Взять не совсем оттаявшую скумбрию и нарезать мелкими тонкими кусочками, помыть и сложить слоями в кастрюльке, каждый слой обильно посыпая солью, и поста-

## ЕСЛИ В ДОМЕ ТОЛЬКО...

**Продукты:** лук репчатый — 5 шт., яйца — 5 шт., мука — 5 ст. ложек, соль и перец по вкусу.

Дорогой «СМЯК», спешу поделиться своим семейным секретом, как приготовить угощение.

Мелко нарезать лук, добавить яйца,

## ДЕШЕВОЕ МАСЛО К ЧАЮ

**Продукты:** картофель — 15 штук, сметана — 1 кг, вода холодная — 200 мл, вода горячая — 150 мл, соль по вкусу.

Сварить 15 крупных очищенных картошек, протереть через сито, положить в глиняную посуду, после чего добавить густой сметаны (ох-

## ДЕДУШКИНЫ КОТЛЕТЫ

**Продукты:** брать нужно в равных частях картошку, мясо (свинина жирная), сало, лук, перец черный и соль по вкусу.

Боле полувека назад этому рецепту нашу семью научил наш дедушка, который работал на мясокомбинате старшим колбасным мастером.

Одну часть картофеля сварить и растолог, как для пюре. Вторую часть картофеля натереть на мелкой терке, отжать сок. Далее смешиваем

вить под гнет. Через 2 часа смываем остатки соли, после чего опять складываем плотно слоями, прокладывая между слоями лук, перец, лавровый лист, и заливаем маслом. Для тех, кто любит пряный посол, добавить уксус. Через час можно подавать к столу с отварной картошкой, пивом или квасом.

Довбенко В.М., Киров-2

муку, соль, перец. Перемешать. Массу брать ложкой и жарить в подсолнечном масле. Подлива: на подсолнечном масле поджарить лук с томатным соусом, солью, перцем. Котлеты сложить в сковороду, залить подливой, так чтобы они были покрыты.

Шиницина Т.И., г. Чернушка

лажденной предварительно в холодильнике), хорошо размешать и, не переставая помешивать, влить горячую воду, также не переставая взбивать, добавить холодную воду, пока не взобьется масло.

Прилукина О., Новошахтинск

вареный картофель с отжатой мезгой от картофеля, с крахмалом, образовавшимся от отжатия сока, с картофельным пюре, нарезанным кубиками свиным мясом, салом, луком, солью, перцем по вкусу и яйцом для связки. Все перемешать, сформовать котлеты и жарить до образования корочки.

«Изоминкой» в котлетах является то, что мясо и сало нарезаются кубиками.

Лиханова Л.Ю., Волоколамск

## СЕДЬМАЯ ВОДА НА КИСЕЛЕ

Каждый знает, что воду из-под крана пить опасно. В ней растворена вся таблица Менделеева, а несколько раз в год, во время хлорирования воды на станциях водоочистки, вода из-под крана делается и вовсе ядовитой. И все же есть несколько проверенных способов очистки сырой воды до безопасного состояния. О них рассказывает врач-эпидемиолог Сергей Капельников.

## 1-й способ: КИПЯЧЕНИЕ

Кипяченая вода невкусная, не содержит ничего полезного. Одни только вредности: дело в том, что при кипячении из воды выделяются соли кальция. Они оседают на стенках чайника, часть попадает в воду как легкая взвесь. Затем осаждаются в почках и образуют камни. Эти соли могут попасть и в аппендикс, вызывая острые боли. Чем дольше кипятить воду, тем больше солей попадает в чайник. Лучше всего выключить воду сразу после появления первых пузырьков. Каждая минута «просрочки» дорого обойдется вашему здоровью. Поэтому некоторые отказываются от кипячения и применяют

## 2-й способ: ОТСТАИВАНИЕ

Если воду из-под крана налить в стеклянную банку и поставить в темном прохладном месте на сутки или двое, многие вредности — хлор, йод, частично кальций и магний, либо испарятся, либо оседут на дно в виде легчайшего налета на стенке банки. Осторожно сливаем воду в пищевую посуду и используем как питьевую или для приготовления супов, компотов и тому подобного.

**ВНИМАНИЕ!** Если отстаивать воду в тепле, в воде начинают развиваться болезнетворные бактерии. Если при этом еще и забыть банку с водой на четыре-пять дней, вода может зацвести. Такая вода ОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Чтобы лишний раз не рисковать, многие используют

## 3-й способ: ФИЛЬТРОВАНИЕ

Фильтров для водопроводной воды нынче развелось великое множество.

Большинство из них не приносят ощутимой пользы, так как рассчитаны на «лошадиные дозы» отравы и применяются разве что в Средней Азии, Афганистане, Пакистане или Индии.

