

Четыре полосы бесплатной вставки

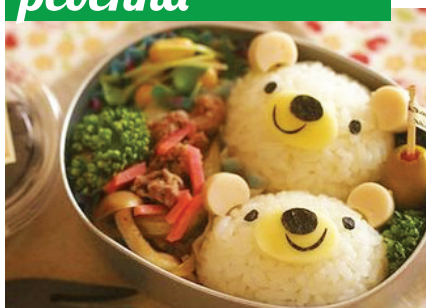
16+ сентябрь 2015

№ 9(51)

# ПИТАНИЕ.РФ



*Как накормить ребенка*



Победители конкурса и их рецепты

с. 5

*Агротуризм*



Сыродельня в итальянских Альпах

с. 6-7

*Сеньор Помидор*



Полезные свойства, интересные факты, рецепты

с. 8-9



Здравствуйтесь, дорогие наши читатели! А Вы задумывались когда-нибудь, почему мы с таким интересом приглядываемся к близнецам? Почему так интересно их рассматривать и находить в одинаковых лицах что-то неуловимо разное? Как будто бы это один человек, но живущий две разные жизни. И невольно вспоминаешь свои «жизненные развилки», и думаешь: «а если бы?... Тогда возможно?», и затем проваливаешься в мечты... Но прошлого, как известно, не вернуть, и другую жизнь нам прожить не суждено - она такая, какая есть. Но при этом мы можем поискать свои скрытые возможности, начать развивать их и таким образом сделать лучше свою единственную и неповторимую жизнь! Поверьте, друзья, это в наших силах! Например, мой папа, всю жизнь проработавший рабочим на заводе, в 64 года освоил технику «тиффани» и уже год как радуется светильникам и витражам, изготовленными своими руками! Главное – не ссылаться на причины, почему это сделать нельзя ни при каких обстоятельствах, а искать возможности! И тогда все у нас получится!

*Всех благ и удачи во всем!*

*Татьяна Аксиненко*

## ДВОЙНАЯ РАДОСТЬ



«– А что вы едите на завтрак?

Я задаю этот вопрос везде, где бываю, во всех уголках планеты. Так много интересного порой можно узнать о человеке, задав этот вопрос.

– Я покупаю ферментированное молоко, очень редкое и очень полезное. Оно продается в магазинах здоровой еды. Ужасно дорогое. Вот такая бутылочка (Софи растянула пальцы сантиметров на 10) стоит почти 5 евро!

– А как оно называется?

– Ну вы вряд ли знаете, – Софи покровительственно улыбнулась.

– И все-таки?..

Софи выговорила по слогам:

– Ке-фир.

Я чуть не подавилась от смеха. Потом набрала в легкие воздуха и солировала минут семь: рассказала историю кефира, о его целительных свойствах при похмелье, продиктовала рецепт окрошки и окончательно добила, сообщив, что у нас, в России, кефира столько, что им мажут обгоревшие на солнце спины и делают маски для волос. Софи смотрела на меня потрясенно.»

*Жанна Агалакова. «Все, что я знаю о Париже»*

**Можно до умопомрачения спорить, полезно ли молоко, но никому и в голову не приходит спорить о пользе кефира. Ответ однозначен – невероятно полезен.**

Причем парижская аристократка Софи употребляет этот дорогой и редкий во Франции продукт на завтрак, а я люблю нарезать в кефир зелени (какая есть под рукой, ту и шинкую!) и есть наподобие греческого садзюки днем или вечером. Бабушка моей дочки печет на кефире вкусные печеньки, а жена брата делает на нем блинчики.

**И это совершенно незаменимый продукт для желающих скинуть вес без ущерба для здоровья!**

Все просто: вместо перекуса или вечером, когда желудок требует насыщения, разводим в одном стакане кефира 2–3 столовые ложки клетчатки, и вуаля! Организм получил подкрепление и психика спокойна: вместо картошечки или трехэтажного бутерброда – очищение организма клетчаткой и кефир, полезный и низкокалорийный!



**НЕВЕРОЯТНО ПОЛЕЗНОЕ СОЧЕТАНИЕ**

**КЛЕТЧАТКА  
+ КЕФИР**



магазинклетчатки.рф



**tfzp.ru**





# Встречаем



# ОСЕНЬ



## «Отбивная» из гриба- зонтика



Пришла пора, когда каждая опушка готова предложить человеку внимательному и неравнодушному много вкусных и полезных подарков: поспели орехи и грибы, наливаются полной силой подземные корни растений. И тепла еще много, и многоцветья!



## Щи и другие блюда из дудника

Ничье детство не прошло мимо дудника. Трубочки из него и палки для дачных «сражений» пробовал делать, наверное, каждый. А чуть надкушенный сырой стебель? Его легкая пряность, сладость и специфический запах и есть вкус детства и беззаботности.

Дудник лесной растет повсеместно и вытягивается под два метра. Зелень этой травы пригодна для использования и осенью. Черешки листьев дудника, добавленные в щи или борщ, делают их очень свежими на вкус. В первых блюдах они одновременно играют роль и овощей, и зеленой приправы. Кроме того, порезанные черешки можно круто пересыпать крупной солью и, плотно набив ими стеклянную банку, оставить в холодильнике как заготовку на зиму. В холодное время года такая добавка к супам и вторым блюдам станет прекрасным витаминным дополнением.



## Волшебная лещина

Много лещины вырастает обычно на старых вырубках и по краям лесных опушек. Кроме человека, в лесу до нее много охотников, поэтому со сбором лесных орехов затягивать не стоит. Орехи содержат так много полезных веществ, что при использовании их лучше не подвергать термической обработке и сушить в тени или на солнце. Молотыми орехами хорошо посыпать готовые блюда – салаты, мясные и рыбные блюда, а также торты и выпечку.



