



# Taste

К Р А С К И О С Е Н И

**ИВАН  
МАКАРЕВИЧ**

Рецепт веганского  
морковного торта  
по шагам



**ЕЛЕНА  
ВАЛЮШКИНА**

Классические  
голубцы с мясной  
начинкой



**ЕВГЕНИЙ  
МАРГУЛИС**

Блюдо детства —  
фаршированная  
рыба



## 10 МИФОВ,

ИЛИ ВСЯ ПРАВДА О ДЕТСКОМ  
ПИТАНИИ

## ПОЛЕЗНАЯ ВЫПЕЧКА

ПАЛЕОХЛЕБ, БУЛОЧКИ  
БЕЗ ГЛЮТЕНА, МИНДАЛЬНЫЕ КЕКСЫ  
И КОКОСОВЫЙ ТАРТ

## БЛИЖЕ К КОРНЯМ

РЕДЬКА, РЕПА, ДАЙКОН

## ГЛУТАМАТ НАТРИЯ:

«Я НЕ ХИМИЯ!»

## ФЛАНДРИЯ — ТЕРРИТОРИЯ БУНТАРЕЙ



## ФАБРИКА- КУХНЯ

ВКУСНО, БЫСТРО,  
КАК ДОМА



ВНУТРИ  
ВКЛАДКА

УРОЖАЙ



18+



**УЖЕ  
ГОТОВО**



# КАМ ОН,<sup>\*</sup> ВЬЕТНАМ!

ХИТЫ АЗИАТСКОГО  
СТРИТФУДА



Ищите блюда вьетнамской кухни в «Азбуке Вкуса»,  
«AB Daily» или заказывайте в «AB Экспресс Меню»

\* Спасибо



**АЗБУКА  
ВКУСА**

Реклама 18+ Изображение носит общий характер и может отличаться от товара, представленного к продаже



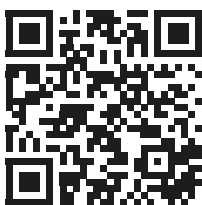
**Д**орогие друзья! «Осень — как горячий ужин, когда с аппетитом съедается всё, на что утром спросонок и смотреть не хотелось», — написал как-то Рэй Брэдбери. Действительно, осенью аппетит начинает неуклонно повышаться, однако это совсем не повод пускаться во все тяжкие.

Самый лучший вариант — выработать личную систему питания, которой можно без труда придерживаться... Ну, например, сделать упор в рационе на продукты, способствующие выработке эндорфина, серотонина, дофамина и окситоцина — так называемого химического квартета счастья.

Совершенно необязательно в данном случае смотреть в сторону чего-то экзотического. Всё необходимое уже растёт на грядке за городом. Скажем, борщевой набор: картофель, свёкла, морковь, капуста, лук — каждый из этих продуктов содержит витамины и аминокислоты, которые так или иначе помогают нам восполнить недостаток солнца и тепла. Не отстают кабачки и цукини, богатые фолиевой кислотой, которую учёные окрестили «витамином хорошего настроения».

Отнюдь не лишним на обеденном столе будет такой заморский гость, как дайкон, который часто величают «японской редькой». В дайконе большое количество селена, а это ещё один ключ к хорошему настроению. Кстати, дайкон прекрасно растёт и в наших климатических условиях, поэтому не стоит удивляться российскому происхождению продукта.

Ну и конечно, обязательно оставьте время для души — и прочитайте «TASTE. Краски осени»!



Президент  
компании «Азбука Вкуса»  
**Владимир Садовин**

6–32

## ТРЕНДЫ

СЕЗОН КАРТОФЕЛЯ:  
ЗАПЕКАЕМ, ДОБАВЛЯЕМ  
В СУП, РАВИОЛИ  
И ОЛАДЬИ

ВПЕЧАТЛЕНИЕ:  
ЛИССАБОН

ЕВГЕНИЙ МАРГУЛИС  
О МУЗЫКЕ, УВЛЕЧЕНИЯХ  
И ЕДЕ



33–64

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА  
ИЗ КОРНЕПЛОДОВ

ПОЛЕЗНАЯ ВЫПЕЧКА  
БЕЗ ГЛЮТЕНА  
И МОЛОЧНЫХ  
ПРОДУКТОВ

ЧАЙНЫЕ ИСТОРИИ  
ОТ ДРЕВНОСТИ  
ДО НАШИХ ДНЕЙ



65–91

## МАСТЕР-КЛАСС

НЕ ТОЛЬКО НАПИТОК:  
ПИВО КАК ИНГРЕДИЕНТ  
ОСЕННИХ БЛЮД

ПЕРУАНСКИЙ СУП  
С РИСОМ

СЫТНЫЙ ОБЕД ДЛЯ  
ВСЕЙ СЕМЬИ



92–101

## ЭНОТЕКА

ВИНА ИЗ БОРДО:  
КЛАССИКА ЖАНРА ДЛЯ  
ИСТИННЫХ ЦЕНИТЕЛЕЙ

СОГРЕВАЮЩИЕ  
КОКТЕЙЛИ  
НА ОСНОВЕ КОНЬЯКА  
ДЛЯ ПАСМУРНЫХ  
ХОЛОДНЫХ ДНЕЙ



102–113

## ДЕТИ

ПИРОЖКИ  
НА ПАЛОЧКАХ

ПЕРЕКУС НА ПЕРЕМЕНКЕ

10 МИФОВ О ДЕТСКОМ  
ПИТАНИИ



114–128

## ПУТЕШЕСТВИЕ

ФЛАНДРИЯ:  
ТЕРРИТОРИЯ БУНТАРЕЙ  
И РОМАНТИКОВ

ВКУС К ЖИЗНИ ЕЛЕНА  
ВАЛЮШКИНОЙ



ВНУТРИ  
ВКЛАДКА

УРОЖАЙ



# Taste

Изготовлено: ООО «Городской супермаркет». Адрес: 121170, Москва, Кутузовский просп., 36, стр. 6  
Размещение рекламы: Дария Чапалда, +7 (495) 504 34 87, доб. 7647; dchaplada@azbukavkusa.ru  
Не является периодическим изданием. Предназначено для распространения исключительно  
на территории предприятий розничной торговли и общественного питания, обладающих лицензией  
на продажу алкогольных напитков. В издании использованы фотографии Gettyimages.ru, Fotodom.ru.  
Фотографы: Екатерина Дёмина, Роман Суслов, Роман Шеломенцев. Иллюстраторы: Ульяна Базарова,  
Анна Гермякова.

18+

БОЛЬШЕ БЕЛКА\*

ПЕРЕКУСЫВАЙ

ПОЛЕЗНО!



\*По сравнению с линейкой питьевых йогуртов «Активиа», 290 г

РЕКЛАМА

# ЛУЧШЕЕ ОСЕНЬЮ

Перуанский суп с рисом **88** Картофель, запечённый с розмарином **29** Веганский тарт **49**



РЕЦЕПТ  
С ОБЛОЖКИ



## ЖАРЕННЫЕ МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Готовое блюдо перед подачей можно сбрызнуть парой ложек лимонного сока.

**ПОРЦИИ** 👤👤👤👤  
**ВРЕМЯ** 20 МИНУТ  
**СЛОЖНОСТЬ** ★

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Брюссельская капуста    | 400 г    |
| Лимонный сок            | 2 ст. л. |
| Очищенные грецкие орехи | 70 г     |
| Сливочное масло         | 50 г     |
| Оливковое масло         | 4 ст. л. |
| Филе морского гребешка  | 8 шт.    |
| Соль, перец             | по вкусу |

1. В кастрюле довести до кипения воду, посолить и влить лимонный сок. Положить капусту и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой. Кочанчики капусты разрезать на половинки.
2. Грецкие орехи подрумянить на сухой сковороде без жира до появления аромата. Дать остыть.
3. В сковороде нагреть 25 г сливочного масла и 2 ст. л. оливкового. Выложить гребешки, посолить, поперчить и жарить с обеих сторон по 2 минуты. Выложить и держать в тепле до подачи.
4. В эту же сковороду добавить оставшееся сливочное и оливковое масло. Помешивая, обжарить на этой смеси брюссельскую капусту. На стол подать с морскими гребешками, посыпав орехами.

# THE CRAFT *of* FINE TEA\*



Откройте для себя обновленную коллекцию крупнолистового чая Newby «Классика». Семь непревзойденных купажей представлены в элегантных жестяных баночках, изящно украшенных узорами уникальных тканей ручной работы из бесценного собрания основателя компании Newby Teas – Нирмала К. Сетхии.

Заварите чашечку ароматного чая и откройте все грани вкуса вместе с Newby.

[www.newbyteas.ru](http://www.newbyteas.ru)

**NEWBY**  
LONDON

# ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Сезон ярких листьев, гастрономического изобилия, насыщенных красок и новых планов, наверное, всегда будет ассоциироваться у нас со школой. И если дети бегут туда кто с радостью, кто с грустью, то взрослые приходят всегда с приятной ностальгией.

Текст: Яна Валueva, фото: Роман Суслов



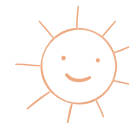
сокровища в рюкзаках

## ШКОЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ В АССОРТИМЕНТЕ

TOPMODEL

Школа — это важно. Но даже самые серьёзные ученицы в строгой школьной форме не перестают быть маленькими непоседами. Яркие пеналы с любимыми героями, карандаши, ручки и фломастеры всех цветов радуги, причудливые штампики и забавные наклейки, альбомы и разного рода очень важные блокнотики так и ждут своего часа в тяжёлых рюкзаках. Немецкая фабрика Depesche, производящая продукцию с 1990 года, прекрасно разбирается в тенденциях и нуждах подрастающего поколения.

[www.av.ru](http://www.av.ru)



## К ШКОЛЕ ГОТОВЫ

первоклассное угощение

### СЪЕШЬ БУКЕТ!

Оригинальный подарок

Нет, мы ничего не перепутали: появилась альтернатива гладиолусам, пионам! Бегать в последний летний день по цветочным магазинам теперь совсем не обязательно, ведь и так забот невпроворот. Пряничный букет — это нарядный, праздничный подарок, который вы можете заранее купить и спокойно готовить к Дню знаний. Пряники — уникальный натуральный продукт на основе мёда, сливочного масла, с добавлением ароматных специй. Подарите учителю прекрасное настроение!

[www.av.ru](http://www.av.ru)





ЛЕСНОЕ СОЛНЫШКО

## ЛИСИЧКИ СВЕЖИЕ

«НАША ФЕРМА», 500 Г

Что может быть ароматнее лесных грибов! Особенно если речь о собранных вручную отборных лисичках. Раскрасьте ими грибной суп или просто обжарьте. Чтобы грибы получились хрустящими, сначала подрумяньте их на сухой сковороде, чтобы испарилась лишняя влага, а уже потом добавляйте масло. Ещё одна отличная идея — приготовить с лисичками и молодым картофелем салат, заправив его соусом из сметаны, чеснока, горчицы и зелени.

[www.av.ru](http://www.av.ru)

ОСЕННИЕ РАДОСТИ



КАК ДОМА, ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЕЕ

## ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ В АССОРТИМЕНТЕ

«Просто Азбука», 0,475 л

Наши напитки делаются почти как дома: в их основе — выжатка из крупнолистового отборного чая. Только завариваем мы его умеренно горячей водой (40–45 °С), чтобы он не утратил тианина и других полезных веществ. Чайный экстракт дополняем соком настоящих фруктов и ягод — апельсина, лимона, яблока или клубники. Вместо сахара — немного фруктозы. И никаких ароматизаторов и красителей! Получается почти так же, как на даче в жаркий летний день.

[www.av.ru](http://www.av.ru)

СОДЕРЖАЩИЕСЯ  
В ЛИСИЧКАХ  
ВЕЩЕСТВА  
НАДЕЖНО  
ЗАЩИЩАЮТ  
СЛИЗИСТУЮ  
ОБОЛОЧКУ ГЛАЗ  
ТЕХ, КТО ПРОВОДИТ  
МНОГО ВРЕМЕНИ  
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

ВОЛШЕБНЫЕ БАНОЧКИ

ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ  
МАРИНОВАННЫЕ

«Просто Азбука»

Эта традиционная русская закуска приготовлена по проверенному временем рецепту, поэтому вкус её такой знакомый и родной. Тщательно отобранные свежайшие томаты и огурчики были замаринованы с душистыми специями и небольшим количеством уксуса. Пикантные овощи станут замечательным дополнением к горячим блюдам, например, к жареному мясу или птице.

[www.av.ru](http://www.av.ru)



ВРАССЫПНУЮ!

## КРУПЫ В АССОРТИМЕНТЕ

«Просто Азбука»

Злаковые и бобовые — основа нашего рациона. Все они — отличные источники медленных углеводов, ценных аминокислот, микроэлементов и витаминов, пищевых волокон. «Азбука Вкуса» предлагает отборные и очень вкусные продукты — «царицу круп» гречку и нежную манку, идеальную для супов белую фасоль и сладковатую красную, аккуратные половинки колотого гороха и пикантную чечевицу. В качестве можно не сомневаться: процесс от сбора до упаковки строго контролируется.

[www.av.ru](http://www.av.ru)

БОБОВЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ  
УНИКАЛЬНЫМИ  
ПРОДУКТАМИ,  
ТАК КАК ОНИ  
ПОСТАВЛЯЮТ  
ОРГАНИЗМУ БЕЛОК  
В ЧИСТОМ ВИДЕ, БЕЗ  
ЖИРА

## САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ



И НИКАКИХ ХЛОПОТ!

## КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

«Просто Азбука»

Если у вас совершенно нет времени заниматься заготовками, не стоит огорчаться. В «Азбуке Вкуса» всегда можно приобрести овощные консервы отменного качества, приготовленные по домашним рецептам! Например, баклажаны и кабачки для икры предварительно обжариваются — так же, как если бы это делали вы сами, ведь в этом случае закуска получается особенно вкусной. А баклажаны в аджике или баклажаны по-домашнему, приправленные натуральными душистыми специями, настолько хороши, что их можно подать не только на повседневный, но и на праздничный стол!

[www.av.ru](http://www.av.ru)

## НАСТОЯЩИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

ФУА-ГРА И РИЙЕТЫ  
УТИНЫЕ И ГУСИНЫЕ

SELECTION, Франция, 180 г

Законодатели кулинарной моды знают толк в изысканных блюдах! Ароматные паштеты и фуа-гра зададут тон всему ужину, ведь нежная утиная и гусиная печень прочно занимает место в списке любимых деликатесов всех времён и народов. Подайте фуа-гра в холодном или тёплом виде с ягодным соусом в самом начале застолья. Одновременно можно предложить и рийет — разновидность мясного паштета с грубоватой текстурой, для которого мелко нарезанное мясо долго тушат в собственном соку с душистыми специями.

[www.av.ru](http://www.av.ru)

НЕЧТО ИЗЫСКАННОЕ!



## КЛАССИКА ПОДАРОЧНОГО ЖАНРА

## АССОРТИ ПИРОЖНЫХ

## В АССОРТИМЕНТЕ

Каким бы ни был повод, изумительные пирожные от шеф-повара «Азбуки Вкуса» всегда придутся кстати. Корзиночки с нежным кремом и свежими ягодами, бархатные шоколадные, воздушные муссовые и кофейные пирожные... Отказаться просто невозможно! Особого внимания заслуживают пирожные макарон, приготовленные по оригинальному рецепту: воздушное безе из взбитых яичных белков и ароматного миндаля дополнено начинками из нежного фруктового или ягодного пюре.

[www.av.ru](http://www.av.ru)

## ИДЕАЛЬНАЯ ТЕКСТУРА

## МОЛОКО ДЛЯ КАПУЧИНО

«ПЕТМОЛ», 1 л

Как известно, капучино на треть состоит из нежной пенки. Густой, однородной, с маленькими лёгкими пузырьками и благородным глянцем она может получиться только из «правильного» молока. За текстуру и эластичность пенки отвечают жиры, поэтому их содержание должно быть менее 3,2%. А вот приятную молочную сладость придают напитку именно белки. Они также влияют на количество и размер пузырьков при взбивании: чем мельче, тем дольше держится нежнейшая пенка. Когда будете готовить напиток, помните, что молоко нельзя нагревать выше температуры 70 °С во избежание денатурации белка. Если это произойдёт и молоко закипит, настоящий капучино у вас, увы, уже не получится.

[www.danone.ru/produkty/petmol.html](http://www.danone.ru/produkty/petmol.html)

# ФЕЕРИЯ ГОДА

Осень — это буйство красок в листве японских клёнов, изобилие на столах и на улицах жаркой Индии и даже взрыв современного искусства, приносящий жизнь в безлюдную американскую пустыню. А где-то это — первые итоги уходящего с луной года, возносимые божествам благодарности и миллионы надежд, улетающих в небо с гигантскими воздушными шарами и тысячами свечей с разных концов Земли.

Текст: Яна Валубва



26 АВГУСТА — 3 СЕНТЯБРЯ, США

штат Невада

## ФЕСТИВАЛЬ BURNING MAN

В последний понедельник августа пустыня Блэк-Рок в штате Невада оживает, превращаясь на неделю в оплот свободного искусства и самореализации. Люди ходят в невероятных костюмах, передвигаются на футуристических автомобилях и слушают музыку диджеев. Это настоящее буйство неона, жутковатых масок и нарядов. Смысл создания причудливых предметов искусства, инсталляций и организованных пространств — в максимальном самовыражении. Всё должно соответствовать заявленной теме фестиваля и бесследно исчезнуть после окончания. Художники, настоящие и самопровозглашённые, собираются со всего света, обвязавшись не оставлять после себя ни пылинки. В этом году Неваду ждёт нашествие роботов, большинство из которых сгорит в финальном костре, как и первый «деревянный человек» на одном из пляжей Калифорнии 21 июня 1986 года. Билеты на фестиваль разлетаются мгновенно: в этом году двадцать шесть тысяч были распроданы за первые тридцать минут продаж.



ВАЛЮТА  
USD

ВРЕМЯ  
Разница во времени с Москвой: -10 ч

ТЕМПЕРАТУРА  
Средняя дневная температура осенью: +33 °C



СТОИТ  
ПОПРОБОВАТЬ

Стейк шатобриан (фр. Chateaubriand) из толстого края молодой говядины считается королём стейков. Как правило, мясо подаётся с беарнезом — французским яично-масляным соусом.

Мумбаи

13–23 СЕНТЯБРЯ, ИНДИЯ

## ФЕСТИВАЛЬ ГАНЕШИ

Сын Шивы с головой слона и телом человека — бог мудрости и изобилия. Считается, что хоботом он отводит с пути невзгоды и препятствия. День рождения Ганеши Чатуртхи — один из главных и самых любимых религиозных праздников Индии. Торжества проходят в большинстве крупных городов страны. На центральной площади собирают многочисленные статуэтки божества: от самых маленьких, размером с мизинец, до гигантских. Цель молитв и веселья с песнопениями и танцами — установить духовную связь с Ганешей. Тех, кому это удастся, ждут счастье и радость.

Согласно постулатам индуизма, без благословения Ганеши у человека ничего не получится. Важный ритуал торжеств — подношения. Ганеша был большим сладкоежкой, поэтому в качестве даров верующие оставляют у подножия статуй фрукты, кокосы и молоко. Через неделю, по окончании празднования, статуэтки затапливают в водах рек, озёр и морей, чтобы облегчить божеству возвращение на небо.



**СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ**

Кокосовые ладду (नारयिल के लड्डू) — сладкие кокосовые шарики, украшенные цветной кокосовой стружкой, миндальными лепестками и сухофруктами. Их часто подают на семейных и религиозных торжествах.



**ВАЛЮТА**

индийская рупия,  
68 INR / 1 USD

**ВРЕМЯ**

Разница во времени  
с Москвой: +2 ч 30 мин

**ТЕМПЕРАТУРА**

Средняя дневная  
температура осенью:  
+31 °C

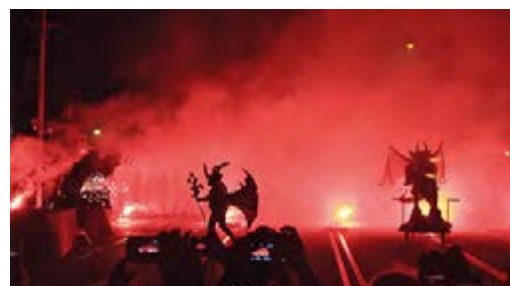


Барселона

21–24 СЕНТЯБРЯ, ИСПАНИЯ

## ФЕСТИВАЛЬ LA MERCÈ

Самый громкий фестиваль года посвящён покровительнице Барселоны — Virgen de la Mercè (Божией Матери Милосердия). Программа фестиваля состоит более чем из шестисот мероприятий для жителей и гостей столицы всех возрастов. Среди любимых публикой — строительство «живых» башен (castellers), карнавал гигантских кукол из папье-маше (gegants) и «большоголовых» (capgrossos), а также бесконечные пиротехнические шоу и маскарады. «Огненный забег» (correfoc), пожалуй, самое яркое событие фестиваля — дьяволы и черты устраивают огненные шоу, взрывая до восьмидесяти тысяч фейерверков и засыпая толпу искрами. «Парад дьяволят» — детский формат шествия: оно проходит около шести часов вечера и безопасно даже для малышей. Представление же для взрослых начинается в девять (бывалые советуют захватить с собой защитную одежду). После захода солнца вас ждут красочное музыкальное шоу у фонтана Монжуик, лазерные представления на фасаде мэрии и море живой музыки.



**ВАЛЮТА**

EUR

**ВРЕМЯ**

Разница во времени  
с Москвой: -1 ч

**ТЕМПЕРАТУРА**

Средняя дневная  
температура осенью:  
+22 °C

**СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ**

Крем каталана (кат. La Crema, исп. Crema catalana) — традиционный десерт каталонской кухни. Неожиданное сочетание прохладного воздушного крема из молока и яиц с тончайшей карамельной корочкой. В качестве ароматизаторов используется цедра лимона и апельсина.



24 СЕНТЯБРЯ, Китай

# ПРАЗДНИК СЕРЕДИНЫ ОСЕНИ

Это торжество (中秋节) — одно из важнейших в китайской культуре наряду с празднованием Нового года. Несмотря на то что праздник середины осени насчитывает уже несколько тысяч лет, он до сих пор остаётся официальным выходным. Его отмечают во многих странах Азии — Вьетнаме, Гонконге, Сингапуре. Непременным атрибутом фестиваля являются лунные пряники — moon cakes. Они символизируют полную луну и изобилие. Вариантов начинок существует великое множество — от острых и солёных до сладких с начинкой из пасты лотоса и мороженого. На каждый пряник нанесены орнаменты и иероглифы изобилия, гармонии и благополучия. Праздник



**СТОИТ  
ПОПРОБОВАТЬ**

Лунные пряники (月餅) — традиционная китайская выпечка, чаще всего круглой формы. Причём изделия могут иметь как солёную, так и сладкую начинку.

Пекин

середины осени в первую очередь считается торжеством семейным, ведь полная луна, озаряющая в эту ночь просторы Поднебесной, символизирует воссоединение. Отмечают его либо за изобильным столом дома, либо на украшенных улицах и в скверах. В это время в цвета изобилия и достатка — красный и золотой — облачено всё вокруг: фасады домов, концертные площадки, парки... В свете километровой гирлянды из фонарей по улицам движутся многочисленные процессии с танцами Дракона и Льва. В храмах зажигаются благовония, чтобы почтить память предков, а в небо взмывают тысячи бумажных фонариков, наполненных мольбами о благополучии и благополучиями.

**ВАЛЮТА**  
китайский юань,  
7 CNY / 1 USD

**ВРЕМЯ**  
Разница во времени  
с Москвой: +5 ч

**ТЕМПЕРАТУРА**  
Средняя дневная  
температура осенью:  
+23 °C



**ВАЛЮТА**  
USD

**ВРЕМЯ**  
Разница во времени  
с Москвой: -9 ч

**ТЕМПЕРАТУРА**  
Средняя дневная  
температура осенью:  
+25 °C



Альбукерке

6-14 ОКТЯБРЯ, США

# ФЕСТИВАЛЬ ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ

Они плавно поднимаются в небо над городом Альбукерке уже более сорока лет, начиная с 1972 года. Тогда владелец единственного подобного аппарата во всём штате совершил полёт в честь пятидесятилетнего юбилея местной радиостанции. Со временем традиция переросла во всемирно известный фестиваль, который считается самым крупным аэрошоу в США. Каждую осень около восьми тысяч человек приезжают в Нью-Мексико, чтобы увидеть, как в небе над долиной Рио-Гранде плывут сотни разноцветных аэростатов. В фестивале принимают участие более шестисот летающих единиц. В воздухе парят герои мультфильмов, персонажи сказок и компьютерных игр. Город давно стал местом паломничества для тех, кто хочет увидеть красоты горной цепи Сандия с высоты птичьего полета. Лучшее время для этого — раннее утро, когда дует подходящий ветер, а солнце живописно освещает склоны. Финальным аккордом международного фестиваля является грандиозный салют, который раскрашивает ночное небо вместе с воздушными гигантами.



**СТОИТ  
ПОПРОБОВАТЬ**



Рагу с зелёным перцем (Chili con carne) считают коронным блюдом штата Нью-Мексико. В основе старинного рецепта — говядина и перец чили. В качестве дополнения используют также фасоль, резаные томаты, лук, кориандр и зиру.

Джайпур

7–11 ноября, Индия

## ФЕСТИВАЛЬ ДИВАЛИ

Дивали, или Дипавали, в переводе с санскрита буквально означает «огненная гроздь». Традиционный праздник победы света над тьмой очень важен для индусов. Многие считают его началом следующего года, подводят итоги, а молодые стараются сыграть в эти дни свадьбу. Праздник посвящён Лакшми — богине плодородия и богатства, которая не терпит темноты. Поэтому на протяжении пяти дней торжеств страну озаряют миллионы огней, в небо взмывают фейерверки и салюты. Двери домов в праздник остаются открытыми: так богине будет легче зайти в дом. Чтобы увидеть Дивали во всём разнообразии, путешественникам рекомендуется посетить города «золотого треугольника». Улицы, торговые ряды и площади Джайпура, или «розового города», буквально скрыты под покрывалом маленьких огоньков. Местные власти даже устраивают конкурс на лучшее украшение рынка. На берегах Ганга в священном Варанаси проводят огненные шествия и церемонии. А по улицам туристического Гоа водят шумные демонические процессии.



**ВАЛЮТА**  
индийская рупия,  
68 INR / 1 USD

**ВРЕМЯ**  
Разница во времени  
с Москвой: +2 ч 30 м

**ТЕМПЕРАТУРА**  
Средняя дневная  
температура осенью:  
+30 °C



**СТОИТ  
ПОПРОБОВАТЬ**

Малай-кофта (मलाई कोफ़ता) — шарики из картофеля и панира, обжаренные во фритюре, со сливочным соусом с зеленью и карри. «Кofta» в переводе с хинди означает «фрикадельки», а «малай» — «соус-крем».



**ШРУТИ ШАРМА  
ГОЯЛ**

Гастрономический  
журналист, Индия

«Дивали — самый большой праздник в Индии, его отмечают по всей стране. Несмотря на то что каждый регион делает это по-своему, идея остаётся общей — триумф добра над злом, света над тьмой. В дни фестиваля принято совершать приятные покупки, обмениваться подарками с друзьями и близкими, освободить от лишнего свой дом и украшать его лампадами дия. Это время фейерверков, поклонения божествам и, самое главное, щедрых застолий со множеством сладостей».





**Айри Мотокура**  
 Директор  
 Московского  
 представительства  
 Национального  
 туристического  
 офиса Японии

«Волна красных клёнов «наступает» с севера Японии — префектуры Хоккайдо — и постепенно продвигается на юг, к острову Кюсю. Именно в это время для наших туристов, приезжающих на острова со всего света, начинается «охота на момидзи». Запланируйте свой отпуск на осень, чтобы приехать к нам, понаблюдать и пофотографировать эту багряную красоту.»



СЕРЕДИНА НОЯБРЯ, Япония

Киото

## ФЕСТИВАЛЬ КРАСНЫХ КЛЁНОВ

Момидзи (紅葉), или Койо, — японская традиция любования осенней листвой. Волна ярких кленовых листьев в стране начинается примерно с середины сентября на самом севере острова Хоккайдо. Красные клёны считаются в Японии самым красивым деревом. Поэтому, когда страну покрывает роскошное покрывало из всех оттенков багряного, в леса, ущелья и парки начинается массовое паломничество — так называемая «охота на момидзи». По значимости для японцев этот ритуал может сравниться лишь с весенним цветением сакуры. Самой большой популярностью среди любителей прекрасного пользуются район пяти озёр рядом с горой Фудзи и остров Миядзима, знаменитый на всю страну своей долиной клёнов. Особенно многолюдно в эти дни в древних храмах Киёмидзудэра, Нандзэндзи, а также в храмах района Арасияма. Эти дивные сооружения, изумительно подсвеченные, на фоне алой листвы выглядят особенно торжественно. Впрочем, шумные фестивали с уличной едой, концертами, а также традиционными танцами и играми можно встретить в этот период по всей территории страны.



**ВАЛЮТА**  
 японская иена,  
 110 JPY / 1 USD

**ВРЕМЯ**  
 Разница во времени  
 с Москвой: +6 ч

**ТЕМПЕРАТУРА**  
 Средняя дневная  
 температура осенью:  
 +21 °C



**СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ**

Момидзи-темпура — настоящий деликатес из кленовых листьев, которые опускают в сладкий сироп и обжаривают во фритюре. А момидзи мандзю — булочки в форме кленовых листьев.





23 НОЯБРЯ, ТАИЛАНД

Бангкок

## ЛОИ КРАТОНГ

Loy Kratong приходится на ноябрьское полнолуние. В буквальном переводе это слово означает плывущий крохотный плот из банановых листьев с зажжённой свечой. Несмотря на кажущуюся легкомысленность праздника, Лои Кратонг несёт в себе глубокий смысл. Тайцы почитают воду величайшим богатством, потому что она дарит жизнь и пищу. Ежегодный запуск кратонгов — попытка выразить стихии благодарность и уважение. Плоты сооружают в основном из бамбука и листьев, внутрь помещают свечу, ароматическую палочку и цветок. Но некоторые кратонги — настоящее произведение искусства, вырезанное в форме птицы и способное везти своего обладателя. Лои Кратонг считается очень личным ритуалом. Существует поверье, что плывущий огонёк может связать любящие души не только на земле, но и в другом мире. Ещё одна яркая традиция Лои Кратонга — совместный запуск в небо бумажных фонариков. Особенно популярна она у влюблённых, которые верят, что этот огонёк свяжет их сердца и на земле, и на небесах.



**ВАЛЮТА**  
тайский бат,  
33 THB / 1 USD

**ВРЕМЯ**  
Разница во времени  
с Москвой: +4 ч

**ТЕМПЕРАТУРА**  
Средняя дневная  
температура осенью:  
+32 °C



**СТОИТ  
ПОПРОБОВАТЬ**

Массаман карри (มัสมามัน) — одно из самых ярких блюд южного Таиланда. Мелко нарезанная говядина и картофель в кокосовом соусе с грянестями — отличный вариант для тех, кто не очень любит острое.





# БИСТРО



## ПОНЯТНО И ВКУСНО!

**Розничная сеть «Азбука Вкуса» теперь выходит на ресторанный рынок и открывает при супермаркетах современные городские кафе в стилистике SMART COMFORT FOOD.**

**В** самом центре Москвы, на Большой Лубянке и Смоленской-Сенной площади, облюбованных любопытными туристами, шумными студентами, отчаянными шопоголиками и деловитыми офисными работниками, радушно встречают гостей «АВ Бистро» от «Азбуки Вкуса». Эти заведения радикально отличаются от многих других кафе подобного рода прежде всего тем, что имеют уникальное полноценное меню, разработанное итальянским шефом Алесслио Джини, который



Большая  
Лубянка, 12/1



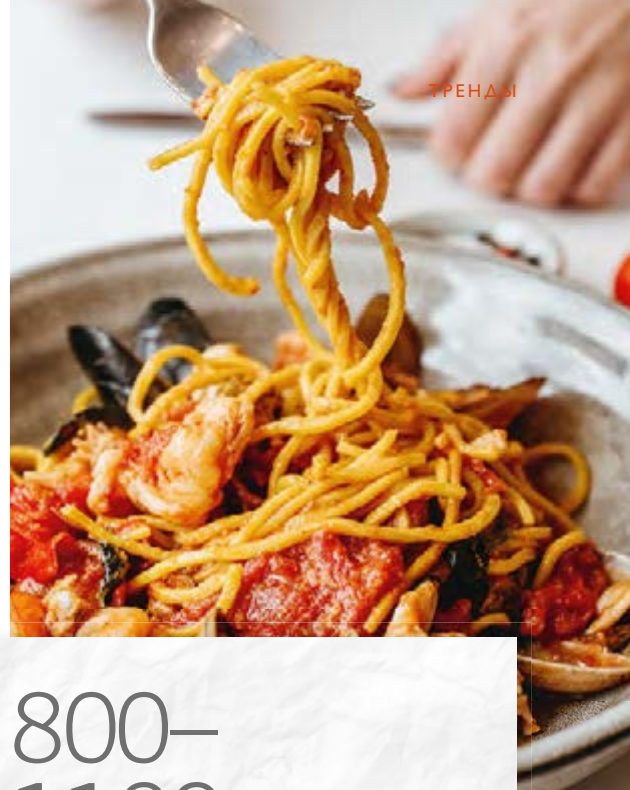
Арбат, 54/2,  
стр. 4



руководит ресторанной службой «Азбуки Вкуса». Для новых современных городских бистро он отобрал быстрые, вкусные, а главное, понятные блюда, приготовленные из натуральных сезонных продуктов. Кухня «из-под ножа» с пометкой «умная повседневная еда» отлично подходит для завтрака, обеденного перерыва, дружеского перекуса, встречи с деловыми партнёрами и ужина. Заметим, что бистро на Лубянке вмещает до девяноста человек, а на Смоленке могут комфортно расположиться до пятидесяти гостей. С утра, например, вы можете получить мощный заряд энергии и бодрости, заказав кашу или сырники с чашкой знаменитого ароматного кофе от «Азбуки Вкуса». Днём — отправиться на ланч, а вечером — вкусно и сытно поужинать в компании друзей или родных.