## ФИЛЬТРЫ БЫВАЮТ ДВУХ ТИПОВ:

• если вы любите холоденькую чистую водичку из холодильника, нужно покупать «кувшинный фильтр». Через мощный фильтр вода заливается в сосуд и хранится там несколько суток (в фильтре есть серебро, так что вода в таком фильтре делается еще и полезной для здоровья);

• если вам нужна чистая вода постоянно, придется подсоединить фильтр к самому крану. Помните, что делать это нужно очень осторожно:

случайное попадание горячей воды разрушает фильтр. Фильтры требуют регулярной замены, а иногда некоторые из них надо промывать СОЛЯНОЙ КИСЛОТОЙ (сильнейший яд), другие фильтры работают только от электросети

(опасность поражения током), а третьи требуют сверлить дырки в водопроводных трубах (наши гнилые трубы могут этого и не выдержать). Вот почему в большинстве случаев самыми надежными оказываются обычные угольные фильтры отечественного производства.

## ХОРОШАЯ СЫРАЯ ВОДА:

- не имеет запаха резины;
- не горчит;
- не вызывает изжоги или жажды;
- проходит тест на чай.

## ТЕСТ НА ЧАЙ:

Берем обычный пакетик быстрозавариваемого чая и бросаем в стеклянный стакан только что вскипяченной профильтрованной воды.

Даем остыть и постоять один-три часа при комнатной температуре. Смотрим на поверхность чая сбоку под углом в 40 градусов.

Если при этом не видно тонкой маслянистой пленки на поверхности воды в стакане, значит, вода отвечает самым высоким требованиям.

В.Славин





## КОКТЕЙЛИ С

## ПОРТВЕЙНОМ

### КОКТЕЙЛЬ-ПУНШ «ДЫНЯ»

Средняя дыня, 150 г красного портвейна, 50 г ликера, немного ракии или анисовой водки, 100 г шампанского, 100 г «Нарзана», 50 г сахара.

Срезать верхушку дыни, мякоть вынуть ложкой, отделить семечки, а мякоть смешать с сахаром и другими напитками, залить в дыню, накрыть верхушкой. Дать настояться около часа, хорошо охладить и подать с разливной ложкой.



### КОКТЕЙЛЬ «КРЫМ»

200 г марочного портвейна типа «Массандра», 200 г «Нарзана», 50 г вишневого или клубничного ликера, 100 г очень сухого шампанского («Брют»), чайную ложку лимонного сока, лед.

Перемешать и разлить по стаканам.



### КОКТЕЙЛЬ «ЭТАЖ»

50 г ликера «Бenedиктин», 100 г красного портвейна типа «Ажстафа», 100 г минеральной воды, лимон, лед.

Сначала положить лед, потом налить ликер, затем по лезвию ножа налить портвейн, затем положить кружок лимона равный диаметру стакана и аккуратно залить минералкой.

Подавать с соломинкой.

### КОКТЕЙЛЬ «КОФЕЙНО-МОЛОЧНЫЙ»

200 г сливок или мороженого, 150 г белого портвейна, 30 г кофейного ликера, корицы и лимона по вкусу.

Хорошо взбить миксером и подать, посыпав тертым шоколадом.



### КОКТЕЙЛЬ «РИШЕЛЬЕ»

Смешать 200 г белого портвейна, 200 г джина, рюмку гранатового сока, сок одного лимона, 1 яйцо, лед.

Хорошо размешать и подать с соломинкой.



### КОКТЕЙЛЬ С ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ ВКУСОМ

Хотите удивить свою даму или кавалера? Для этого, заготавливая в морозильнике коктейльный лед, нужно залить в ванночку какой-нибудь сок. Например грейпфрутовый. Если получившиеся кубики замороженного сока бросить в коктейль, то по мере таяния сок будет все больше смешиваться с коктейлем и вкус его будет заметно изменяться.

Также очень красиво полугается, если в ванночку для льда заранее положить вишенки или виноградины из компота или варенья и залить потом водой. После заморозки в каждом кубике будет по ягоде, что придаст вашему коктейлю особый шарм.



## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ



## ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

### МАЛО КТО ЗНАЕТ,

что физические нагрузки, недостаток в рационе фруктов и овощей и, например, холодная погода несовместимы с вегетарианством. Что касается Индии, то не стоит забывать о том, что средняя продолжительность жизни там — 30 лет. Индийцы употребляют множество фруктов, овощей, рыбы, яиц, а особенно — молока и молочных продуктов.

Потребление мяса, рыбы, молочных и других калорийных продуктов с возрастом сокращается. Вот почему вегетарианство особенно полезно пожилым.