Такая «отбивная» сравнима по вкусу с кроличьим мясом или домашней курятиной, потому что блюдо получается очень нежным и питательным. А вот гриб, из которого оно готовится, к сожалению, обходит стороной неискушенный городской грибник, почитая за ядовитый. Называется гриб «зонтик» и приходится близким родственником шампиньону, однако похож на мухомор.

Одно из самых простых в приготовлении и вкусных блюд из зонтика – это гриб, обжаренный в кляре. Грибы освобождают от ножки, обмакивают в кляр, самый простой – хорошо взбитые с мукой яйца, – и жарят на сковороде. Для прожаривания одной стороны достаточно 3–4 минут.

Но я советую обжарить зонтик с одной стороны, перевернуть его на другую сторону, а сверху посыпать резаным зеленым луком и тертым сыром. Времени, пока низ обжаривается, вполне достаточно, чтобы сыр сверху растаял и превратился во вкусную тягучую корочку.



Юлия Козлова





# Маленькие ручки



Привет! С вами опять Лена Волкова!

*Вчера в меня врезался велосипедист. Я ехала со скоростью 5 км в час, пытаюсь припарковаться, а мне наперерез велосипедист. Я затормозила, надеясь уйти от столкновения живого человека и стальной машины, но увы – водитель велосипеда упал мне на левое крыло. Это был мальчишка лет девяти. Слава Богу, он остался жив и здоров, отряхнулся и поскакал по своим делам дальше. Через час я наблюдала, как он мчался по дорожке и опять упал. Видать, сегодня не его день. Пацан как ни в чем не бывало вскочил на свои колеса и помчался. По делам. Целеустремленный. А я задумалась о детях.*



Как приятно, когда в семье родители готовят вместе с детьми. Это такой праздник души и сердца, когда маленькие ручки еще совсем неумело раскатывают тесто или стараются помыть овощи или фрукты. Я всегда за совместный труд! Поэтому сегодня хочу представить вам книгу, которая поможет родителям, стремящимся вместе со своими

детьми познать мир с разных сторон, приобщить своих дочек и сыночков к кухне народов мира.

**Книга такая милая, простая, проникнута таким уважением к странам и к их маленьким жителям, что мне так и захотелось почувствовать себя маленькой с мамой на кухне и приготовить что-то необычное.**

Издательство «Мой мир», книга называется **«Большая кулинарная книга для детей, лучшие рецепты из 33 стран Европы»**.

Хотя, может, лучше было бы назвать её «33 кулинарных путешествия по странам Европы»? Книга – перевод с немецкого, 33 страны – 33 главы. Каждая глава начина-

ется с небольшого эссе о кулинарных традициях, истории и географии страны, написанного одним из родителей (правда, имен родителей нет). Такие небольшие воспоминания о детстве, о бабушках и мамах, о любимых национальных блюдах, о том, чем страна отличается от соседей. В основе всех национальных блюд – простые рецепты, ведь их гото-

вили крестьяне из того, что сами выращивали. Праздничные блюда соседствуют с повседневными, которые готовятся просто и вполне под силу детям. Много детских фотографий: девочки и мальчишки сосредоточенно месят тесто, режут лук или уже сидят за обеденным столом. Книга такая милая, простая, проникнута таким уважением к странам и к их маленьким жителям, что мне так и захотелось

почувствовать себя маленькой с мамой на кухне и приготовить что-то необычное. В Словении, например, готовят вареные штрукли, в Румынии – мамалыгу с брынзой, а в Греции – пинерли, Великобритания представлена рецептом «Жабы в норе». Никакого отношения ни к норам, ни к жабам этот рецепт не имеет! Это сардельки в тесте. Очень интересный и простой рецепт.

Книга мне понравилась и своими рецептами и оформлением, ставлю ей пятерку! Она для тех, кто любит своих детей и готов посвятить им свое время и научить чему-либо новому.

Читайте кулинарные книги и экспериментируйте на кухне! До новых встреч!





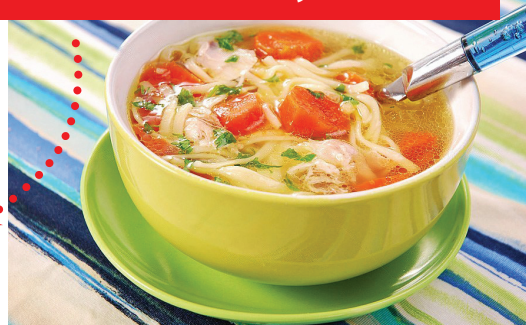
# Как накормить ребенка



Со всеми рецептами, присланными на конкурс, Вы можете ознакомиться на сайте **ПИТАНИЕ.РФ**

**Первое место, вместе с сертификатом на 3 тысячи рублей, присуждается домашней лапше! Автор этого простейшего, как все гениальное, рецепта нашел прекрасным способом накормить своего ребенка «ненавистным» супом.**

- «Предлагаю Полине поесть суп, слышу ответ: **НЕТ!!! – А с лапшой? – С домашней? – уточняет Полина. – Да! – Тогда буду.** Полина разбивает яйцо и начинает потихоньку сыпать муку. Я же замешиваю тесто: здесь важно уловить момент и не пересыпать муки. Раскатываю тесто и начинаем нарезать лапшу, обязательно вместе и разными полосками. Затем девочка бросает совместную лапшу в бульон. Будьте уверены, такой суп ребенок будет есть. Ведь он принимал непосредственное участие в его приготовлении».