В меню кафе можно найти как гастрономические хиты в новом прочтении, так и оригинальные авторские блюда. Выбор действительно впечатляет: около десяти видов закусок, включая тартары и брускетты, различные салаты, супы, паста и приличный перечень горячего (например, цыплёнок из печи, приправленный гремолатой, говяжьё шёчки с полентой и горгонзолой, филе дорады

ЧАШЕЧКА АРОМАТНОГО  
СВЕЖЕСВАРЕННОГО КОФЕ  
ОТ «АВ БИСТРО» — ЛУЧ-  
ШЕЕ НАЧАЛО НОВОГО ДНЯ!



800—  
1100 РУБ.

СРЕДНИЙ ЧЕК



видов превосходного крафтового пива и сидр в бутылках.

Интерьеры кафе весьма неординарны. Здесь нашлось место и ар-деко, и элементам советской архитектуры, и стилю современного европейского кафе. Грамотно организованные стильные пространства полны света, лёгкости и простора. Маленькие уютные столики для двоих и побольше — для компаний, яркие барные стулья и изящные кресла — всё это скомбинировано в гармоничные композиции. Каждый посетитель «АВ Бистро», в которых ничто не отвлекает от приятного общения и вкусной еды, чувствует себя истинным гурманом. И не зря, ведь в скором времени эти заведения обещают стать ещё и площадками для гастролей всемирно прославленных шефов!

с соусом гуацетто). Современная европейская еда отменного качества и вкуса! Отдельный раздел — винная карта. В ней собраны как доступные нерастиражированные образцы знаменитых винных домов, так и уникальные вина собственного импорта «Азбуки Вкуса». Все позиции (а большинство из них можно заказать по бокалам) предоставляются по специальной стоимости «Азбуки Вкуса», которая, кстати, занимает одно из первых мест по поставкам эксклюзивных вин. Посетителям также предложат несколько



# ВПЕЧАТЛЕНИЕ: ЛИССАБОН



## Макс Ревинский

Путешественник  
и фотограф

Прочитать впечатления  
от путешествия и увидеть  
другие фотографии  
Лиссабона вы можете  
на личном сайте Макса  
Ревинского.

- 📌 Max Rewinski Photography
- 📷 maxrewinski
- 🌐 maxrewinski.com

Этот город — один из древнейших городов Европы (впервые упоминается в документах 205 года до н. э.). И в то же время можно сказать, что Лиссабон довольно молод, так как землетрясение 1755 года практически уничтожило город, и он был отстроен заново.

Текст и фото: Макс Ревинский

Здесь можно гулять бесконечно и всегда находить что-то новое и прекрасное. Лиссабон стоит на холмах, поэтому на центральных улицах работают четыре фуникулёра и пассажирский лифт. Кстати, поездка на знаменитых трамваях — отдельное приключение: они умеют перемещаться под таким уклоном и посреди столь узких улиц, что просто диву даёшься. А ещё в Лиссабоне никогда не бывает изнуряющей духоты: ветер с Атлантического океана делает воздух свежим, а улицы и площади города — цветущими и зелёными даже в самые жаркие дни. В этом городе можно и нужно получать разнообразные гастрономические впечатления — кафе и бары есть даже на улицах, представляющих собой сплошную лестницу. В этих заведениях всегда можно найти блюда на любой вкус — от свежайшей рыбы и морепродуктов до вкуснейших десертов, среди которых особое место занимают паштел-де-ната — пирожные из слоёного теста с кремом. Попробуйте их с чашечкой кофе — он здесь действительно превосходный!

Центр Лиссабона со смотровой площадки на одном из городских холмов



🏠 ВАЛЮТА

EUR

🕒 ВРЕМЯ

Разница во времени с Москвой: -2 ч

☀️ ТЕМПЕРАТУРА

Средняя дневная температура  
осенью: +19 °C



Руа Аугушта — центральная улица района Байша (Baixa)



На небольших площадях в центральных районах Лиссабона всегдалюдно и при этом очень уютно



Любителей мяса порадуют свиные вяленые колбаски (linguiça), кровяная колбаса (torcela), копчёные колбаски (choriço) и многое другое

Магазины впечатляют разнообразием свежей, сушёной и солёной рыбы

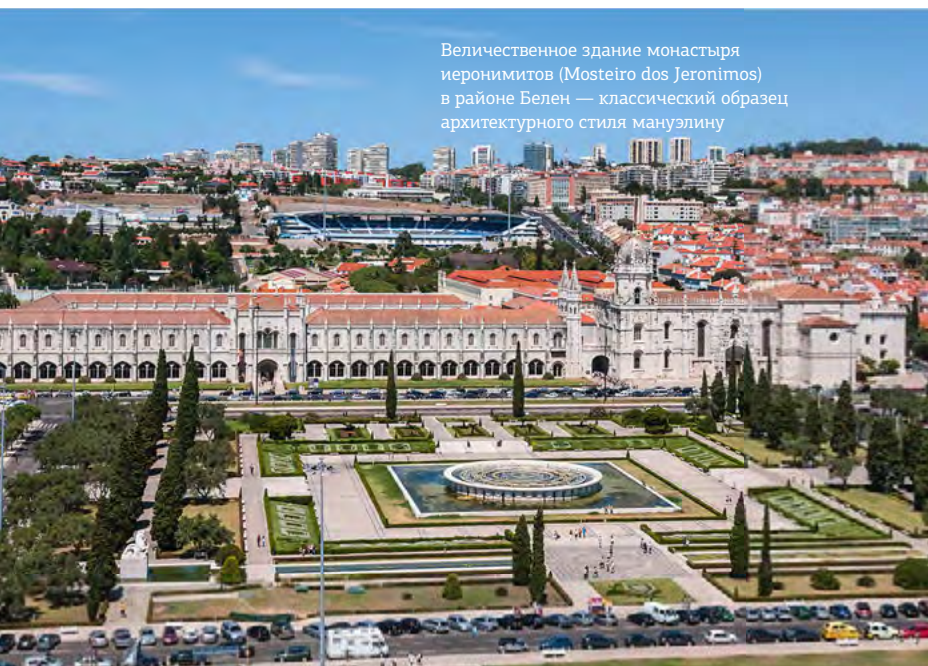




Трамвай — один из символов Лиссабона. В старых районах по крутым склонам холмов бегают старые, 50–60-х годов XX века выпуска, вагоны



В этом городе есть огромное количество кафе, расположенных прямо на лестницах



Величественное здание монастыря иеронимитов (Mosteiro dos Jeronimos) в районе Белен — классический образец архитектурного стиля мануэлину



В Лиссабоне можно продегустировать сыры из коровьего, овечьего или козьего молока, а также из их смеси



Кажется, что на каждой лиссабонской улице можно встретить две-три кондитерские, пройти мимо которых просто невозможно!



Утром у фонтана на площади Росиу



В булочной. Работа кипит!



# Actimel

**С СУПЕРГЕРОЯМИ**

**НА СТРАЖЕ ИММУНИТЕТА**



**Actimel® — это уникальный пробиотический кисломолочный продукт, помогающий укреплять иммунитет благодаря содержанию особых полезных лактобактерий — *L. Casei Imunitass*, а также важных для иммунитета витаминов B6 и D3. Actimel® рекомендован Российским научным обществом иммунологов для укрепления иммунитета в рамках сбалансированного питания и здорового образа жизни.**

Подробнее о бренде на сайте [www.actimel.ru](http://www.actimel.ru)



РЕКЛАМА

# ЕВГЕНИЙ МАРГУЛИС: «Я ОЧЕНЬ ЦЕНЮ ИСКРЕННОСТЬ»

Его творческой биографии хватило бы на несколько человек. Рок-музыкант, певец, композитор, гитарист и вокалист, участник культовой группы «Машина времени», один из основателей группы «Воскресение», он по сей день находится в обойме, продолжая заниматься музыкой и ведя телепрограмму «Квартирник у Маргулиса».

Записала: Людмила Никитина, фото: Роман Шеломенцев

— Я посмотрела ваш райдер на сайте. В плане еды он очень-очень скромный. Например, указано единственное «излишество» — коньяк и водка. Как вы вообще к еде относитесь?

— Довольно спокойно, хотя поесть вкусно люблю. Короче, откровенной гадостью не питаюсь. Стараюсь по возможности есть свежие овощи, фрукты, мясо, молочку. И желательно, чтобы эти хорошие продукты были родом из тех мест, куда меня заносит судьба.

— А куда она заносит? Какие любимые направления?

— А куда угодно! Но ем я в том или ином регионе только местные блюда. Я имею в виду, что в Перми не буду заказывать гаспачо, а во Франции борщ (хотя это вполне возможно).

— Я читала, что вы любите итальянскую и японскую кухню.

— Ну как сказать «люблю». Ем часто — да. А вообще я и японскую люблю, и итальянскую люблю, и русскую люблю. Всё зависит опять же от того, где я нахожусь в данный момент.

— В Москве любимые места есть?

— Конечно! Есть пара ресторанов, в которые я хожу уже много лет, проверенные годами.

— А если не секрет, какие?

— Первое — это «Аченти». Я туда хожу уже лет четырнадцать. Могу даже его назвать

нашим домашним рестораном. Так уж получается.

— Вас там знают?

— Ещё как! Знают давным-давно и относятся как к родственнику. Ещё очень хорошие рестораны у Саши Раппопорта — качественная кухня, всё вкусно, атмосфера приятная. Но такого ресторана, чтобы вот прямо-таки любимого, чтобы я только туда и ходил, — нет. Сегодня я здесь, послезавтра там.

— А дома кто готовит?

— Дома этим занимается, конечно, жена.

— Всегда?

— Да. Нет, я могу, конечно, что-то элементарное сделать, но, честно говоря, готовщик из меня плохой. А многие считают по-другому — те, кто меня близко не знает. Это объяснимо: я запудрил всем мозги, снимаясь в передачах кулинарных, вот народ и перекидывает мой телевизионный образ в реальную жизнь. Такое часто случается с артистами, чего уж греха таить.

— Хорошо готовить сейчас модно.

— Знаю, только вот со мной этот номер как-то не проходит. На самом деле все мои телевизионные кулинарные штуки происходят следующим образом. Накануне съёмки мне жена показывает, что и как надо делать. Я это записываю, запоминаю и потом блещу своим умением в кадре. Такой вот обман получается. Хотя нет. Просто это мой телевизионный образ.

— Кто в семье ходит по магазинам?

— Опять жена.

— Всегда?

— Нет, ну мужчины, конечно, тоже занимаются этим. Иногда, если вариантов нет.





— На рынок, кстати, мужчин обычно отправляют.

— Ну да. И чаще всего у них в кармане есть заветный листочек бумаги, на котором чётко написано, что и сколько надо купить. «Картофель 5 кг, свинина 2 кг, карп 2 шт.». И если что-то указано недостаточно подробно, могут произойти различные казусы.

— Вы из таких?

— Несомненно! Я в этом отношении абсолютный классик. Что мне написали — то я покупаю. Если в списке не было продукта, а мне потом говорят, мол, что ж ты не посмотрел заодно вот это, то мне такие претензии непонятны. В списке не было — значит, и говорить не о чем. На самом деле обычно мужики даже толком не знают, что у них находится в холодильнике, хотя и заглядывают туда регулярно.

— Есть такое, да. За всех не скажу, но знаю таких. В прессе много писали про вашу жизнь с бабушкой. Так вот обычно бабушки оставляют после себя гастрономические легенды. Было ли какое-то «фирменное» блюдо у неё, о котором вы с нежностью до сих пор вспоминаете?

— Могу сказать сразу, твёрдо и уверенно. Это фаршированная рыба.

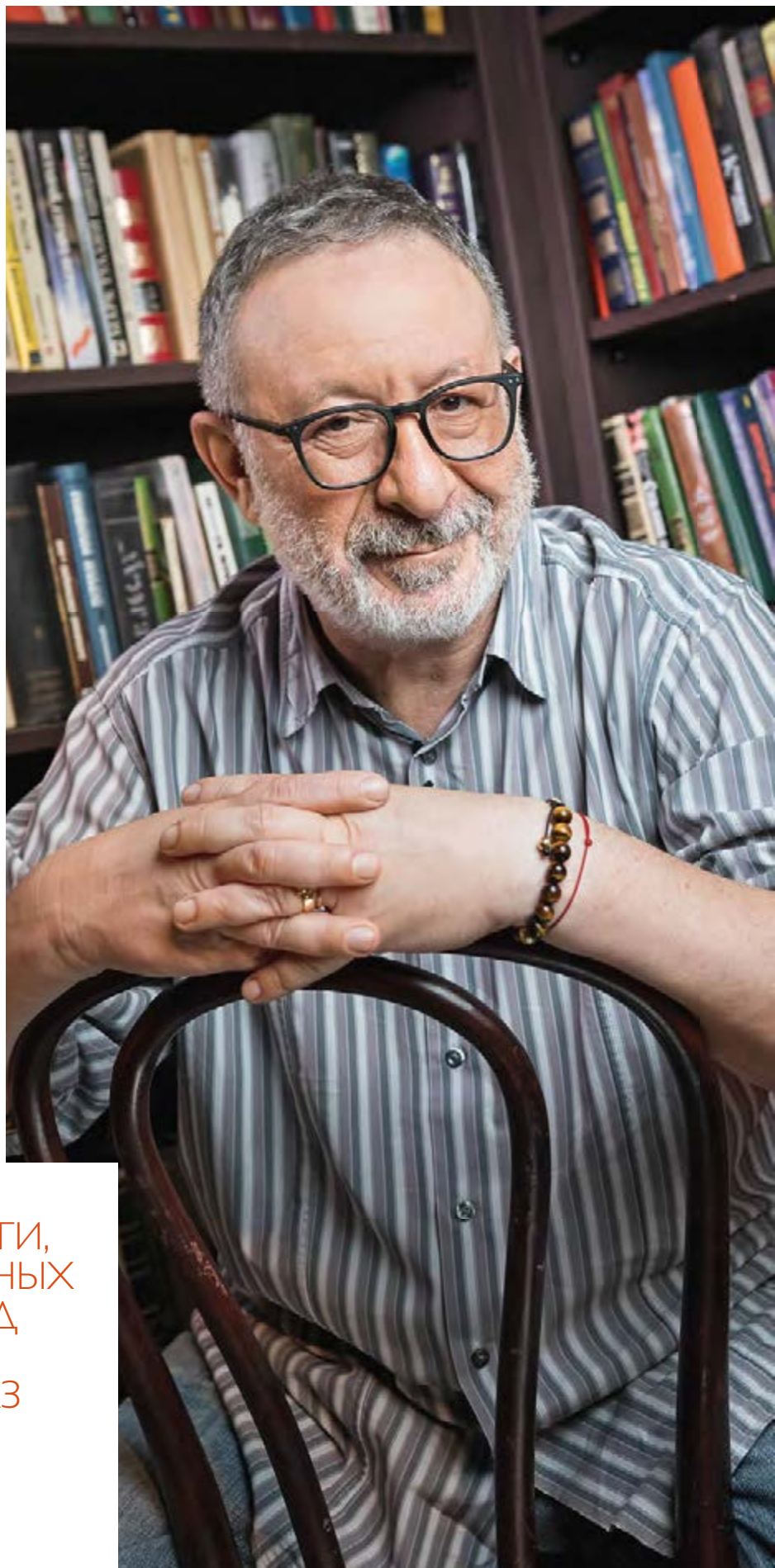
— А её в вашем доме готовят хотя бы иногда?

— Крайне редко. Рыбу фаршируют, но это уже не то. Ритм жизни-то бешеный. Все же носятся, мечтают, вкалывают как сумасшедшие. И вообще, согласитесь, домашние праздники стали довольно редким явлением. Такие, чтоб с десятком-другим гостей, огромным столом, ломящимся от угощения, с застольем до утра...

— Наверное, Новый год?

— Пожалуй что так. Ещё мы в последнее время день рождения жены празднуем дома. И естественно, она что-то готовит, получается очень вкусный стол. Атмосфера уютная, домашняя. Это такой отсыл к квартирникам давних времён, когда все-все рядом.

Я ЗАПУДРИЛ ВСЕМ МОЗГИ,  
СНИМАЯСЬ В КУЛИНАРНЫХ  
ПЕРЕДАЧАХ, ВОТ НАРОД  
И ПЕРЕКИДЫВАЕТ МОЙ  
ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ ОБРАЗ  
В РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ





— А вот представьте себе ситуацию. Вы уезжаете надолго и можете взять с собой только три любимых продукта. Что бы это было? Без чего вот точно вам не прожить ни дня?

— М-м-м... у меня такого нет. Я же говорю, что к еде отношусь довольно спокойно, без фанатизма. Есть хорошая еда — отлично. Нет — я не расстроюсь и удовлетворюсь тем, что найду. Любимейший продукт... Ну, пускай будет, например, груша.

— Так всё просто. Но я знаю о вас кое-что необычное. Расскажите про вашу коллекцию лягушек. Почему они? Такой серьёзный, солидный мужчина — и вдруг лягушки...

— Да просто так получилось, весьма случайно. Началось всё лет тридцать назад. Однажды Макар (Андрей Макаревич. — Прим. ред.) и Кутиков, совершенно не сговариваясь, подарили мне на день рождения по лягушке. Макар мне вручил маленькую нэцке, кажется, XIX века. А Кутиков принёс такую здоровенную тайскую лягушку, деревянную, мощную. И меня это зацепило. С тех пор я начал их собирать.

— А вы их как-то изучаете, читаете что-то о них? У каждой, наверное, своя история...

— Боюсь показаться скучным, но ничего такого у меня нет. Никаких историй, только внутренние ощущения. Пришёл — увидел — понравилась — купил.

— И дарят их вам, наверное?

— Конечно! Правда, иногда такие подарки повторяются. Кстати, в какой-то момент я прекратил это собирательство, потому что лягушки просто заполнили дом. Представьте только, сколько может накопиться их за тридцать лет!

— А ещё я слышала, что вы собираете музыкальные инструменты. Это так?

— Вот здесь история другая, более интересная. Они у меня были, есть, и я их до сих пор с удовольствием и увлечением собираю. Например, этнические инструменты — из Африки, Азии... Ну и наши инструменты тоже. Беру, если попадается что-то необычное. Одним словом, дурацкое. (Смеётся.)

— А ваша жена ведь занимается керамикой?

— Как ни странно, да. Она у меня окончила психфак МГУ с красным дипломом, а потом решила заниматься вот таким делом. Между прочим, создаёт интересные вещи. Только для себя, не для продажи. Или дарит свою керамику друзьям. В общем, это вовсе не бизнес.

— Я недавно (с радостью для себя) узнала, что вы не смотрите телевизор... Это так?

— Ну, это преувеличение. Я не являюсь телеманьяком, но если есть у меня желание что-то посмотреть, то с удовольствием это делаю. Если нет — занимаюсь чем-то другим.

— А читать успеваете?

— Люблю, но обычно это происходит, когда я куда-то уезжаю. Говорю же, бешеный ритм жизни. Увы.

— Какую последнюю книгу вы прочитали? Есть какие-то любимые вещи, авторы?

— Последней я прочитал, по-моему, автобиографию Кита Ричардса (*Kit Ричардс — британский гитарист, соавтор песен группы The Rolling Stones.* — Прим. ред.).

— А книги предпочитаете какие — бумажные или электронные?

— Бумажные! Хотя не брезгую и электронными. Но бумажная мне как-то ближе. Вот взял её в руки, листаешь... У страниц такой запах! Есть в этом какой-то особый кайф.

— В книжные магазины любите ходить?

— Нет. Жена ходит.

— Вы говорите, чего вам хочется, а она покупает?

— Этого не требуется, она обладает прекрасным вкусом. И чаще всего приносит то, что я точно буду читать.

— Вернёмся к вашей профессиональной деятельности. Люди, которые в России блюз слушают, приходят к вам, — из советского ещё поколения или молодёжь?

— Я бы не стал делать такой акцент на возрасте. Это просто люди, которые любят блюз.

— Разные?

— Абсолютно! Нет какого-то возрастного ценза или ещё какой причины любить блюз. Он либо нравится, либо нет.

— А что чаще всего на концертах просят обязательно сыграть?

— Это непостижимо для меня, но всенепременно, на всех выступлениях меня просят спеть «Шанхай-блюз». Недавно узнал, что его считают классикой, которую изучают уже в музыкальных училищах. Я искренне удивляюсь, но от этого мне уже «не отмазаться».

— А что вам чаще хотелось бы петь?

— Да бог его знает, сейчас уже сложно говорить, что хотелось бы, что нет. Но, как оказа-



## ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

По преданию, это знаменитое блюдо появилось благодаря находчивости еврейских хозяек. Так как в субботу запрещалось работать, в том числе и вынимать косточки из рыбы, женщины решили делать это заранее и измельчать её.

|                  |       |
|------------------|-------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | 👤👤👤👤  |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | 1 ЧАС |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★★★  |

|               |           |
|---------------|-----------|
| Щука          | 1 шт.     |
| Белый хлеб    | 70 г      |
| Репчатый лук  | 2 шт.     |
| Петрушка      | 2 веточки |
| Лимонный сок  | 3 ст. л.  |
| Лавровый лист | 2 шт.     |
| Соль, перец   | по вкусу  |

1. Рыбу очистить от чешуи. Голову отрезать. Затем, слегка надрезав брюшко, выпотрошить рыбу. После чего очень аккуратно, чулком снять с тушки кожу до хвоста, слегка подрезая мякоть ножом. Хвост отрезать, кожу снять до конца и отложить.
2. Мякоть рыбы отделить от кости и пропустить через мясорубку. Мякиш хлеба замочить в 100 мл холодной воды. Лук очистить и порубить. С веточек петрушки оборвать листочки и мелко их нарезать. Стебли сохранить.
3. Мякиш хлеба отжать, перемешать с рыбой, пропущенной через мясорубку, луком и петрушкой. Посолить и поперчить. Получившимся фаршем наполнить кожу рыбы. Скрепить с обеих сторон и уложить в пароварку. Сбрызнуть лимонным соком, рядом уложить стебли петрушки и лавровый лист. Готовить 30 минут при сильном кипении.

лось, у каждого достаточно известного человека есть свой Yesterday, который он будет петь, пока не умрёт.

— Расскажите ещё про свой «Квартирник». Что он для вас значит, как родилась идея вообще, что будет с ним в будущем?

— «Квартирник» — это моё личное. Когда-то давно у нас не было возможности играть в больших залах, мы собирались на квартирах друзей и приглашали туда разных интересных людей, музыкантов прежде всего. Вот Боря Гребенщиков, кстати, там начинал. Поэтому, помня ту прекрасную атмосферу, я и решил воплотить её в своём проекте. Мои гости — замечательные люди! А формат «Квартирника» хорош тем, что здесь артист, которого все привыкли видеть в пафосе, красоте и прочем, предстаёт обычным человеком с гитарой. Без шелухи. Настоящим. Вообще, есть много артистов, которых я хотел бы видеть в своей программе, но пока это не получается. Что ж, надеюсь, настанет время, и звёзды сложатся как надо. Так здорово, когда гости приходят, показывают свои произведения, которые они написали вот так, в прямом эфире, без компьютеров. Получается живо, искренне. А искренность я очень ценю.





ИНТЕРНЕТ  
МАГАЗИН

AV.RU



# КОГДА НУЖНА ДОСТАВКА



Приложение «Азбука Вкуса»



ЗАГРУЗИТЕ В  
App Store



ЗАГРУЗИТЕ В  
Google Play

# ПОЙДЁМ КОПАТЬ КАРТОШКУ!

ЭТОТ КОРНЕПЛОД СОВЕРШЕННО ЗАСЛУЖЕННО ПОЛЬЗУЕТСЯ ВСЕНАРОДНОЙ ЛЮБОВЬЮ, ПО ПРАВУ СЧИТАЕТСЯ ВТОРЫМ ХЛЕБОМ. ИЗ КАРТОФЕЛЯ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ БЕСЧИСЛЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО БЛЮД — ПРОСТЫХ, ВКУСНЫХ И К ТОМУ ЖЕ НЕ ТРЕБУЮЩИХ ОСОБЫХ ЗАТРАТ.

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА СОТНИКОВА



## СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Если вы используете не свежие, а замороженные грибы, предварительно выложите их в дуршлаг и промойте проточной водой. Вкус крем-супа станет более многогранным, если добавить в него в процессе варки коренья петрушки и пастернака.



## ГРИБЫ ПОДОСИНОВИКИ «ПРОСТО АЗБУКА»

350 г

Грибы обработаны по современной технологии шоковой заморозки, что позволяет сохранять их первозданный вид, насыщенный натуральный вкус и все питательные свойства.

## КРЕМ-СУП С ГРИБАМИ

Чтобы блюдо имело нежнейшую бархатистую текстуру, используйте для приготовления белый рассыпчатый картофель с высоким содержанием крахмала.



### СЕЛЬДЕРЕЙ

Гармонично сочетается с грибами, придавая вкусу супа изысканность. Возьмите небольшой кусочек корня (около 150 г), очистите его и нарежьте мелкими кубиками.



### Укроп

Его можно добавить в суп при варке или мелко нарезать (1–2 веточки) и посыпать блюдо перед подачей (в последнем случае зелень сохранит все витамины).



### ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ

Благородные белые, подосиновики, подберёзовики или маслята обеспечат блюду чудесный аромат. Для приготовления супа вам понадобится около 300 г.



### МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Всего одна щепотка этой пряности сделает вкус супа более интересным. Предпочтительнее использовать не молотый, а тёртый натуральный мускатный орех.



### РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Традиционный ингредиент едва ли не каждого первого блюда, отвечающий как минимум за приятный золотистый цвет бульона. Потребуется 1 небольшая луковица.



### БЕЛЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Идеально подходит для приготовления правильного картофельного пюре, запеканок, биточков и крем-супа. На 4 порции возьмите 400 г.

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Лесные грибы залить 1 л воды, довести до кипения и варить 30 минут. Процедить, бульон собрать. Шампиньоны (200 г) почистить и нарезать пластинами. Картофель очистить, нарезать ломтиками. Луковицу и 2 зубчика чеснока порубить. В кастрюле нагреть 30 г сливочного масла и слегка подрумянить лук с чесноком. Добавить грибы, картофель с сельдереем, влить 500 мл грибного бульона и довести до кипения. Тушить на минимальном огне под крышкой 15 минут. Влить 300 мл сливок (10%) и снова довести до кипения. Снять с огня и измельчить блендером. Посолить и поперчить по вкусу. Перед подачей посыпать укропом.

СТОИТ  
ПОПРОБОВАТЬ

При запекании в компанию к картофелю можно добавить также мелкую свёклу, корень сельдерея, сладкий перец. Необычный вкус блюду придаст молотая корица (только не перестарайтесь — достаточно одной маленькой щепотки).

# КАРТОФЕЛЬ С РОЗМАРИНОМ

Запекание с кожурой позволяет сохранить в корнеплоде максимальное количество полезных веществ.



## Чеснок

Классическое дополнение к любым блюдам из картофеля, придающее им пикантный вкус и аромат. Достаточно будет 2–3 зубчиков, но можно взять и больше.



## Сладкая паприка

Посыпьте парой щепоток этой специи картофель перед запеканием, и он приобретёт, во-первых, насыщенный золотистый цвет, а во-вторых — приятный аромат.



## Петрушка

Является отличным дополнением к любым овощам. Посыпьте 2 ст. л. мелко нарубленной зелени готовое блюдо, чтобы добавить его вкусу яркие свежие нотки.



## Оливковое масло

Для приготовления понадобится 4 ст. л. масла первого холодного отжима. Оно идеально подходит не только для заправки различных салатов, но и для запекания.



## Красный картофель

Его клубни, отличающиеся повышенным содержанием провитамина А, отлично сохраняют форму при жарке или запекании. Возьмите 1 кг картофеля.



## Розмарин

В данном случае именно это пряно-ароматическое растение играет главную роль. Листочки розмарина с двух веточек обеспечат блюду настоящий вау-эффект.

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Некрупный картофель тщательно вымыть щёткой и разрезать на половинки. С веточек розмарина оборвать листочки и сложить в небольшую ёмкость. Добавить измельчённые зубчики чеснока, 1 ст. л. мелкой морской соли, влить оливковое масло и перемешать. Картофель распределить по глубокому противню и полить получившейся смесью, посыпать паприкой. Накрыть фольгой и запекать 30 минут при температуре 190 °С. Затем фольгу снять и запекать ещё 20 минут.

## КАРТОФЕЛЬ «НАША ФЕРМА»

Весовой

Откалиброванный по размеру картофель выращен в экологически чистом районе Калужской области. Отличается нежной мякотью и тонкой кожицей, в которой находится богатый запас микроэлементов.





## СМЕТАНА «ПРОСТО АЗБУКА»

20%, 180 г

Всё гениальное просто! Эта классическая сметана, изготовленная только из отборных сливок и специальной закваски, может стать прекрасным дополнением к супам, пельменям, горячим блюдам и салатам, а также ингредиентом выпечки или десертов.

### СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Если вы желаете приготовить менее авангардный вариант равиоли, сделайте начинку из обычного белого картофеля, добавив к нему измельчённый чеснок, петрушку или укроп, желток и творожный сыр.



# РАВИОЛИ С БАТАТОМ

Изумительное сочетание сладковатой мякоти клубней с тыквой и грецкими орехами превращает блюдо в настоящий гастрономический шедевр.



### ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Обеспечат начинке тонкий, тёплый, по-настоящему осенний вкус. Возьмите 100 г очищенных грецких орехов и слегка поджарьте их на сухой сковороде.



### Кинза

Неожиданное, но очень гармоничное дополнение к батату и тыкве. Пряный аромат кинзы придаст равиоли особую вкусовую выразительность. Достаточно 2 веточек.



### Красный лук

Сочный, сладкий, островатый лук — один из постоянных ингредиентов многих итальянских блюд. Потребуется одна некрупная луковица.



### Батат

Яркая мякоть этого корнеплода — прекрасная находка для истинных фуди. В нашем случае батат (около 600 г) служит основным ингредиентом начинки.



### Тыква

Отвечает за сочность равиоли, делает их более нежными и изысканными. Для приготовления понадобится всего 200 г мякоти тыквы.



### Рикотта

Является связующим элементом всех ингредиентов начинки, обеспечивает лучшее усвоение витаминов. Необходимо 100 г.

### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Для теста пшеничную муку (150 г) смешать с 50 г манной крупы. Добавить 2 желтка, влить 1 ст. л. холодной воды и вымесить тесто. Оставить на 30 минут. Для начинки батат отварить до готовности (20 минут) и в горячем виде размять. Дать немного остыть. Орехи измельчить. Мякоть тыквы натереть на крупной тёрке, соединить с бататом и орехами. Добавить 1 желток, 100 г рикотты, 30 г тёртого пармезана и измельчённую кинзу. Посолить, поперчить и перемешать. Тесто тонко раскатать и вырезать кружки. На середину выложить начинку, края защипать. Варить в подсоленной воде в течение 3 минут после всплытия равиоли на поверхность.





# CATERING

ВЫЕЗДНОЕ РЕСТОРАННОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Дни рождения. Банкеты. Деловые фуршеты.

С кейтерингом «Азбуки Вкуса» любой праздник незабываемый!



18+ реклама

\* Барбекю

свадебные банкеты • деловые фуршеты • детские праздники • пикники и BBQ\* • кофе-брейки

Узнайте больше:  
(495) 775-03-63 • (495) 363-83-33  
[www.catering.av.ru](http://www.catering.av.ru)  
[catering@av.ru](mailto:catering@av.ru)

## ЯЙЦА ПЕРЕПЕЛИНЫЕ «ПРОСТО АЗБУКА» 20 ШТ.

Пышный омлет или нежная глазунья на завтрак гарантированы! Следует также заметить, что перепелиные яйца «Просто Азбука» имеют желтки насыщенного цвета, богатые большим количеством каротиноидов.

### СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Оладьи получатся очень сочными и нежными, если шпинат заменить таким же количеством кабачков, цукини или тыквы. В этом случае натрите мякоть на крупной тёрке, оставьте на 10 минут, затем отожмите и уже после этого соединяйте с картофелем и прочими ингредиентами.

# ОЛАДЬИ СО ШПИНАТОМ

Превосходно подходят для будничного ужина после непростого рабочего дня, так как готовятся быстро и очень просто. Результат же точно понравится всем!



### НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ

Замечательная, менее калорийная альтернатива сметане — классическому дополнению к блюдам из картофеля. Для соуса нужно 250 мл йогурта.



### МОРКОВЬ

Её лёгкая сладость идеально вписывается в общую картину вкуса, делая его более ярким и интересным. Необходима всего 1 небольшая морковка.



### ЯЙЦА

В нашем случае являются связующим звеном для всех ингредиентов блюда. Чем свежее яйца — тем пышнее оладьи! Возьмите 2 крупных яйца.



### ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК

Добавляет вкусу оладий пикантные, слегка освежающие нотки. Потребуется 1–2 небольших стебля, или 30 г нарезанного лука.



### ШПИНАТ

Делает блюдо более полезным, обогащая его драгоценным витамином С, столь необходимым в сезон простуд. Для приготовления оладий купите в магазине 200 г свежего шпината.



### КАРТОФЕЛЬ

Вы можете использовать как обычный картофель, так и, например, батат или ещё более экзотический фиолетовый картофель. В любом случае вам понадобится 700 г.

### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Свежий шпинат залить кипятком и оставить на 10 минут. Откинуть на дуршлаг, затем нарезать. Картофель и морковь очистить, натереть на средней тёрке. Жидкость слегка отжать. Тёртый картофель перемешать со шпинатом, мелко нарезанным зелёным луком и 30 г измельчённой петрушки. Добавить яйца и тщательно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Всыпать 3 ст. л. муки и перемешать. Получившуюся массу выкладывать столовой ложкой порциями на сковороду с горячим растительным маслом (4–6 ст. л.) и жарить с обеих сторон до румяной корочки. Для соуса 250 мл натурального йогурта перемешать с 1 зубчиком чеснока, пропущенным через пресс. Посолить и поперчить по вкусу. Получившийся соус к горячим оладьям подать отдельно.



# Наша Ферма

# ВСЁ СВОИМИ РУКАМИ!

НАСТОЯЩИЕ ФЕРМЕРСКИЕ  
ПРОДУКТЫ



**100%**  
натуральное



**Семейное**  
производство



Товары под брендом «Наша Ферма»  
ищите на полках супермаркетов и на av.ru

Реклама (18+)

# ГЛУТАМАТ НАТРИЯ: «Я НЕ ХИМИЯ!»

Более ста десяти лет прошло со времени открытия глутамата натрия — вещества, делающего вкусное ещё вкуснее. Мы же до сих пор относимся к нему как к чему-то новому, потому опасному. А ведь глутамат натрия так же прост и доступен, как соль, и так же вездесущ, как вода. Более того, наш организм вырабатывает глутаминовую кислоту самостоятельно при её недостатке.

ТЕКСТ: НАТАЛЬЯ ЕВДОКИМОВА

## ГЛУТАМАТ НАТРИЯ

Мононатриевая соль глутаминовой кислоты, популярная пищевая добавка **E621**. Представляет собой белый кристаллический порошок, хорошо растворимый в воде.

**ФОРМУЛА**  $C_5H_8NO_2Na$   
**НАЗВАНИЕ ИЮПАК** Sodium 2-Aminopentanedioate  
**ТЕМПЕРАТУРА ПЛАВЛЕНИЯ** 232 °C  
**ПЛОТНОСТЬ** 1,62 г/см<sup>3</sup>  
**МОЛЯРНАЯ МАССА** 169,111 г/моль  
**КЛАССИФИКАЦИЯ** Аминокислоты



История глутамата натрия — это история великого открытия, которое не только обогатило знания человечества о вкусах вообще, но и улучшило качество жизни многих людей. С глутаматом натрия мир познакомил японский химик Кикунэ Икеда, доктор естественных наук при Токийском университете. Кстати, это отличный пример того, как пылкий ум учёного ищет открытия там, где их и не надеются найти другие. И хотя на путь, ведущий к глутамату натрия, Кикунэ Икеда наткнулся в 1907 году (с тех пор шёл по нему неотступно), поиски начались гораздо раньше. По легенде, однажды за обедом профессор Кикунэ Икеда попробовал бульон, сделанный на основе водорослей комбу, отметил его совершенно выдающийся вкус и именно после этого начал свои исследования. Однако, по словам другого профессора химии Токийского университета, уникальный вкус бульона даши заинтересовал Кикунэ Ике-



**Лидия Макшейн**  
Бренд-менеджер  
направления здорового  
образа жизни

«Миссия глутамата натрия — сделать вкус хороших продуктов и блюд более выразительным, полностью раскрыть его, а вовсе не завуалировать дешёвые или некачественные ингредиенты в составе».

## ОДНАЖДЫ ЗА ОБЕДОМ ПРОФЕССОР КИКУНАЭ ИКЕДА ПОПРОБОВАЛ БУЛЬОН, СДЕЛАННЫЙ НА ОСНОВЕ ВОДОРΟΣЛЕЙ КОМБУ, ОТМЕТИЛ ЕГО ВЫДАЮЩИЙСЯ ВКУС И ИМЕННО ПОСЛЕ ЭТОГО НАЧАЛ СВОИ ИССЛЕДОВАНИЯ



ду ещё с детства. Так или иначе, но глутаминовая кислота была выделена из водорослей комбу, и вряд ли Кикунэ Икеда подозревал, в каких промышленных масштабах будет позже производиться глутамат натрия...

Тогда он отметил лишь то, что вкус получившейся субстанции не был похож ни на один из известных ему вкусов. Солёный, кислый, сладкий, горький? Нет! Выразить этими банальными словами свои ощущения учёный не мог. Кикунэ Икеда понял, что имеет дело с особенным, пятым вкусом. В Японии его стали называть «умами». Если попробовать описать его, то вкратце можно сказать так: это некий «мясной» вкус, дающий чувство полноты пищи. Позже будут найдены рецепторы глутаминовой кислоты на языке и в желудке, а это значит, что глутамат натрия полноценно участвует в процессе пищеварения.

Но чего же мы опасаемся? Почему столь критично относимся к товарам, в состав которых входит глутамат натрия? Просто потому, что особенности производства глутамата мало кому известны. Одно лишь его название как бы говорит о том, что он синтезируется в химических лабораториях людьми в белых халатах. И эта «химия», конечно же, не может быть полезной для нашего организма. Но на самом деле всё обстоит совсем не так. Прежде всего следует заметить, что химический синтез глутамата натрия не налажен по сей день. Оказалось, что гораздо выгоднее получать его естественным путём — методом ферментации.

Производство глутамата натрия похоже на изготовление того же йогурта или, допустим, сыра. Для получения глутамата используют побочный продукт сахарного производ-

## ПРОИЗВОДСТВО ГЛУТАМАТА НАТРИЯ

**1** Для его получения используют побочный продукт сахарного производства — мелассу.



**2** Она заливается в огромные баки, в которые позже подаётся питательная среда, состоящая из особых бактерий.

**3** В процессе ферментации получается глутаминовая кислота, которая проходит дальнейшее многоступенчатое очищение и кристаллизацию. На этом же этапе глутаминовая кислота объединяется с солями натрия.

ПРОИЗВОДСТВО  
ГЛУТАМАТА  
НАТРИЯ ПОХОЖЕ  
НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ  
ТОГО ЖЕ ЙОГУРТА  
ИЛИ, ДОПУСТИМ,  
СЫРА





ства — мелассу. Она заливается в огромные баки, в которые позже подаётся питательная среда, состоящая из особых бактерий. В процессе ферментации получается глутаминовая кислота, которая проходит дальнейшее многоступенчатое очищение и кристаллизацию. На этом же этапе глутаминовая кислота объединяется с солями натрия. С этим вроде бы понятно. Что ещё настораживает людей в глутамате натрия? Пожалуй, то, что пища, приправленная неким кристаллическим порошком, становится гораздо вкуснее. Кажется, что в этом есть какой-то подвох, а значит, эта добавка небезопасна для организма. Чтобы разобраться, так ли страшен чёрт, как его малюют, учёные провели ряд экспериментов, которые доказали, что умеренное потребление глутамата натрия не может быть опасным. Отрицательный результат был получен только в опыте, где крысам вместе с пищей давали очень много глута-

В Австралии он считается национальным лакомством и выпускается в виде пасты Vegemite. Чаще всего её едят с тостами, причём без малейших опасений.



**ПРИМЕНЕНИЕ ГЛУТАМАТА НАТРИЯ В КАЧЕСТВЕ ПРИПРАВЫ БЕЗОПАСНО, А САМА ГЛУТАМИНОВАЯ КИСЛОТА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НАПРИМЕР НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ**

мата натрия — он составлял одну пятую их рациона. К счастью, человек просто физически не в состоянии съесть столько глутамата натрия в день. И если уж говорить о вреде для здоровья, та же соль не менее опасна, ведь её критическая доза для жизни составляет около трёх граммов на килограмм. А этот же показатель для глутамата натрия значительно выше — около тринадцати граммов на килограмм. Поэтому применение глутамата натрия в качестве приправы безопасно, а сама глутаминовая кислота в принципе используется при лечении различных заболеваний, например неврологических.

Если вы всё ещё продолжаете переживать на тему глутамата, то знайте, что вообще от глутаминовой кислоты так просто не уйти — она присутствует в продуктах в естественном виде. Особенно это касается продуктов, получаемых при помощи ферментации. В тот же соевый соус глутамат натрия не добавляют — он возникает в нём сам по себе. И внимание! В столь любимом всеми пармезане глутамата натрия содержится невероятно много! Кстати говоря, от семечек их любителям трудно оторваться как раз из-за той же глутаминовой кислоты: её содержание в них — почти пять граммов на сто граммов продукта. Немало этого вещества и в помидорах, потому мы и используем кетчуп по поводу и без... Пятый вкус, вкус умами, несложно научиться выделять среди других и от всей души им наслаждаться.

А теперь добавим в бочку мёда ложку дёгтя и признаемся, что вредным глутамат натрия назвать можно — из-за наличия в нём... соли. Хотя и эту проблему пищевики уже решили: чтобы уменьшить её содержание, вместо глутамата натрия часто используют дрожжевой экстракт, также богатый глутаминовой кислотой. В Австралии он считается лакомством и выпускается в виде пасты Vegemite. Чаще всего её едят просто с тостами. Кстати, по-английски глутамат натрия называют flavor enhancer («улучшитель вкуса»). То есть его призвание — подчеркнуть вкус продукта, а не завуалировать его недостатки.

Подводя итоги, скажем уверенно, что глутамат натрия абсолютно безопасен. Если он и может привести к увеличению веса, то только за счёт того, что вкусной пищи хочется съесть больше. А если глутамат обогащает вкус продуктов низкого качества, то их просто-напросто следует избегать.

Во многих странах глутамат натрия вполне законно и без стеснения используется в качестве приправы. Баночки с ним стоят на кухнях рядом с солью и перцем. В общем, этот лёгкий кристаллический глутамат натрия совершенно особенный. Потому что он — умами!

# СКАЖИ МИРУ «СЫР»!

Трудно найти человека, который не любит этот продукт, ибо он имеет немислимое количество разновидностей. Нежнейшие молодые и рассольные сыры, изысканные мягкие, пикантные полутвёрдые и твёрдые — они хороши как в составе блюд, так и в чистом виде!

Текст: Татьяна Сотникова,  
фото и стиль: Роман Суслев

Самому древнему рецепту сыра, найденному при раскопках в Персии, не менее двух тысяч лет. Однако упоминается этот продукт в значительно более ранних документах, причём очень часто в них восхваляется не только его дивный вкус, но и полезные свойства. Древние римляне, например, считали, что употребление сыра придаёт силы и благотворно влияет на пищеварение. Современные учёные уверенно подтверждают это! Все сыры богаты кальцием, который необходим для укрепления костей и зубов, а также высоким содержанием белка и молочнокислых бактерий. А ещё в этом продукте содержится триптофан, участвующий в выработке гормона радости — серотонина. Поэтому кусочек сыра, съеденный хмурым осенним днём, позволит вам сохранить не только здо-

ровье тела, но и бодрость духа. Большой популярностью в нашей стране пользуются полутвёрдые сыры (они созревают в течение нескольких месяцев) и твёрдые (выдерживаются от полугода до нескольких лет). Обычно их изготавливают из коровьего молока, но возможны и другие варианты: козье молоко, овечье или молоко А2, которое прекрасно усваивается из-за отсутствия бета-казеина А1.

## СЫР ИЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА GRUYERE, 49%, ПЕЩЕРНОЙ ВЫДЕРЖКИ 12 МЕСЯЦЕВ

Швейцария, весовой

Зреет во влажном погребе, где его регулярно смачивают рассолом, в результате чего корочка становится тёмной, а сырная масса — рассыпчатой. Вкус — пряный, с ореховым послевкусием.

## СЫР ИЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА ЧЕДДЕР, 50%

Швейцария, весовой

Вкус этого сыра значительно варьируется в зависимости от того, насколько долго он зрел. Трёхмесячный чеддер — очень нежный, а восемнадцатимесячный, или винтажный, — терпковатый, очень выразительный, насыщенный и яркий.





**СЫР ИЗ КОРОВЬЕГО  
МОЛОКА МААСДАМ,  
45%**

**Армения, весовой**

Отличается мягким сладковатым вкусом и изысканным ароматом. Превосходно сочетается с орехами, яблоками, абрикосами и виноградом. Может выступать в качестве одной из составляющих сырной тарелки.



**СЫР ИЗ КОРОВЬЕГО  
МОЛОКА  
«ПАРМЕЗАНО», 41%**

**Уругвай, весовой**

Великолепный твёрдый сыр с насыщенным пикантным вкусом, в котором довольно деликатно звучат свежие нотки. В тёртом виде пармезан можно добавить к пасте, в супы и салаты, в пиццу, ризотто и лазанью.

# КОРОЛЕВСКИЙ ВЫБОР

Макадамия и пекан, довольно экзотические для нас, занимают в семействе ореховых особую нишу благодаря своим уникальным питательным и, конечно же, вкусовым свойствам.

Текст: Татьяна Сотникова, фото и стиль: Екатерина Демина

## МАКАДАМИЯ

«Семушка», 150 г

Эти орехи считаются самыми дорогими, так как их очень сложно выращивать: дерево начинает давать урожай только на 8–10-м году жизни (зато плодоносит до 100 лет). Употребление макадамии в пищу помогает при мигрени, снимает усталость, питает и увлажняет кожу, замедляет старение.



## ШАРИКИ ИЗ СУХОФРУКТОВ С МАКАДАМИЕЙ

Тщательно промыть 100 г кураги, 100 г изюма и 100 г чернослива без косточек, затем обдать кипятком и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Пропустить через мясорубку. Добавить 50 г измельчённой макадамии, 30 г мёда и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать небольшие шарики, помещая в каждый по ядрышку макадамии. Убрать в холодильник на 1 час. Перед подачей обвалить в кокосовой стружке или измельчённых орехах. По желанию шарики также можно заглазировать в растопленном шоколаде.



### Изюм

Благодаря высокому содержанию витаминов группы В способствует нормализации работы нервной системы, улучшает сон.

## ТАРТАЛЕТКИ С МАСКАРПОНЕ И ПЕКАНОМ

Для теста 100 г сливочного масла порубить с 200 г муки и щепоткой соли. Добавить 1 яйцо, 1 ст. л. сахарной пудры и 2 ст. л. ледяной воды. Перемешать и убрать в холодильник на 40 минут. Затем раскатать в тонкий пласт и вырезать круги диаметром 8 см. Поместить их в формочки и выпекать 30 минут при температуре 180 °С. Пекан (150 г) слегка подрумянить на сковороде. Посыпать 70 г сахара и, помешивая, держать на среднем огне до тех пор, пока орехи не покроются карамелью. Дать остыть на бумаге. Для крема 250 г маскарпоне взбить с 4 ст. л. сахарной пудры и 1 ч. л. лимонной цедры. Распределить по тарталеткам, сверху выложить орехи.

ЭКО-ПРОДУКТ

### ОРЕХ ПЕКАН ОЧИЩЕННЫЙ

«СЕМУШКА», 110 Г

Обладает нежным, деликатным сладковатым вкусом. В кулинарии пекан используют в приготовлении разнообразных салатов, десертов и выпечки. Содержащиеся в ядрах этого ореха фитостеролы уменьшают риск появления ишемической и варикозной болезней.

### СМЕСЬ ОРЕХОВАЯ С ПЕКАНОМ И МАКАДАМИЕЙ

«СЕМУШКА», 150 Г

Уникальный набор самых вкусных и питательных орехов в сочетании с изюмом может стать отличным перекусом в течение рабочего дня, во время прогулки или путешествия. Настоящий подарок для всех сторонников правильного питания.



Наши предки с особым почтением относились к корнеплодам, полагая, что они впитывают из земли всё самое полезное и питательное.

Текст: Татьяна Сотникова

# БЛИЖЕ К КОРНЯМ

## РЕДЬКА

Этот корнеплод очень ценили на Руси и называли «спасителем от голода». Но и другие народы относились к редьке с большим уважением! Например, древние римляне передавали из поколения в поколение легенду о том, что сам Аполлон выделил этот овощ среди прочих, отметив, что за него следует давать столько же золота, сколько он весит сам. Древние же евреи традиционно включали редьку в меню самого главного праздника — Песаха. Кстати, если вы полагаете, что редька годится только для приготовления салатов, то ошибаетесь: её добавляют в супы, горячие блюда, кладут в начинку для пельменей и пирожков. Но, конечно, лучше всего есть мякоть корнеплода в свежем виде, так как она богата витаминами А, С и В<sub>2</sub>, фитонцидами и ценными аминокислотами. Употребление редьки в пищу улучшает работу нервной и кровеносной систем, способствует укреплению иммунитета. А свежевыжатый сок этого корнеплода в сочетании с мёдом — отличное натуральное средство от кашля.

### РЕЦЕПТ



### РЕДЬКА + ЛУК + ЯБЛОКО = ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

#### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Редьку (2 шт.) очистить и натереть на крупной тёрке или тёрке для корейской моркови. Посыпать солью, щепоткой сахара, сбрызнуть 2–3 ст. л. лимонного сока и оставить на 10 минут. Луковицу очистить и нарезать тонкими полукольцами. В сковороде нагреть 3 ст. л. растительного масла и, помешивая, обжарить лук до золотистого цвета. Выложить и дать остыть. Яблоко очистить, разрезать пополам и удалить семена. Мякоть нарезать соломкой и сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока. Тёртую редьку слегка отжать и переложить в салатник. Перемешать с жареным луком, немного поперчить. Посыпать мелко нарезанным зелёным луком (1–2 ст. л.).

### МЁД

#### «НАША ФЕРМА», 300 Г

Ароматный цветочный мёд, собранный с пасек экологически чистого Алтайского края, — настоящий кладезь витаминов и минералов. Добавляйте его в различные блюда или употребляйте в чистом виде, что, несомненно, полезнее, ведь многие диетологи утверждают, что мёд сохраняет свои ценные свойства при нагревании до температуры, не превышающей 50 °С.





## ДАЙКОН

Или японская редька. Это та самая ситуация, которую отлично характеризует русская поговорка «Федот — да не тот!» По вкусу дайкон лишь отдалённо напоминает редьку — он очень сочный, сладковатый и совершенно не горький. Его активно используют в самых разных ипостасях повара, а врачи и диетологи взахлёб восхищаются его полезными свойствами. Дайкон богат витаминами А, С и группы В, а также минералами (калием, кальцием, железом, медью, серой и фосфором), потому что употребление этого корнеплода способствует улучшению работы пищеварения и нормализации обмена веществ. Что же касается кулинарного применения, то в странах Азии дайкон добавляют в салаты, супы, горячие мясные и рыбные блюда; его маринуют и квасят с различными специями и травами.

## РЕПА

До повсеместного распространения картофеля этот корнеплод на Руси считался основой национальной кухни. Жареная и пареная, сырая и варёная репа ежедневно присутствовала на столе и богатых, и бедных. Ценили её не только за вкусовые качества и питательную ценность, но и за целебные свойства (сок репы, например, давали больным при сильной простуде и кашле или после тяжёлых болезней для возбуждения аппетита). Современные диетологи заинтересовались репой и сделали массу интересных открытий. Оказывается, употребление репы способствует выведению вредного холестерина и очищению организма от шлаков. А ещё этот корнеплод имеет низкую калорийность, поэтому вы вполне можете иногда делать исторический «обратный обмен» и заменять картофель более лёгкой и такой вкусной репой!

РЕЦЕПТ



## СВЁКЛА + РЕПА + МОРКОВЬ + ЯБЛОКИ = СЫТНОЕ ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Молодую свёклу (2 шт.), 2 репы и 6 мелких морковок тщательно вымыть и крупно нарезать. Красные луковички (3 шт.) нарезать дольками, початок кукурузы — толстыми кружками. Яблоки (2 шт.) разрезать на половинки или четвертинки. Зубчик чеснока нарезать пластинками. Лимон разрезать пополам и выжать сок. Подготовленные овощи и фрукты уложить в форму для запекания. Посолить и поперчить, полить лимонным соком и 3 ст. л. оливкового масла. В форму положить также оставшиеся лимонные корки. Можно сбрызнуть 2 ст. л. апельсинового сока. Запекать 30 минут при температуре 180 °С под фольгой и 10 минут без неё. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.



## ХЛЕБ БЕЗДРОЖЖЕВОЙ «Просто Азбука», 300 г

Изготовлен из пшеничной муки высшего сорта, без использования дрожжей, с добавлением йодированной соли. Подходит для тех, кто стремится питаться правильно.

РЕЦЕПТ



## ГРИБЫ + ДАЙКОН + СЫР ТОФУ = АППЕТИТНЫЙ ОСЕННИЙ СУП

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Грибы шиитакэ (500 г) и 300 г дайкона нарезать ломтиками. Лук-порей (1 стебель) нарезать колечками. В кастрюле довести до кипения 1 л бульона и положить грибы. Варить 5 минут. Затем добавить дайкон и лук-порей и варить ещё 10 минут на маленьком огне. Тофу (100 г) нарезать кубиками и слегка подрумянить на 2 ст. л. растительного масла. Добавить в суп и варить 3 минуты. Посолить, поперчить по вкусу и оставить на плите под крышкой на 5 минут. Стебель зелёного лука крупно нарезать и посыпать каждую порцию супа.



## СОК АПЕЛЬСИНА ПРЯМОГО ОТЖИМА

«Просто Азбука», 0,3 л

Зарядитесь энергией солнечных цитрусов с утра или утолите жажду в разгар дня свежевыжатым апельсиновым соком! Кроме того, его можно использовать для приготовления всевозможных блюд.



# ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ

Жизнь в большом городе диктует свои правила: мы должны приспосабливаться к её бешеному ритму, преодолевать стресс и при этом сохранять активность и позитивный настрой. Помочь организму справиться с этими задачами призваны натуральные биологически активные добавки к пище.

Текст: Татьяна Сотникова, фото и стиль: Роман Суслов

Современные диетологи призывают нас употреблять в пищу продукты, богатые антиоксидантами. А вот зачем они нужны, мало кто может объяснить вразумительно. Мы решили приоткрыть завесу тайны и расставить все точки над *i*. В результате сложных биохимических реакций, основу которых составляют процессы окисления, в организме образуются вещества, называемые свободными радикалами. Они действуют довольно агрессивно,

## «АСТАКСАНТИН + ОМЕГА-3 + ОМЕГА-6 + ЙОД»

«Биобилдинг», 30 КАПСУЛ

Рекомендуется взрослым и детям с 14 лет. Способствует нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, улучшению работы щитовидной железы и печени, укреплению иммунитета, повышению выносливости организма.

разрушая полноценные клетки, что оказывает негативное воздействие на метаболизм, способствует ускорению процессов старения и развитию заболеваний. Защитить организм от вредного воздействия свободных радикалов способны антиоксиданты, поступающие в него с пищей. Наиболее известные из них — это витамины С и Е, провитамин А и каротиноиды. К числу последних относится астаксантин, который благодаря своей структуре обладает мощнейшим воздействием на те самые свободные радикалы.



БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



В каких же продуктах мы можем найти это волшебное вещество? Астаксантин содержится в различных микроорганизмах, в морской рыбе (особенно семейства лососёвых), а также в креветках. Лосось, например, накапливает запасы этого вещества, когда рыбы отправляются в долгое путешествие к месту нереста. Высокое содержание астаксантина придаёт им особую выносливость. Получается, самый простой и эффективный путь к долгой и здоровой жизни — регулярное употребление рыбы и морепродуктов. Однако статистика показывает, что именно этих продуктов мы едим значительно меньше, чем это необходимо для обеспечения организма тем самым астаксантином. Поэтому пополнять запасы этого антиоксиданта лучше за счёт включения в рацион питания специальных БАДов.

К счастью, долго искать таковые вам не придётся. Новосибирскими учёными были разработаны прекрасные натуральные комплексы «Астаксантин + Омега-3 + Омега-6 + Йод» и «Артемия Голд», созданные на основе рачка артемии. Кстати, он заслуживает особого внимания. Рачки артемии обитают на нашей планете более ста миллионов лет благодаря

#### «АРТЕМИЯ ГОЛД»

«Биобилдинг», 60 капсул

Является источником нуклеиновых кислот (ДНК, РНК), а также дополнительным источником йода. В составе комплекса есть белок, восемь незаменимых аминокислот, заменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, астаксантин, коллаген. Компоненты «Артемии Голд» способствуют запуску процессов регенерации клеток, укреплению иммунитета, улучшению обмена веществ и нормализации работы всего организма в целом. Рекомендуются взрослым.

своей уникальной способности к адаптации. Им не страшны ни засуха, ни перепады температуры, ни излучение, ни неблагоприятная экология. Ценность рачка определяется его уникальным биохимическим составом — высоким содержанием белков, незаменимых аминокислот, жирных кислот, витаминов и других веществ.

Биологически активные добавки к пище «Астаксантин + Омега-3 + Омега-6 + Йод» и «Артемия Голд» являются исключительно натуральными комплексами, содержащими вещества, которых так не хватает современному человеку. Все природные соединения сконцентрированы в живой органической форме. В этих БАДах нет ни одного искусственно синтезированного компонента, что обеспечивает их высокую усвояемость. Очевидная польза и никаких вредных побочных явлений!

**АСТАКСАНТИН СОДЕРЖИТСЯ  
В РАЗЛИЧНЫХ МИКРООРГАНИЗМАХ,  
В МОРСКОЙ РЫБЕ И МОРЕПРОДУКТАХ**

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ПОЛЕЗНАЯ ВЫПЕЧКА

Сторонники разных систем питания в один голос заявляют, что еда должна доставлять удовольствие. Поэтому отказываться себе в лакомствах не стоит, надо лишь научиться готовить их в соответствии со своими принципами.

Текст: Татьяна Сотникова

Человек всегда мечтал создать эликсир молодости, который избавил бы от болезней и продлил жизнь. Потом люди поняли, что изобретение такого средства вряд ли возможно, и сделали ставку на правильное питание. Так появились десятки разных систем, в каждой из которых есть своё рациональное зерно. Например, безглютеновое питание, которое исключает продукты, содержащие клейковину, или палеопитание (универсальная система, подтверждённая исследованиями), приветствующая исключительно натуральную пищу. Веганы едят только растительные продукты, и у них тоже можно позаимствовать интересные идеи. А мы лишь предлагаем проверить в деле рецепты безглютеновой, палеовыпечки и выпечки, в составе которой нет молочных ингредиентов, прекрасно подходящей для тех, кто предпочитает осознанный выбор пищи.



**ЦИКОРИЙ  
НАТУРАЛЬНЫЙ  
СУБЛИМИРОВАННЫЙ**  
85 г

Содержит большое количество витаминов и минералов и более 30% инулина. Интересно, что если вы пьёте правильный цикорий и едите с ним булочки, то это никак не отразится на фигуре.

## БУЛОЧКИ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Это базовый рецепт, не имеющий в своём составе молочных продуктов, который вы можете дополнить орехами или ягодами.

### СТОИТ ЗНАТЬ

#### КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Может стать отличной альтернативой обычному коровьему молоку или сливкам в десертах, супах, соусах.

#### ТАПИОКОВЫЙ КРАХМАЛ

Можно использовать в качестве загустителя первых блюд, соусов, кремов вместо картофельного крахмала.

#### РИСОВАЯ МУКА

В отличие от пшеничной, не содержит клейковины (глютена), является богатым источником клетчатки и аминокислот.

#### АГАР-АГАР

Прекрасная замена желатину для тех, кто отказался от продуктов животного происхождения. Следует заметить, что агар-агар — природный пребиотик.

### Ценность

Содержит железо, магний, витамины E и B<sub>6</sub>.

### Рисовая МУКА

Можно добавлять в тесто вместо пшеничной муки.



### Свойства

Не вызывает аллергических реакций, метеоризма, проблем с пищеварением. Способствует похудению.

### ПОРЦИИ

●●●●●●

### ВРЕМЯ

1 ЧАС

### СЛОЖНОСТЬ

★★

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Растительное молоко | 375 мл    |
| Яйца                | 3 шт.     |
| Рисовая мука        | 400 г     |
| Тростниковый сахар  | 2 ст. л.  |
| Тапиоковый крахмал  | 3 ст. л.  |
| Разрыхлитель        | ½ ч. л.   |
| Морская соль        | 1 щепотка |

- Для теста молоко взбить с яйцами. Отдельно соединить муку, сахар, крахмал, разрыхлитель и соль. В получившуюся смесь влить яично-молочную и тщательно перемешать.
- Тесто разложить по формочкам для маффинов, выпекать 15 минут при температуре 220 °C и затем 30 минут при температуре 170 °C. На стол булочки можно подать с чашечкой цикория.



**Ценность**

Богата витаминами С, Е, Р, группы В, антиоксидантами.

**Груша**

Активно используется как в свежем, так и в сушёном виде.

**Свойства**

Благотворно влияет на пищеварение, способствует укреплению иммунитета.

## ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ МИНИ-КЕКСЫ С ГРУШАМИ

Вкус выпечки приобретёт интересные оттенки, если вы будете использовать груши вместе с яблоками или нектаринами. В тесто можно добавить капельку ванильного экстракта.

|                  |              |
|------------------|--------------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | ☺☺☺☺☺☺       |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | <b>1 ЧАС</b> |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★           |

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Миндальная мука | 180 г    |
| Сахарная пудра  | 5 ст. л. |
| Сливочное масло | 60 г     |
| Мёд             | 80 г     |
| Яйца            | 3 шт.    |
| Груши           | 2–3 шт.  |

1. Духовку нагреть до температуры 175 °С. В миске смешать миндальную муку и сахарную пудру.

Добавить растопленное сливочное масло, жидкий мёд и яйца. Взбить миксером.

2. Получившееся тесто вылить в небольшие формы для кексиков, смазанные любым жиром. Груши нарезать дольками и красиво разложить сверху, слегка утапливая. Выпекать 40–50 минут.

ПЕРВОЕ В МИРЕ СООБЩЕСТВО ВЕГЕТАРИАНЦЕВ БЫЛО ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В АНГЛИИ В 1847 ГОДУ

# ПАЛЕО-ХЛЕБ

Благодаря добавлению в тесто сушёных трав и мёда имеет плотную, влажноватую текстуру и приятный пряный аромат.

|                  |        |
|------------------|--------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | ☺☺☺☺☺☺ |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | 1 ЧАС  |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★     |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| Миндальная мука           | 360 г     |
| Сушёная душица или чабрец | 2 ч. л.   |
| Сода                      | 1 ч. л.   |
| Соль                      | 1 щепотка |
| Яблочный сок              | 55 мл     |
| Масло авокадо             | 60 мл     |
| Мёд                       | 1 ч. л.   |
| Яблочный уксус            | 1 ч. л.   |
| Яйца                      | 5 шт.     |

1. Духовку нагреть до температуры 175 °С. В большой миске соединить миндальную муку, сушёную душицу или чабрец, соду и соль. Добавить яблочный сок, масло авокадо, жидкий мёд, яблочный уксус и яйца. Взбить миксером на средней скорости.

2. Получившееся тесто поместить в форму для кекса, выстланную пергаментом. Выпекать около 40 минут. Готовность проверять деревянной шпажкой: воткнуть её в изделие и вытащить. Если она сухая, хлеб готов.



## МАСЛО АВОКАДО

Этот поистине уникальный продукт богат антиоксидантами, витаминами А, С, Е и D, а также фитогормонами, которые благотворно влияют на обмен веществ и способствуют замедлению процесса старения. Предпочтительнее использовать масло холодного отжима.



## Ценность

Содержит витамины группы В, цинк, железо, фосфор.

## Миндальная мука

Прекрасный, очень полезный вариант безглютеновой муки.



## Свойства

Благотворно влияет на работу сердца, сосудов, способствует повышению уровня гемоглобина в крови.



### Ценность

Богато уникальными жирными кислотами, витаминами А, С, Е.