Кухаренко Андрей Иосифович,  
заслуженный работник торговли,  
диетолог, член Московской  
ассоциации кулинаров

А теперь несколько советов и рецептов для тех, кто немедленно хочет стать вегетарианцем. Прежде всего надо категорически отказаться от мяса и, как говорил Бернард Шоу, начать «питаться как порядочный человек». В ход идут все доступные нам овощи, фрукты, орехи, мед, травы (можно и сушеные), сухофрукты (размоченные), крупы (желательно неочищенные и купленные на рынке), соки (только свежеприготовленные), а также специи.



### ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

Отварить фасоль (2 стакана), отцедить и протереть через сито. Посолить по вкусу и смешать с растительным маслом (4 ст. ложки). Противень обильно смазать маслом и посыпать молотыми сухарями, а также тертым сыром (1/2 стакана). Выложить туда пюре, посыпать тертым сыром и подрумянить в духовке. Подавать в горячем виде с каким-нибудь салатом.



### САЛАТ ОТ «МУЗЕЯ ЕДЫ»

Московской ассоциации кулинаров

Свеклу отварить в кислой воде, натереть на пластмассовой терке, добавить рубленые грецкие орехи, посолить по вкусу и заправить сметаной или майонезом. Можно добавлять следующие компоненты: чеснок, изюм без косточек, сырую морковь.



### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

Сырую белокачанную капусту (500 г) нашинковать и размять. Добавить нарезанный кусочками апельсин и натертые яблоки (3 шт.), перемешать с майонезом (1/2 стакана).

### ВО ВСЕ САЛАТЫ С КАПУСТОЙ

обязательно нужно добавлять морковь. Яблоки нельзя натирать на металлической терке: это приводит к окислению сока.

Кузьмина Лилия Кузьминична,  
хранитель Московского  
музея питания



## КУМЫС ДОМАШНИЙ

Приготовить кумыс можно даже дома. Молозную кобылицу заводят не обязательно, зато следует взять литр кефира (а можно кислого молока или даже простокваши), добавить стакан кипяченой теплой воды и две столовые ложки сахара, а лучше меда. Сюда же добавляем активированные дрожжи (2 — 3 грамма сухих или 3 — 5 граммов прессованных), которые предварительно два часа замазывают в кипяченой подслащенной воде, чтобы дрожжи забродили. Все это размешивают и разливают в бутылки. Стеклоплату затем накрепко закупоривают, оставляют где-нибудь в углу в тесноте...

Смесь за это время начинает бродить. Образуется пена. И только тогда бутылки с кумысом помещают в холодную воду, для медленного при температуре 12 — 15°C брожения. В результате напиток обогащается углекислым газом и спиртом. Через несколько дней можно пробовать.

Хранят кумыс в холодном месте и закупоривают, как шампанское, охлажденным.

## МОЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА



**Продукты:** 200 г сухого чернослива, 1 — 2 ст. ложки сахара, 100 г сметаны, вода, 1/3 чайной ложки лимонной цедры.

Это удивительное блюдо сочетает в себе простоту приготовления и огонь тонкий и нежный вкус. А маленький кулинарный секрет заключается в том, что «копченый» привкус и запах чернослива, несовместимый со сметаной, нейтрализуется лимонной цедрой.

**Приготовление:** залить чернослив горячей водой так, чтобы он был полностью покрыт водой, и отмазывать в течение 3 часов. В сметану добавить сахар и лимонную цедру, а затем залить чернослив сметаной и поставить в холодильник. Подавать к столу холодным.

Виктор Колесников,  
Киев

## РЕЦЕПТЫ

Людмила Касаткина

### МАКАРОНЫ ПО-ШАЛЯПИНСКИ

**Продукты:** белые грибы — 500 г, морковь — 100 г, ветчина — 200 г, сыр — 100 г.

Изобрел это блюдо Шалапин, когда был далеко от Родины.

**Приготовление:** отвариваем грибы, затем достаем и нарезаем их.

В воде от грибов отвариваем макароны. Режем ветчину соломкой. Обжариваем на растительном масле ветчину и грибы.

На другой сковороде на сливочном масле обжариваем макароны.

Туда загружаем ветчину и грибы.

По вкусу добавляем морковь. Перемешиваем. Посыпаем тертым сыром. Ставим в духовку. Через несколько минут подаем на стол.