## Второе место

и сертификат на **2 тысячи рублей МАГАЗИНКЛЕТЧАТКИ.РФ** – изобретательной бабушке, накормившей свое любимое чадо рыбой, которую тот кушать категорически отказывался.

Прочитав в июльском номере «ПИТАНИЕ.РФ» рецепт котлеток «по-Кузьмински», Пожарская Елизавета Андреевна стала кормить ими внука, а потом «изобрела» рыбную вариацию, и внук Илюша уплетал за обе щеки рыбные котлетки!

«Примерно так: на 100 г филе белой рыбы – половину тертого кабачка, пару ложек зелени (лучше сухой – лишнюю влагу заберет), дольку чеснока, ложечку крахмала или одно яйцо. Добавить соли и душистого перца по вкусу, все смешать и жарить на растительном масле».



## Третье место

и сертификат на **1 тысячу рублей МАГАЗИНКЛЕТЧАТКИ.РФ** – для Катерины.

Это фигурные котлетки из нежирного мяса, разваренной крупы, яйца, соли и зелени, которые готовятся в духовке без использования масла и муки и подаются на листе салата, украшенные сметаной или любым соусом.

## Специальный приз

от «Сибирской клетчатки» – сертификат в **МАГАЗИНКЛЕТЧАТКИ.РФ** на **2 тысячи рублей** – для Оксаны Антонченко, которая превращает процесс приготовления, а затем и поедания здоровой пищи для детей в увлекательную игру.

На занятиях «Съедобное искусство» используются и фрукты, и овощи, как сырые, так и вареные. Ребятишки с удовольствием колдуют над поездками из кабачков, монстрами из киви и привидениями из перца. А затем Оксана по секрету сообщает, что миссия загадочного существа из брокколи – сделать его создателя более здоровым и радостным и подарить ему кучу витаминов! Покажите ребенка, который откажется от такого подарка!





# Агро туризм



Вид на Комо с площадки фуникулера

**Агротуризм – слово, знакомое многим путешественникам в Европе, но редко встречающееся в России. Расскажу о своем посещении маленькой семейной сыродельни в Альпийских горах, у озера Комо в Италии.**

Час езды от Милана – и наш небольшой отряд, состоящий из гида-переводчика Катерины, главного редактора газеты «Питание.рф» Татьяны и меня, человека, интересующегося производством сыра, подъехал к уходящему ввысь фуникулеру. Кабина поднимается вверх каждые пол-часа, но для нас ее задержали на 10 минут. Видя, что мы опаздываем, Катерина позволила ожидающему нас фермеру и тот организовал задержку рейса.

Фуникулер вознес нас в поднебесье, а через пару минут за нами подъехал Марко – крепкий, невысокого роста итальянец, сыродел и экскурсовод в одном лице. Дорога петляет, поднимаясь серпантинном, внизу справа поблескивает вода знаменито-

го озера, слева дремучий лес с небольшими полянами. Марко рассказывает Катерине последние новости: – На ферме плановая ветеринарная проверка. Ветеринар осматривает всех коз, а их 70, делает прививки, проверяет бирки, которые носят козы. Наверное, придется объяснять-

**Минут 15 мы общаемся с разноцветными козлятами, те тоже рады новым лицам, охотно фотографируются и пытаются жевать лямки моего рюкзака**

ся, куда с прошлого года делись пять коз, – сетует Марко.

Хотя ферма находится в труднодоступном месте, иногда козы загадочно пропадают. Огражденных пастбищ нет, стадо круглый год пасется в окрестностях фермы, на альпийских лугах. Недавно соседи предотвратили кражу козы: прогнали ушлого представителя китайского ресторанного бизнеса, который уже успел снять с козы бирку, но был остановлен.

Вот мы и прибыли. Снаружи все как у нас: крапива, мошка, несколько деревянных домов. Ферма расположилась на небольшой, метров 100–150, террасе, примыкающей к густому хвойному лесу, дальше начинается крутой заросший склон к еле различимому внизу берегу озера. Экскурсия начинается с козьего домика. Это помещение метров 60–80 с несколькими загонами, где отсиживается любопытный козий детский сад, и площадка-загон для дойки. В загоне и хлеву земляной пол, но все чисто, козий запах почти не чувствуется. Минут 15 мы общаемся с разноцветными козлятами, те тоже рады новым лицам, охотно фотографируются и пытаются жевать лямки моего рюкзака. Оказывается, в

среднем коза дает до трех литров молока в день. Коз доят при помощи специального аппарата, молоко переливают в большие ведра и сразу переносят в сыроварню. Сегодня

из-за ветеринарной проверки в сыродельне выходной, поэтому Марко пускает нас внутрь.

Надеваем бахилы и заходим. Из средств производства – автоклав литров на 100–150, холодильная камера площадью 6–8 кв. метров, несколько больших столов из нержавеющей стали, система «водонагревательный бак», работающая на солнечных бата-



Сыродел Марко



реях, – гордость хозяина. Стены до потолок и пол покрыты кафелем, в помещении очень чисто. Марко увлеченно рассказывает

с большим количеством дырочек в стенках и дне. Через них стекает лишняя жидкость и сыр, приняв форму цилиндра, через

инспекцию в государственных органах и получает сертификат. Ведется также ветеринарный контроль за состоянием животных.



Любопытным козлятам 2-3 месяца

Ферма Марко входит в туристическую программу, информация о которой есть на сайте, посвященном агротуризму. Марко показал нам комнату с двухъярусными койками. Здесь уставший путник или желающий вкушать экзотики горожанин могут скоротать ночь за умеренную плату. За «умеренную» же плату, совсем не маленькую в пересчете на рубли, мы отведали простой деревенской еды, которую приготовила жена Марко, и пирог, кулинарный шедевр 13-летней дочери.