### КОКОСОВОЕ МАСЛО

Его добавляют в супы, горячие блюда, в выпечку.



### Свойства

Повышает иммунитет, способствует улучшению обмена веществ и работы пищеварения.



### ГОЛУБИКА

Эта ягода является традиционным ингредиентом огромного количества десертов и выпечки благодаря приятной кислинке, свежему вкусу и тонкому аромату.

|                  |        |
|------------------|--------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | 👤👤👤👤👤  |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | 4 ЧАСА |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★     |

Для основы:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Кокосовая стружка  | 120 г     |
| Кокосовая мука     | 37 г      |
| Тростниковый сахар | 2 ст. л.  |
| Соль               | 1 щепотка |
| Тёртая цедра лайма | 1 ч. л.   |
| Кокосовое масло    | 125 г     |

Для крема и начинки:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Кокосовое молоко   | 600 мл    |
| Тростниковый сахар | 80 г      |
| Тапиоковый крахмал | 7 ст. л.  |
| Ванильный экстракт | 1 ч. л.   |
| Кокосовое масло    | 1,5 ч. л. |
| Свежая голубика    | 400 г     |

1. Духовку нагреть до температуры 175 °С. Кокосовую стружку соединить с мукой, сахаром, солью и цедрой. Добавить холодное масло и тщательно перемешать. Выложить в форму диаметром 20 см и распределить так, чтобы получился корж с небольшими бортиками. Выпекать 8–12 минут до подрумянивания. Дать остыть и убрать в холодильник на 2 часа.
2. Для начинки в кастрюле на среднем огне нагревать 400 мл кокосового молока с сахаром до тех пор, пока он не растворится. Оставшееся молоко перемешать с крахмалом до получения массы однородной консистенции.
3. Горячее кокосовое молоко снять с огня, постепенно влить молоко с крахмалом и вернуть на плиту. Варить, постоянно помешивая, до загустения. Сразу снять с огня.
4. Добавить ванильный экстракт и кокосовое масло. Дать остыть, затем вылить на охлаждённую основу тарта. Убрать в холодильник на 1 час. Перед подачей по крему распределить вымытую и хорошо высушенную голубику. Украсить по желанию.

## ВЕГАНСКИЙ ТАРТ С КОКОСОВЫМ КРЕМОМ

Этот лёгкий безглютеновый десерт — настоящий подарок для тех, кто решил отказаться от продуктов животного происхождения, в том числе и молочных.



# ЯГОДКА К ЯГОДКЕ

Если у прошлого взять лучшее и объединить его с современными технологиями, то получится нечто идеальное. Именно так на свет появилась серия морсов «Просто Азбука», которые изготавливаются исключительно из натуральных ингредиентов.

Текст: Наталья Евдокимова

## Загадочное слово

Согласитесь, «морс» звучит свежо и ярко, и даже в самом названии чувствуются огромная польза и отменный вкус. Примечательно, что филологи так и не смогли точно установить происхождение этого слова. Есть только версии, что, например, оно может иметь корни в немецком языке (Moosbeere — «клюква»), в латинском (медовый напиток назывался muls) либо просто быть вариацией на тему «имени» ягоды морошки. И кажется, будто слово «морс» настолько уникально, что появилось само по себе. Потому что должно было появиться, ведь как же жить без морсов?!

## Просто ягоды

Основа морсов «Просто Азбука» — ягодные соки прямого отжима. Сырьё для них собирается в экологически чистых регионах России, причём для каждого вида существует своё время. В ход идут только спелые ягоды — таков один из основных секретов отменного вкуса напитков. Каждый год сроки сбора ягод для морсов «Просто Азбука» разнятся — это зависит от погодных условий. Любой сезон неповторим,



### МОРС ОБЛЕПИХОВЫЙ

«Просто Азбука», 1 л

Обладает приятным кисло-сладким вкусом и ярким характерным ароматом свежих ягод. Облепиховый морс придётся по вкусу и детям, и взрослым! Подходит для приготовления смузи и коктейлей.

- ☑ БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ
- ☑ БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ
- ☑ ПРОВЕРЕНО Q-LAB

и наш опытный производитель — компания «Аршани» — всегда это учитывает. Как только ягоды созревают, начинается новый сезон морсов — натуральных и очень полезных.

## Лучший рецепт

А ведь на самом деле приготовить действительно вкусный морс с гармоничным вкусом — дело не такое уж и простое. Для начала пришлось перебрать множество старинных рецептов этого напитка. И их, следует заметить, существовало довольно много. Был свой, особенный, у Софьи Андреевны, жены Льва Николаевича Толстого, которая писала в своей поваренной книге: «Приготовить морс из клубники, малины, вишни и других ягод и положить в сок столько сахара, чтобы было сладко». Рецепт хороший, но уж слишком неточный! В течение продолжительного времени мы искали идеальный баланс ягодного сока прямого отжима, специально приготовленной воды и сахара. Результат оценивался методом слепого тестирования. В итоге был выбран ныне существующий рецепт морсов «Просто Азбука». И получилось просто прекрасно!



В ОСНОВЕ  
МОРСОВ — СОКИ  
ПРЯМОГО ОТЖИМА,  
К КОТОРЫМ  
ДОБАВЛЯЕТСЯ ВОДА  
И НЕМНОГО САХАРА



ЯГОДЫ ДЛЯ МОРСОВ «ПРОСТО АЗБУКА» СОБИРАЮТСЯ В ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ РЕГИОНАХ РОССИИ, ПРИЧЁМ ДЛЯ КАЖДОГО ВИДА СУЩЕСТВУЕТ СВОЁ ВРЕМЯ



### Привычная классика

Традиционным считается морс из клюквы. Его действительно можно назвать королём среди подобных напитков, ведь эта ягода богата витаминами, кислотами и микроэлементами, обладает бактерицидным действием, способствует укреплению иммунитета. Клюквенный морс — самый лёгкий и вкусный способ доставить в организм ударную дозу витамина С. Если вы вдруг простыли, такой напиток быстро поднимет вас на ноги! Но осенью лучше пить его просто так, почаще, — для укрепления здоровья и, конечно, для удовольствия.

### МОРС КЛЮКВЕННЫЙ «Просто Азбука», 1 л

Этот тонизирующий и освежающий напиток имеет изумительный кисло-сладкий вкус с ненавязчивой горчинкой. Технология производства этого морса позволяет сохранить в нём максимум витаминов и минералов.

### Лесное спокойствие

Но не клюквой единой жив лес! Наряду с классическим клюквенным морсом под брендом «Просто Азбука» были созданы морсы из других лесных ягод. Для напитков мы выбрали самые полезные из них, наиболее питательные, создающие уникальные и удивительные вкусы. К примеру, черника, которая обладает целым комплексом ценных свойств. Морс из неё хорошо пить при стрессовых нагрузках: это настоящий природный антидепрессант. Замечали ли вы, какое спокойствие обволакивает вас, когда вы собира-

- ☑ БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ
- ☑ БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ
- ☑ ПРОВЕРЕНО Q-LAB

ете чернику? Шутки шутками, но эта ягода действительно успокаивает нервную систему, а также препятствует старению и обеспечивает нормальную работу органов зрения. Да и вообще, согласитесь, черничный морс — замечательный прохладительный напиток.

### Морс осеннего цвета

Облепиховый морс не похож ни на какой другой — густой, насыщенный, какой-то очень торжественный. Достаточно лишь подумать о нём, и сразу представляется увесистая ветвь, усеянная ярко-оранжевыми ягодами, чувствуется их неповторимый аромат. Разумеется, мы опять же не смогли пройти мимо этих прекрасных плодов! Облепиховый морс — настоящий клад витаминов — укрепляет иммунитет, улучшает состав крови, повышает уровень гемоглобина

в крови. То есть, сами понимаете, осень — самое время записаться в любители облепихового морса!

### Естественный состав

И ещё один очень важный момент. В процессе разработки рецептуры морсов «Просто Азбука» было единогласно решено, что напитки должны быть исключительно натуральными. Никаких сомнительных добавок, глюкозного сиропа и консервантов! Современные технологии и стерильная стеклянная упаковка позволяют напиткам сохранять свежесть и все ценные вещества в течение довольно длительного времени, поэтому вся вышеперечисленная «химия» абсолютно не нужна. Таким образом, морсы «Просто Азбука» — настоящая ода не только вкусу, но и пользе ягод! Стоит попробовать!



### МОРС БРУСНИЧНЫЙ

«Просто Азбука», 1 л

Этот напиток издавна считался отличным средством для профилактики простудных заболеваний и повышения иммунитета. Морс «Просто Азбука», обладающий кисло-сладким вкусом с приятной горчинкой, освежает, тонизирует и дарит исключительно положительные эмоции.

## СОВРЕМЕННАЯ УПАКОВКА ПОЗВОЛЯЕТ НАПИТКАМ СОХРАНЯТЬ СВЕЖЕСТЬ И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА НАДОЛГО



### МОРС ЧЕРНИЧНЫЙ

«Просто Азбука», 1 л

Изготовлен из ягодного сока прямого отжима. Этот сладкий, ароматный, слегка терпкий морс может стать отличным подспорьем для тех, кто следит за своим здоровьем и отдаёт предпочтение натуральным продуктам.

- ⊙ БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ
- ⊙ БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ
- ⊙ ПРОВЕРЕНО Q-LAB



- ⊙ БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ
- ⊙ БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ
- ⊙ ПРОВЕРЕНО Q-LAB

# КОКОСОВЫЙ РАЙ

ДЛЯ  
ВЕГАНОВ

УНИКАЛЬНЫЙ, ОВЕЯННЫЙ РОМАНТИЧЕСКИМ ОРЕОЛОМ, АССОЦИИРУЮЩИЙСЯ С БЕСКОНЕЧНЫМ НАСЛАЖДЕНИЕМ ЖИЗНЬЮ... Речь идёт о кокосе, который дарит нам сразу несколько продуктов — полезных, вкусных, имеющих широчайшее кулинарное применение.

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА СОТНИКОВА, ФОТО: ЕКАТЕРИНА ДЁМИНА



## Иван Макаревич

Актёр, музыкант

«Люблю необычные гастрономические сочетания. Десерт с нашей родной морковкой и экзотическим кокосовым кремом? По-моему, очень круто!»

Этот экзотический плод костянка с незапамятных времён обеспечивает человека пищей и питьём. Кокосовая мякоть, богатая белком, ненасыщенными жирными кислотами и сахарами, сама по себе является изысканным натуральным десертом. Кокосовая же вода концентрирует в себе всю силу и мощь витаминов, минералов и ценных аминокислот. Её можно сравнить с изотоником, который способен превратить вас в настоящий энерджайзер! А кокосовое молоко, которое нежно любят и ценят все веганы, изготавливают из измельчённой мякоти плода путём смешивания с водой. Сами понимаете, продукт получается невероятно полезным. Но молоко не идёт ни в какое сравнение с кокосовым маслом, которое получают прессованием мякоти плода. Вот уж поистине кладёз питательных веществ! А ещё кокосовое масло, несмотря на высокую калорийность, легко переваривается, активизирует обмен веществ и поэтому способствует снижению веса. Разумеется, все вышеперечисленные продукты активно применяются в кулинарии. Кстати, ими с успехом можно заменить молочные продукты животного происхождения, что и делают те же веганы. Молоко, сливки, мякоть кокоса, сахар и масло отлично работают в десертах. Которые, стоит заметить, получаются такими вкусными, что даже приверженцы традиционных взглядов на питание готовы их пересмотреть.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО  
ИЗГОТАВЛИВАЮТ  
ИЗ ИЗМЕЛЬЧЁННОЙ  
МЯКОТИ ПЛОДА ПУТЁМ  
СМЕШИВАНИЯ С ВОДОЙ







## МОРКОВНЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ТОРТ

Для украшения этого десерта можно использовать сочную сладкую морковь, нарезанную тонкими слайсами с помощью овощечистки.

|                  |               |
|------------------|---------------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | 👤👤👤👤👤         |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | <b>4 ЧАСА</b> |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★            |

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| Для теста:                |          |
| Морковь                   | 250 г    |
| Миндальная мука           | 130 г    |
| Кокосовая мука            | 65 г     |
| Тапиоковая мука           | 30 г     |
| Молотый имбирь или корица | 1 ч. л.  |
| Разрыхлитель              | 1 ч. л.  |
| Мякоть ананаса            | 100 г    |
| Изюм                      | 60 г     |
| Очищенные грецкие орехи   | 100 г    |
| Яйца                      | 4 шт.    |
| Мёд                       | 150 г    |
| Кокосовое масло           | 50 г     |
| Миндальное молоко         | 2 ст. л. |
| Для крема и начинки:      |          |
| Кокосовый сахар           | 100 г    |
| Тапиоковая мука           | 2 ч. л.  |
| Кокосовые сливки          | 700 мл   |

1. Духовку нагреть до температуры 175 °С. Морковь натереть на средней тёрке.
2. В миске смешать все виды муки, имбирь или корицу и разрыхлитель.
3. В другой ёмкости соединить мелко нарезанные ананасы, морковь, изюм и 60 г рубленых орехов.
4. Яйца взбить в чаше миксера с мёдом, кокосовым маслом и миндальным молоком.
5. Содержимое трёх ёмкостей соединить и тщательно перемешать.
6. Третью теста выложить в форму диаметром 20–22 см, выстланную пергаментом, и выпекать 20–25 минут. Коржу дать остыть в форме, затем выложить. Так же приготовить ещё 2 коржа.
7. Для крема кокосовый сахар и тапиоковую муку смешать в блендере. Добавить к очень холодным кокосовым сливкам и взбить миксером до получения пышной массы однородной консистенции.
8. Корж уложить на тарелку и смазать третью крема. Посыпать частью оставшихся орехов и накрыть вторым коржом. Смазать третью крема и уложить третий корж. Сверху распределить оставшийся крем и орехи. Убрать в холодильник на 2 часа. Украсить по желанию.

### МОРКОВЬ

«НАША ФЕРМА»,  
ВЕСОВАЯ

Выращенная в экологически чистом районе на собственной ферме «Азбуки Вкуса» в Калужской области, она не только вкусна, но и безопасна для здоровья. Сладкая морковка отлично подходит для приготовления салатов, супов, горячих блюд, а также для выпечки и десертов.



# НА ВЕС ЗОЛОТА

ЭТОТ ГРИБ СЧИТАЕТСЯ КОРОЛЁМ СРЕДИ СЕБЕ ПОДОВНЫХ БЛАГОДАРЯ СВОЕМУ ВКУСУ И НЕПОДРАЖАЕМОМУ АРОМАТУ. СТОИМОСТЬ ТРЮФЕЛЯ, ОСОБЕННО ЧЁРНОГО, ВЕСЬМА ВПЕЧАТЛЯЮЩАЯ, НО БЛЮДА С НИМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОРАЖАЮТ В САМОЕ СЕРДЦЕ ДАЖЕ ИСКУШЁННЫХ ГУРМАНОВ.

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА СОТНИКОВА

Человек познакомился с трюфелем тысячи лет назад. Древние римляне считали, что он имеет сверхъестественное происхождение, потому вырастить его невозможно. Людовик XIV обожал блюда с трюфелями, а узнав, что гриб является мощным афродизиак, стал закупать их телегами (на радость крестьянам) и угощать деликатесом своих многочисленных любовниц. Как ни странно, по сей день многие больше всего ценят именно возбуждающие свойства этого продукта, забывая о том, что он отличается и другими, более очевидными и подтверждёнными диетологами.

## Несомненная польза

Трюфель богат белком, витаминами РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, магнием, кальцием, антиоксидантами, феромонами и клетчаткой.

Употребление этого продукта в пищу улучшает работу нервной системы, сердца и пищеварения.

Чаще всего трюфель используется в кулинарии в качестве небольшой добавки (около 5–8 г). И дело здесь вовсе не в дороговизне продукта. Трюфель обладает слишком насыщенным вкусом и ароматом, поэтому в большом количестве может вызывать неприятные ощущения. Обычно этот гриб сочетают с нейтральными продуктами, например, с пастой, рисом, куриным филе, яйцами. Кстати, срок годности у свежего трюфеля очень небольшой, поэтому в супермаркетах обычно его можно встретить лишь в сушёном, замороженном или консервированном виде. И поверьте: из таких грибов вполне можно приготовить блюда, которые вызовут у ваших близких настоящий гастрономический восторг!



## ТРЮФЕЛИ SELECTION

50 г, Италия

Можно использовать в качестве очень яркой, специфической приправы к различным блюдам.

Трюфели отличаются характерным вкусом с ореховыми нотками и насыщенным ароматом. Эти грибы кладут в салаты, супы, мясные и рыбные горячие блюда, ризотто и пасту в небольшом количестве. Консервированные трюфели очень удобны в применении.



## РИЗОТТО С ТРЮФЕЛЯМИ

Шампиньоны практически не влияют на вкус блюда, а лишь делают текстуру более выразительной.

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | ▲▲▲▲            |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | <b>40 МИНУТ</b> |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★              |

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Белая луковица           | 1 шт.    |
| Сливочное масло          | 100 г    |
| Шампиньоны               | 200 г    |
| Рис арборио              | 150 г    |
| Вода                     | 800 мл   |
| Белое сухое вино         | 150 мл   |
| Консервированные трюфели | 50 г     |
| Тёртый сыр               | 50 г     |
| Соль, перец              | по вкусу |

1. Лук мелко нарезать и, помешивая, слегка подрумянить в сотейнике на сливочном масле.
2. Шампиньоны нарезать мелкими кубиками, добавить к луку и жарить 3 минуты.
3. Всыпать рис. Затем по одному половнику вливать горячую воду. Каждый следующий добавлять, когда впитается предыдущая порция.
4. Влить вино, положить трюфели, посолить и поперчить. Тушить 5 минут. Посыпать сыром и перемешать.

# БЫСТРО И ПРОСТО

## САЛАТ



### С ВЕТЧИНОЙ И ЯЙЦАМИ

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Ветчину нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листовой салат вымыть, обсушить и порвать. Подготовленные ингредиенты перемешать с ломтиками консервированного трюфеля, полить оливковым маслом.

## ОМЛЕТ



### С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

Яйца слегка взбить и залить ими несколько ломтиков консервированного трюфеля. Добавить пару капель трюфельного масла и убрать в холодильник на один час. Затем посолить, поперчить и перемешать с помидорами черри. Вылить на сковороду и приготовить, как обычно.

## СУП



### С ФАСОЛЬЮ И КУРИЦЕЙ

Луковицу вместе с мелко нарезанным куриным филе подрумянить в кастрюле на сливочном масле. Добавить консервированную белую фасоль, залить водой и варить 15 минут. Положить несколько ломтиков консервированного трюфеля, посолить, поперчить и варить 5 минут.

## ПАСТА



### С АНЧОУСАМИ И ЧЕСНОКОМ

В сковороде на оливковом масле подрумянить рубленый чеснок. Добавить несколько анчоусов, несколько ломтиков консервированного трюфеля и держать на маленьком огне 5 минут. Подмешать сваренную пасту, посыпать тёртым сыром и сразу подать на стол.



## АРОМАТНОЕ ДОМАШНЕЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

По желанию в него можно добавить измельчённые сушёные или свежие пряные травы (тимьян, базилик, орегано).

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | ▲▲▲▲                   |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | <b>2 ЧАСА 30 МИНУТ</b> |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★                     |

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Сливочное масло          | 200 г    |
| Трюфельное масло         | 2 капли  |
| Лук-шалот                | 1 шт.    |
| Консервированные трюфели | 50 г     |
| Соль, перец              | по вкусу |

- Сливочное масло нарезать маленькими кубиками, переложить в глубокую миску и оставить при комнатной температуре на 30–40 минут.
- Добавить трюфельное масло и взбить венчиком до получения массы однородной консистенции.
- Луковицу шалота и консервированные трюфели очень мелко нарезать. Подмешать к смеси масел, посолить и поперчить по вкусу.
- Получившуюся массу выложить на кусочек пищевой плёнки и завернуть, аккуратно формируя небольшую колбаску. Убрать в холодильник на 2 часа. Перед подачей нарезать толстыми ломтиками.



### МАСЛО ОЛИВКОВОЕ SELECTION С ЧЁРНЫМ ТРЮФЕЛЕМ

100 мл, Италия

Имеет яркий характерный вкус с ореховыми нотками, а также насыщенный аромат. Добавляйте трюфельное масло в салаты, закуски, пасту, соусы или супы.

# СПАГЕТТИ С АНЧОУСАМИ ПО-СИЦИЛИЙСКИ

Итальянцы обладают замечательным свойством: они не имеют всего, что любят, но точно любят всё, что имеют. Главные блюда их кухни — простые и быстрые в приготовлении, потому что тратить на это слишком много времени и сил нет никакой необходимости. Берёте спелые овощи, добавляете душистые специи, соединяете всё с пастой — и наслаждаетесь вкусом идеального блюда. **BRVISSIMO!**

Текст: Татьяна Сотникова

## 1) СПАГЕТТИ

*Спагетти (400 граммов)  
варите в кипящей  
подсоленной воде в течение  
8 минут, затем откиньте  
на дуршлаг.*

## 2) ЧЕСНОК

*Чеснок (3 зубчика)  
очистите и мелко  
порубите.*



### СПАГЕТТИ

«Просто Азбука», 500 г

Изготовлены в Италии традиционным способом: только мука, полученная из пшеницы твёрдых сортов, и чистая вода. Спагетти рекомендуется варить в кипящей, слегка подсоленной воде до состояния аль денте в течение 8 минут.





### 3) АНЧОУСЫ

Филе анчоусов (100 граммов) крупно нарежьте.



### 4) ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

В сковороде нагрейте 2 столовые ложки оливкового масла и слегка подрумяньте на нём чеснок. Добавьте анчоусы и жарьте 2 минуты.

#### ОЛИВКОВОЕ МАСЛО EXTRA VIRGIN

«Просто Азбука», 500 мл  
Изготовлено из превосходных сицилийских оливок, поэтому имеет насыщенный вкус с фруктовыми нотками и лёгкой горчинкой.



### 5) ТОМАТЫ

Посыпьте 50 граммами панировочных сухарей, подмешайте 4 столовые ложки рубленых консервированных томатов, 2 столовые ложки рубленой петрушки и прогрейте в течение 2 минут. Пoperчите по вкусу и снимите с огня.

#### ПОМИДОРЫ, РЕЗАННЫЕ КУБИКАМИ

«Просто Азбука», 400 г  
Отборные итальянские помидоры были собраны на пике своей зрелости, очищены от кожицы, нарезаны аккуратными кубиками и сразу же законсервированы в собственном соку без добавок. Незаменимый ингредиент для самых разных блюд. Соусы для пиццы или пасты с этими помидорами получаются необыкновенно вкусными!



### 6) ЗЕЛЕНЬ

Перемешайте получившийся соус со спагетти, посыпьте 70 граммами тёртого пармезана и украсьте зеленью и оливками по вкусу.





Чай — второй по популярности напиток на Земле после воды, и во многих странах церемониал его употребления возведён в ранг искусства. Но как часто, под влиянием моды купив какой-нибудь элитный улун или пуэр, мы не знаем, что с ним делать дальше, и возвращаемся к знакомым пакетикам. Попробуем разобраться, как пить чай так, чтобы получать от него удовольствие.

Текст: Людмила Венгерова, иллюстрации: Ульяна Базарова

## Восточные тонкости

Удивительно, но о происхождении этого супернапитка известно до обидного мало. Конечно, существует легенда о том, что когда в 2737 году до н. э. китайский император Шень-нун принимал ванну в собственном саду, в кувшин с горячей водой попали несколько листочков с росшего неподалёку куста, и монарх по какому-то капризу решил попробовать получившийся отвар. Дегустация прошла отменно, повелитель остался доволен и вкусом, и полученным эффектом — напиток бодрил и хорошо утолял жажду.

В Китае искусство чаепития достигло высшего совершенства при династии Мин, уже в XIV веке: именно тогда был изобретён чайник в привычном нам виде. Императорские чайные сервизы расписывались драгоценной небесно-голубой глазурью, а чайная церемония занимала несколько часов. Листья много раз промывали, сливали первый отвар, а второй смаковали в крохотных пиалах. Считалось, что человек, раскрывший для себя всю гамму вкуса чая, становится на шаг ближе к мудрости и духовному просветлению.

В роли коммивояжёров, распространивших культуру потребления чая в пределах Азии, выступили странствующие буддистские монахи, для которых он стал атрибутом ежедневных медитаций. С ними чай попал в Японию. Жители Страны восходящего солнца не слишком усердствовали в изобретении новых сортов, довольствуясь в основном крупнолистовым зелёным чаем, зато именно они придали чайной церемонии особую утончённость. Для японцев был важен не столько вкус напитка, сколько каждый жест, сопровождающий его потребление: уединённый домик под соломенной крышей, спрятанный в саду цветов и камней, тонкий аромат курящихся благовоний, ритуал перемещения первой чашки по кругу пригласённых, свиток с изречениями мудрецов, которые должны стать предметом для застольной беседы... Таков ритуал чаепития согласно кодексу школы Сэнке — самой знаменитой чайной школы Японии.



## ЗАВАРИВАЕМ

Чайник следует нагреть, например, обдать кипящей водой или подержать в духовке. Затем засыпать заварку, но не горкой, а круговыми, встряхивающими движениями, поэтому горлышко ёмкости должно быть достаточно широким.

## Европейский шик и русский путь

А что же Европа? Здесь чай распробовали только в XVII веке, благодаря бурной деятельности британской Ост-Индской компании — крупнейшей корпорации того времени, сделавшей несметные капиталы именно на торговле чаем. Но это уже был не тот нежный зелёный чай из Китая, а красный или чёрный (то есть прожаренный и ферментированный) с плантаций британской колонии в Индии — Дарджилинга и Ассама. Британцы, говоря современным языком, устроили индийскому чаю отличный пиар: они первыми стали продавать чайный лист не в аптеках, а в обычных продуктовых лавочках, и при этом рекламировали его как отличную альтернативу более крепким напиткам. Легендарный британский afternoon tea — в каком-то смысле результат той давней антиалкогольной кампании. В 1840 году Анна Рассел, герцогиня Бедфорд, пришла к выводу, что именно в пять часов пополудни, когда обед давно прошёл, а до ужина ещё далеко, у джентльмена появляется непреодолимое желание зайти в соседний паб и пропустить кружку-другую эля. А тут заботливая жена сервирует ему чашку бодрящего чая, занимает беседой, и искушение отступает. Герцогиня



поделилась своим наблюдением с подругами, опубликовала заметку в дамской газете, и всё это вылилось в типично английский обычай наслаждаться чаем five o'clock. Кстати сказать, привычка пить чай с молоком тоже имеет вполне прагматическое объяснение. Дело в том, что в те времена чай заваривали задолго до прихода гостей, а потом просто подогревали. Перестоявшая заварка оставляла несмываемые следы на дорогих парадных сервизах, а молоко немного нивелировало ущерб. Но спору нет: типично английский ритуал послеобеденного чая — с многоэтажными этажерками пирожных, крохотными сэндвичами, булочками сконами, клубничным джемом и взбитыми девонширскими сливками — чудо как хорош. Французы же привнесли в чайную дегустацию свой шарм. Они заваривали напиток с разными ароматическими добавками — лавандой, фиалкой, специями, карамелью, лимонником, гарденией, шоколадом. В парижских чайных салонах чистому напитку предпочитали купажи, и таким образом на свет появлялись настоящие произведения кулинарно-парфюмерного искусства.

В отличие от Европы, в России чай стал напитком не аристократов, а торгового сословия. Пока великосветский Петербург пытался



# 2500

сортов чая существует сегодня во всём мире, которые, по сути, отличаются друг от друга лишь степенью ферментации.

наслаждаться горьким вкусом кофе, купеческая Москва завела у себя обычай «гонять чай» с утра до вечера. Возможно, связано это с тем, что самые богатые семьи, вроде Третьяковых или Рябушинских, принадлежали к старообрядцам, которые к заморскому кофе относились с большим подозрением. А вот чай они приняли как родной. В итоге чаепитие сформировало особый русский быт — дача, пузатый самовар, долгие разговоры о смысле жизни, вазочки с вареньем, кружевные салфетки, связки сушек и пироги размером со стол. Как же нам не хватает всего этого в век чая из пакетиков и кипятка из кулера!

## От простого — к сложному

Что ни страна, то свои привычки и обычаи, свои оттенки вкуса этого напитка. Как же не утонуть в этом море и найти «свой» чай? Попробуем разложить всё по полочкам, ведь разница между тем или иным вариантом — лишь в обработке, то есть в ферментации — превращении веществ, содержащихся в чайных листьях, в те соединения, что определяют его вкус, запах, цвет и свойства.

**Слабоферментированные чаи.** Зелёные и белые. Их отличают светлый оттенок и осве-

В ОТЛИЧИЕ ОТ ЕВРОПЫ, В РОССИИ ЧАЙ СТАЛ НАПИТКОМ НЕ АРИСТОКРАТОВ, А ТОРГОВОГО СОСЛОВИЯ. ПОКА ПЕТЕРБУРГ ПЫТАЛСЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ ВКУСОМ КОФЕ, КУПЕЧЕСКАЯ МОСКВА ЗАВЕЛА У СЕБЯ ОБЫЧАЙ «ГОНЯТЬ ЧАЙ»





ВСЁ МНОГООБРАЗИЕ ЧАЯ ПРОИСХОДИТ «ИЗ ОДНОГО КУСТА», И ВСЯ РАЗНИЦА ЛИШЬ В ОБРАБОТКЕ, ТО ЕСТЬ В ФЕРМЕНТАЦИИ — ПРЕВРАЩЕНИИ ВЕЩЕСТВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В ЛИСТОЧКАХ, В ТЕ СОЕДИНЕНИЯ, ЧТО ОПРЕДЕЛЯЮТ ЕГО ВКУС, ЗАПАХ, ЦВЕТ И СВОЙСТВА

### БЕЛЫЙ

#### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Витамины К, С, D, группы В, антиоксиданты, макро- и микроэлементы.

#### КАК ЗАВАРИВАТЬ

Залить водой, нагретой до температуры 65–75 °С.

#### ДЕЙСТВИЕ

Освежает, успокаивает, снимает усталость.



### ЗЕЛЁНЫЙ

#### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Витамины А, РР, D и Е, кофеин, антиоксиданты.

#### КАК ЗАВАРИВАТЬ

Залить водой, нагретой до температуры 70–80 °С.

#### ДЕЙСТВИЕ

Тонизирует, нормализует работу пищеварения, укрепляет сосуды.

### УЛУН

#### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Отличается рекордным содержанием антиоксидантов.

#### КАК ЗАВАРИВАТЬ

Залить водой (85–90 °С), через минуту её слить. Чай снова заварить.

#### ДЕЙСТВИЕ

Улучшает обмен веществ, препятствует старению.



### ЧЁРНЫЙ

#### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кофеин, танины, аминокислоты, каротин.

#### КАК ЗАВАРИВАТЬ

Залить водой, нагретой до температуры 90–95 °С.

#### ДЕЙСТВИЕ

Тонизирует, стимулирует работу нервной системы, укрепляет иммунитет.

### ПУЭР

#### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Теин (кофеин), L-тианин, теофиллин.

#### КАК ЗАВАРИВАТЬ

Залить водой (85–90 °С), через минуту её слить. Чай снова заварить.

#### ДЕЙСТВИЕ

Тонизирует, улучшает работу пищеварения.



### МАТЕ

#### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Матеин, витамины РР и С, калий, кальций, магний.

#### КАК ЗАВАРИВАТЬ

Залить водой, нагретой до температуры 80–90 °С.

#### ДЕЙСТВИЕ

Нормализует работу нервной системы, укрепляет иммунитет, тонизирует.

### ТРАВЯНОЙ

#### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Зависит от выбранных видов трав.

#### КАК ЗАВАРИВАТЬ

Залить водой, нагретой до температуры 90–95 °С.

#### ДЕЙСТВИЕ

Может снимать воспаления, улучшать пищеварение, успокаивать.



### РОЙБУШ

#### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Витамин С, железо, фтор, магний, цинк, калий.

#### КАК ЗАВАРИВАТЬ

Залить водой, нагретой до температуры 90–95 °С.

#### ДЕЙСТВИЕ

Улучшает работу нервной и сердечно-сосудистой систем, пищеварения.

# ЧАЙ БЕЗ ЦЕРЕМОНИЙ

1

Там, где лежит чай, не должно быть сильно пахнущих продуктов. А ещё его нужно надёжно защитить от света, тепла и высоких температур. Поэтому лучший вариант для хранения чая — закрытая фарфоровая или жестяная баночка.

2

Старайтесь покупать за один раз столько чая, сколько точно сможете выпить за месяц, так как потом он начнёт выветриваться. Исключение — пуэр, который при правильных условиях может храниться минимум полгода.

3

Купите несколько сортов чая, но понемногу — так чай не успеет вам надоесть. К тому же утром лучше употреблять бодрящие чаи — чёрные, пуэры или улуны, а вечером можно выпить чашечку белого чая, который успокоит и нормализует сон.

4

Чем меньше чая в ёмкости, где он хранится, тем быстрее он теряет свой аромат. Так что не старайтесь растянуть удовольствие надолго — выпейте оставшийся в банке на доньшке чай как можно быстрее и поспешите купить новый.