Редакция благодарит за сотрудничество ресторан «Сказка» Товарищеский пер., д. 1. Тел. 911-09-98

Алексей Тизин

### СКУМБРИЯ В ФОЛЬГЕ — БЛЮДО ДЛЯ ЛЕНТЯЕВ

**Продукты:** на одну рыбу — чеснок — 2 зубца, 1 лимон, соль, перец, зелень — по вкусу.

**Приготовление:** моем рыбу. Удаляем внутренности. Натираем солью внутри и снаружи. Перчим. Режем зелень (петрушку, кинзу), чеснок. Нагибаем брюхо рыбы чесноком и зеленью.

Заворачиваем рыбу в фольгу. Обязательно в фольгу, чтобы не потерять сок, который выделяет рыба. Укладываем на противень и помещаем в духовку.

Запекается около 30 мин. Затем освобождаем от фольги и поливаем лимонным соком. Рыбу хорошо подать с пивом.





**ИТАК:**  
потроха куриные  
(желудочки, печеночки,  
сердечки и т.п.) — 250 г,  
жидкое тесто (кляр) — 100 г,  
жир куриный — 50 г,  
маринад: оливковое или друг.  
раст. масло — 100 г, лимонный  
сок — пол-лимона, сахар — 1 ст. л.,  
соевый соус — 4 ст. л., петруш-  
ка, укроп, соль, перец — по  
вкусу.

### ПОТРОХА В СОЕВОМ СОУСЕ...

И еще! Когда мне дома слугается готовить импортных курожек или цыплят, я вынимаю куриные потрошки, заботливо завернутые изготовителями в полиэтилен, и откладываю до лучших времен. А когда набирается уже два-три «комплекта» или удастся купить где-нибудь потрошки отдельно, изготавливаю одно из своих любимых блюд — потроха в соевом соусе и тесте.

В небольшой плоской посуде нужно сделать маринад, в котором продукт, порезанный на приблизительно одинаковые кусочки, и замариновать на час-полтора. Затем в растопленном жире жарить кусочки, предварительно каждый обмакнув в кляр. Это просто сказка, ставшая былью.





А. Градский

САМОЕ ЗНАМЕНИТОЕ БЛЮДО  
СЕМЬИ ГРАДСКИХ

**Продукты:** на трехлитровую банку солений — красный лук — 4 шт., морковь — 2 шт., перец сладкий — 2 шт., чеснок — 1 головка. **Маринад:** на 1,5 литра воды 0,4 л уксуса, лавровый лист по вкусу, перец горошком — 25 шт., гвоздика — 7 шт., соль — 2,5 ст. ложки, сахар — 2,5 ст. ложки.

**Приготовление:** ошпарить одну головку чеснока (оставить зубчиками). Снять кожуру с лука и нарезать крупными кусками (на 3 части на 1,5 уксуса).

Морковь режем вдоль и пополам. Перец нарезаем дольками. Кипятим маринад. Как только появляются пузырьки, накрываем крышкой для того, чтобы дать время специям раствориться. Раствор должен приобрести аромат. Через 3 — 4 мин. снимаем с огня и остужаем.

Стерилизуем банку и крышку. Укладываем овощи. Заливаем только холодный маринад, чтобы овощи сохранили свой вкус, цвет, запах. Закрываем.

Можно пробовать через 3 недели. Чем дольше стоит, тем крепче и острее соленья.

Рецепт от Ангелины

## ОСТРАЯ КАПУСТА

**Продукты:** капуста — 1/2 кочна средней величины, луковицы — 2 штуки, чеснок — 2–3 дольки, помидоры — 4 штуки, соус «Чили» — по вкусу, сыр — 100 г.

**Приготовление:** мелко шинкуете капусту и лук и кладете на разогретую сковороду, в которую предварительно добавляете подсолнечное масло. Закрываете крышкой и тушите на слабом огне минут 30 — 35. Параллельно натираете на крупной терке помидоры и в полуготовую массу добавляете нарубленный чеснок, специи и немного соуса «Чили». После этого натираете на мелкой терке сыр.

Когда капуста практически готова, начинаете почти одновременно добавлять приготовленную пасту, а затем сыр. Перемешиваете, оставляете с газа и даете хорошенько настояться.

## КУЛИНАРНЫЙ МАРШ

Продолжаем печатать музыкальные рецепты наших читателей

## СУП-ПЮРЕ «ПО-АНДАЛУЗСКИ»

Очистить лук, нарезать его кольцами, Залить водой в кастрюлю или бак, Предать огню (в том смысле, что кипению), После чего откинуть на дуршлаг.

Возьмем полста мы граммов маслица, И лук отваренный начнем пассеровать, Как только он немного подрумянится, Вложить томаты и бульоном заливать.