про процесс изготовления сыров. В его сыродельне делается несколько видов мягких сыров и домашний йогурт. Главная фишка – молоко не пастеризуется, и именно это придает сырам особенный вкус. Такие сыры не хранятся больше месяца, однако, заглянув в почти пустой холодильник, я понял, что любителей альпийского домашнего сыра с семейной фермы хватает.

### Процесс изготовления

В молоко при температуре 32, 36 и 38 градусов ( в зависимости от вида продукции) добавляется

час – полтора перекачивается в холодильник. Некоторые сыры предварительно обваливаются в специях, которые Марко покупает в обычном магазине. Вот так делается домашний козий молодой сыр на семейной ферме в итальянских Альпах.

**За готовым сыром приезжают покупатели или сам хозяин развозит его по магазинам. А как же контроль качества? Неужели все так просто? Козы, молоко и совесть сыродела?** Оказалось, что нет. Есть Гильдия сыроделов, которая дегустирует сыр с домашней фермы раз в три месяца. Раз в год сыр проходит

**Маленькая деталь – у Марко нет огорода. При той работе, что ложится на плечи его семьи, это правильно.**

В километре от этой фермы есть еще одна ферма. На ней есть козы и коровы, а управляется одна немолодая женщина, но об этом в следующий раз.

Наверное, я бы смог держать одну-две козы и делать собственный сыр, но 70 коз!?

**Вроде бы ничего сложного, но...**

Антон Черников

**Главная фишка состоит в том, что молоко не пастеризуется – именно это придает сырам особенный, отличный от заводских сыров, вкус. Поэтому сыры не хранятся больше месяца.**

фермент, или закваска. Смешивание происходит в автоклаве – большой «кастрюле», – в котором поддерживается нужная температура. Через некоторое время свернувшееся под действием фермента молоко разливается по пластиковым стаканам





## Полезные свойства

О пользе томатов можно говорить долго.

- Наряду с большим количеством витаминов и микроэлементов, они содержат фолиевую и аскорбиновую кислоты. Установлено, что больше всего витамина С в желеподобном веществе, окружающем семена томатов.
- Помидоры низкокалорийны и отлично подходят для диетического питания. Также в них имеется холин, который понижает содержание холестерина в крови, предупреждает жировое перерождение печени, повышает иммунные свойства организма, способствует образованию гемоглобина.
- Томаты богаты ликопином – важной аминокислотой, которая человеческим организмом не вырабатывается. Ликопин – сильный антиоксидант и регулярное его употребление значительно снижает риск заболевания раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- Однако помните, что увлекаться помидорами не стоит людям с нарушенной кислотностью желудка.
- Хранение помидоров в холодильнике значительно снижает их полезные свойства, а вот консервирование действует замечательно, потому что полезные вещества при консервировании усваиваются организмом гораздо лучше.

## Сеньор Помидор

Ника Ремте



*Помидор, наравне с картофелем и капустой, прочно занял место на наших грядках. Да и какой летний салат обходится без помидоров? А томатный сок? А маринованные помидорки, с таким удовольствием вытаскиваемые из трехлитровых банок холодными зимами! Нет, без помидоров нам уже никак нельзя. А ведь овощ этот пришел к нам не так давно – всего 200 лет назад, и далеко не сразу попал на кухню, а долгое время выращивался как украшение сада.*

## Помидор или томат?

В нашей стране прижилось название «помидор», которое произошло от итальянского «pomo d'oro», что в переводе означает «золотое яблоко» (по легенде, первые помидоры, попавшие в Италию, были желтого цвета). Название «томат» известно еще со времен ацтеков, которые называли эту культуру «томатль», а потом французы переделали в «tomate». Так как же правильно говорить: помидор или томат? Правильно и по-научному – «томат», а в разговорной речи – «помидор».



## Интересные факты

- В американских учебниках по ботанике существует история о том, как подкупленный повар попытался отравить блюдом с добавлением томатов первого американского президента Джорджа Вашингтона, считая, что томаты ядовиты.
- В 2001 году Евросоюз решил, что помидоры не овощи, а фрукты.
- В английском языке не существует разницы между терминами «фрукт» и «плод», поэтому для англоговорящих людей томат – это ягода.
- В Каменке-Днепровской (Украина) установлен памятник «Слава помидору».

## Экзотика в истории

- Из Южной Америки помидоры попали в Европу в XVI веке. Сначала в Португалию, а затем в Италию. Сначала это были декоративные растения, а не съедобные. Ядовитым помидорам дали название «томат».
- Сейчас с помидорами связано много интересных фактов. Встречаются помидоры с необычной окраской. Встречаются помидоры с необычной формой. Встречаются помидоры с необычным вкусом. Встречаются помидоры с необычным запахом. Встречаются помидоры с необычным цветом. Встречаются помидоры с необычным размером. Встречаются помидоры с необычным вкусом. Встречаются помидоры с необычным запахом. Встречаются помидоры с необычным цветом. Встречаются помидоры с необычным размером.







## Гаспаччо

(ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП)

### Томаты на кухне

Что только ни делают из помидор! Их варят, жарят и тушат, консервируют и едят свежими. Из помидор готовят томат-пасту и томат-пюре, сок, кетчуп, всевозможные соусы. В Испании в жаркие дни особой популярностью пользуются холодные супы из помидор – гаспаччо и сальмохеро.

Помидоры моем, на шкурке каждого со стороны плодоножки делаем крестообразный надрез, затем опускаем в кипяток на пару минут, перекладываем в ледяную воду и легко снимаем шкурку. Каждый помидор режем 4 части, вырезаем плодоножки.