жающий вкус. Для этих чаёв собирают молодые, весенние листочки и особенно трепетно относятся к белым чаям, срывая только почку и два листика. Затем это богатство бережно сушат на солнце.

**Полуферментированные чаи.** Особенности, сине-зелёные. К ним относятся китайские улуны, которые при заварке имеют едва уловимый оттенок бирюзы. Для их создания разные части листа собирают весной, летом и осенью и подвергают сложной, но деликатной технологической обработке. Отличить такой чай от зелёного несложно: у зелёных сортов лист цельный, у улунгов — смятый, часто в виде шариков или скрученных спиралей. В китайской системе чайных ценностей улуну считаются напитками, гармонизирующими все процессы в организме.

**Ферментированные чаи.** В России их называют чёрными, а в Китае и Британии — красными. Листья для них собирают летом, в самую жару, затем выкладывают на солнце и мнут. Сок выделяется и окисляется, в результате чего происходит быстрая и сильная ферментация. Чай приобретает возбуждающие, согревающие и тонизирующие свойства. Самый «сильный» чёрный чай — пуэр, который ещё называют **постферментированным**. Для него лист не только выдерживают на солнце, но и поливают водой, чтобы он активнее проходил все



## В КИТАЕ СЧИТАЛОСЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК, РАСКРЫВШИЙ ДЛЯ СЕБЯ ВСЮ ГАММУ ВКУСА ЧАЯ, СТАНОВИТСЯ НА ШАГ БЛИЖЕ К МУДРОСТИ

### ДОБАВКИ

Апельсин и мята усиливают свойства зелёного чая; брусника, малина, черника в сочетании с пуэром дают на выходе натуральный иммуностимулятор, помогающий бороться с сезонными простудами. Сок лимона, лайма и лемонграсс добавят свежести жасминовому чаю. Кардамон, имбирь, гвоздика в чёрном чае способствуют выработке эндорфинов.



стадии «старения». Благородные пуэры могут зреть больше трёх лет; они дают интенсивный цвет настоя с золотистым отливом, пахнут древесной корой и сухофруктами, а хранятся практически вечно.

### В полной гармонии

И напоследок поговорим о фудпейринге — сочетаниях чая с едой, ведь пить этот напиток натошак вредно. К зелёным чаям идеально подойдёт лёгкая еда: овощные димсамы, спаржа, креветки, молодые сыры. Улуны помогают организму справиться с жирной и острой пищей — они быстро позволяют желудку прийти в норму после стейка, жареной свинины, копчёностей или всевозможных шашлыков. Чёрный чай и пуэры превосходно дополняют десерты: ваниль, шоколад, джемы отлично подчеркнут вкус этих напитков и станут им идеальной компанией.



РАСКРЫВАЕМ СЕКРЕТЫ НАШЕГО ПРОИЗВОДСТВА

**УЖЕ  
ГОТОВО**

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

## **ВКУСНО**

Лучшие из лучших, специально отобранные блюда из разных кухонь мира.

## **БЫСТРО**

Не нужно тратить ни минуты на приготовление — блюда полностью готовы.

## **КАК ДОМА**

Все блюда приготовлены из натуральных ингредиентов и без консервантов.



# КАК МЫ ГОТОВИМ

НА КУЛИНАРНОМ ПРОИЗВОДСТВЕ «ФАБРИКА-КУХНЯ»



## ПРЯМО С ФЕРМЫ

Все продукты — высококачественные и натуральные — доставляются от проверенных поставщиков или с собственных ферм.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для создания наших кулинарных шедевров мы пригласили профессиональных шеф-поваров — самых талантливых и креативных.



## ДОСТАВКА

После того как блюда готовы, они сразу же отправляются в магазин в специальных машинах-рефрижераторах. С момента упаковки до доставки в магазин проходит не более 3 часов.

МММММ...  
ВКУСНО!



## ПРОВЕРКА В ЛАБОРАТОРИИ Q-LAB

Будущие ингредиенты проходят многоэтапную проверку и лишь затем, после безусловного одобрения, поступают на стол к повару.



## ТВОРИМ ВОЛШЕБСТВО

Все блюда готовятся с любовью к будущим потребителям и заботой об их здоровье. С этой задачей наши бренд-шефы также справляются на отлично.

## УПАКОВКА

Мы используем современные технологии с применением модифицированной газовой среды, чтобы сохранить безупречную свежесть, натуральность и пользу блюд. Вся пластиковая упаковка сертифицирована для пищевых продуктов и пригодна для повторной переработки.



## «АЗБУКА ВКУСА», «АВ DAILY», AV.RU

Упакованные блюда без промедления поступают на прилавки магазинов, где они хранятся при определённой, точно выверенной температуре в течение отведённого им срока годности.

# МАСТЕР ВКУСА

Вот уже 8 лет бренд-шефом «Азбуки Вкуса» является французский повар Мишель Клод Шёвэ, который до этого работал в лучших московских ресторанах и 5 лет — в качестве шефа французского посольства в Москве.

Текст: Людмила Никитина, фото: Роман Суслов



**Людмила Никитина:** Сколько лет вы уже живёте и работаете в России?

**Мишель Шёвэ:** Я могу вам сказать точную дату и время моего приезда в Россию: это было 23 марта 1988 года в 6 часов вечера.

**Л. Н.:** Есть ли какое-либо русское блюдо, которое вас удивило как шефа, показалось парадоксальным?

**М. Ш.:** Русская кухня довольно сильно отличается от европейской, поэтому мне трудно выделить какое-то конкретное блюдо. Хотя нет, пожалуй, могу назвать. Это окрошка. Начиная с внешнего вида и заканчивая неповторимым сочетанием, казалось бы, несочетаемых продуктов — абсолютно всё в ней вызывало у меня крайнюю степень удивления. Привыкший к лёгким супам на овощных бульонах и супам-пюре, я был немного озадачен, как можно взять практически все продукты, что есть в холодильнике, и залить их квасом.

**Л. Н.:** По какой французской еде вы скучаете и какое у вас любимое блюдо французской кухни?

**М. Ш.:** По бланкету из телятины (это традиционное французское блюдо) и по морепродуктам.

**Л. Н.:** В какое место на Земле вы любите возвращаться?

**М. Ш.:** Солнечная волшебная Тоскана — одно из самых любимых мест, которое мне просто не может надоесть, сколько я там ни бываю.

## ОКРОШКА — САМОЕ ПАРАДОКСАЛЬНОЕ РУССКОЕ БЛЮДО, УДИВИВШЕЕ МЕНЯ КОГДА- ТО ДО ГЛУБИНЫ ДУШИ



**Л. Н.:** Много ли в России людей, говорящих по-французски?

**М. Ш.:** Трудно дать точный ответ. Но определённо таковых здесь можно встретить чаще, чем русскоговорящих во Франции.

**Л. Н.:** Кто у вас готовит дома?

**М. Ш.:** Этим занимается только жена. Потому что в семье шеф — она!

**Л. Н.:** Ваш идеальный вечер?

**М. Ш.:** В кругу семьи.

### САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ РОССИЙСКИЙ ПРОДУКТ

Ягоды, грибы и мёд в потрясающе широком ассортименте.

### САМОЕ НЕОБЫЧНОЕ РУССКОЕ БЛЮДО

Традиционная окрошка с хлебным квасом. Просто взрыв мозга!

### САМОЕ ЛЮБИМОЕ ФРАНЦУЗСКОЕ БЛЮДО

Бланкет из телятины под белым соусом (Blanquette de veau).

### САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ О ПОВАРЕ

«Ресторан господина Септима» — с прекрасным де Фюнесом.



УЖЕ  
ГОТОВО

ВКУСНО,  
БЫСТРО,  
КАК ДОМА

Приготовленные профессиональными поварами, эти блюда — настоящая палочка-выручалочка для современного городского жителя. Просто зайдите в ближайший магазин «Азбука Вкуса», «AB Daily» или закажите в интернет-магазине avli и поразитесь изобилию вариантов закусок, первых и вторых блюд. Ингредиенты тщательно отобраны, вся сложная работа уже сделана, трудоёмкие процессы позади, а вам остаётся только разогреть блюда, подать к столу и насладиться ими вместе с близкими!



**УЖЕ  
ГОТОВО**

ИНГРЕДИЕНТЫ ТЩАТЕЛЬНО  
ОТОБРАНЫ, ВСЯ ТРУДОЁМКАЯ РАБОТА  
СДЕЛАНА. ПРОСТО РАЗОГРЕЙТЕ  
БЛЮДА И ПОДАЙТЕ НА СТОЛ!



### САЛАТ-БОУЛ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, МАНГО И ЧЁРНЫМ РИСОМ

«Уже Готово», 230 г

Манго для этого салата мы привозим из Таиланда: плод должен быть спелым, сладким и сочным. Диетическая куриная грудка, булгур, орешки кешью и ассорти молодых овощей дополняют экзотический фрукт, и в результате перед вами — сытное, полезное и очень красивое блюдо. Заправка для салата готовится по особому рецепту — с рисовым уксусом и миксом масел.



### СУП ХАРЧО

«Уже Готово», 500 г

Наваристое харчо, идеальное для холодного сезона, приготовлено на мясном бульоне с телятиной, томатами, рисом и свежей зеленью. Кстати, рецепт блюда мы получили от коренной жительницы Грузии! Этот пикантный сытный суп, приправленный традиционными специями, согревает и наполняет энергией.



### СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ ПО-КИТАЙСКИ

«Уже Готово», 180 г

Колоритное блюдо от нашего шеф-повара будто доставлено к вам домой из уютного семейного китайского ресторанчика! Насладитесь вкусом сочной свинины, обжаренной в маринаде из традиционных пряных специй, кислых соусов, сока вишни, яблока, ананаса и нектарина, в сочетании с овощами, зеленью и кунжутом.





## ПЛОВ УЗБЕКСКИЙ

«Уже Готово», 300 г

Золотистый ароматный плов приготовлен по традиционному узбекскому рецепту из рассыпчатого длиннозёрного риса, с кусочками сочной баранины, обжаренной на растительном масле, моркови, репчатого лука и целой головки чеснока. Особый восточный шарм блюду добавляют душистые пряности — зира, кориандр, паприка, куркума и чёрный перец.



## СУП ФО С ГОВЯДИНОЙ

«Уже Готово», 480 г

Рецепту этого невероятно популярного супа, как ни странно, всего лишь около ста лет. Считается, что именно тогда блюдо начали готовить в северной части Вьетнама. Мы варим бульон из высококачественной говяжьей вырезки и настаиваем его на специях четыре часа — согласно классическому рецепту. Попробуйте и вы этот замечательный суп с рисовой лапшой, ароматной зеленью и ростками фасоли!



## КАША «5 ЗЛАКОВ» НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

«Уже Готово», 300 г

Всем любителям полезных и сытных завтраков посвящается! Эта каша из овсяных, гречневых, пшеничных, ржаных и ячменных злаков с яблоком, курагой, черносливом, вишнёвыми цукатами, кедровыми орешками и фисташками приготовлена на кокосовом молоке, что не только добавляет её вкусу оригинальные нотки, но и делает её возможной частью рациона тех, кто отказался от употребления продуктов животного происхождения.



4

рецепта  
сытных блюд  
с пивом

# ПОРА ПО ПИВУ!

Осенняя погода диктует свои правила, всё чаще и чаще склоняя нас к выбору сытных горячих блюд. Обогатите их вкус особенным ингредиентом — пивом — и убедитесь, что оно превосходно проявляет себя не только в чистом виде!

Фото и стиль: Екатерина Дёмина





**Дэвид Фой,  
писатель,  
Шотландия**

«Мясо, длительно тушённое с овощами и крупами в элэ, — традиционное шотландское горячее блюдо, которое раньше называли гуляшом. Готовили его, как правило, на открытом огне, а позже стали запекать в духовке. Хлебные крышечки — тоже гениальная придумка шотландских поваров. А вот орехи нельзя назвать местным специалитетом, однако они быстро вписались в национальное меню».

## НЕ СЛАВЫ РАДИ

Шотландская «кухня горцев» — симбиоз британских и кельтских кулинарных традиций. Она считается одной из самых простых в мире, но вместе с тем достаточно сытной — тушёное мясо (чаще всего это баранина), птица, дичь, рыба, субпродукты (один хаггис чего стоит!), овощи, наваристые похлёбки и супы, пироги... Существует мнение, довольно обидное для самих горцев, что именно из-за этой прямолинейности и даже некоторой грубости кухня Шотландии мало интересует современных кулинаров. Однако, впитав многие новые кулинарные веяния, она всё же сохранила свою самобытность и уникальные рецепты, правда так и не получившие особой популярности в мире. К национальным шотландским напиткам прежде всего, конечно, относится виски. Но не меньшего славословия достойно и местное пиво, которое здесь варят по всем правилам старинных рецептов. Только в этой стране есть пиво крепостью 65% и легендарное вересковое, секрет которого шотландские пивовары не раскрывают никому. Местные эль и стаут, производимые на основе чёрного солода, отличаются насыщенный аромат, сливочные оттенки вкуса, глубокий цвет и плотная шапка пены. А вот специями Шотландия никогда не славилась, и, возможно, поэтому повара стали добавлять в блюда пиво, которое веками варили в каждой деревне. Маринуя мясо в пиве, поливая им еду во время приготовления, повара добивались дополнительных, весьма интересных вкусовых оттенков. А карамелизирующийся при высоких температурах солодовый сахар, присутствовавший в местном тёмном и плотном солодовом пиве,



**ТЕСТО СЛОЁНОЕ БЕЗДРОЖЖЕВОЕ**

«Просто Азбука», 500 г

Ароматная выпечка прямо у вас дома за считанные минуты! Из слоёного бездрожжевого теста можно приготовить румяные слойки, воздушные пирожки, пироги или пиццу. Подойдёт как для повседневной выпечки, так и для праздничной.



**ВОЗМОЖНЫ ВАРИАНТЫ**

В тушённое с пивом мясо можно добавить любые лесные грибы — их аромат неожиданно хорошо сочетается с пивом и придаёт вкусу блюда оригинальные насыщенные оттенки.

давал блюду карамельную корочку и сладкий вкус. Мясо, тушённое с добавлением этого напитка, становилось более мягким, к тому же он хорошо отбивал специфический запах столь любимой шотландцами баранины. Быть может, кухня этой страны действительно никогда не приобретёт всемирной славы, но, как показывает практика, именно сытные блюда из простых ингредиентов проходят сквозь века. Тушёное мясо по-шотландски — яркий тому пример.

## ГОВЯДИНА ПО-ШОТЛАНДСКИ

Так как блюдо готовится достаточно долго, его можно сделать заранее, например накануне вечером, а на другой день разогреть. Вкус от этого только выиграет. Перед подачей снимите крышечки с каждой порции, посыпьте мясо рубленой петрушкой и снова накройте.

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | 👤👤👤                     |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | <b>8 ЧАСОВ 30 МИНУТ</b> |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★                      |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| Мякоть говядины            | 1 кг      |
| Чеснок                     | 3 зубчика |
| Сушёный розмарин           | ½ ч. л.   |
| Лавровый лист              | 2 шт.     |
| Тёмное пиво                | 700 мл    |
| Растительное масло         | 3 ст. л.  |
| Репчатый лук               | 2 шт.     |
| Сырокопчёный бекон         | 70 г      |
| Очищенные грецкие орехи    | 200 г     |
| Слоёное бездрожжевое тесто | 300 г     |
| Желток                     | 1 шт.     |
| Соль, перец                | по вкусу  |

1. Мякоть говядины нарезать крупными кубиками и сложить в большую ёмкость. Чеснок порубить и перемешать с мясом. Посыпать розмарином, добавить лавровый лист, залить пивом и убрать в холодильник на 6 часов.
2. Мясо откинуть на дуршлаг, маринад сохранить. В сковороде нагреть 2 ст. л. масла и небольшими порциями обжарить мясо со всех сторон. Готовое мясо выкладывать на тарелку.
3. Лук порубить, бекон нарезать мелкими кубиками. Обжарить всё вместе в большой кастрюле на оставшемся растительном масле. Добавить измельчённые орехи, перемешать и жарить на среднем огне 5 минут. Выложить жареную говядину, влить оставшийся маринад, посолить, поперчить и поместить в духовку, разогретую до температуры 140 °С, на 2 часа.
4. Содержимое кастрюли распределить по горшочкам для запекания. Из теста вырезать кружочки по размеру посуды. Накрыть ими горшочки с мясом, смазать желтком и запекать 10 минут при температуре 190 °С.

**СВЕТА ГРАУДТ,  
ЖУРНАЛИСТ,  
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ**

«В классическом ирландском хлебе используется пахта — сквашенные обезжиренные сливки, которые остаются после взбивания сливочного масла. При нагревании её в духовке активно выделяется углекислый газ, и тесто становится мягким, пористым. Пахту можно заменить кефиром или натуральным йогуртом. Пиво, также являясь продуктом брожения, помогает хлебу сохранять форму при выпекании. Он отлично хранится и со временем становится ещё вкуснее».



**МАСЛО ТОПЛЁНОЕ  
«НАША ФЕРМА», 150 Г**

Изготавливается в крестьянско-фермерском хозяйстве «Ильичёва Елена» из сливочного масла собственной сбойки. Идеально подходит для выпечки или других кулинарных целей.



**ВОЗМОЖНЫ  
ВАРИАНТЫ**

Ещё одна превосходная добавка к ирландскому хлебу — чернослив. Он придаст изделию своеобразный вкус и дополнительно усилит действие соды и разрыхлителя в процессе выпекания.

## ХЛЕБ БЕЗ ЗЛЫХ ДУХОВ

Удивительно, но в древней Ирландии основными продуктами питания были хлеб и пиво. Последнее вообще считалось главным источником огромного количества полезных веществ, поэтому пили этот напиток, как говорится, в промышленных масштабах. Работники порой получали до восьми литров крепкого (до 10%) эля в день! Ну и хлеба ели немало. Собственно, знаменитый содовый хлеб — гордость Ирландии — появился не случайно. Дело в том, что местные злаки содержали слишком мало глютена, поэтому хлеб на дрожжах просто не поднимался. Вот местные пекари и начали активно использовать соду, которая появилась здесь в 1846 году. Содовый хлеб и сегодня готовят в каждой ирландской семье, передавая рецепты из поколения в поколение. Причём редко кто знает точное количество ингредиентов — обычно всё делается на глазок. Но хлеб всегда получается вкусным и ароматным, с толстой румяной корочкой, что является своеобразным знаком качества. По древнему суевию, перед выпечкой к содовому хлебу прикладывали крест, дабы изгнать враждебных людей феири — сверхъестественных существ кельтской мифологии. Так что сегодня крестообразные

надрезы на ирландском хлебе — дань не моде, а традиции. Кстати, тесто для настоящего ирландского хлеба никогда не вымешивают, только периодически встряхивают особым образом. В него нередко добавляют зелень, тёртый сыр и даже измельчённые водоросли. Печётся хлеб очень быстро — около тридцати минут — в форме или прямо на сковороде. Всё просто! Самой большой популярностью пользуется коричневый хлеб с тёмным пивом и злаками, ведь именно в Ирландии варят знаменитый чёрный портер.

## ИРЛАНДСКИЙ ХЛЕБ

Можно добавить в тесто немного тмина или чёрной смородины. А ещё лучше, по древней ирландской традиции, положить в него горсть изюма — хлеб станет особенно ароматным. Свежеиспечённое изделие смажьте сливочным маслом и подайте на стол со сметанно-огуречным соусом.

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | ☺☺☺☺☺☺                |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | <b>1 ЧАС 30 МИНУТ</b> |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★                    |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>Пшеничная мука</b>      | 150 г     |
| <b>Цельнозерновая мука</b> | 150 г     |
| <b>Овсяные хлопья</b>      | 30 г      |
| <b>Сода</b>                | ½ ч. л.   |
| <b>Разрыхлитель</b>        | 1 ч. л.   |
| <b>Соль</b>                | 1 щепотка |
| <b>Коричневый сахар</b>    | 2 ст. л.  |
| <b>Молотый фундук</b>      | 30 г      |
| <b>Пиво</b>                | 400 мл    |
| <b>Сливочное масло</b>     | 20 г      |

1. Соединить муку обоих видов, перемешать с овсяными хлопьями, содой, разрыхлителем, солью, сахаром и фундуком. Постепенно влить пиво и тщательно вымесить тесто. Если оно получилось слишком жидким, добавить муки, если слишком густым — пива. Накрывать полотенцем и оставить при комнатной температуре на 30 минут.
2. Переложить тесто в небольшую форму, смазанную маслом, и выпекать 35–40 минут при температуре 190 °С. Готовность проверить тонкой деревянной шпажкой (воткнуть её в хлеб и вынуть: если она окажется сухой и чистой, хлеб готов).
3. Дать хлебу остыть в форме 5 минут, затем выложить его на решётку и полностью остудить.

## ТЕСТО ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО ИРЛАНДСКОГО ХЛЕБА НИКОГДА НЕ ВЫМЕШИВАЮТ, А ЛИШЬ ПЕРИОДИЧЕСКИ ВСТРЯХИВАЮТ ОСОБЫМ ОБРАЗОМ







**МАРИЯ МАРГАРИТА  
ВАСИЛЬЕВА,  
ПЕРЕВОДЧИК,  
РОССИЯ**

«Фахитас должен появляться на столе исключительно в горячем виде. Начинку и лепёшки (кукурузные или пшеничные) лучше жарить на гриле. Также можно использовать армянский лаваш. Или приготовить лепёшки своими руками, что совсем не сложно. В качестве сопровождения к блюду помимо сальсы отлично подойдёт соус гуакамоле (самый простой вариант из авокадо, лайма и соли). Есть фахитас принято без приборов, завернув в лепёшку».



**ВОЗМОЖНЫ  
ВАРИАНТЫ**

Перед подачей добавьте в фахитас мелко нарезанные маринованные корнишоны (примерно 2–3 на порцию), чтобы придать пикантному вкусу начинки с перчиком чили более изысканный и благородный оттенок.

**ФАХИТАС С КУРИЦЕЙ**

Это один из вариантов приготовления национального мексиканского блюда. Вместо курицы можно использовать говядину или свинину. А вот без лайма и чили настоящий фахитас не получится — вкус будет совершенно не «мексиканский».

**ПИВОМ МЯСО  
НЕ ИСПОРТИШЬ**

Есть версия, что именно мексиканцы начали пить пиво первыми — во всяком случае, задолго до прихода испанцев. И до сих пор этот напиток пользуется в стране особым уважением, например, именно пиво местные жители приносят в дар языческим богам во время празднования Дня мёртвых. А ещё текилу здесь пьют не с лаймом и солью, а в чистом виде, запивая пивом. Ну и конечно, мексиканская кухня не обходится без маринадов на основе этого напитка: он делает мясо и птицу особенно мягкими, что идеально для приготовления на гриле — самого популярного способа термической обработки продуктов в этой стране. Если же говорить о таком блюде, как фахитас, то пиво к тому же прекрасно раскрывает аромат присутствующих в начинке овощей. Кстати, для разных продуктов важно подобрать подходящий сорт. Так, лёгкие варианты лагера или эля, белое, а также пшеничное пиво сохраняют естественный аромат продукта, что как раз подходит для курицы. Индейку с её сладковатым привкусом, а также утку лучше мариновать в бельгийском ламбике или в янтарном эле. Рыба предпочитает светлое пиво без лишней горечи. Компанию жирной свинине составит классический или фруктовый лагер. Говядине «нравится» тёмное и полутёмное пиво, лучше всего — гиннес. А портер, с его винным привкусом, лёгкой горчинкой и насыщенным солодовым ароматом, как нельзя лучше справится с характерным запахом баранины. Для фахитос курицу или мясо нарезают очень тонкими полосками, поэтому маринуются они довольно быстро (со светлым пивом — примерно час, с тёмным — около полутора часов).



**МЯСО ЦЫПЛЁНКА  
ОХЛАЖДЁННОЕ**

**«ПРОСТО АЗБУКА», ВЕСОВОЕ**

Сочное филе идеально для приготовления котлеток, биточков, тефтелей и супов. Из нежной курицы получается просто замечательный нежирный бульон! Попробуйте также запечь филе цыплёнка с травами и лимонным соком.

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | 👤👤👤👤                  |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | <b>1 ЧАС 30 МИНУТ</b> |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★                    |

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Чеснок             | 3 зубчика |
| Тёмное пиво        | 300 мл    |
| Соевый соус        | 2 ст. л.  |
| Сок лайма          | 1 ст. л.  |
| Оливковое масло    | 3 ст. л.  |
| Ворчестерский соус | 1 ст. л.  |
| Куриное филе       | 2 шт.     |
| Красный лук        | 2 шт.     |
| Сладкий перец      | 2 шт.     |
| Перец чили         | 1 шт.     |
| Тонкие лепёшки     | 4 шт.     |
| Кинза              | 2 веточки |
| Перец              | по вкусу  |

1. Чеснок мелко порубить. Пиво смешать с соевым соусом, соком лайма, оливковым маслом и ворчестерским соусом. Добавить рубленый чеснок и перемешать.
2. Куриное филе нарезать поперёк волокон тонкими ломтиками и поместить в плотный пакет. Залить половиной получившегося маринада. Пакет плотно завязать и встряхнуть. Убрать в холодильник на 1 час.
3. Лук нарезать полукольцами, сладкий перец — тонкой соломкой, перец чили — колечками. Поместить в плотный пакет, влить оставшийся маринад и завязать. Встряхнуть и убрать в холодильник на 30 минут.
4. Куриное филе выложить в дуршлаг, затем поперчить и обжарить со всех сторон до румяной корочки. Выложить на тарелки и убрать в тёплое место. Отдельно подрумянить красный лук со сладким перцем и перцем чили.
5. Жареную курицу вместе с овощами распределить по тонким лепёшкам. Украсить листочками кинзы и подать на стол.



**Вадим Рыкачев,  
эксперт JAPAN CHAI,  
Россия**

«Маття — это чайная пудра, произведённая в результате перетирания каменными жерновами листьев особого сорта «тэнта», изготовленного специальным методом кропотливого выращивания, ручного сбора и процесса обработки. Порошковый чай маття широко используется не только для питья, но и в кулинарии и пищевой промышленности».

## ТАЙНА КИТАЙСКОЙ КАМЕЛИИ

Хотите знать, что такое чай матча (маття)? Это китайская камелия! Да-да, национальный напиток Японии родом совершенно из другой страны. Но именно японским владельцам чайных плантаций из провинции Удзи, в начале XV века разработавшим технологию выращивания этого сорта зелёного чая, мы обязаны появлению матча. Во время императорской чайной церемонии в Японии используют именно его. Сам процесс получения продукта довольно прост. Высушенные листочки без стебельков и прожилок измельчают в пудру непосредственно перед употреблением. Затем просеивают, чтобы не было комочков, и взбивают бамбуковым венчиком с небольшим количеством горячей (80 °C) воды до образования пены. Причём для приготовления матча подходят исключительно прямые, а не скрученные листочки. Измельчают их вручную: чтобы получилось всего лишь тридцать граммов пудры, трудиться приходится целый час. Пить этот чай можно с лимоном или с молоком, главное — делать это медленно, небольшими глотками. А ещё чай матча добавляют в кексы, пирожные макарон, чизкейки, тирамису, кремы, соусы, коктейли, каши и даже в пиво. Холодные алкогольные коктейли благодаря матча приобретают необычный аромат, цвет, терпкость и сладковатое послевкусие. Мороженому же чай придаёт ещё и правильную консистенцию, поэтому чай часто используют для домашнего приготовления этого десерта. Большой популярностью пользуется матча у спортсменов — они пьют его вместо энергетических напитков.

К сожалению, информация, размещенная на этой странице, запрещена к распространению через интернет в соответствии с действующим законодательством РФ. Ознакомиться с информацией вы можете в печатной версии издания.

## ПИВНОЙ НАПИТОК С ЧАЕМ МАТЧА

Освежающий и тонизирующий, способный подарить бодрость в самый пасмурный день. Матча здесь играет сразу две роли — натурального красителя и усилителя вкуса. К тому же этот чай создаёт красивую плотную пену изумрудного цвета. Помимо традиционных пивных закусок к такому зелёному пиву можно подать дольку лимона или, как ни странно, мёд.

|                  |                |
|------------------|----------------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | ☺☺             |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | <b>7 МИНУТ</b> |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★              |

|              |         |
|--------------|---------|
| Чай матча    | 2 ч. л. |
| Вода         | 70 мл   |
| Лимонный сок | 30 мл   |
| Светлое пиво | 500 мл  |

1. В маленькую ёмкость насыпать чай матча, добавить воду и взбить венчиком.
2. Добавить лимонный сок и тщательно перемешать. Постепенно влить пиво и разлить по бокалам.



**ВОЗМОЖНЫ  
ВАРИАНТЫ**

Листочками свежей мяты можно украсить бокалы с готовым пивным напитком или измельчить её блендером и использовать в качестве дополнительного ингредиента этого удивительного коктейля.

## ВЫСУШЕННЫЕ ЛИСТОЧКИ ЧАЯ БЕЗ СТЕБЕЛЬКОВ И ПРОЖИЛОК ИЗМЕЛЬЧАЮТ В ПУДРУ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ, ЗАТЕМ ПРОЦЕЖИВАЮТ И ВЗБИВАЮТ БАМБУКОВЫМ ВЕНЧИКОМ



# ВСПОМИНАЯ ЛЕТО

Яркому времени года — яркое настроение! Попробуйте, например, устроить дома вечеринку в стиле барбекю, используя мясные продукты линейки блюд «Почти готово» от «Азбуки Вкуса», ведь их с успехом можно приготовить в духовке или на сковороде-гриль.

Фото и стиль: Роман Суслов





**КОРЕЙКА МОЛОДОГО  
БАРАШКА С РОЗМАРИНОМ  
И ЧЕСНОКОМ**

«Почти готово», 400 г

Это мясо, замаринованное с оливковым маслом, розмарином, ароматным чесноком и смесью пяти перцев, так легко приготовить на открытом огне или в духовке! Отличным дополнением к жареному барашку может стать отварной беби-картофель или хрустящий зелёный салат.

**КОЛБАСКИ КУРИНЫЕ  
С ЭСТРАГОНОМ**

«Почти готово», 700 г

Это блюдо особенно придётся по вкусу представительницам прекрасного пола. Нежные куриные колбаски с добавлением сливок и душистого эстрагона в процессе жарки на обычном или электрическом гриле приобретают аппетитную золотистую корочку. На гарнир можно подать салат из свежих овощей с зеленью.



Итак, вы решили не поддаваться осенней хандре и воссоздать дома летнюю, солнечную атмосферу. Нет ничего проще! Призовите на помощь специальные приспособления, приобретите любые сезонные овощи по вашему вкусу и, разумеется, мясные продукты, идеально приготовленные для всесезонного барбекю. Между прочим, само это понятие — праздник, сопровождающийся непременно приготовлением блюд на открытом огне, — зародилось в южных штатах Америки, а затем главно распространилось по всему миру. Обычно подобные вечеринки устраиваются на лужайке возле дома, украшенной в соответствии с поводом, к которому приурочено мероприятие (день рождения, помолвка, годовщина свадьбы). Но и домашний праздник подобного рода может быть ничуть не хуже! Декорируйте дом по своему усмотрению и приготовьте щедрое угощение, аппетитный аромат которого позволит гостям вспомнить лучшие моменты ушедшего лета и в полной мере осознать, что у природы нет плохой погоды.

**4 ПРИСПОСОБЛЕНИЯ  
ДЛЯ ДОМАШНЕЙ  
БАРБЕКЮ-ВЕЧЕРИНКИ**



**ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ  
ГРИЛЬ**

Обеспечивает продуктам идеальную прожарку благодаря возможности регулировать температуру.

**СКОВОРОДА-ГРИЛЬ**

Рифлёная поверхность позволяет 50% продукта готовиться без контакта с поверхностью.

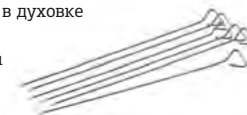


**РЕШЁТКА**

На ней можно жарить мясо, птицу или рыбу в духовке, подставив вниз противень для каплюющего жира.

**ШАМПУРЫ**

На них следует нанизать кусочки мяса, птицы, рыбы или шампиньоны, поместить на противень и жарить в духовке до готовности. Следите за температурой, чтобы продукты не сгорели.



# В ЯРКИХ ТОНАХ

Как избежать хандры, обычной для наступившего сезона? Психологи советуют, во-первых, непременно гулять, во-вторых, не пренебрегать компанией близких и друзей, а в-третьих, включать в свой рацион вкусные и непременно разноцветные блюда, радующие глаз!