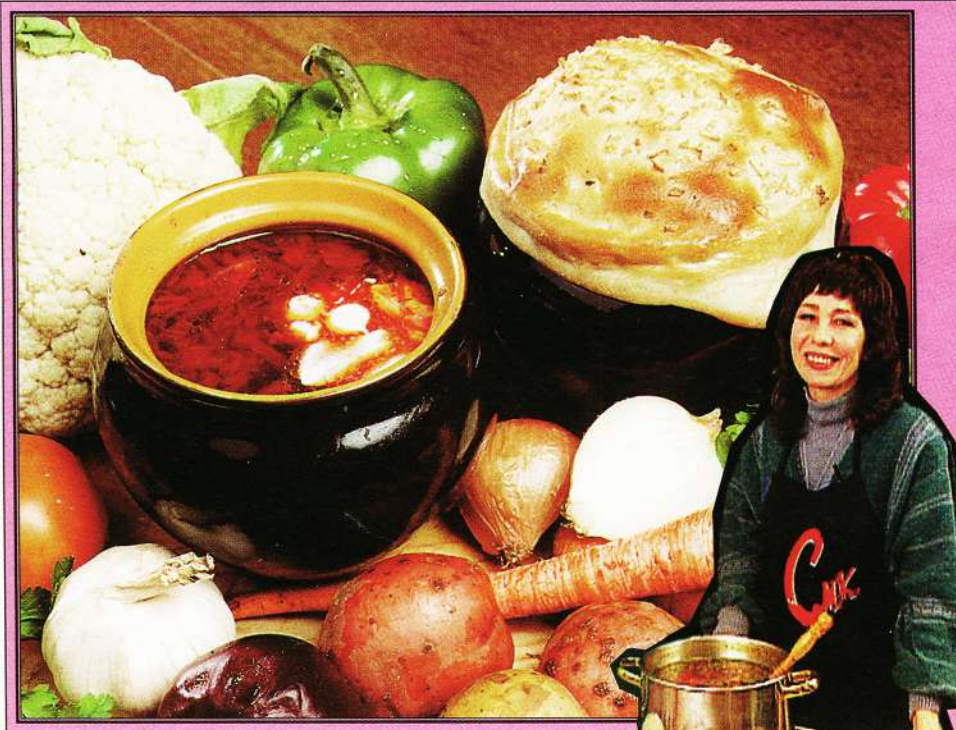
Засыплем рис от ста грамм половиною (в бульоне должен хорошо он прокипеть), А как в пюре все превратится полное, То надо через сито протереть.

И перца ломтики на сковородке массой Обжарить и с пюре соединить, А рис, оставшийся, примерно четверть часо Во варить отдельно и нормально процедить.

Вареный рис и маслице со сливками Так разогреть, чтоб пар слегка пошел, Добавить в суп, снабдив шестью оливками, Все размешать и подавать на стол.

**Продукты:** 100 г масла, 250 г лука, 100 г риса, 300 г помидоров, 100 г сладкого перца, 100 г сливок или молока, 1 кг костного бульона, оливки по вкусу.

Марина и Виктор Кузнецовы



Е. Камбурова

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ  
«ЭММОЧКИН СУП».

**Продукты:** чеснок — 4 зубчика, луковица — 2 шт., картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., капуста цветная — 1/2 кочана, свекла — 1 шт., капуста белокочан. — 1/3 часть, помидор — 1 шт., укроп, кинза.

**Приготовление:** в холодную воду засыпаем сушен. травы: корень петрушки, гайную ложку семян кинзы, тмин, сухой перец, реган.

Ставим раствор на огонь. Нарезаем мелко чеснок. Крупными кусками режем лук. Трем на терке морковь, свеклу. Нарезаем картофель, цветную капусту, свежий перец. Также режем белокочанную капусту, а на терке трем помидор. Режем зелень. Когда раствор закипит, освобождаем его от содержимого. Все приготовленные продукты загружаем в него.

После повторного закипания солим. Опускаем тертый помидор, чеснок. Зелень опускаем в некипящую воду. Туда же кладем 125 г сливочного масла. Закрываем крышкой. Через несколько минут подаем на стол.

## ИКОТА, ИКОТА, ПЕРЕЙДИ НА ФЕДОТА

(из старинной русской антиикотной заговорки)

О том, как избавиться от послеобеденной икоты, рассказывает кандидат биологических наук Наталья КОЗЛОВА:

— Икота — это судорожное сокращение диафрагмы, которое вызывает внезапный сильный вздох с характерным звуком. Серьезная икота может быть связана с каким-либо заболеванием, и причиной являются раздражение желудка и брюшины, заболевания органов пищеварения или нервные заболевания. Если вы икаете сутки напролет, необходимо обратиться к врачу.

Но гораздо чаще икота бывает кратковременной.

**ПРИЧИНЫ:** переедание, глотание горячей или острой пищи, резкий неудачный глоток.

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ?