Готовим другие овощи: красный перец очищаем от семян, с огурца снимаем кожицу, все нарезаем на крупные кубики.

Складываем в блендер помидоры, огурец, перец, выдавливаем чеснок, измельчаем, туда же добавляем хлеб, предварительно разделив на несколько кусочков, измельчаем до однородности. Получившуюся томатную

смесь приправляем солью, сахаром, винным уксусом, лимонным соком и соусом «Табаско», перемешиваем, всё выливаем в сито с мелкими ячейками и перетираем. Это нужно для того, чтобы суп стал более гладким и нежным, так как в сите останутся неперебитые в блендере кусочки. Однако этого можно и не делать. Добавляем оливковое масло, перемешиваем ложкой и убираем суп на пару часов в холодильник, чтобы охладился.

Этот испанский суп принято подавать с крутонами, или гренками. Ну а как готовить гренки, знают все.

Охлажденный гаспаччо разливаем по тарелкам, посыпаем крутонами и нарезанными болгарским зеленым перцем и луком. Можно также добавить пару кубиков льда.

### Ингредиенты:

- 1 кг спелых мясистых помидор,
- 1 огурец,
- 2 болгарских перца (красный и зеленый),
- ½ красной сладкой луковицы,
- 2 зубчика чеснока,
- 1 ст.л. красного винного уксуса,
- 1 ст.л. сока лимона,
- 0,5 ч.л. сахара,
- соль по вкусу,
- 2 ст. л. оливкового масла,
- несколько капель соуса «Табаско» (можно заменить небольшим количеством острого перца),
- 1 ломтик белого хлеба со срезанной коркой.

### Курс тортио

в Америке в Европу то-...  
...начала они прижились в Испании и...  
...и, затем в Италии и Франции, а спуг...  
...наконец-то добрались и до России.  
...их выращивали исключительно в...  
...взных целях, а плоды в пищу не упос...  
...считая их несъедобными и даже...  
...и.

...уществует несколько тысяч раз...  
...тей томатов, они различаются по...  
...виду, свойствам и даже цвету!  
...тса сорта, где цвет спелых томатов...  
...бледно-желтый, оранжевый, зеле...  
...и даже фиолетово-черный.





# Школьная лавка

Сентябрь на дворе, пора учиться - кому в школе, кому в университете. Раскачиваться после каникул некогда! Закупаем не только тетрадки и учебники, но и натуральные средства для концентрации внимания, а также полезные энергетические завтраки.

## Сбитень №7 БАГРЯНЫЙ, для силы и ума



Способствует мобилизации энергии и сил, повышает концентрацию внимания, улучшает умственную деятельность. Разрешен

детям и взрослым.

**Цена - 495 руб**

## Клетчатка КЕДРОВОГО ОРЕХА



печь кексы для завтрака.

Чистый белок, источник силы. Содержит 20 аминокислот, витамины А, D, Р и Е и микроэлементы. Можно добавлять в кашу, йогурт,

**Цена - 350 руб**

## Сибирская клетчатка РЖАНАЯ С ТРАВАМИ



Набор на неделю в порционных пакетиках. Удобно взять с собой на учебу.

Растворяется в йогурте, соке, кефире. Эффективно чистит организм, избавляя от усталости. Можно давать детям.

**Цена - 54 руб**

## Витаминный десерт ЦАРСКОЕ ЛАКОМСТВО



Вкусная вяленая клюква, крупная и сладкая. Натуральный витамин, быстро поднимает тонус, дает заряд

энергии. Положите школьнику в портфель, возьмите с собой в университет!

**Цена - 80 руб**

## Готовый завтрак ЭКОМИКС

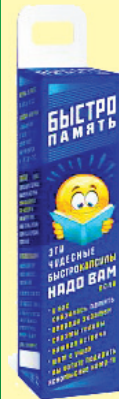


целый комплекс натуральных витаминов и минералов.

Отличный энергетический завтрак с фруктами, орехами и семечками, на основе пророщенных злаков. Содержит

**Цена - 90 руб**

## БЫСТРОкапсулы с экстрактами БЫСТРОпамять



Действуют быстро и эффективно. Помогают сконцентрироваться перед экзаменами. Стимулирует центры головного мозга, которые отвечают за запоминание информации.

**Цена - 135 руб**



# Большое

*удовольствие*

**РЕДКАЯ ЕДА**



Сибирский кедр

**Маргарита Саенко** в 2005 году окончила Технологический институт пищевой промышленности по специальности «инженер-технолог кондитерских, макаронных и хлебобулочных изделий». После учебы работала на легендарной томской фабрике «Красная звезда». С 2012 года главный технолог «Сибирской ореховой компании».



Лаборатория предприятия контролирует и сырье, и конечный продукт

**- Какова роль технолога на производстве?**

- Технологу занимается разработкой новых видов изделий, прослеживает соблюдение технологических параметров изготовления всей продукции, анализирует отклонения от процесса, участвует в пересмотре норм. В общем, технолог должен знать все о производстве и о предприятии, иначе не будет развития.

**- Кто предлагает новый продукт? Технолог, директор, или, может быть, маркетолог?**

- Зная возможности оборудования и технологические процессы, технолог предполагает, какой продукт можно смоделировать. Понимая, что хочу получить на выходе, я начинаю разработку, добиваюсь нужного вкуса, органолептики, внешне-

го вида и прихожу к конечному продукту, который, по моему



мнению, понравится покупателю. Затем устраиваю дегустацию, представляя этот продукт руководству предприятия, коллегам и выборочно потенциальным потребителям. И, если всех всё устраивает, начинаем выпуск.