Текст: Татьяна Сотникова,  
фото и стиль: Екатерина Демина

Вопреки распространённому мнению, из-за которого так страдают те, кто в принципе склонен к полноте, улучшению настроения способствуют не только сладости. В списке продуктов, обладающих столь приятным действием, присутствуют паста (вот он, один из секретов жизнерадостности итальянцев!), рис, морепродукты, рыба, авокадо, зелень, помидоры, а также молочные продукты и ягоды. Согласитесь, перечень довольно обширный, позволяющий составить вполне приличное меню. И голодать уж точно не придётся! Кстати говоря, диетологи не советуют ограничивать рацион питания осенью или зимой, потому что пустой желудок — плохой союзник позитивному настрою, способный усугублять проявления сезонного депрессивного состояния. А ещё специалисты по питанию настоятельно рекомендуют обращать внимание не только на состав блюд, но и на их цветовое решение. Только представьте себе разноцветные стручки перца, алые помидоры, тёмно-синие ягоды, сочную пряную зелень! От таких картин настроение будет улучшаться само по себе. Поэтому беритесь за дело, составляйте свои палитры, а мы подскажем несколько рецептов, которые зарядят вас позитивной энергией.

ОБРАЩАЙТЕ  
ВНИМАНИЕ  
НЕ ТОЛЬКО  
НА СОСТАВ БЛЮД,  
НО И НА ИХ  
ЦВЕТОВОЕ РЕШЕНИЕ



**ФУЗИЛЛИ ВЮ ИЗ ТВЁРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ ALCE NERO**

500 г

Производятся из самого твёрдого вида пшеницы durum. Фузилли превосходно сохраняют форму в процессе варки, потому идеально подходят для приготовления не только горячих блюд, но и салатов.

## ФУЗИЛЛИ С НУТОМ И ВЕТЧИНОЙ

Очень сытное, аппетитное, по-настоящему осеннее блюдо.

|           |          |
|-----------|----------|
| ПОРЦИИ    | 👤👤👤👤     |
| ВРЕМЯ     | 20 МИНУТ |
| СЛОЖНОСТЬ | ★★       |

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| Фузилли                | 200 г     |
| Вяленые томаты в масле | 150 г     |
| Ветчина                | 150 г     |
| Чеснок                 | 1 зубчик  |
| Красный лук            | 2 шт.     |
| Перец чили             | ½ шт.     |
| Консервированный нут   | 200 г     |
| Натуральный йогурт     | 4 ст. л.  |
| Кинза                  | 1 веточка |
| Руккола                | 1 веточка |
| Соль                   | по вкусу  |

1. Фузилли отварить в течение 10 минут в подсоленной воде. Вяленые томаты откинуть на сито, масло собрать. Томаты и ветчину нарезать соломкой.
2. Чеснок, лук и перец чили мелко порубить. В сковороде нагреть масло от томатов и слегка подрумянить на нём лук с чесноком.
3. Добавить томаты, ветчину и перец чили. Помешивая, жарить 5 минут. Положить нут и перемешать. Держать под крышкой на маленьком огне 3 минуты. Подмешать фузилли и йогурт. Прогреть в течение 1 минуты и снять с огня.
4. Кинзу крупно нарезать, рукколу порвать. Украсить зеленью каждую порцию.

### В ИТАЛЬЯНСКОМ СТИЛЕ

Одним из самых удачных в цветовом (и, разумеется, вкусовом) отношении блюд является традиционная паста с помидорами и базиликом. Да и готовится она за считанные минуты, что не может не радовать. И не забудьте про душистые специи и ароматное оливковое масло!



## САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И АВОКАДО

Очень простое, но при этом изысканное блюдо.

**ПОРЦИИ** ■■■■  
**ВРЕМЯ** 15 МИНУТ  
**СЛОЖНОСТЬ** ★

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Листовой салат          | 200 г    |
| Крабовые палочки        | 100 г    |
| Авокадо                 | 1 шт.    |
| Лимонный сок            | 2 ст. л. |
| Грейпфрут               | 1 шт.    |
| Оливковое масло         | 4 ст. л. |
| Жареные кедровые орешки | 50 г     |
| Соль, перец             | по вкусу |

1. Салат порвать. Крабовые палочки нарезать тонкими ломтиками. Мякоть авокадо нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.
2. Грейпфрут очистить, разделить на дольки и каждую очистить. Перемешать с крабовыми палочками, листьями салата и авокадо. Посолить, поперчить, полить маслом и посыпать орешками.



### КАК ВЫБРАТЬ АВОКАДО

Спелый плод должен быть упругим, не слишком мягким, но и не твёрдым. Если нажать на него пальцем, то появится вмятина, которая быстро исчезнет. Такое авокадо является спелым, поэтому оно может быть использовано в приготовлении тех или иных блюд.

## БИСКВИТНЫЙ ТОРТ СО СМЕТАННЫМ КРЕМОМ

Чтобы коржи были сочнее, пропитайте их сахарным сиропом.

**ПОРЦИИ** ■■■■  
**ВРЕМЯ** 4 ЧАСА  
**СЛОЖНОСТЬ** ★★

|                |           |
|----------------|-----------|
| Яйца           | 4 шт.     |
| Сахар          | 170 г     |
| Соль           | 1 щепотка |
| Мука           | 160 г     |
| Разрыхлитель   | ½ ч. л.   |
| Желатин        | 1 ст. л.  |
| Сметана (15%)  | 400 г     |
| Сахарная пудра | 180 г     |
| Свежие ягоды   | 300 г     |

1. Яйца взбить миксером. Затем, не прекращая взбивания, постепенно всыпать сахар с солью. Сверху просеять муку с разрыхлителем и быстро перемешать.
2. Из теста испечь три коржа (по 20 минут при температуре 180 °C).
3. Для крема желатин замочить и затем распустить на горячей водяной бане. Сметану взбить с сахарной пудрой. Подмешать желатин и взбивать 5 минут. Убрать в холодильник на 20 минут.
4. Половину ягод размять и распределить по двум коржам. Один уложить на тарелку и покрыть частью крема. Убрать в холодильник на 15 минут.
5. Затем сверху уложить второй корж и снова смазать частью крема. Убрать в холодильник на 15 минут. Уложить сверху оставшийся корж. Смазать кремом верх и бока торта. Украсить ягодами и убрать в холодильник на 2 часа.

### КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ ОХЛАЖДЕННЫЕ

«Просто Азбука», 200 г

Натуральное крабовое мясо в составе делает их вкус насыщенным и богатым. Крабовые палочки могут стать ингредиентом сытных рулетов, лёгких сэндвичей с овощами и различных салатов — например, с огурцами, авокадо и грушей или с морковью, яйцами и чесночным майонезом.



**СМЕТАНА, 15%**

«Простоквашино», 315 г

Сметана — традиционный ингредиент многих блюд русской кухни. Она отлично подходит для приготовления горячих блюд, десертов и выпечки. Сметана «Простоквашино» изготовлена из натуральных сливок и закваски и помогает сделать блюдо по-настоящему вкусным.



# КЛАССИКА ВЕЧНА!

Когда мы говорим о чём-либо современном в превосходной степени, то чаще всего данный предмет был создан в соответствии с лучшими традициями. Особенно это справедливо, если речь идёт о рецепте того или иного продукта.

Текст: Татьяна Сотникова, фото и стиль: Роман Суслов

БЕЗ СОИ

Наступление сезона холодов обычно связано с изменением рациона питания: в нём увеличивается количество сытных блюд. И если вы не убеждённый вегетарианец, то без мяса осенью просто не обойтись. Оно является основным ингредиентом горячих блюд, входит в состав салатов, супов, а также сытных закусок (хот-догов, бургеров, сэндвичей). Главное, чтобы все эти мясные продукты были действительно высококачественными. Найти таковые не очень просто, но можно! Попробуйте, например, колбасы и мясные деликатесы компании «Велком», которая всегда придерживалась и придерживается лучших традиционных стандартов изготовления.

Следует заметить, что в качестве сырья на производстве используется исключительно свежее мясо от отечественных поставщиков, к которому добавляются натуральные специи и пряности. Копчение — только естественное, безо всякого жидкого дыма и прочей химии! Что касается рецептур, то «Велком» в основном работает по проверенной временем классической рецептуре, соответствующей ГОСТам, или собственной, разработанной с учётом всех современных требований. В результате на полки магазинов попадают действительно превосходные мясные продукты, которые, безусловно, заслуживают особого внимания и искреннего восхищения.

## ОКОРОК «ТАМБОВСКИЙ»

«Велком», весовой

В дореволюционной России этот мясной деликатес был одним из самых любимых. «Велком» возродил традиционный рецепт и создал по-настоящему превосходный продукт. Для изготовления окорока используется свежее мясо от лучших отечественных поставщиков. И никакой химии — только натуральное копчение! Окорок «Тамбовский» — варёно-копчёный деликатес приятного розового цвета, имеющий небольшую прослойку жира. Специально подобранные специи и лёгкий аромат копчения дарят продукту необыкновенный, запоминающийся вкус и изысканный аромат. Окорок можно нарезать тонкими ломтиками и подать с белым хлебом или использовать для приготовления различных сэндвичей.



**КАК СДЕЛАТЬ  
БУРГЕР**

Разрезать булочку для бургера пополам, нижнюю половинку смазать смесью майонеза и кетчупа. Уложить листья салата, ломтик окорока, кружки помидора, кольца красного лука и снова лист салата. Накрыть верхней половинкой булочки.



**КАК СДЕЛАТЬ  
ХОТ-ДОГ**

Разрезать булочку вдоль пополам, не прорезая до конца. Уложить внутрь листочки салата, нарезанный колечками перец чили, рубленый лук и жаренную на гриле или отварную сосиску. Полить кетчупом и горчицей.

**БЕКОН  
СЫРОКОПЧЁНЫЙ**

«Велком», весовой

Каждый ломтик этого изысканного деликатеса — настоящее наслаждение для истинного гурмана. Бекон изготовлен из охлаждённой свинины, подкопчённой на натуральной щепе, которая придаёт продукту насыщенный вкус и приятный аромат. Тоненькие ломтики буквально тают во рту, доставляя максимум удовольствия тем, кто ценит действительно качественные продукты.

**СОСИСКИ  
ДОКТОРСКИЕ**

«Велком», 440 г

Изготовлены по авторскому рецепту — из свежей свинины и говядины с добавлением пряных специй: мускатного ореха, чёрного и душистого перца. Сосиски отличаются деликатным вкусом с тонким ароматом копчения. Рекомендуется отваривать или обжарить на гриле. На стол можно подать с любым соусом по вкусу.





**ОСОБЕННО ЛЮБИМ**

Одним из самых популярных корнеплодов в нашей стране является свёкла, которая незаменима в приготовлении традиционного борща, нежнейшего крем-супа с козьим сыром или пикантного горячего свекольника.

ПРОДУКТЫ ОТ «АЗБУКИ ВКУСА»

**ПРЯМО С ГРЯДКИ**



**СЕЛЬДЕРЕЙ**

Корень этого растения богат магнием и железом, а также биологически активными веществами, способствующими снижению количества сахара в крови и уровня «плохого» холестерина.

## СУП СО СВЁКЛОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

1 ЛУКОВИЦА, 1 СВЁКЛА, ½ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ,  
1 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, ½ Ч. Л. ТМИНА,  
1 СТ. Л. ЛИМОННОГО СОКА, 400 МЛ ВОДЫ, 300 МЛ СЛИВОК (10%),  
1 ВЕТОЧКА УКРОПА, СОЛЬ, ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

Луковицу очистить и мелко порубить. Свёклу и корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать маленькими кубиками. В кастрюле с толстыми стенками нагреть растительное масло и слегка подрумянить лук. Добавить свёклу и сельдерея, жарить 3 минуты на среднем огне. Посыпать тмином, влить лимонный сок, воду и довести до кипения. Варить на минимальном огне 20 минут. Затем влить сливки и довести до кипения. Посолить и поперчить по вкусу. Разлить по тарелкам, украсить укропом.

# СУПЧИКА ХОЧЕТСЯ!

Когда погода за окном не радует и осенняя хандра вступает в свои права, самое время пойти на кухню и приготовить горячее первое блюдо. Тем более что к вашим услугам овощи и корнеплоды нового урожая, которые сделают суп не только вкусным, но ещё и очень полезным.

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА СОТНИКОВА





♥ **ОСОБЕННО ЛЮБИМ**

Супы из овощей хороши тем, что их ингредиенты можно варьировать в зависимости от сезона и личных вкусовых предпочтений. Готовят эти первые блюда как на бульоне, так и просто на воде.

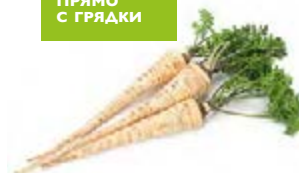
## ОВОЩНОЙ СУП С МЯСОМ

**1 КРАСНАЯ ЛУКОВИЦА, 400 Г МЯКОТИ ТЕЛЯТИНЫ, 2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, 1 МОРКОВЬ, 2 КОРНЯ ПЕТРУШКИ, 2 КЛУБНЯ КАРТОФЕЛЯ, 1 НЕБОЛЬШАЯ РЕПА, 1 Л ВОДЫ, 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА, 2 ВЕТОЧКИ ПЕТРУШКИ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ**

Красный лук очистить и мелко нарезать. Мякоть телятины нарезать небольшими ломтиками. В кастрюле нагреть растительное масло и слегка обжарить лук. Добавить мясо и жарить, помешивая, 5–7 минут. Морковь, корень петрушки, картофель и репу очистить, затем нарезать маленькими кубиками. Добавить к мясу и, помешивая, слегка обжарить всё вместе. Влить горячую воду, довести до кипения и варить на маленьком огне, прикрыв крышкой, 30 минут. Добавить чеснок, пропущенный через пресс, посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения и выключить огонь. Суп оставить на горячей плите на 10 минут, затем разлить по тарелкам. В каждую добавить зелень петрушки.

ПРОДУКТЫ  
ОТ «АЗУКИ ВКУСА»

**ПРЯМО  
С ГРЯДКИ**



### ПЕТРУШКА

Ещё один представитель семейства сельдерейных. Содержит большое количество магния и селена, а также витамины А, Е и С, которые способствуют укреплению иммунитета и улучшению обмена веществ.



Супы-пюре и крем-супы (с добавлением сливок) имеют нежную текстуру, поэтому обычно нравятся даже тем, кто относится к первым блюдам без особого восторга.

ПРОДУКТЫ  
ОТ «АЗБУКИ ВКУСА»

ПРЯМО  
С ГРЯДКИ



### ПАСТЕРНАК

Богат калием и магнием (как и его вышеобозначенные «родственники»), поэтому употребление этого корнеплода способствует нормализации работы сердца и укреплению сосудов.

## КРЕМ-СУП ИЗ ПАСТЕРНАКА С ГРЕНКАМИ

2 ЛУКОВИЦЫ ШАЛОТА, 4 КОРНЯ ПАСТЕРНАКА, ¼ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ, 1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА, 2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, ⅓ Ч. Л. СУШЕНОГО ТИМЬЯНА, 200 МЛ КУРИНОГО БУЛЬОНА, 2 ЛОМТИКА ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА, 250 МЛ СЛИВОК (10%), 1 ВЕТОЧКА ТИМЬЯНА, СОЛЬ, ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

Лук-шалот очистить и порубить. Корнеплоды очистить и нарезать кубиками. Чеснок порубить. В кастрюле нагреть масло, положить лук, корнеплоды и чеснок. Жарить на маленьком огне, помешивая, 5 минут. Посыпать сушёным тимьяном, залить горячим бульоном и довести до кипения. Варить на маленьком огне 15 минут. Хлеб нарезать кубиками и подсушить в духовке при температуре 190 °С до подрумянивания. В суп влить сливки и довести до кипения. Снять с огня и измельчить блендером. Посолить и поперчить по вкусу. Разлить по порционным тарелкам или пиалам. Посыпать гренками, украсить листочками тимьяна.



ВЕРШИНА КАЧЕСТВА!



# НА ПИРУ В ПЕРУ

**Почти в каждой национальной кухне есть блюда, ставшие мировым достоянием, а их авторство давно утеряно. Перу — одна из немногих стран, сохранивших аутентичные гастрономические традиции.**

Фото и стиль: Екатерина Дёмина



**ЛАУРА ИЗРАЕЛ**  
ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА  
КАФЕТЕ (ЛИМА, ПЕРУ)

«Aguadito de Pollo — традиционная перуанская похлёбка. Кроме того, это яркий пример заимствований в перуанской кухне — вариация итальянского минестроне».

Перуанская кухня формировалась веками, свой след в ней оставили инки, испанцы, японцы. Блюда этой страны сложные, совсем не диетические и очень пикантные на вкус. Самые популярные перуанские продукты — рис, картофель, бобовые, мясо, курица, морепродукты и всевозможные острые специи. Из этого базового набора

ингредиентов здесь готовят и закуски, и горячее, и, конечно, супы. Кстати, за Перу закрепилась слава страны — королевы супов. Говорят, их здесь существует около двух с половиной тысяч! Это блюдо перуанцы едят и на обед, и на ужин, и даже на завтрак. Есть супы, которые принято подавать только по понедельникам, другие варят в холодные дни, третьи готовят лишь по особым случаям. Но перуанский суп — всегда наваристое, острое и очень сытное блюдо.

Aguadito de Pollo (агуадито де полло) — суп из курицы, острого перца, картофеля, гороха и риса, способный, по мнению местных жителей, воскресить даже мёртвых. А уж с простудой он справится лучше любых пилюль! Важный ингредиент Aguadito de Pollo — кинза, которая придаёт блюду зелёный цвет и характерный аромат. Подают этот острый суп с кукурузными лепёшками — их в Перу традиционно используют вместо хлеба. Иногда курицу в рецепте заменяют уткой, индейкой или мидиями. Вкус блюда от этого, конечно, меняется, но суть Aguadito de Pollo и значение его для перуанской кухни остаются неизменными.





## ПЕРУАНСКИЙ СУП С РИСОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Можно подать, посыпав консервированной кукурузой, с пшеничными или кукурузными лепёшками.

**ПОРЦИИ**



**ВРЕМЯ**

**2 ЧАСА**

**СЛОЖНОСТЬ**



|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Небольшой цыплёнок             | 1 шт.      |
| Вода                           | 3 л        |
| Лавровый лист                  | 2 шт.      |
| Перец горошком                 | 2 шт.      |
| Красный и жёлтый сладкий перец | по ½ шт.   |
| Белая луковица                 | 1 шт.      |
| Перец халапеньо                | 1 шт.      |
| Чеснок                         | 5 зубчиков |
| Кинза                          | 6 веточек  |
| Картофель                      | 600 г      |
| Оливковое масло                | 1 ст. л.   |
| Коричневый рис                 | 100 г      |
| Колотый горох                  | 100 г      |
| Молотый тмин                   | 1 ч. л.    |
| Лайм                           | 1 шт.      |
| Зелёный лук, соль, перец       | по вкусу   |

1. Цыплёнка положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Снять пену, добавить лавровый лист, перец горошком и варить 1,5 часа на маленьком огне.
2. Бульон процедить, мякоть птицы отделить от кости и нарезать.
3. Сладкий перец, лук и перец халапеньо нарезать кубиками. Чеснок очистить и порубить. Кинзу крупно нарезать.
4. Картофель очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками.
5. В сковороде нагреть оливковое масло и подрумянивать сладкий перец с луком 5 минут. Добавить халапеньо, чеснок и половину кинзы. Жарить 2 минуты, затем снять с огня.
6. В кастрюле процеженный бульон довести до кипения. Положить картофель, рис, горох, тмин и варить 25 минут.
7. Обжаренные ранее овощи измельчить блендером. Добавить в бульон с картофелем, рисом и горохом. Перемешать, посолить и поперчить. Варить 3 минуты, измельчить блендером.
8. Горячий суп разлить по тарелкам, в каждую добавить оставшуюся кинзу, куриную мякоть и нарезанный тонкими кружочками лайм. Посыпать мелко нарезанным зелёным луком.



### ГОРОХ КОЛОТЫЙ «ПРОСТО АЗБУКА» 900 г

Идеален для приготовления супов, вторых блюд, начинки для выпечки и сытных закусок. Мы отбираем горошинки одинакового размера и каждую раскалываем пополам, чтобы они готовились равномерно. Колотый горох очень удобен в применении, так как не требует предварительного замачивания.

# АРОМАТ СТОЛЕТИЙ

Одни люди, услышав слово «КОФЕ», представляют себе густой эспрессо или белоснежную шапку капучино, другие — дымящуюся турку с пеной, которая вот-вот перельётся через край: кофе по-восточному, или по-турецки.

Текст: Марина Шаклеина, фото и стиль: Екатерина Дёмина

Между прочим, эспрессо — очень молодой напиток, ведь до появления машин кофе готовили на открытом огне или на песке. На родине кофе, в Эфиопии, его до сих пор варят на углях в кувшинах с узким носиком. Из этой страны кофе когда-то попал в Йемен, а затем распространился по всему арабскому миру. На Востоке знакомым нам способом его начали

готовить примерно в XII веке. То есть можно смело сказать, что традиция и технология кофе по-восточному действительно отработана веками.

Кофе по-восточному готовят на открытом огне или на раскалённом песке. Обладателям газовых плит повезло — они могут в полной мере симитировать правильные для приготовления кофе условия. Кофе для джезвы (турки) должен быть размолот в пыль. Чем мельче помол, тем быстрее зёрна отдадут свой вкус и аромат. Купите кофемолку и измельчайте зёрна каждый раз перед

завариванием. Да, это потребует лишнего времени, но кофе по-восточному не терпит суеты.

Джезва — ёмкость для варки кофе — представляет собой толстостенный ковшик из металла (традиционно — из ковanej меди). На дно джезвы насыпают молотый кофе (1 ч. л. на 100 мл воды), добавляют сахар и специи по желанию (например, молотые корицу или кардамон)

и прогревают в течение 20 секунд на огне, чтобы сахар стал коричневым. Теперь пришло время воды — горячей или холодной, — главное, чтобы она не была кипящей. Ставим на очень маленький огонь и варим под неусыпным наблюдением.

Когда появится пенка и сделает первую попытку подняться, турку надо снять с огня, подождать, пока пенка осядет, и затем снова вернуть кофе на плиту. Повторить три-четыре раза. Затем напиток можно через ситечко разлить по маленьким чашкам и подавать. А если его не процедить, на дне чашки образуется гуща, на которой, кстати, можно погадать.



ЧЕМ МЕЛЬЧЕ ПОМОЛ ЗЁРЕН ДЛЯ  
ВАРКИ КОФЕ ПО-ВОСТОЧНОМУ,  
ТЕМ БЫСТРЕЕ И ПОЛНЕЕ ОНИ  
ОТДАЮТ СВОЙ ВКУС И АРОМАТ



**НАБОР «АРОМАТ ВОСТОКА» ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОФЕ НА ПЕСКЕ  
SELECTION**

С его помощью вы сможете приготовить кофе по-восточному в горячем песке у себя дома. Благодаря такой технике приготовления напиток приобретает богатый и насыщенный вкус. В набор входят песочница, две турки, лопатка и поднос, изготовленные из кованой меди.



К сожалению, информация,  
размещенная на этой странице,  
запрещена к распространению  
через интернет в соответствии  
с действующим законодательством РФ.  
Ознакомиться с информацией вы можете  
в печатной версии издания.



К сожалению, информация,  
размещенная на этой странице,  
запрещена к распространению  
через интернет в соответствии  
с действующим законодательством РФ.  
Ознакомиться с информацией вы можете  
в печатной версии издания.

К сожалению, информация,  
размещенная на этой странице,  
запрещена к распространению  
через интернет в соответствии  
с действующим законодательством РФ.  
Ознакомиться с информацией вы можете  
в печатной версии издания.

К сожалению, информация,  
размещенная на этой странице,  
запрещена к распространению  
через интернет в соответствии  
с действующим законодательством РФ.  
Ознакомиться с информацией вы можете  
в печатной версии издания.

К сожалению, информация,  
размещенная на этой странице,  
запрещена к распространению  
через интернет в соответствии  
с действующим законодательством РФ.  
Ознакомиться с информацией вы можете  
в печатной версии издания.

К сожалению, информация,  
размещенная на этой странице,  
запрещена к распространению  
через интернет в соответствии  
с действующим законодательством РФ.  
Ознакомиться с информацией вы можете  
в печатной версии издания.

К сожалению, информация,  
размещенная на этой странице,  
запрещена к распространению  
через интернет в соответствии  
с действующим законодательством РФ.  
Ознакомиться с информацией вы можете  
в печатной версии издания.

К сожалению, информация,  
размещенная на этой странице,  
запрещена к распространению  
через интернет в соответствии  
с действующим законодательством РФ.  
Ознакомиться с информацией вы можете  
в печатной версии издания.

К сожалению, информация,  
размещенная на этой странице,  
запрещена к распространению  
через интернет в соответствии  
с действующим законодательством РФ.  
Ознакомиться с информацией вы можете  
в печатной версии издания.



К сожалению, информация,  
размещенная на этой странице,  
запрещена к распространению  
через интернет в соответствии  
с действующим законодательством РФ.  
Ознакомиться с информацией вы можете  
в печатной версии издания.

# Мини-пирожки на палочках

Стихи: ЕЛЕНА НАЗАРЬЕВА,  
иллюстрация: АННА ПЕРЯКОВА

1

Пласт замороженно-песочного теста (250 граммов) выложи на стол и дай полностью оттаять.

3

Для начинки в получившееся пюре добавь 100 граммов коричневого сахара, 1 щепотку молотой корицы и 1 чайную ложку кукурузного крахмала. Перемешай.

2

Духовку нагрей до температуры 180 °С. Мякоть тыквы (400 граммов) заверни в фольгу, уложи на противень и запекай 20 минут. Дай остыть, переложи в чашу блендера и измельчи, чтобы получилось пюре.

4

Тесто раскатай в пласт толщиной 2 миллиметра на поверхности, подпылённой мукой. Стаканом или формочками вырежи чётное количество кругов. Смажь их слегка взбитым одним яйцом.

Тыква — овощ непростой,  
Круглобокий, золотой.  
Сказочным волшебным летом  
Золушке была каретой,  
А ещё из тыквы встарь  
Делали резной фонарь,

Чтоб, светла и горяча,  
Зажигалась в нём свеча.  
Ну а мы с тобой, дружок,  
Будем делать пирожок.  
Сладкий пирожок песочный,  
Начинённый тыквой сочной!

6

Выложи получившиеся изделия на противень, выстланный пергаментом, в каждое вставь деревянную шпажку и помести в духовку на 20–25 минут. Дай немного остыть.

5

По половине кружков теста распредели приготовленную начинку. Накрой оставшимися кругами теста и защипай вилок края.

7

Для глазури 10 столовых ложек сахарной пудры насыпь в глубокую ёмкость, влей 3 столовые ложки лимонного сока и взбей венчиком. Получившейся глазурью укрась мини-пирожки и дай застыть.



# ВОЗЬМИ С СОБОЙ!

Наступившая осень принесла в жизнь многих мальчишек и девчонок, а также их родителей новые впечатления и заботы. Вот, например, что положить в ранец маленькому непоседе в качестве вкусного и полезного перекуса на переменке? Мы подскажем вам несколько действительно интересных идей!

Текст: Татьяна Сотникова, фото и стиль: Екатерина Дёмина





### ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

Отлично сохраняются в контейнере в течение долгого школьного дня.



### БАТОНЧИКИ С ОРЕХАМИ

Изумительно гармоничный десерт — вкусный и необыкновенно полезный!

**Н**аверное, каждая мама, выбирая продукт для перекуса, руководствуется тремя соображениями: еда должна быть вкусной, полезной и не скоропортящейся (поэтому, кстати, любимые многими йогурты, которые требуют хранения в холодильнике, стоит оставить дома). А вот для ребёнка, скорее, будет важным её привлекательный внешний вид и яркая упаковка. К счастью, объединить эти идеи не так уж и сложно. Приобрести красивые контейнеры можно едва ли не в каждом супермаркете, а внутрь положить блюда из овощей (например, котлеты), фруктов или сухофруктов, сэндвичи с сыром и опять же с овощами. Никаких особых сложностей, зато о здоровье школяра волноваться не придётся!



### КОМПОТ «ОСЕННИЙ»

Превосходно освежает, дарит запас энергии, пьётся с удовольствием!

## ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ С ИНДЕЙКОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Состав овощей можно варьировать в зависимости от вкусовых предпочтений ребёнка. Например, замените цветную капусту картофелем или цукини, предварительно натерев их на средней тёрке.



1. Филе индейки (150 г) измельчить в блендере. Морковь (1 шт.) натереть на мелкой тёрке. Шпинат (50 г), брокколи (200 г) и цветную капусту (100 г) измельчить в блендере.

2. Все подготовленные ингредиенты соединить с 20 г мелко нарезанной петрушки, 1–2 яйцами. Посолить и поперчить по вкусу. Перемешать, затем из получившегося фарша сформовать котлеты.

3. Каждую котлетку обвалять в панировочных сухарях (всего потребуется около 150 г) и обжарить на небольшом количестве масла с обеих сторон. Дать остыть и упаковать в контейнер.



### КОМПОТ «ОСЕННИЙ»

Сухофрукты (450 г) тщательно промыть, залить 1 л воды, довести до кипения и варить 10 минут. За 2 минуты до готовности добавить сахар по вкусу. При комнатной температуре компот можно хранить около 5 часов.





### ЯГОДНАЯ СМЕСЬ «ТАЁЖНЫЙ СБОР» «НАША ФЕРМА», 200 Г

Самые спелые и сочные ягоды проходят строгий отбор и сушатся по специальной бережной технологии. Сделайте ваш завтрак ещё полезнее — добавьте горстку ягод в кашу или смузи.



## БАТОНЧИКИ С ОРЕХАМИ

Если у ребёнка аллергия на цитрусовые, замените лимон твёрдым кисло-сладким яблоком.



1. Курагу (100 г) тщательно промыть, поместить в чашу блендера и измельчить.  
2. Изюм (50 г) и 50 г фиников без косточек также вымыть и измельчить блендером. Соединить с пюре из кураги.  
3. Очищенные грецкие орехи (30 г) и миндаль (30 г), а также кешью (30 г) мелко порубить ножом. Добавить в ёмкость к пюре из кураги, изюма и фиников.

4. Один маленький лимон и 30 г сушёной вишни вымыть и пропустить через мясорубку. Семена подсолнечника (20 г) слегка обжарить на сковороде без жира и дать остыть.  
5. Все подготовленные ингредиенты соединить, добавить 3 ст. л. мёда и тщательно перемешать. Если масса окажется слишком сухой, можно влить немного яблочного или лимонного сока.

6. Духовку нагреть до температуры 60 °С. Получившуюся массу выложить на противень, выстланный пергаментом, и разровнять. Поместить его в духовку примерно на 1 час. Затем пласт перевернуть и запекать ещё 1 час. Вынуть из духовки, оставить на 5 минут, затем разрезать на небольшие батончики. Дать полностью остыть и упаковать в пергаментную бумагу.

НОВИНКА

# ДЛЯ ПОЛДНИКА



\* Основные ингредиенты. Полный состав смотрите на упаковке. \*\* Продукт зарегистрирован для питания детей с 6 и 8 месяцев согласно законодательству России. \*\*\* Продукт творожно-фруктовый. Для оптимального роста, развития и здоровья малыша ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания. АО "ДАНОН РОССИЯ" полностью поддерживает данные рекомендации. Проконсультируйтесь со специалистом перед применением.



# РЕЦЕПТЫ

## ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ

# ПОЛДНИКОВ

### ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

### Тыквенная каша с диотворогом

- тыква 100 г
- рис 1 ст. ложка
- вода 125 мл
- корица молотая на кончике ножа
- диотворог «Мёла» с мультизлаком и грушей 100 г



Очищенную от кожуры и семечек тыкву нарезать мелкими кубиками, залить водой, проварить 5-7 минут, добавить рис, корицу и довести до готовности на слабом огне в течение 10 минут. Немного остудить, добавить диотворог и интенсивно взбить вилкой или миксером. Подавать в теплом виде или комнатной температуры.



### Запеканка из кабачка и диотворога

- кабачок 50 г
- диотворог «Мёла» с треской и яблоком 50 г
- яичный желток 1 шт.
- масло сливочное для смазывания формы

Кабачок натереть на крупной терке, добавить диотворог, яичный желток, хорошо перемешать. Смесь выложить в антипригарную форму. Выпекать при 180 градусах 15 минут, подавать в теплом виде.





ВСЕ БЛЮДА  
ЛИНЕЙКИ  
«ВКУСНО ДЕТЯМ»  
БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ  
С УЧЁТОМ ДЕТСКОЙ  
ДИЕТОЛОГИИ

### БИТОЧЕК ИЗ ТЕЛЯТИНЫ ПАРОВОЙ С ГРЕЧКОЙ

«Вкусно детям», 250 г

Нежная котлетка из телятины дополнена отварной гречкой и густым соусом на основе молока и сливок. Блюдо отличается низкой калорийностью, а также высоким содержанием белка, который необходим для роста ребёнка, и железа, отвечающего за нормализацию уровня гемоглобина в крови. Мясо в измельчённом виде отлично усваивается организмом, поэтому это блюдо вы вполне можете предложить ребёнку на ужин.