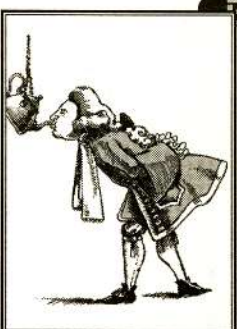
- Сразу задержать дыхание на максимально возможный срок, при этом соединив на каждой руке большой палец с мизинцем (психиатры утверждают, что такие манипуляции с пальцами отвлекают от икоты).

- Поставьте на стол стакан холодной воды и выпейте всю воду, **НО С ПРОТИВОПОЛОЖНОГО КРАЯ СТАКАНА**, далеко вытянув вперед шею и нагнув голову (такая неестественная поза заставляет пищевод срочно перестраиваться, и он «забывает» икать).

- Задержите дыхание, сцепите кисти рук за спиной и, наклонившись, сделайте несколько глотков воды (способ комбинирует лечебное действие первых двух способов).

- Выпейте несколько глотков очень холодной воды (это имеет смысл делать только в первые мгновения икоты).

- Вдохните, приостановите дыхание, залпом выпейте стакан воды, не спеша выдохните и снова задержите дыхание на выдохе («японский метод», лечебный эффект здесь оказывает так называемое «брюшное дыхание»).



### МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ:

1. Выпить 10 — 15 капель лавровишневой смеси с теплой водой.
2. Смешать в чайной ложке немного горчицы и столового уксуса (6-процентного) и намазать одну треть поверхности языка. Потерпеть минуты 2 — 4, затем прополоскать рот теплой водой.
3. При упорной икоте пить отвар семян укропа.

### ЕСЛИ ВСЕ ЭТО НЕ ПОМОГЛО:

1. Пять раз слегка надавливают под ложечкой у икающего.
2. Икающий стоя складывает руки за спиной и делает вдох через нос, одновременно он с усилием поднимает руки вверх так, чтобы они образовали прямой угол по отношению к корпусу. При этом на один миг приостанавливают дыхание и, спокойно делая выдох через рот, опускают руки. Упражнение повторяют два-три раза.

3. Можно выпить немного слабозаведенного уксуса.

### ПОСЛЕДНИЙ СПОСОБ:

Незаметно подойти к икающему сзади и громким криком или хлопком испугать.

преследования, бедняки тайно использовали мяты как средство диагностики и лечения. В 1600 году француженка Мартин де Бертеро с его помощью открыла месторождение каменного угля, за что была объявлена ведьмой и заточена на всю жизнь в тюрьму.

Радиэстезия — не только искусство, но и наука. В наши дни с помощью мяты открывают месторождения нефти, минералов, соков и да-

ния с непознанным. Ведь каждый из нас способен, и в самих себе мы можем найти ответы на все волнующие нас вопросы. Добро пожаловать в этот чудесный мир, который новый для вас, но в сущности таинственный, как сама Земля!

Книга Лонэгрена с мяты  
Код RAES — 98 000 руб.

# ЗАГАДКА КРАС

Год назад фирма «Пост-Шоп» объявила о сенсации: создании кремов с гиалуроновой кислотой. Это казалось невероятным: вещество, один килограмм которого стоит в Европе 150 000 долларов, — в России?!

Как известно, гиалуроновая кислота отвечает за состояние кожи и соединительных тканей. На Западе кремы с этим веществом давно известны своим фантастическим воздействием на кожу и ...астрономической ценой. Российским же потребителям это самое эффективное средство против образования морщин было просто не по карману (например, баночка крема объемом 30 мл от «Estee Lauder» стоит чуть меньше 100 \$, а содержание гиалуроновой кислоты в ней — в десятки раз меньше, чем в российских кремах).

В течение двадцати лет наши ученые-микробиологи бились над тем, чтобы самим производить чудо-кремы. Так, год назад появилась целая серия косметики «нового поколения» — «НАТУР-НИКО».

За прошедший год мы получили десятки тысяч писем от женщин, которые смогли оценить потрясающий эффект кремов. Действительно, утверждают они, результаты очевидны уже с первых дней: разглаживаются морщины, кожа становится более мягкой, бархатистой, светлой — словом, молодеет прямо на глазах.

Милые женщины! Ваши поздравления со словами благодарности за все это время были стимулом для ученых. И сегодня мы предлагаем вам три новых крема с гиалуроновой кислотой, включенных в серию «НИКО», — «ТАЙНА Н.Н.» В их состав добавлены необыкновенно ценные для кожи морепродукты и экстракты морских водорослей, содержащие аминокислоты, витамины, микроэлементы.