**- Модный сейчас вопрос: в чем же уникальность Вашего предприятия и Вашей продукции?**

- Наше предприятие очень мобильно, мы можем быстро и безболезненно перестроиться и начать производить нужную в данный момент для

покупателя продукцию. Сырье мы используем натуральное: это экстракты, это ягоды и орехи, которые закупаем у местных жителей, а затем перерабатываем самостоятельно, это сухофрукты, которые привозим с нашей площадки в Узбекистане, где, как известно, растут лучшие фрукты. От пути удешевления конечной продукции за счёт низкого качества входного сырья мы отказались изначально, к тому же лаборатория предприятия контролирует как сырье, так и продукт на каждом этапе его производства.

**- О каком продукте Вы с гордостью можете сказать: «Это сделали мы!»?**

- Это наша уникальная кедровая серия. В нее входят кедровая палочка, не имеющая аналога, всеми любимый «метеорит», который мы доработали и выпускаем теперь с кедровым орехом и клюквой, халва. Кстати, раньше халву мы производили так называемым «русским» способом, но в прошлом году посетили турецкие предприятия по изготовлению этого продукта, закупили оборудование и приступаем к выпуску по традиционной восточной технологии. Попробуйте! Я уверена: Вам понравится.

Беседу провела  
Татьяна Аксиненко



Сибирский кедр  
«Сибирская ореховая компания»  
г. Томск, с. Тимирязево, ул. Новая, 116  
+7 (3822) 911-500, 911-919  
office@kreporeh.ru





# Тайны грузинского князя

*Следствие ведут  
Жорж Семенов  
и Агафья Кристи*

волите откусать?

- Сациви, - потребовал шеф.  
- А я курицу под соусом бажи!  
Иванов рассмеялся.

- Вы заказали почти одно и то же. Но эти блюда только к завтраку поспеют.

- Мы помочь готовы.

Шеф засунул индейку в кастрюлю, залил водой, поставил на плиту и уселся отдыхать, а сняв пену и загрузив в бульон овощи и специи, отправился бродить вокруг дома. А Кристи осталась с хозяином.

- Агаша, **вот все, что нужно для соуса: грецкие орешки, чеснок, кинза, перчик чили... Вам нужно протереть все это через металлическое сито.**

Помощница детектива кивнула, но быстро поняла, что это долго: на каждый орешек уходило по несколько минут.

- А нельзя их в блендер? - спросила она.

- Ну что вы! Разве мясорубка или блендер дадут такую нежную воздушную стружку? И масло так лучше выделяется. Ладно, вот мясорубка. Орехи прокру-



Агаша посмотрела на старинные фото на стене: люди в одеждах позапрошлого века, горы на заднем плане.

- Две фотографии и старинная французская книга рецептов - все мое наследство и все свидетельства родства с князем Дадиани, - прокомментировал хозяин дома.

- Так вы князь?

- Ну что вы! Родство идет по женской линии. И вообще моя фамилия Иванов.

- На Иванова вы похожи больше, чем на князя древнего грузинского рода, - кивнул Жорж Игоревич. - И что же пропало из вашего наследства?

- Два листа, вложенных в книгу.

Некто ночью проник в дом, искал книгу. Но она на месте!

- Отчего же вор ее не взял? Книга букинистическая, дорогая. Чем эти листочки ценнее?

- Да в них белиберда какая-то по-французски! - клиент вздох-

нул. - Но вору-то они нужны были!

- А кто рядом с князем? - спросила Агаша.

- Это Александр Дюма-отец. Он-то и даровал князю книгу. В 1858 году он путешествовал по Кавказу...

- А если эти листочки с запися-

**- Добавляем молотый пажитник, или уцхо-сунели. Перемешайте и добавьте немного шафрана... Вот. Соус бажи у нас готов**

ми самого Дюма! Такой автограф потянет тыщ на... ммм... много!

- Вспомнил! - закричал Иванов. - У меня же скан этих записок есть!

Шеф отправил скан своему эксперту и заявил, что остается до завтра. Хозяин дома обрадовался.

- Я ужин приготовлю. Чего из-

тить два раза!

Скоро все было готово, но Агаша поняла, что и в самом деле такой нежности не вышло.

- Что дальше?

- Добавляем молотый пажитник, или уцхо-сунели. Перемешайте и добавьте немного шафрана... Вот. Соус бажи у нас готов. Заливаем бульоном ку-





сочки вареной курицы или индейки и даем настояться.

- А для сациви?

- Для сациви нужен лук. Я натираю его на мелкой терке, но давайте уж измельчим в блендере и сразу на нагретую сковороду, где немного масла. Пассеруем, не жарим! Выкладываем к луку смесь орехов... перемешиваем... немного бульона... и варим-томим минут 10-15.

- Так. - услышала Агаша голос шефа. - Что дальше?

- Вынимаем индейку, режем на куски и в духовку, чтобы чуть подсохла. По бокалу вина?

С готовых кусков индейки руками, обжигаясь и облизывая пальцы, сняли небольшими кусками мясо и, уложив его в блюдо, залили соусом.

- Завтра будет готово, - пообещал Иванов. - Сациви - по-грузински «холодное». А сейчас ужин готовить будем!

После ужина Агаша прилегла в одежде на диванчике, потому что поведение шефа ее насторожило. Напросился на ночлег, хотя до отеля пять минут ходу. Сачковал на кухне, уходил, когда там готовились вкусные вещи: долма, баранина по-грузински...

Вокруг дома он гулял явно с профессиональным интересом. Ладно, где легче всего пробраться в дом, она знает. Догадаться, за чем вернется вор, нетрудно, так что остается один вопрос: где устроить засаду так, чтоб и шефу не помешать и на помощь успеть, ежели что. Но и раньше времени ему на глаза не попадется!