# 10 МИФОВ О ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

ВРЕМЯ НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ, И ВОТ УЖЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО МНОГИЕ АКСИОМЫ НАСЧЁТ ВРЕДНОГО И ПОЛЕЗНОГО В РАЦИОНЕ МАЛЫШЕЙ, УСВОЕННЫЕ НАМИ ОТ МАМ И БАБУШЕК, ВЕСЬМА ДАЛЕКИ ОТ ИСТИНЫ. ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ РАССМОТРИМ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ И ПОСТАРАЕМСЯ ПОНЯТЬ, ЕСТЬ ЛИ В НИХ ХОТЬ КАПЛЯ ИСТИНЫ!

ТЕКСТ: ЛЮДМИЛА ВЕНГЕРОВА, ФОТО И СТИЛЬ: ЕКАТЕРИНА ДЁМИНА



## ♥ ИНТЕРЕСНО ОБ ИЗВЕСТНОМ

Для детей средней полосы самым полезным фруктом является яблоко, причём важное значение имеет его цвет. Зелёные плоды очень твёрдые — они укрепляют дёсны. Жёлтые наименее аллергенные, а красные содержат самое большое количество пектина.

Каждая мама уверена, что знает о детском питании всё — она читает книги, статьи в интернете и смотрит там же видеолекции «специалистов». Каждая мама мамы (то есть бабушка) также не сомневается в своих проверенных жизнью знаниях и пытается донести их до потомков. Следует заметить, что иногда доводы представителей «старой школы» кажутся настолько убедительными, что молодые мамы действительно к ним прислушиваются и добавляют их в свою копилку. Такая ситуация повторяется из поколения в поколение, в результате чего представление о детском питании обросло огромным количеством мифов, которые на первый взгляд вовсе не кажутся таковыми. Вот, например, польза фруктов и ягод сомнениям не подлежит. Значит, ребёнок может есть их в промышленных масштабах? А вот и нет, так как переизбыток этих полезных продуктов ведёт к нарушениям работы системы пищеварения. Или приведём другой пример: бабушка кормит внука мясом на завтрак, обед и ужин, пребывая в полной уверенности, что это — единственное и обязательное условие хорошего роста и здоровья малыша. На самом же деле для ребёнка каждого возраста существуют определённые нормы белка, регулярное превышение которых приведёт к проблемам с печенью и желудком. Поэтому старайтесь критично относиться ко всем советам на тему детского питания и помните, что многие истины, в которые мы так верили, на самом деле не являются таковыми.

# 1

## СЛАДКОЕ РЕБЁНКУ НЕ НА ПОЛЬЗУ

Сахара участвуют в передаче нервных импульсов, их недостаток приводит к повышенной возбудимости или же, напротив, быстрой утомляемости ребёнка. Так что сладкое не только детям можно, но и нужно! Речь, конечно, идёт о сахарах, которые содержатся во фруктах, свёкле, моркови, мёде, горьком шоколаде. То есть ищите полезную альтернативу карамелькам и готовым пирожным.

# 2

## ФРУКТЫ И СВЕЖЕ-ВЫЖАТЫЕ СОКИ — ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

В наше время каждый восьмой школьник страдает расстройствами ЖКТ. Так вот фрукты способны эту проблему усугубить. Поэтому помните об умеренности в их употреблении и не давайте их детям на голодный желудок. С соками следует обращаться ещё осторожнее — в них практически отсутствует клетчатка, а органических кислот больше, чем в самих плодах. Поэтому употребление соков следует ограничивать и разбавлять их водой.



# 3

## ЗАВТРАК МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО ОДИН

День ученика начинается очень рано. А если учесть время, которое понадобится ему на сборы и дорогу в школу, то потребность в повторном завтраке становится очевидной. Поэтому утренний приём пищи лучше разделить на две части. Первая может быть быстрой и лёгкой, а вторая (в школе) — сытной и горячей.

4

**ПЕРЕКУСЫ ВРЕДНЫ**

Активным детям просто необходимо часто пополнять запасы энергии. Диетологи советуют им принимать пищу как минимум пять раз в день и между ними допускать два перекуса. Но пусть они будут полезными: сухофрукты, яблоки, бананы, орехи и семечки или же аппетитный сэндвич на зерновом хлебе с индейкой, зеленью и свежими овощами.

5

**ЧЕМ БОЛЬШЕ БЕЛКОВ, ТЕМ КРЕПЧЕ ЗДОРОВЬЕ**

Белок — важный строительный материал для организма. Но следует помнить, что мясо — пища трудноперевариваемая. Стандартная порция мяса и птицы в день для ребёнка — 80–100 г. Диетологи советуют устраивать иногда постные дни, когда животный белок будет полностью заменён растительным.

6

**УГЛЕВОДЫ — КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К НАБОРУ ВЕСА**

Если речь идёт о пышках, жареном картофеле и шоколадках, то это вполне справедливо. Но сложные углеводы (крупы, хлеб из муки грубого помола, паста из твёрдых сортов пшеницы) ребёнку нужны для его нормального роста. Углеводы, которыми богаты овощи и фрукты, способствуют лучшей усвояемости белков.

**МЯСО ЦЫПЛЁНКА, ТУШЁННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ**

«Вкусно детям», 250 г

Цыплёнок с овощами содержит, причём в значительном количестве, витамины А, В<sub>6</sub> и ниацин, который способствует нормализации обмена веществ детского организма. Нежное филе, тушённое в томатном соусе, сопровождается овощами — картофелем, луком, морковью, стручковой фасолью, богатыми углеводами, которые необходимы ребёнку, так как способствуют лучшей усвояемости белков.

ПОНИЖЕННОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
СОЛИ

ЦЫПЛЁНКА ТУШЁННОЕ  
С ОВОЩАМИ

СОДЕРЖИТ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ  
УЛУЧШИТЬ РАБОТУ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНО-ПЕЧЁЧНОЙ СИСТЕМЫ



## ЖАРКОЕ С ЛОСОСЕМ

«Вкусно детям», 250 г

Такого замечательного рыбного блюда ваш школьник точно ещё не пробовал! Жаркое из сочной горбуши дополняют натуральная томатная паста и отборные овощи: картофель, брокколи, лук и морковь. Блюдо отличается высоким содержанием витамина D, который способствует росту ребёнка, укреплению его зубов и костей. И конечно же, оно богато полезными жирами — ненасыщенными жирными кислотами омега-3, необходимыми для полноценного умственного и физического развития малыша.



7

## ХОРОШИЕ ДЕТИ СЪЕДАЮТ ВСЁ ДО КРОШКИ

Диетологи уверены, что здоровый детский организм способен сам определять нужное количество еды. А давление взрослых приводит к нарушению пищевого поведения, когда малыш просто не воспринимает сигналы организма. Поэтому позволяйте ребёнку самому решать, когда он сыт, и не настаивайте на доедании.

8

## ОТ ЖИРОВ ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ ТОЛСТЫМИ

Обмен веществ у маленьких непосед в три раза интенсивнее, чем у взрослых, поэтому делайте выводы сами. А вот недостаток жирных кислот может привести к замедлению умственного развития ребёнка. Лучшие источники «хороших» жиров — печёнка, сливочное и оливковое масло, рыба, орехи. Эти продукты можно смело предлагать детям, не опасаясь последствий.

9

## БЕЗ СУПА НЕТ ОБЕДА

Наши бабушки были уверены, что первое блюдо является некой разминкой для желудка перед горячим. Современные диетологи утверждают, что это представление устарело, и если ребёнок будет есть суп раз в два-три дня, ничего страшного с ним не случится. Кстати, желательно, чтобы в основе первого был лёгкий бульон (куриный или овощной).



## ИНТЕРЕСНО ОБ ИЗВЕСТНОМ

Очень нежелательно употреблять гречку с сахаром, так как он нейтрализует все полезные свойства этой крупы. В крайнем случае замените сахар мёдом.

10

## УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ

Растущему организму вечерний прием пищи необходим: он позволяет снизить уровень стресса после насыщенного дня и плавно перейти ко сну. Кроме того, ночью оголодавшее чадо наверняка захочет что-нибудь стащить из холодильника. Если вас беспокоит, что ребёнок склонен к полноте, предложите ему на ужин лёгкое белковое блюдо с овощами.



Брюгге — центр западной Фландрии, расположенный в 20 минутах езды от морского побережья

# ФЛАНДРИЯ: ТЕРРИТОРИЯ БУНТАРЕЙ И РОМАНТИКОВ

Креативный подход к еде, традиции и инновации, тщательный отбор продуктов — так сегодня живёт северный регион Бельгии, Фландрия. Чопорный Брюгге, закраинный Остенде, общительный Гент, карусельный Антверпен — обличия меняются, но поэзия и проза этого места неизменно прекрасны.

Текст: Людмила Никитина, фото: Екатерина Дёмина





Слово «Фландрия» известно каждому, как и фламандская школа живописи, которая оказала огромное влияние на всё европейское искусство. Трёхмерные предметы и фактуры, светотень, изобретательность в изображении символических сюжетов и реалистичные мотивы полотен — предмет пристального внимания посетителей музеев и выставок, выстраивающихся в многочасовые очереди в поисках визуальных удовольствий. Однако далеко не каждый путешественник сможет с закрытыми глазами найти Фландрию на карте мира. Предлагаем восстановить справедливость! Знали ли вы, что Фландрия — регион с самой большой концентрацией ресторанов высокой кухни в мире? Девяносто семь заведений с мишленовскими звёздами сияют на его гастрономической карте! Фландрия — северный регион Бельгии, одной из особенностей которой является то, что здесь говорят на трёх языках — нидерландском, французском и немецком. И существует две основные культуры, две судьбы и две традиции — фламандская и валлонская. Вышедшая из состава Нидерландского королевства в 1830 году и ставшая независимой Бельгия выбрала французский язык для официального общения (на нём говорили в высшем свете), а фламандский же долгое время оставался языком простого народа — крестьян, плотников, каменщиков и рыбаков. Со временем патриархальный уклад, близость к суровому Северному морю, верность земле и природе, гордый национальный характер, стремление к самоопределению и языковая общность с Голландией обусловили уникальность современной Фландрии наряду

со всеми модными веяниями, рождёнными в этом регионе. Если вы хотите поближе с ним познакомиться, то начать можно, например, с Брюгге — этот «пряничный» город, расположенный всего в двух десятках километров от Северного моря, в прежние времена был центром рыбной торговли в западной Фландрии. Ранний подъём, всего двадцать минут на машине, и вы сможете вволю насладиться морем и ветром, а также стать свидетелями того, как возвращаются с уловом рыбацкие суда. В порту города Зебрюгге регулярно проходит рыбный аукцион. Ангар оснащён огромным экраном, и все торги ведутся по интернету. Здесь же делают закупки и многие местные шефы. Национальная любовь к природе сказывается и на отношении к выловленной рыбе. Филип Клаис, шеф ресторана DeJonckman и один из самых известных поваров Бельгии, вот уже несколько лет вместе с коллегами работает в организации Northseachefs («Шефы Северного моря») и защищает права рыбы, которая ещё совсем недавно не представляла промыслового интереса и просто выбрасывалась за борт, если попадала



ВАЛЮТА  
EUR

ВРЕМЯ  
Разница  
во времени  
с Москвой: -1 ч

ТЕМПЕРАТУРА  
Средняя дневная  
температура  
осенью: +15 °C

Если с радаров пропадает лодка, то рыбаки останавливают работу и спешат на поиски.



☛ В Генте создано, пожалуй, одно из самых комфортных городских пространств. Центр свободен от автомобилей.

☛ Фламандцы не забыли о кулинарных традициях; фермерские продукты пользуются огромной популярностью.

☛ Филип Клаис, шеф-повар ресторана DeJonckman и создатель организации Northseachefs.

☛ Рынки Фландрии привлекают многочисленных туристов из соседних стран.

в сети вместе с востребованными видами. Филип с коллегами находит подход к «отверженным», экспериментирует и создаёт новые блюда. Совместно с проектом Foodpairing шефы Северного моря разработали специальные «карты вкусов», помогающие найти оптимальные сочетания ингредиентов в блюдах с рыбой, ведь, как известно, даже лучшие продукты не гарантируют безупречного результата, если они не будут гармонировать между собой. В итоге потерянное из-за вмешательства человека природное равновесие восстанавливается. Благодаря проведённой работе растёт популярность рыбы нецелевых видов и, как следствие, её цена на рынке. Таким образом выравнивается численность «распиаренных» и снижается угроза их исчезновения. Среди выдающихся «морских» блюд, которые можно отведать в заведениях с национальной кухней, следует отметить мидии

(mousselen): их традиционно готовят со сливками или с белым вином, хотя возможны и другие варианты. Неизменный спутник мидий — картофель (frietten, friet). Он официально считается национальным изобретением и готовится методом двойной обжарки на говяжьем смальце. Говорят, что много веков назад самой популярной среди бедняков пищей были маленькие рыбки, обжаренные во фритюре. В одну из суровых зим реки и озёра замёрзли, и кто-то из трактирщиков, дабы не нарушать традицию, вместо рыбёшки подал на стол подрумяненные дольки картофеля. А определение «французский» (french fries) к этому блюду «приклеили» намного позже, во время Первой мировой войны, англоязычные солдаты, апеллируя прежде всего к государственному языку Бельгии. Из рыбных блюд стоит обратить внимание на sole meunière (филе морского языка по-мельнички — обваленное в муке), угря в зелёном соусе (paling in 't groen), ватерзой (waterzooi) — густой суп на основе рыбы со сливками (когда-то его готовили только с налимом, но сегодня делают и с курицей). Триумфально завершают наш список крошечные серые креветки (garnalen): их часто подают отваренными и неочищенными, в салатах или в составе крокета с сыром (garnaalkroketje). Чтобы их попробовать, держите путь по длинному побережью Фландрии в приморский



☛ Новая фламандская волна привела к развитию гастрономического туризма в регионе.

## СРЕДИ БЛЮД ФЛАНДРИИ МНОГО ВЫДАЮЩИХСЯ — С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ



## ФЛАНДРИЯ — РЕГИОН С САМОЙ БОЛЬШОЙ КОНЦЕНТРАЦИЕЙ РЕСТОРАНОВ ВЫСОКОЙ КУХНИ В МИРЕ: 97 ЗАВЕДЕНИЙ СО ЗВЁЗДАМИ МИШЛЕН

Остенде, сквозь который проходит самая длинная трамвайная линия в мире: 67 километров вдоль широчайших песчаных пляжей. В 30-х годах XIX века, после посещения курорта княжнами Ольгой Николаевной и Марией Николаевной, Остенде стал культовым местом для многих русских. Фосфоресцирующие, металлического оттенка волны когда-то отвлекали от тяжёлых мыслей Николая Васильевича Гоголя, который несколько раз приезжал сюда поправить здоровье. Кстати, именно здесь он получил письмо Белинского, касающееся «Выбранных мест из переписки с друзьями». Интересно, что этикет того времени не позволял принимать морские ванны при посторонних, поэтому процесс осуществлялся следующим образом. Специальная деревянная кабинка на колёсах,

в которой сидел переодетый в плавающий костюм человек, при помощи лошадей заезжала в воду, и затем только тот выходил купаться. А в конце XIX века король Леопольд II построил здесь термальный дворец Casino-Kursaal, куда с удовольствием стали приезжать венценосные особы со всего света. Сегодня всего за несколько евро вы можете купить проездной на один день и проехаться вдоль побережья, выходя и осматривая приморские городки. В сезон вышеупомянутую серую креветку можно попробовать практически везде. Когда-то она была важной частью рациона здешних крестьян, которые, закончив полевые работы, ехали к морю на мулах с сетями. Позже мулов заменили гигантские брабантские лошади. Раньше таким способом креветок добывали почти по всему побережью, сейчас же осталось около двадцати человек в Остдённкерке, которые поддерживают традиционный промысел, включённый ЮНЕСКО в список нематериального культурного наследия человечества.



**МАРИЯ СЕДОВА**  
ТРЕВЕЛ-ЖУРНАЛИСТ

«Antwerpse Handjes («антверпенские ладошки») — маленькие бисквиты или шоколадки — самое известное лакомство Антверпена. Обычно их изготавливают из песочного теста с миндалём или же из молочного шоколада. По легенде, великан Дрюон Антигон требовал дань с кораблей, проходящих по реке Шельд. Тем, кто отказывался платить, он отрубал руку. Сильвиус Брадо осмелился вызвать гиганта на бой. Победив, он бросил в реку отрубленную руку самого гиганта».





## Мини-гид по пиву

### ОМЕР

Крепкий светлый эль

### MALHEUR DARK BRUT

Тёмное пиво (брют)

### WESTVLETEREN 8

Крепкий янтарный эль

### DULLE TEVE TRIPEL

Крепкий тёмный эль

### BUFFALO BELGIAN SOUT NOIR

Стаут

### CANTILLON GUEUZE

Гёз

### OUDE SCHAARBEEKSE KRIEK 3 FONTEINEN

Крик

### FARO LINDEMANS

Фаро

### RODENBACH VINAGE

Красный фламандский эль

### AARDMONNIK OUD BRUIN

Тёмный фламандский эль

☛ После варки серая креветка, как и положено, становится розовой, но сохраняет свой «дикий» вкус.

☛ Ловля креветок — невероятное зрелище: рыбаки в жёлтых одеяниях верхом на огромных брабансонах едут по морю!

Здесь же, на побережье, проходит фестиваль Flemish Food Bash — неформальное мероприятие, в котором принимают участие повара, бартендеры, бариста, сыроделы, пивовары и хлебопёки. Многие из них называют «бунтарями фламандской кухни»: именно они, перевернув представления о высокой гастрономии, сделали её доступной.

Пиволюбцы едут сюда за бесконечным разнообразием: их ждут лагер, эль (двойной, тройной, четверной), ламбик, гёз (купаж ламбиков разной выдержки), траппистское и аббатское пиво, стаут, фаро, крик, фрамбуаз и даже выдержанное пиво... Мясоедам Фландрия тоже предлагает обширное меню, возглавляет которое фламандский карбонад (stoverij). По нежности и сочности это блюдо напоминает мясо по-бургундски, только томится говядина не в вине, а в тёмном пиве. С пивом же готовят здесь кролика со сливами (kopijn met pruimen) и мехеленскую кукушку (mechelse koekoek), или куку де малин, — пёстрой расцветки курочку. В качестве аккомпанемента подают стумп (stoemp), картофельное пюре с овощами и травами.

Фламандцы утверждают, что любовь к ароматам на кухне у них в крови, а в генах — вкус к хорошей жизни. А ещё здесь обожают сладости. И речь идёт не только о шоколаде: в каждом городе есть свои особые лакомства. В Антверпене, например, — бисквиты «антверпенские

ладошки» и Elixir d'Anvers (целебный ликёр из 32 трав). Печенье спекюлос (speculoos, в переводе — «дозорный») традиционно выпекалось ко Дню святого Николая в Бельгии, Нидерландах и северной Франции, а сегодня выпускается круглый год. Это графичное, очень тонкое, хрустящее, слегка поджаренное печенье, на котором чаще всего отпечатана цифра или фигурка из традиционных легенд о святом Николае (слон, конь, корабль). Другая же его сторона — совершенно ровная.

Кубердоны (cuberdon), или гентские «носки» (neuzeke, Gentse neus), напоминающие формой именно эту часть лица, — типичная сладость восточной Фландрии, созданная, по одной из версий, кондитером Гельдхофом. Внутри — желеобразная начинка из смородинового или малинового сока. Их непременно нужно съесть свежими — со временем «носки» становятся слишком хрустящими. Вот почему это лакомство «невъездное» и купить его мож-

**ФЛАМАНДЦЫ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЛЮБОВЬ К АРОМАТАМ НА КУХНЕ У НИХ В КРОВИ, А В ГЕНАХ — ВКУС К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ. И, КОНЕЧНО, ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ СЛАДОСТИ**



## ПРИГОТОВЬТЕСЬ: КАЖДЫЙ ПРОДАВЕЦ БУДЕТ УБЕЖДАТЬ ВАС, ЧТО ТОЛЬКО У НЕГО МОЖНО КУПИТЬ НА- СТОЯЩИЕ «НОСИКИ»

но только в Бельгии. По этой же причине Гельдхоф изобрёл ещё ряд изделий со вкусом кубердона — от сироба до дженевера. Вы найдёте кубердоны в кондитерских Фландрии и Брюсселя, но забавнее всего покупать их на ярмарке, которую устраивают каждые выходные на площади Groentenmarkt в Генте. Тут под открытым небом возвышаются целые пирамиды из сладких разноцветных конусов! Приготовьтесь: каждый продавец будет убеждать вас, что именно у него можно приобрести настоящие «носики», а остальное на площади лишь подделка для туристов.

Если отвлечься от лакомств, то стоит также отдать честь лучшей гентской горчице «Тирентейн» (Tierentyen-Verlent), выпускаемой с 1790 года. Миксолог Оливье Якобс даже придумал особый коктейль, который называется «Лицо Гента» (в его состав входят местные специалитеты: дженевер, эликсир «Д'Анвер», сыр па де руж, шалфей и, разумеется, горчица). Попробовать его можно в баре Jigger's. Так вот, история той самой горчицы началась много лет назад. Когда все вокруг заговорили о том, что семена дижонской горчицы не стоит перемалывать «всухую» из-за высокого содержания в них эфирных масел, основатель магазина господин Тирентейн решил приновить свой старый паровой двигатель для питания горчичной мельницы. Поколениями владельцы магазина, когда-то торговавшего разными товарами, сохраняли секрет изготовления приправы, в состав которой входили только зёрна горчицы, уксус и соль. Сюда можно прийти и сегодня. Почерневшая стена магазина — самая древняя в городе. Внутреннее убранство прекрасно сочетается с современными весами

☛ Почти каждый город славится своей собственной фирменной выпечкой. Запахи свежего хлеба и шоколада витают по улицам.

☑ По фламандским городкам можно проехать на арендованном велосипеде — самом экологичном транспорте.





### СОЛЬ МОРСКАЯ

«Просто Азбука», 250 г

Натуральная морская соль отличается более мягким вкусом и придаёт блюдам неповторимый оттенок!



в Герардсбергене или ближайшем муниципалитете Лирде.

Те, кто уже основательно обследовал фламандские города, могут смело направляться в сторону Антверпена, где их ждёт комбинация популярной простой кухни и высокой гастрономии. В этом городе нет места высокомерию и предрассудкам. На первом месте всегда будет не ваше благосостояние, а интерес к экспериментам и желание попробовать новое. Непременно загляните в SIPS Cocktails & Mocktails, который был основан популярным бельгийским телеведущим Мануэлем Уолтерсом и его братом. Это «секретное» место сочетает в себе лучшие качества бара и клуба. Sip в переводе с английского означает «глоток», потому сюда приходят «глотнуть» великой коктейльной классики и авторских вариаций от маэстро, который готовил коктейли многим голливудским звёздам. Свои шоколадные адреса в Антверпене — мы в этом уверены — вы откроете сами,

ведь лавочки и бутики, целиком и полностью посвящённые этому лакомству, встречаются на каждом углу. В ресторанах высокой кухни дорогого сегмента рынка, таких как De Godevaart, Het Gebaar, 't Zilte, Het Fornois, можно обнаружить лучшие блюда из тех, что предлагает Бельгия. Однако Антверпен богат также на рынки, мясные лавки и пекарни. В городе есть множество маленьких ресторанчиков, где подают простые, но очень вкусные блюда. Часто эти заведения связаны с портом — важнейшим центром экономической деятельности города. Голодным здесь остаться невозможно при любом кошельке. Незабываемый аромат тёплых вафель слышен отовсюду, их посыпают сахарной пудрой, щедро сдабривают взбитыми сливками и мороженым, подают с клубникой и бананами. А в субботу перед отлётом домой на рынке можно отведать свежайших устриц с охлаждённым игристым и почувствовать, как прекрасна жизнь.

### МИДИИ В СОБСТВЕННОМ СОКУ (MOSSELEN)

Это одно из самых популярных и, что немало важно, очень простых блюд кухни Фландрии. Всё дело — в свежести самого продукта, а уж за этим здесь дело не станет. Мидий в стране можно купить, конечно же, круглогодично, но истинные гурманы знают, что лучший вкус моллюски проявляют в сезон — в период с сентября по апрель. Их готовят в собственном соку, в вине и пиве, тушат со сливками и томатным соусом, запекают с грибами или сыром. Кстати, воду при варке бельгийцы обычно не добавляют, считая, что она сделает вкус мидий менее выразительным. Классическим гарниром к ним является картофель фри, родина которого — Бельгия.

| ПОРЦИИ            | 👤👤              |
|-------------------|-----------------|
| <b>ВРЕМЯ</b>      | <b>15 МИНУТ</b> |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b>  | <b>★</b>        |
| Свежие мидии      | 700 г           |
| Репчатый лук      | 1 шт.           |
| Стебель сельдерея | 1 шт.           |
| Лимон             | ½ шт.           |
| Белое сухое вино  | 200 мл          |
| Соль              | по вкусу        |

1. Мидий промыть и поместить в большую кастрюлю.
2. Лук нарезать тонкими полукольцами, стебли сельдерея и лимон — ломтиками.
3. Подготовленные ингредиенты переложить в кастрюлю к мидиям, влить белое сухое вино и немного посолить.
4. Поставить на огонь, довести до кипения и варить до тех пор, пока створки раковин не раскроются.

**ЕДА ВО ФЛАНДРИИ ИГРАЕТ ОСОБУЮ РОЛЬ. НАБИВАТЬ ЖЕЛУДОК ВО ВРЕМЯ ОБЕДА — ПОРОК, ТАК КАК К ТРАПЕЗЕ ЗДЕСЬ ОТНОСЯТСЯ С ТРЕПЕТОМ**



# ЛЕСНАЯ СКАЗКА

Осенние походы по грибы — это не только история про собирательство. Именно в это время года в лесу царит особая атмосфера. Буйство красок, запах опавшей листвы и удивительная тишина, которая позволяет отвлечься от городской суеты и даёт возможность услышать и увидеть самое главное...

Фото и стиль: Екатерина Дёмина, модели: Юлия, Андрей и Варвара Милентьевы





**ПАПРИКА,  
СМЕСЬ ПЕРЦЕВ  
«ПРОСТО АЗБУКА»**  
45 Г, 30 Г

Придают закускам, салатам и горячим блюдам из грибов особенно яркий аромат и изысканный вкус.



**ПЕЧЕНЬЕ  
С МИНДАЛЕМ  
И АПЕЛЬСИНОМ  
«ПРОСТО АЗБУКА»**  
200 Г

Отличное дополнение к любому горячему напитку дома или на природе!



**МОРС КЛЮКВЕННЫЙ  
«ПРОСТО АЗБУКА»**

1 Л

Этот напиток, обладающий приятным кисло-сладким вкусом, изготовлен из клюквенного сока прямого отжима. И никаких концентратов!





**ЧАЙ ЧЁРНЫЙ  
С БЕРГАМОТОМ  
«ПРОСТО АЗБУКА»  
100 г**

Обладает чудесным вкусом, в котором слышны нотки цедры бергамота и эфирного масла его цветков.

**СРЕДСТВО ДЛЯ  
РОЗЖИГА, СПИЧКИ  
ТУРИСТИЧЕСКИЕ  
«ПРОСТО АЗБУКА»  
0,5 л, 10 шт.**

Замечательное подспорье как для опытных, так и для начинающих туристов.











## ГРИБНОЙ СУП

Трудно представить себе более любимое осеннее первое блюдо. Звать к столу никого не придётся: дивный аромат супа сделает это за вас!

**ПОРЦИИ**

☺☺☺

**ВРЕМЯ**

1 ЧАС

**СЛОЖНОСТЬ**

★★

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| Сушёные белые грибы     | 50 г      |
| Перловая крупа          | 100 г     |
| Репчатый лук            | 100 г     |
| Чеснок                  | 3 зубчика |
| Морковь                 | 150 г     |
| Шампиньоны              | 100 г     |
| Картофель               | 400 г     |
| Растительное масло      | 2 ст. л.  |
| Лавровый лист           | 1 шт.     |
| Душистый перец горошком | 2 шт.     |
| Овощной бульон          | 1 л       |
| Сметана для подачи      | по вкусу  |
| Зелень для подачи       | по вкусу  |
| Соль, перец             | по вкусу  |

1. Сушёные грибы залить небольшим количеством кипящей воды и оставить на 15 минут. Затем откинуть на сито и промыть. Перловую крупу отварить по инструкции на упаковке.
2. Лук и чеснок порубить, морковь натереть на средней тёрке. Шампиньоны нарезать ломтиками, картофель — кубиками.
3. В кастрюле нагреть масло и подрумянить лук с чесноком. Добавить морковь и шампиньоны, жарить, помешивая, 5 минут. Положить картофель. Перемешать и жарить 5 минут.
4. Добавить лавровый лист, перец горошком, белые грибы и залить бульоном. Довести до кипения и варить на маленьком огне 15 минут. Затем добавить перловую крупу и варить ещё 5 минут. Посолить и поперчить по вкусу. Разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану и зелень.



## СВЕЖИЕ ОВОЩИ «НАША ФЕРМА»

### ВЕСОВЫЕ

Выращенные в экологически чистом месте, бережно собранные овощи подарят вам максимум вкуса и пользы.





# ВКУС К ЖИЗНИ

Уже много лет Елена Валюшкина служит в Театре имени Моссовета, хотя многим она более известна по кино, роман с которым начался со знаменитой Захаровской «Формулы любви», а не так давно вспыхнул с новой силой (фильмы «Горько!», «Я худею», «СуперБобровы», «Соседи»).

Записала: Марина Зельцер, фото: личный архив актрисы

Вообще, я сама хорошо готовлю, но иногда хочется сходить в красивое место и съесть что-нибудь необычное. А дома у нас — круглогодичный сезон гостей. Все знают, что на столе обязательно будет что-то приготовленное на открытом огне или в духовке. Или мои голубцы, которые всегда имеют небывалый успех. Когда я путешествую (а делаю это довольно часто), всегда пробую местную кухню. И практически в каждой находится то, что мне очень нравится. После поездки в Грузию, например, я влюбилась в чакатули и хачапури. В Париже всегда с радостью ем свежие устрицы с бокалом белого

вина, в Геленджике — только что выловленную барабульку. Ещё хочу признаться, что равнодушна к сладкому, хотя и стараюсь держать себя в форме. Моя мама была кондитером, причём очень хорошим. Сами понимаете! А когда я поступила в театральное училище имени Щепкина, каждое утро по дороге туда непременно покупала в Елисеевском гастрономе пирожное «картошка» — большое, с кремовыми «отросточками», посыпанное какао и сахарной пудрой. Этот вкус я помню до сих пор! Мой же фирменный десерт — «Наполеон». Его рецепт у меня многие уже даже готовы купить, но я его никому не даю.

## КЛАССИЧЕСКИЕ ГОЛУБЦЫ

В мясную начинку можно также добавить грибы, а рис заменить перловой крупой.



|                  |       |
|------------------|-------|
| <b>ПОРЦИИ</b>    | ■■■■  |
| <b>ВРЕМЯ</b>     | 1 ЧАС |
| <b>СЛОЖНОСТЬ</b> | ★★★   |

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Рис                | 140 г     |
| Мякоть говядины    | 300 г     |
| Мякоть свинины     | 200 г     |
| Репчатый лук       | 1 шт.     |
| Чеснок             | 2 зубчика |
| Капуста            | 1 кочан   |
| Растительное масло | 2 ст. л.  |
| Протёртые томаты   | 300 г     |
| Сливки (10%)       | 200 мл    |
| Соль, перец        | по вкусу  |

1. Для фарша рис отварить до полуготовности (10 минут). Мясо пропустить через мясорубку. Лук с одним зубчиком чеснока порубить, соединить с мясом и рисом. Посолить и поперчить.
2. Из кочана капусты вырезать листья и варить порциями в подсоленной воде по 5 минут.
3. По листьям капусты распределить приготовленный фарш и тщательно его завернуть. Голубцы обжарить с обеих сторон на растительном масле.
4. Для соуса зубчик чеснока пропустить через пресс, перемешать с томатами и сливками. Посолить и поперчить. Залить голубцы и тушить на маленьком огне под крышкой 40 минут.

6-7  
СЕНТЯБРЯ

II КЛИМАТИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ ГОРОДОВ РОССИИ  
МОСКВА / 2018



ВДНХ, павильон «РАБОЧИЙ И КОЛХОЗНИЦА»

ВХОД СВОБОДНЫЙ  
РЕГИСТРАЦИЯ НА САЙТЕ [climate-forum.ru](http://climate-forum.ru)



# ДЕРЖИ ПЯТЬ!

Получай в 5 раз больше бонусов\*  
с картой Mastercard®  
«Тинькофф – Азбука Вкуса»



УЗНАЙ БОЛЬШЕ:  
[TINKOFF.RU](https://tinkoff.ru)  
[AV.RU](https://av.ru)

Tinkoff.ru



Вкусомания 



\* Для красных клубных карт «Вкусомания» в соответствии с особенными правилами «Тинькофф — Азбука Вкуса». Программа «Вкусомания». ООО «Городской супермаркет». АО «Тинькофф Банк», лицензия ЦБ РФ № 2673.