Эти кремы обладают уникальной способностью удерживать влагу в микространстве, что возвращает коже эластичность и упругость.

Перед вами — свидетельства о том, что оценить их чудодейственное влияние можно только на себе.

«Почему мы выглядим то лучше, то хуже? Ведь не меняются ни нос, ни губы? Только состояние кожи! Косметика «ТАЙНА Н.Н.» — просто находка. Приятно пользоваться!» — это слова Лаймы Вайсманис.

А вот что говорит о кремах «ТАЙНА Н.Н.» Валентина Васильева: «Вы сами знаете, как важна для нас внешность. Я начала пользоваться «ТАЙНА Н.Н.» и поняла, что это действительно! Кожа становится необыкновенно мягкой и свежей».

Заполненный купон и квитанцию об оплате вложите в конверт и отправьте по адресу: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 89, фирма «Пост-Шоп». Тел. (095) 232-21-21.

**Наши реквизиты. Для расчетов по Москве:** ИНН 7702129181, р/с 530467231 в Октябрьском отделении АБ «Торбанк», МФО 996095, уч. ЕМ. **Для жителей России:** ИНН 7702129181, р/с 530467231 в Октябрьском отделении АБ «Торбанк», к/с 715161800 в РКЦ ГУ ЦБ по г. Москве, МФО 201791.

Москвичи могут заказать товары на дом. Наш курьер-консультант доставит товар в любое удобное для вас время. По вопросам оптовых поставок и доставки на дом обращаться по тел.: 232-21-21 (многоканальный).

#### Магазины в Москве:

- «Пост-Шоп» - 2-й Рошинский проезд, 8, корп 1, тел. 232-21-21;
- «Пост-Шоп — Глория»: (работает без выходных) Тверской бульвар, 3, стр.1 (м. «Арбатская»), тел.: 203-7871, 202-0942;
- «Элита»: ул. Мясницкая (бывшая ул. Кирова), 26

- (м. «Тургеневская»), в помещении Главпочтамта - «Детский мир»: Театральный проезд, 3.
- АО «Комек»: ВВЦ, пав. «Атомная энергетика», тел. 181-5107, 181-9559, факс 181-5502;
- гостиница «Паллада»: ул. Островитянского, 10 (м. «Коньково»), (работает ежедневно), тел. 232-21-21;
- гостиница «Интурист»: ул. Тверская, 3/5 (м. «Охотный ряд»), тел. 232-21-21;
- универсам «Триумфальная арка»: пл. М. «Кутузовская»), тел. 232-21-21;
- аэропорт Шереметьево-1 (зал между вылетами), тел. (095) 578-0567; Шереметьево-2 (зал между вылетами), тел. (095) 578-4327;
- в Санкт-Петербурге:
  - «Флореаль»: ул. Садовая, 103,
  - «Букет»: Измайловский пр-т, 11,
  - «Орхидея»: Невский пр-т, 110;
  - в Ростове-на-Дону: «Вила»: Буденновский пр-т, 80, тел. (863-2) 322-927;
  - в Саратове: «Богема»: ул. Революционная, 26, тел. 261-270;
  - в Самаре: «Эдем»: ул. Физкультурная,

**БАИНГАН**

**Продукты:** 3 баклажана, стручок перца, 3 помидора, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 стакан полуготового риса, тмин, кориандр, имбирь, перец.

*Баклажаны разрезать вдоль.*

*Отдельно обжарить крупно нарезанные лук, чеснок, перец, очищенные помидоры и полуготовый рис, посолить и поперчить по вкусу. Баклажаны освободить от сердцевины.*

*Извлеченную сердцевину потушить и соединить с овощной массой. Баклажаны нафаршировать и запекать в духовке 15 мин.*

**«ХАЛВА»**

*Мякоть кокосового ореха, мак, кардамон, манная крупа, сахар и растительное масло смешивают в определенной пропорции (во многих домах по-разному), варят до кашеобразной консистенции в небольшом количестве воды, затем эту смесь охлаждают и по затвердении нарезают на кубики.*

**ТАНДУРИ-ЧИКЕН**

*В духовом шкафу запекают цыпленка, предварительно посолив и сдобрив его карри, перцем и другими пряностями. Подается на стол с хрустящей корочкой ярко-красного цвета. Он особенно популярен в Пенджабе у сикхов, как у нас шашлык.*

**СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ С РИСОМ И ИЗЮМОМ**

**Продукты:** 125 г длинного риса, 200 г воды, 50 мл сухого белого вина, соль, карри в порошок, 4 стручка сладкого перца, 4 дольки консервированного ананаса, 100 г изюма без косточек, укроп, 1/8 л мясного бульона, 100 г густой сметаны.