Ждать пришлось недолго.

- Ага! Все-таки фотографии! - подумала Агаша, и в этот миг вспыхнул яркий свет фонарика.

Жулик обернулся, прикрыл

четвертый, а то и пятый...

- Я так понимаю, - сказал хозяин дома, - что мой дальний родственник узнал о существовании некоего документа, скорее всего, связанного с денежными делами. Иначе он бы пришел

**После ужина Агаша прилегла в одежде на диванчике, потому что поведение шефа ее насторожило. Напросился на ночлег, хотя до отеля пять минут ходу. Сачковал на кухне, уходил, когда там готовились вкусные вещи: долма, баранина по-грузински...**

лицо рукой, но второй очень уж дустро достал пистолет. Помощница детектива пулей кинулась на него и скрутила за пару секунд.

- Это что за самодеятельность? - услышала она голос шефа совсем не с той стороны, откуда светил фонарь.

- Ох и хитрый вы, - отозвалась она, защелкивая наручники. - Как вы фонарик на расстоянии включили?

- Много будешь знать...

После ночных приключений в 5 часов утра они принялись за сациви.

- В фотографиях спрятаны еще два документа, - объяснил шеф. Вместе они могут составить целое, из которого станет известна некая тайна грузинского князя. А может, и нет. Может, будет нужен

открыто, но ему не хотелось делиться... Жорж Игоревич, а как вы догадались, что другие части документа спрятаны в фото и незванный гость вернется за ними?

- Я не догадался. Едва я отправил скан, мне ответили, что почерком Дюма тут и не пахнет, а сам текст таков, словно в нем пропускали по два-три слова. Все три предмета Вашего наследства объединены личностью большого гурмана Александра Дюма. Одна часть в книге, значит, где могут быть другие части?

- Как просто. Но ведь он мог и не сообразить...

- Мог. Тогда бы мы его долго ждали. О! А сациви-то закончилось!

Владимир Кузьмин



# Не выпить ли нам



**Что мы пьем, когда хотим пить? Врачи рекомендуют воду. Мы предпочитаем что-нибудь вкусненькое: фруктовую газировку, а кое-кто и кока-колу.**

Что мы пьем, когда хотим пить? Воду или что-нибудь вкусненькое: фруктовую газировку, кока-колу.

«Вкусненькое» люди любили всегда. Наши предки были в этом похожи на нас (или мы на них). В кулинарной книге для молодых хозяек «Сто двадцать обедов», изданной в 1907 году, имеется раздел «Домашние напитки». Безалкогольных напитков и сиропов там 27 наименований!

Владимир Гиляровский, писатель и этнограф, в своей книге «Москва и москвичи» упоминал о том, как **славился своими квасами и фруктовыми водами Купеческий клуб. После обеда «каждый требовал себе излюбленный напиток.** Кому подавалась ароматная листовка: черносмородинной почкой пахнет, кому вишневая – цвет рубина, вкус спелой вишни, кому малиновая; кому белый сахарный квас, а кому кислые щи...».

Ароматная листовка. В книге для молодых хозяек есть подходящий рецепт: вода из листьев черной смородины. «Взять 1 фунт. (фунт = 400 г) молодых листьев

черной смородины, всыпать в кадочку, положить ¼ фунт. кремортартару, 3 фунта сахару, 3 лимона ломтиками, без зерен, влить 20 бутылок кипяченой воды, ложки 3 или 4 хороших дрождей и поста-

**Внушает уважение размах приготовления напитка. Это мы делаем квас в трехлитровой банке. Молодые хозяйки в 19 веке готовили кислые щи ведрами!**



вить в теплом месте. Когда забродит, процедить, слить в бутылки, закупорить, засмолить и положить их на льду боком». Чем не «ситро»? Вот только где взять кремортартар? Это виннокаменная

соль калиевой кислоты. Вступая в реакцию с водой, она способствует брожению продукта.

Загадочные кислые щи... В нашей жизни мы используем этот термин для обозначения супа из квашеной капусты. **А вот и неправильно. Кислые щи – это старинный русский солодовый сильногазированный напиток.** От кваса он отличается тем, что настаивается на сусле и дображивает в запечатанных бутылках. В.Гиляровский писал про кислые щи: «напиток так газирован, что его приходилось закупоривать в шампанки, а то всякую бутылку разорвёт».

В книге молодых хозяек кислые щи идут под номером один в списке домашних напитков. «Всыпать в кадку по 1 гарнцу (гарнец = 3,28 литра) пшеничного и ячменного солоду, муки пшеничной и гречневой по 5 фунтов, заварить кипятком и дать стоять часов пять. Когда посолодеет (забродит), развести тремя ведрами кипятку, размешать и дать отстояться на льду. Этим суслом развести стакан дрождей, и, когда сусло остынет,

вливать в него дрожди, внести в теплое место, чтобы окисло. Тогда процедить, разлить в бутылки, положить по 2 изюмины, закупорить и поставить в погреб».

Внушает уважение размах приготовления напитка. Это мы делаем квас в трёхлитровой банке. **Молодые хозяйки в 19 веке готовили кислые щи ведрами!**

Если кто-то из вас, уважаемые читатели, отважится приготовить старинный напиток, может с полным основанием провозгласить себя «профессором кислых щей!»