18+

реклама

# МАРМОРНЫЕ БЫЧКИ

НАШИ  
ФЕРМЕРЫ

УРОЖАЙ



Бычки из хозяйства «Азбуки Вкуса» обитают в чистоте и сытости



**НИКОЛАЙ МЯЛО**  
генеральный директор  
собственной фермы «Азбуки Вкуса»

«Люди, работающие с животными, буквально живут своим делом, а не просто отбивают часы. Малейшая оплошность (нарушение режима питания бычков, несвежий корм) может привести к серьезным последствиям. Поэтому мы производим строгий отбор сотрудников на нашу ферму.»

**На ферме «Азбуки Вкуса», где животных выращивают с рождения под строгим контролем, знают о мясе бычков практически всё**



**Е**щё совсем недавно словосочетание «мраморная говядина» звучало как что-то экзотическое. О мясе премиального класса заговорили все и сразу, когда в России началось разведение бычков породы абердин-ангус. Тогда же мы узнали, что значит настоящий стейк. Сегодня немало производителей поставляют на рынок мраморную говядину, но на собственной ферме «Азбуки Вкуса», где животных выращивают с самого рождения, контролируя их жизнь от закупки материнского поголовья и семенного материала до кормов, условий содержания стада, забоя, обвалки, разделки и продажи на прилавке, знают о мясе молодых бычков практически всё.

### НЕПРИХОТЛИВАЯ ЭЛИТА

Абердин-ангус — мясная порода, предрасположенная к высокой мраморности. Мышечные ткани животных пронизаны тонкими прослойками жира, образующими особый узор. Под воздействием температуры жир тает, а мясо становится нежным и ароматным. Что может быть лучше сочного стейка, такого простого в приготовлении и вкусного?! Но его путь к тарелке совсем не прост. Из чего же складываются качество, вкус, а заодно и цена мяса премиум-класса? Основные составляющие успеха — хорошая генетика, селекционная работа, уход и откорм. Не так давно специалисты фермы «Азбуки Вкуса» привезли из Ирландии

несколько элитных племенных нетелей (ещё ни разу не отелившихся тёлочек) абердин-ангусской породы для получения потомства с высокой генетикой. Сегодня в стаде 1600 голов, включая телят и бычков-производителей. К концу 2018 года 1000 тёлочек достигнут половозрелого возраста. Абердин-ангусы (или «чёрные ангусы») — животные весьма неприхотливые, постоянно живут на свежем воздухе, не боятся ни дождя, ни сырости, выдерживают холода до -40 °С. Так что специальных помещений им не нужно. Правда, помимо загоронок в особо ветреные дни на площадках, где содержатся бычки, возводят особые защитные стены или сооружают насыпи. Зимой и в дождливое межсезонье для животных насыпают курганы и застилают их сеном — от снега и сырости. Подстилки регулярно меняют, так что бычки живут в идеальной чистоте. А с середины мая — все на свободный выпас! На ферме остаются только коровы, которые вот-вот должны отелиться, — их без присмотра оставлять нельзя. Трава на огороженных лугах фермы «Азбуки Вкуса» — отменная, особого сорта, изумрудная и сочная. Сама природа за миллионы лет определила, что лучшего корма для бычков и быть не может. До семи месяцев жизни телята вместе с коровами пасутся на сочных лугах, таким образом получая необходимые минеральные вещества и витамины. Травы на одном пастбище хватает примерно на две недели, после чего бычков





УРОЖАЙ



Самые большие угодья отданы траве специальных сортов с максимально сбалансированным витаминным составом

Все поля пронумерованы, и на каждом указана влажность, при которой убирали траву

**Воду для животных добывают из скважины: несмотря на всю свою неприхотливость, грязную и невкусную воду бычки пить не будут**



Основная задача фермеров — обеспечить максимально бесстрессовое содержание животных. Только в этом случае конечный продукт будет иметь превосходные вкусовые характеристики



переводят на новое пастбище. А на этом успевают вырасти новый урожай. Это и есть правильный пастбищеоборот. Но, оказывается, не травой единой...

## СТЕЙК С БИОГРАФИЕЙ

Есть в животноводстве свои «кормовые секреты». Уникальная генетика животных и заботливые руки решают многое, но, конечно, не всё. Правильное, научно обоснованное питание — немаловажный, если не сказать главный фактор. Поля фермы в несколько тысяч гектаров, расположенные вдали от промышленных предприятий, кажутся действительно бескрайними. Вот здесь посеяны бобовые и злаки, а вот грядки капусты и картофеля. Все культуры в хозяйстве обрабатывают по законам органического земледелия. А трудятся в хозяйстве всего 60 человек, которые не только выращивают и заготавливают корма, но и ухаживают за стадом, перегоняют животных с пастбища на пастбище, убирают загоны и кормовые столы, следят за исправной работой поилок. Кстати, воду для животных добывают из скважины. Ведь, несмотря на всю свою неприхотливость, грязную и невкусную воду бычки пить не будут, даже мучаясь от жажды. Самые большие угодья отданы траве специальных сортов с максимально сбалансированным витаминным составом. Летом её дважды в день косят и привозят животным, которые остались на площадках. Из неё же заготавливают основные корма на зиму — сено и сенаж. Все поля пронумерованы, и на каждом указана влажность, при которой убирали траву. Для сена необходима влажность 12%, для сенажа (проявленной травы) — свыше 50–55%. Упаковывают корма прямо на поле: за косой идёт ворошилка, разбрасывающая сено. Когда оно подсохнет, его собирают в валки, которые пресс-подборщик формирует в рулоны.

## Правильное, научно обоснованное питание бычков — немаловажный, если не сказать главный фактор в получении мраморного мяса отменного качества

”



**МАКСИМ ТОЛСТОВ**  
главный зоотехник

«Меня иногда спрашивают о кормах для бычков, мол, какие стимуляторы роста мы применяем. А зачем? Свежая сочная трава плюс правильный комбикорм обеспечивают животным идеальный прирост и привес. Не вижу смысла в чём-то искусственном».

В хозяйстве «Азбуки Вкуса» не используют никаких химических удобрений или гербицидов, только органику — тот самый навоз (уж этого добра на ферме точно хватает). Трава на нём растёт как на дрожжах! К тому же местные почвы сами по себе очень плодородны и на любовь к себе отвечают высокими урожаями.

Помимо травяных кормов бычки получают дополнительный рацион — комбикорм, разработанный по рецептурам специалистов фермы при участии специалистов из Германии. На убой ангусы идут в 18–20 месяцев (оптимальный возраст). Это мясо уже не телятина, но ещё и не говядина — оно сохраняет нежность, но обретает ту самую мраморность. До 18 месяцев бычки интенсивно набирают вес, а на последних стадиях докорма — ту самую мраморность. Обычно к этому времени вес животных достигает 700 килограммов. Когда бычкам исполняется семь месяцев, к траве начинают добавлять комбикорм. Сначала по 2,5 килограмма, ежемесячно увеличивая норму на 300 граммов.

В хозяйстве ни для одной культуры не используют химические удобрения или гербициды, только органику



К 15 месяцам ангусы съедают уже по 5 килограммов комбикорма. А затем в течение недели его количество резко увеличивают до 8 килограммов. В гранулах сбалансированы вещества, которых нет в траве. Из них животные получают всё необходимое вначале для полноценного роста и привеса, потом — для получения жира, а в результате — для вкусного мяса. И никаких гормонов роста, ГМО и нитратов! Команда животноводов из шестнадцати человек, включая главного зоотехника Максима Толстова и ветврачей, строго следит, чтобы бычку доставался комбикорм, «прописанный» именно ему.

У каждого животного — свой номер, по которому можно отследить все этапы его роста: когда и каким родился, кто родители, что ел, сколько прибавлял в день, чем болел, какие прививки и когда ему делали. Все эти данные непременно заносятся в компьютер. Перед убоем говядину отправляют на проверку в лабораторию. Как показывают анализы, в мраморном мясе молодых бычков, выращенных на ферме «Азбуки Вкуса», нет ни одного запрещённого вещества, а все показатели не просто соответствуют государственным нормативам, но гораздо ниже разрешённых законом значений. Так что любой стейк, попавший к вам на стол с полок «Азбуки Вкуса», имеет вполне конкретную биографию и отличается высочайшим качеством.

Специальные помещения животным не нужны, только в ветреную погоду на площадках возводят защитные ограждения

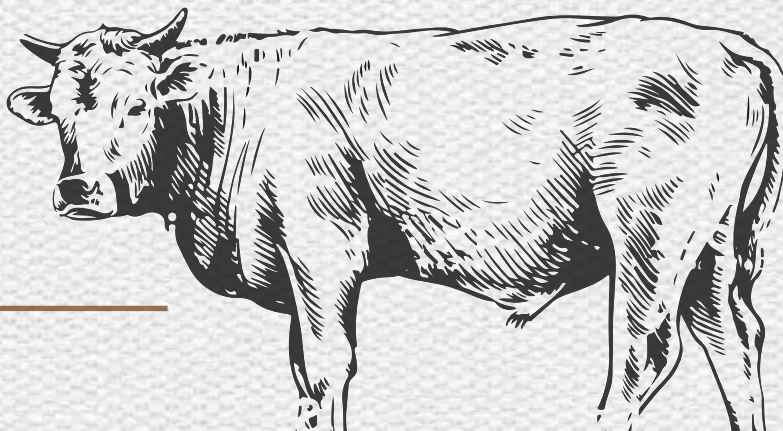


# 80%

всей производимой мраморной говядины в мире получается именно из бычков абердин-ангусской породы. Что неудивительно, ведь они, в отличие от других своих сородичей, неприхотливы, быстро растут и дают много мяса, которое отличается изумительным вкусом и необычайной сочностью.

## ОТ ГОЛОВЫ ДО ХВОСТА

Жить в наше время без стрессов мало кому удаётся. А вот ангусы из хозяйства «Азбуки Вкуса» вполне счастливые существа: обитают в чистоте, любви и сытости. Говорят, что зоотехники иногда разговаривают со своими подопечными, чтобы узнать, не беспокоит ли их что-либо. Даже такой щекотливый момент, как подготовка к убою, проходит для бычков без стрессов (которые, к слову, сильно влияют на качество мяса). Целый день перед этим животные проводят на площадке для передержки, где они отдыхают, чтобы ушло волнение после дороги.





У каждого бычка  
имеется свой номер,  
по которому можно  
отследить все этапы его  
роста



**ЭДУАРД  
БОНАДЫКОВ**  
вице-президент  
по управлению  
сельско-  
хозяйственным  
производством

«Мраморное мясо наших бычков ничуть не хуже, а по некоторым показателям и лучше многих образцов импортного. Поэтому стоит отбросить все предубеждения и попробовать своё, отечественное. Вы точно не пожалеете!»

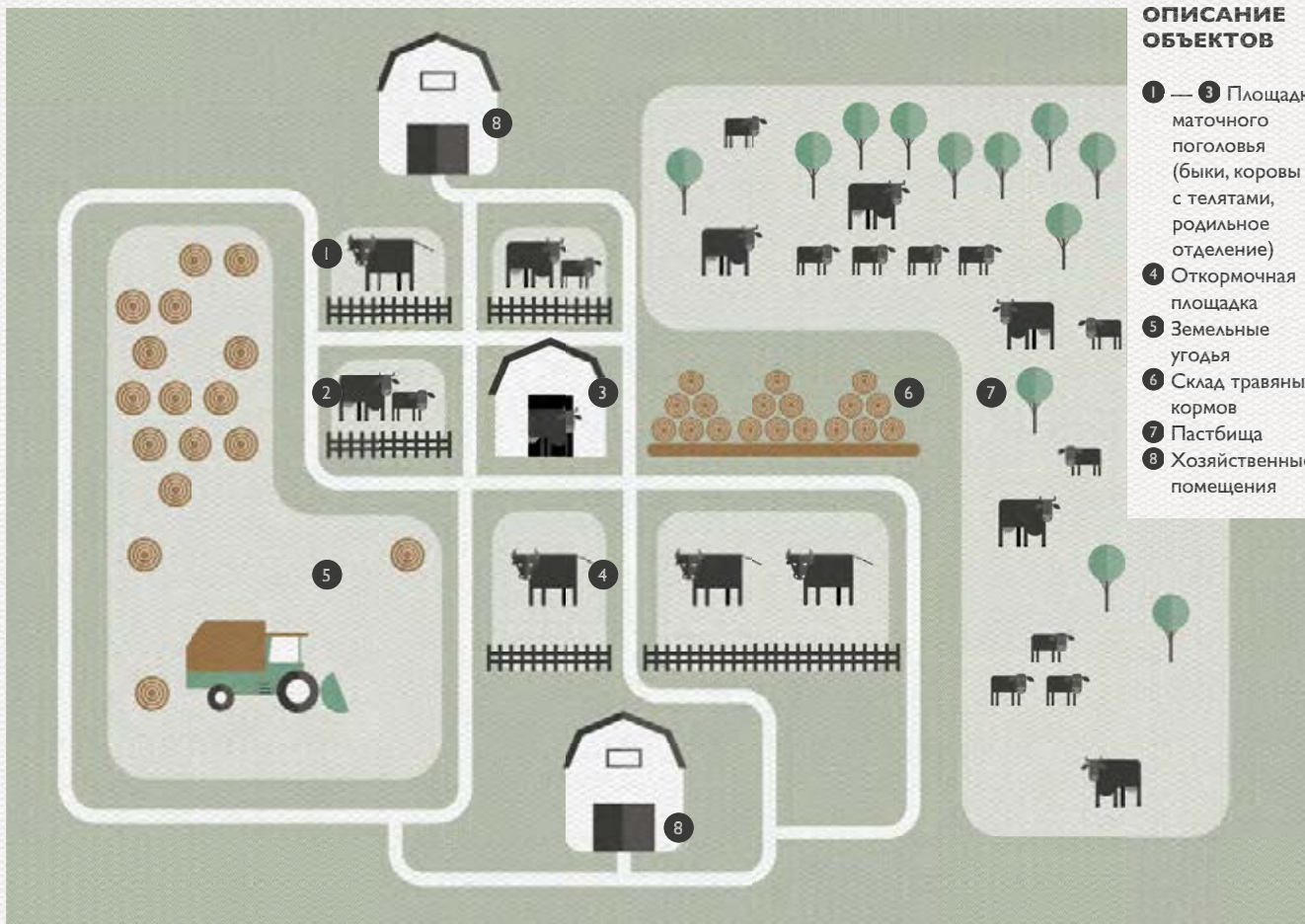


Свежее мясо отправляют в лабораторию для измерения уровня pH: он ни в коем случае не должен отличаться от рекомендованного для премиальных стейков. Сутки «российский мрамор» охлаждается в специальной камере при температуре +1–2 °С. Затем туши перевозят в мясной цех нашего производства, а самые ценные отрубы попадают в стационарную камеру сухого созревания, где они проводят минимум три недели. В этом помещении постоянно контролируются температура (+1–3 °С) и влажность (80%). Выдержка — ещё один важный этап, в процессе которого мясо хотя и немного теряет влагу, но концентрирует насыщенный цвет и аромат. Волокна размягчаются, становясь очень нежными. Результат — феерическая мраморная говядина, вполне оправдывающая свою цену. Наиболее дорогие отрубы — вырезка

**Свежее мясо  
отправляют  
в лабораторию  
для измерения  
уровня pH:  
он ни в коем  
случае не дол-  
жен отличаться  
от рекомендо-  
ванного для  
премиальных  
стейков**

(тендерлойн), толстый край (рибай), тонкий край (стриплойн), а также тибон, филе миньон. Их вырезают из спинной и поясничной частей, что составляет около 20% туши. И если раньше бычков ценили только за премиальные отрубы, то сегодня и другим находит применение. На полках «Азбуки Вкуса» теперь можно найти и более доступное, но не менее качественное мраморное мясо бычков. Одни части идеально подходят для приготовления фарша, другие — для тушения, третьи — для жарки на гриле. При правильной разделке из туши получается огромное количество отрубов. Кулинарный потенциал есть также у языков, хвостов, сердца, печени. Такой подход практикуется во всём мире. Это осознанное отношение и к природе, и к животным.

# СТЕЙК В РАЗРЕЗЕ



## 2700 БЫЧКОВ

Именно до такого показателя планируют довести количество бычков на собственной ферме «Азбуки Вкуса» в ближайшее время (сейчас здесь содержится 1600 абердин-ангусов), чтобы мясо премиум-класса стало более доступным.

## 1000 ЖИВОТНЫХ

половозрелого возраста будет на ферме к концу 2018 года — элитных, племенных! Поэтому совсем скоро ферма сможет каждую неделю поставлять для разрубов 8 туш животных абердин-ангусской мясной породы. А это значит, что во всех флагманских магазинах сети можно будет купить не только идеальные стейки, но и другие, менее премиальные, но не менее качественные отрубы. В том числе мясо так называемой деликатесной группы — языки, хвосты, сердце, печеньку.

## 150–160 ТЕЛЯТ

возраста 18–20 месяцев фермеры планируют передавать на забой ежемесячно в скором будущем. Их мясо ещё сохраняет нежность телятины, но в нём уже присутствует необходимая мраморность. Вес животных к этому моменту достигает 700 килограммов.

## 8 КИЛОГРАММОВ

комбикорма (помимо травяного) съедает в день ангус. Семимесячный бычок получает 2,5 килограмма, и каждый месяц его норма увеличивается на 300 граммов. К 15 месяцам животным дают уже по 5 килограммов комбикорма, а затем в течение недели количество увеличивают до 8 килограммов.

## -40 °C

Хотя такая температура бывает в России редко, неприхотливым ангусам она

не страшна. А во избежание сквозняков на ферме к зиме насыпают специальные курганы и возводят ветрозащитные стены.

## 800 ОВЕЦ

Помимо бычков на ферме также разводят овец (414 голов), количество которых планируется довести до вышеобозначенного показателя. Это даёт возможность поставлять в магазины «Азбуки Вкуса» не только мраморную говядину, но и нежнейшую ягнятину по доступным ценам.

## 80%

Такая влажность поддерживается в камере сухого созревания, где мясо проводит минимум три недели. Температура (+1–3 °C) и оптимальная скорость воздушного потока тоже строго контролируются. Всё это необходимо для получения качественной мраморной говядины.

# ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ МРАМОР

Мраморная говядина перестала быть экзотикой, ведь бычков для производства такого мяса теперь выращивают и в России. Например, в «Азбуке Вкуса» можно найти высококачественные стейки из собственного фермерского хозяйства в Калужской области.

**Д**ля начала следует напомнить, что эталонную мраморную говядину «дают» бычки абердин-ангусской породы — крупные, крепкие и выносливые. При правильном уходе за этими животными (условия содержания, свободный выпас, сбалансированные корма) накапливаемый ими жир равномерно распределяется между мышечными волокнами, обеспечивая мясу характерный рисунок, а также мягкость, сочность и превосходный вкус. Именно так происходит на собственной ферме «Азбуки Вкуса» в Калужской области, где стадо чёрных ангусов составляет уже

1600 голов. О бычках здесь действительно заботятся на славу: они живут в просторных загонах, гуляют на обширных пастбищах, питаются высококачественными кормами и, главное, сочной травой, выращенной без гормонов и нитратов, с использованием только натурального собственного удобрения — навоза, которого на ферме более чем достаточно. Поэтому можно не сомневаться, что мясо, получаемое от таких бычков, не только необыкновенно вкусное, но ещё и безопасное для здоровья. Часть элитных отрубков проходит процедуру созревания и продаётся в магазинах «Азбуки Вкуса» в виде стейков с сухой выдержкой 21 день.



## СТЕЙК «КОВБОЙ» СУХОГО СОЗРЕВАНИЯ

«НАША ФЕРМА», 600 Г



«Ковбой» — это тот самый популярный рибай, но с рёберной костью. Его вырезают из толстого края спинной части, которая испытывала минимум нагрузок при жизни животного, поэтому мясо там остаётся нежным, а в тканях откладываются полоски жира. Благодаря равномерному распределению жира рибай неприхотлив в приготовлении и всегда получается вкусным. Жир при нагревании растапливается, пропитывая и без того мягкие волокна, что делает их ещё более сочными. «Мрамор» также отвечает за приятный маслянисто-ореховый аромат готового стейка. Идеальная степень прожарки рибая — *medium rare* (любители оценят и *rare*). Для рибая также подойдёт прожарка *medium*. Стейк обжаривают по 2–3 минуты с каждой стороны. Солить рибай лучше крупной солью и уже после приготовления. И не забудьте дать стейку отдохнуть 3–5 минут.





## СТЕЙК СТРИПЛОЙН СУХОГО СОЗРЕВАНИЯ

«НАША ФЕРМА», 400 Г



Стриплойн ещё называют стейком «Нью-Йорк», так как он был фирменным блюдом нью-йоркского ресторана Delmonico's. Его вырезают из тонкого филейного края, расположенного в поясничном отделе туши. По периметру стейка проходит «жировая шапочка». Способы приготовления стейков рибай и стриплойн похожи, но в отличие от рибая в стриплойне нет жилок и соединительной ткани. Идеальная степень прожарки — medium rare. Приправлять стриплойн нужно лишь солью и перцем — другие специи перебивают вкус мяса.



## СТЕЙК ТИБОН СУХОГО СОЗРЕВАНИЯ

«НАША ФЕРМА», ВАКУУМНАЯ  
УПАКОВКА, 900 Г



Стейк, вырезанный из поясничной части туши животного, получил своё название благодаря Т-образной косточке, которая разделяет его на нежную вырезку и ароматный стриплойн. Это не самый простой в приготовлении отруб, так как в нём сочетается мясо двух видов: вырезка готовится быстрее, чем стриплойн. Стейк вначале обжаривают на раскалённой сковороде по 2–3 минуты с каждой стороны, а потом ещё пару минут доводят до готовности на умеренном огне. Рекомендуемая степень прожарки — medium rare.



**АНАТОЛИЙ МЕЛЕШКИН**  
бригадир мясного производства

«Как показывают анализы, в мраморном мясе молодых бычков абердин-ангусской породы, выращенных на ферме «Азбуки Вкуса», нет ни одного запрещённого вещества, все показатели не просто соответствуют государственным нормативам, но гораздо ниже разрешённых законом значений».



# 50 ОТТЕНКОВ КРАСНОГО

Наваристый борщ из овощей нового урожая — лучшее первое блюдо, которое способно согреть, утолить голод и хоть немного примирить с унылым и пасмурным осенним небом за окном.

Э то блюдо — одно из тех, авторство которых по сей день оспаривают сразу несколько стран. Своим родным его считают как минимум украинцы, русские, поляки, литовцы и белорусы. Мы не будем спорить здесь о происхождении борща, только отметим, что «Домострой» уже в XVI веке настойчиво рекомендовал хозяйкам научиться готовить такое блюдо. Учёные также до сих пор не могут определиться и с происхождением названия этого красного супа. По одной версии, «борщ» происходит от украинского «буряк» («свёкла»), по другой — от русского слова «борщевик» (листья этого растения когда-то использовались для приготовления блюда). Существует и компромиссная версия, согласно которой «борщ» происходит от слияния слов «буряк» и «щи». А уж количество вариаций этого супа просто невозможно перечислить. С пампушками и пельменями, с салом и свиной грудинкой, с грибами и репой, с ветчиной, черносливом и с яблоками... Однако большинство рецептов борща требуют обязательного присутствия в нём шести ингредиентов: свёклы, лука, капусты, моркови, картофеля и чеснока. Остальные — на ваше усмотрение. Существует и несколько обязательных требований к борщу. Во-первых, он должен быть на-

варистым, поэтому хороший бульон (желательно мясной) обязателен. Во-вторых, иметь насыщенный тёмно-красный цвет, который обеспечивается добавлением тушёной или отварной свёклы с тем или иным кислым ингредиентом (лимонный сок, уксус). В-третьих, борщ должен отличаться аппетитным ароматом, за который отвечает чеснок. Из всех этих требований вытекают и правила приготовления этого первого блюда. Например, бульон следует варить в течение двух-трёх

часов на минимальном огне. Свёклу — тушить с морковью, луком и протёртыми томатами около 40 минут. Чтобы она не потеряла цвет, добавьте небольшое количество лимонного сока или уксуса и немного сахара, который сделает вкус борща более выразительным. А чеснок, пропущенный через пресс, следует класть в почти готовый суп вместе с тушёными овощами, после чего довести его до кипения и оставить под крышкой в тёплом месте, чтобы он настоялся.

## ИНСТРУКЦИЯ

### КАК ПРИГОТОВИТЬ БОРЩ

На 4 порции возьмите 700 г говядины на кости, залейте 4 л воды и доведите до кипения. Снимите пену и варите на маленьком огне 3 часа. Свёклу (2 шт.), 1 морковь и 1 луковицу нарежьте соломкой. Добавьте 3 ст. л. протёртых томатов, 150 мл горячей воды, 2 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. сахара. Тушите 40 минут на минимальном огне. Процеженный бульон доведите до кипения, добавьте 500 г нашинкованной капусты, 200 г нарезанного кубиками картофеля и варите 10 минут после повторного закипания. Затем положите тушёные овощи и пропущенный через пресс чеснок (2–3 зубчика). Посолите, поперчите по вкусу и быстро доведите до кипения. Оставьте под крышкой на плите (15 минут). По тарелкам разложите нарезанное отварное мясо и налейте в них борщ. Добавьте измельчённую зелень, сметану и подайте на стол.





**Полезные вещества**  
Витамины группы В, РР, С, Е и К, фолиевая кислота, калий, кальций, магний, фосфор, цинк, марганец, железо.

**КАРТОФЕЛЬ**  
«НАША ФЕРМА», ВЕСОВОЙ

Мы отобрали для вас экологически чистые корнеплоды лучших сортов, которые отлично сохраняют форму в процессе приготовления. Молодой картофель особенно хорош для жарки и запекания (в идеале — в кожуре). Помимо этого его можно добавлять в суп или отваривать для использования в чистом виде или в салатах.



**Полезные вещества**  
Витамины группы В, РР, калий, железо, марганец, магний, фосфор, сера, ценные аминокислоты.

**СВЁКЛА**  
«НАША ФЕРМА», ВЕСОВАЯ

Этот удивительно полезный корнеплод — неперемный ингредиент огромного количества традиционных блюд русской кухни. Наша свёкла отличается сладким вкусом и насыщенным цветом, поэтому с ней можно готовить борщи, свекольники, а также изысканные лёгкие закуски с сырами и пряными травами или всенародно любимый винегрет.



**ВИКТОР НАРЫШКИН**  
главный агроном хозяйства «Азбуки Вкуса»

«Могу смело сказать, что все овощи с нашей фермы — настоящий подарок для хозяйки, которая старается готовить не только вкусную, но и полезную пищу. Картофель, морковь, капуста, свёкла выращиваются без применения какой-либо «химии», бережно собираются и сразу же доставляются на прилавки магазинов. Наши овощи можно готовить любым способом — варить, жарить, тушить или запекать, — и результат будет неизменно превосходным. Ну а уж традиционные супы с ними, будь то борщ, щи или рассольник, получают необыкновенно вкусными, наваристыми и ароматными. Мы по праву гордимся своей продукцией и рады предложить её каждому из вас. Попробуйте!»



**Полезные вещества**  
Ликопин, витамины А, D, С, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, РР, селен, калий, магний, марганец, хлор, йод, фтор, медь.

**МОРКОВЬ**  
«НАША ФЕРМА», ВЕСОВАЯ

Выращена в собственном хозяйстве «Азбуки Вкуса», расположенном в Калужской области, с применением только природных удобрений. Сладкая сочная морковка идеальна для приготовления салатов, супов, горячих блюд и овощных рагу. Попробуйте также натереть её на тёрке, добавить изюм или курагу и затем этой смесью начинить пирожки.



**Полезные вещества**  
Витамины С, А, D, группы В, магний, калий, кальций, железо, фосфор, растительный белок.

**БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА КОНУСОВИДНАЯ**  
«НАША ФЕРМА», ВЕСОВАЯ

Интереснейшая новинка в широчайшем ассортименте «Азбуки Вкуса»! Главное достоинство конусовидной капусты — не в форме её кочана, а в удивительной мягкости листьев, которые отлично подойдут для тушения с другими овощами или станут основой начинки несладких пирогов.

# В СУХОМ ОСТАТКЕ

Наше лето, увы, коротко. Но мы можем взять с собой в осень и зиму его кусочек — наполненные тёплым солнцем сушёные ягоды. Быть может, витаминов в них чуть меньше, чем в свежих, зато вкус, аромат и энергию они точно сохранили. Ведь сушка, пожалуй, самый щадящий и полезный способ хранения плодов.

## МАЛИНА СУШЁНАЯ

«НАША ФЕРМА», 100 Г

Эту ягоду издревле называли «домашним лекарем». Но малина очень капризна и хранится совсем недолго. Зато даже небольших запасов сухих ягод вам с лихвой хватит до следующего урожая. Высушенная с помощью современных технологий, отборная малина сохраняет свою форму, аромат и сладость. Ягоды сушат при невысоких температурах, а потому в них остаются практически все витамины. В межсезонье отвар или чай из сушёной малины станет настоящим барьером для любой простуды, ведь салициловой кислоты в таких ягодах в 20 раз больше, чем в свежих. Из сухой малины получится душистая начинка для пирогов и пирожков. А молочный коктейль или мороженое с такой добавкой порадуют и больших, и маленьких!

### Производство

Россия, Рязанская область



### Калорийность

**310** КИЛОКАЛОРИЙ / 100 г

Ферма





## ВИШНЯ СУШЕНАЯ

«НАША ФЕРМА», 100 Г

Оказывается, сушёная вишня появилась на Руси задолго до изюма, о котором тогда наши предки и не слышали. Из ягод удаляли косточки, а плоды бережно сушили в тени. Зимой из такой вишни варили компоты, а также добавляли в выпечку и каши. Сегодня вишню сушат более современными методами, но ни вкус, ни кулинарное предназначение её не изменились. Сушёные ягоды сохраняют все свойства свежих, а их кисло-сладкий вкус как нельзя кстати придётся в тортах и пирожных, настойках и мюсли, мармеладе и пастиле. Можно сварить из сушёной вишни желе или варенье, добавить в мусс либо творог. А самое лучшее — есть ягоды просто так, хоть как десерт, хоть в качестве перекуса.

### Производство

Россия, Рязанская область



### Калорийность

**310** КИЛОКАЛОРИЙ / 100 г

## КЛЮКВА СУШЕНАЯ

«НАША ФЕРМА», 100 Г

Клюква, наша северная ягода, является одной из самых полезных. Она, кстати, не только отлично переносит сушку, сохраняя все свои свойства (в отличие от других ягод в ней остаётся то же количество витамина С), но и становится даже лучше — к характерной кислинке добавляется нежная сладость. Небольшой горстки сушёной клюквы хватит, чтобы, добавив её в мороженое, творог, йогурт или простоквашу, получить изысканный десерт. Из сушёных ягод получатся превосходные морсы и кисели. Клюква придаст необходимую пикантность тушёному мясу, птице или сможет стать той самой «изюминкой» в кексах и маффинах. Сухую ягоду добавляют в разнообразные соусы, а также в квашеную капусту, где она прекрасно заменяет свежую.

### Производство

Россия, Рязанская область



### Калорийность

**310** КИЛОКАЛОРИЙ / 100 г



# ОРЕШЕК НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Именно грецкие орехи правили бал в советский период — их ели в чистом виде, из них делали начинки для пирогов, с ними готовили соусы и горячие блюда. Секрет прост: эти орешки были (и остаются по сей день) доступными, полезными и очень вкусными!



5

грецких орехов в день способствуют значительному снижению уровня «плохого» холестерина в крови.

**Н**ароды Кавказа и Малой Азии знают великое множество вариантов кулинарного применения грецких орехов. Что неудивительно, ведь их выращивают здесь уже на протяжении тысячи лет. А в Киргизии сохранились уникальные реликтовые леса грецкого ореха, которые располагаются на склонах горных хребтов на высоте 1500 метров над уровнем моря. Местные грецкие орехи — дикорастущие, а значит, об их вкусе позаботилась сама природа. Ядра имеют светло-бежевый цвет и обладают нежным кремовым вкусом. Орехи в заповеднике собираются вручную фермерами Сары-Челекского лесного хозяйства, которым управляет лесничий Эсенаала Ормоналиев, затем поступают на завод-переработчик (в компанию «Фармерс органик гардн» под руководством Юрия Рахубина) и отправляются на продажу. Минимум посредников между природой и покупателем!



## ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ ORGANIC

«НАША ФЕРМА», 250 Г

Экологически чистые горные грецкие орехи в скорлупе. Их приятный терпкий вкус отлично дополнит кашу, мюсли, гранолу или творог.

А вы видели, как растёт грецкий орех? Если нет, то вряд ли распознаете его в зелёных плодах, издали напоминающих небольшие лаймы. В природе то, что мы называем орехом, прячется за толстой кожурой, которая по мере созревания плода раскрывается, обнажая коричневую скорлупу, поначалу довольно мягкую. Со временем она становится плотнее и приобретает привычный каждому из нас вид. Грецкие орехи очень калорийные, но в разумных количествах этот продукт невероятно полезен. Грецкие орехи богаты полиненасыщенными жирными кислотами, которые благотворно воздействуют на работу мозга. Помимо этого, в ядрышках содержится большое количество витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, клетчатка, каротин, дубильные вещества, ценные микро- и макроэлементы. Поистине идеальный суперфуд!