*В кастрюле смешать рис с водой и вином. Варить в течение 25 мин. на слабом огне.*

*После этого посолить и заправить карри. Из стручков перца удалить сердцевину.*

*Дольки ананаса обсушить и мелко нарезать. Изюм промыть горячей водой и обсушить. Укроп мелко порезать и вместе с ананасом и изюмом смешать с рисом. Полулегенным фаршем наполнить стружки перца. Выпекать в духовом шкафу в течение 10 мин. при t° 100°. Образовавшуюся подливу смешать со сметаной и подать к столу в качестве соуса.*

**РИС ПО-ИНДИЙСКИ**

**Продукты:** 80 г риса, 20 г масла.

*Перебранный и промытый рис насыпать в большое количество подсоленной кипящей воды, варить 15 мин. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, затем рис переложить в сотейник, смешать со сливочным маслом и прогреть в духовом шкафу 5 — 10 мин., подают как горячую закуску.*





## ЯБЛОЧНЫЕ



## РЕЦЕПТЫ

### СВИНЫЕ РОЗЕТЫ С ЯБЛОКАМИ

**Продукты:** 1 кг мяса, 100 г топленого свиного сала, 1,5 кг яблок, 230 г муки, 50 г томатного соуса, 50 г белого вина, 1 г черного перца.

Розеты приготавливают из филе, но без костей. Каждый кусок слегка отбить, посыпать солью, герным перцем, тридцатью граммами муки и жарить в свином сале на сильно разогретой сковороде. После этого приступа-

ем к гарнированию розетов яблоками.

На обжаренные розеты выложить яблоки, вынутые вилкой в виде шариков или ошпенок и нарезанные кубиками, спассерованными на масле. Соус: в жир, в котором жарились розеты, прибавить муки, томат-пюре, вино и немного бульона, хорошо размешать и проварить 2—3 минуты, затем процедить через салфетку или ситечко и заправить сливочным маслом.

### ШТРУДЕЛЬ

(сладкий слоеный пирог) с яблоками

**Продукты для штруделя с яблоками:** 1 кг теста, 350 г сливочного масла, 1 кг кислых яблок, 350 г сахарного песка, 100 г изюма, 200 г ореховых ядер, 100 г сухарей, 2 г корицы.

Место вы можете готовить, как для обыкновенной раскатки, вкручуру. Готовые листы теста нужно слегка подсушить на ткани, сбрызнуть растопленным маслом, а затем уложить на них приготовленные для начинки фрукты.

Каждый лист закатать в рулет с помощью ткани и уложить на смазанный маслом противень.

Яблоки ошпенок от кожуры, разрезать пополам, удалить семечки и нарезать тонкими ломтиками в виде полумесяца или измельчить на терке. Затем добавить сахарный песок, изюм, мелко нарубленные грецкие орехи, толченые и просеянные через сито сухари и мелко истолченную корицу, перемешать и уложить на приготовленные листы теста длиной полосой посередине каждого листа. Слой свернуть так, чтобы начинка осталась посередине.

### ПАНИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

**Продукты для кляра:** 300 г муки, 150 г пива, 1 яичный желток, 2 — 3 яичных белка, 30 г рафинированного подсолнечного масла, 7 г соли. Все смешать до получения теста жидкой консистенции.

**Продукты для панировки:** яблок: 500 г теста, 1 кг яблок, 200 г сахарной пудры.

Яблоки ошпенок, удалить сердцевину с семечками, нарезать ровными кружочками толщиной до 1,5 см, слегка посыпать сах. пудрой, обвалять в приготовленное пивное тесто, после него жарить в сильно нагретом фритюре до образования золотистого цвета. Подавать горячими.

## СОДЕРЖАНИЕ

- Кулинарные открытия наших читателей ..... **2**
- Как очистить воду в домашних условиях ..... **3**
- Коктейли с портвейном. Коктейль с изменяющимся вкусом ..... **4**
- Рецепты вегетарианских блюд и советы «Музея еды» ..... **5**
- «Макароны по-шалапински» Людмилы Касаткиной и «Блюдо для лентяев» Алексея Глызина, а также секрет приготовления домашнего кумыса и молочный десерт с черносливом ..... **6-7**
- Андрей Макаревич предлагает потрошки в соевом соусе ..... **8-9**
- Самое знаменитое блюдо семьи Градских и «Эммошкин суп» Елены Камбуровой, а также «Агутинская капуста» и кулинарный марш «Суп-пюре» ..... **10-11**
- Как избавиться от икоты ..... **12**
- Великолепные рецепты индийской кухни ..... **14-15**
- Разнообразные блюда из яблок и это маленькое оглавление, которое вы сейчас читаете ..... **16**