*Рыбина Любовь*





# Тенерифе



Собираясь понежиться у бассейна или по дороге на пляж закажите безалкогольный мохито

*Милые дамы, уважаемые господа! Что для Вас является «красивой жизнью»? Ресторан в горах с мишленовским поваром? Кабриолет, мчащийся по шоссе с открытым верхом? Все это получила я на острове вечной весны - Тенерифе. Повар только был не мишленовским, но...*

## Но обо всем по порядку!

Останавливаемся в Коста Адехе, в частных апартаментах, которые находятся на территории отеля. Возможно ли это? – спрашивала я себя. Оказалось, вполне. Апартаменты – отдельный вход, спальня и гостиная с кухней (с санузлом и ванной) и видом на океан – снабжены всем необходимым: стиральная ма-

шина, микроволновка, соковыжималка, посуда... И в три раза дешевле, чем бронировать то же самое через отель.

Но я пишу о «красивой жизни» и, конечно, о ресторанах.

Первый – «La Tosca» – находится в отеле. Это ресторан вкуснейшей итальянской кухни! Рекомендую попробовать холодный суп, утку от шефа, ароматное

*Рекомендую попробовать холодный суп, утку, ароматное жаркое из кролика*



жаркое из кролика, а любителям итальянской классики – великолепную пиццу и спагетти под сливочно-грибным соусом! И прекрасное вино по смешным по сравнению с российскими ценам.

Кстати, на Тенерифе на каждом углу продается недорогое и высокого качества спиртное,

но пьяных я не видела ни разу, хотя отдыхала здесь третий раз!

Второй – «Барракуда» – находится чуть дальше в горах, но достоин отдельной поездки. В ресторане я познакомилась с шефами, и это было невероятное знакомство! – Первый раз шеф так запросто поделился рецептом своего фирменного салата под названием «русский». Но об этом отдельная история в одном из следующих номеров!

А пока невероятные мидии, фаршированные нежнейшей начинкой, фуа гра на мясной вырезке, отличный гаспаччо, десерты и тот самый русский салат, изобретенный мишленовским поваром и улучшенный шефом «Барракуды» до совершеннейшего вкуса!

Конечно, каждый день ресторан мало кому по карману, но в шаговой доступности супермаркеты и недорогие ресторанчики на берегу.

А перед сном на территории отеля – аниматоры для детей и разнообразная программа для



взрослых! И при этом, что особо важно на отдыхе: хочется послушать программу – выходим к бассейнам, хочется тишины – идем в апартаменты и наслаждаемся уединением!

Татьяна Аксиненко

По вопросу аренды апартаментов пишите по адресу [pitanie.rf@gmail.com](mailto:pitanie.rf@gmail.com) или звоните +7 906 958 96 85



# Путь к здоровью лежит через желудок



**Как победить болезнь, не обращаясь к врачам и не отравляя себя таблетками? Мало кто в России знает, что многие заболевания можно лечить с помощью еды. Конечно, это не так быстро и не всегда возможно, но все таки...**

Астма, простуды, паразиты... И многие другие заболевания взрослых и детей можно вылечить, оставляя деньги не в апте-

разных стран. Через сайт **СТРОЙНОСТЬ.РФ** Вы можете полу-



**Перед Вами откроется другой мир, где вместо лекарств – продукты, где счастье не в обжорстве, а в симфонии вкусов**

ке, а в продуктовом магазине. Да только где же нам найти докторов, побеждающих болезни с помощью продуктов?

К сожалению, в России врачей-натуропатов высокого уровня единицы. К счастью, есть интернет, соединяющий людей из

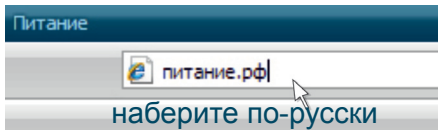
читать уникальные индивидуальные рекомендации израильского врача-натуропата Юлии Резниковой. Общение с Юлией перевернет Ваше мировоззрение в области питания. Перед Вами откроется другой мир, где вместо лекарств – продукты, где счастье не в обжорстве, а в симфонии вкусов, где хорошее самочувствие становится нормой жизни, а вместе с ним приходят красота, энергия и успех.

## **В курс консультаций стоимостью 5400 рублей входит:**

- Заполнение анкеты состояния организма (желательно результаты анализов крови и щитовидной железы);
- Согласование удобного для Вас и Юлии времени проведения консультации он-лайн и собственно сама консультация;
- Составление индивидуальной программы питания, соответствующей Вашему образу жизни;
- Сопровождение в течение трех месяцев, в том числе письменное, и консультации он-лайн. В случае необходимости – корректировка Вашей индивидуальной программы питания.



**Записаться на консультацию к доктору можно через сайт Стройность.РФ, написав на [pitanie.rf@gmail.com](mailto:pitanie.rf@gmail.com) или позвонив +79069589685**



**Редакция "Питание.РФ"**  
+7 (983) 232 55 99, +7 (906) 958 96 85, [pitanie.rf@gmail.com](mailto:pitanie.rf@gmail.com)  
634021, Россия, г. Томск, пр. Фрунзе, 109, оф. 114

Учредитель: ИП Черников А.В.  
Главный редактор: Аксиненко Т.Н.  
Редактор-корректор: Суханова Н.А.  
Отдел дизайна, набора и верстки: Козырева Е.В.  
Адрес издателя: 634021, Россия, г. Томск, пр. Фрунзе, 109, оф. 114. E-mail: [pitanie.rf@gmail.com](mailto:pitanie.rf@gmail.com)  
[pitanie.rf](http://pitanie.rf) +7 (983) 232 55 99

Отпечатано в ЗАО «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА-КУЗБАСС», Россия, 650992, г. Кемерово, ул. Карболитовская, 1 "Г"  
Газета зарегистрирована в МПТР России, свидетельство ПИ № ФС 77 от 08.02.2012. Заказ №4075 КЗ. 20.08.2015г.  
Тираж 15 000 экз. Цена свободная.