



МИЛЛИОН МЕНЮ®

он-лайн журнал #23 / февраль 2014

# Встречаем Масленицу

## 4

**НЕ ЖИТЬЕ,  
А МАСЛЕНИЦА!**

## 10

**ВКУСНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ  
МАСЛЕНИЧНОЙ  
НЕДЕЛИ**

- Гречневые блины
- Скороспелые блины
  - Блинчики, фаршированные овощами
  - Фаршированные блинчики
  - Блинчатый торт с копченой семгой
- Налистники с курицей
- Налистники с творогом
  - Блинчатый рулет
- Мешочки с яблоками и изюмом
- Блинчатый пирог с яблоками

## 21

**КУЛИНАРНЫЙ  
КАЛЕЙДОСКОП**



**ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

# От редакции

*Этот веселый и шумный праздник на Руси отмечают еще с языческих времен.*

Гулянье на Масленицу длится семь дней, и каждый имеет свое название. Семейные встречи традиционно сопровождаются обильным угощением. Ведь в церковной традиции Масленица – это сырная, мясопустная седмица. Мясо в это время не едят, готовясь к Великому посту. Блюда праздничного стола готовят из яиц, молочных продуктов и творога. И, конечно же, на Масленицу пекут блины – горячие и круглые, символизирующие солнце, – каждый день в течение всей недели.

Предлагаем рецепты вкусных и аппетитных блюд Масленичной недели. И пусть каждый день у вас будет «не житье, а масленица»!



**Алена Романюк**  
Главный редактор портала «Миллион меню»



#23 / февраль 2014  
on-line журнал  
[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## В номере:

**4**

### НЕ ЖИТЬЕ, А МАСЛЕНИЦА!

- Встречаем Масленицу

**10**

### ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ МАСЛЕНИЧНОЙ НЕДЕЛИ

- Гречневые блины
- Скороспелые блины
  - Блинчики, фаршированные овощами
- Фаршированные блинчики
  - Блинчатый торт с копченой семгой
  - Налистники с курицей
  - Налистники с творогом
    - Блинчатый рулет
- Мешочки с яблоками и изюмом
- Блинчатый пирог с яблоками

**21**

### КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Контролировать объем пищи можно... с помощью руки
- Диета по группе крови оказалась неэффективна и другое...



**10** Гречневые блины



**14** Фаршированные блинчики



**17** Налистники с творогом



**18** Блинчатый рулет

**Руководитель проекта** Надежда Курбацких  
**Ответственный за выпуск** Наталья Полетаева  
**Дизайн** Юлия Анохина

# ВСТРЕЧАЕМ МАСЛЕНИЦУ

*В 2014 году  
Масленицу  
отмечают  
с 23 февраля  
по 2 марта.*

Этот веселый и шумный праздник на Руси отмечают еще с языческих времен. Сколько пословиц и поговорок посвящено ему! «Не житье, а масленица», «Не все коту масленица, будет и Великий пост», «Масленица объеуха, деньгами прибируха», «Хоть с себя все заложить, а Масленицу проводить», «Пируй-гуляй, баба, на Масленицу, а про пост вспоминай», «Как на Масленной неделе в потолок блины летели», «Это Масленица идет, блин да мед несет» и другие.

Свое нынешнее название Масленица получила в XVI веке, а в прежние времена этот праздник, который устраивали в честь бога Волоса, назывался мясопустом, поскольку в эти дни запрещено есть мясо. В церковном календаре этот период называется Сырной седмицей.

КЛИКНИ  
И ПОЧИТАЙ!



**ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ  
ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ**

Популярные кулинарные блоги, общение на форуме – на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

В прежние времена Масленицу праздновали весело и широко: катались с ледяных гор, качались на качелях, возводили балаганы, устраивали кулачные бои и катания на конях «в колокольцах и бубенцах, с игривыми переборами гармонии», как писал И. С. Шмелев в «Лете Господнем»; пели песни:

*Пришла Масленая неделя.  
Была у кума на блинах.  
У кума была сестрица.  
Печь блины-то мастерица.  
Напекла их кучек шесть,  
Семерым их не поесть.  
А сели четверо за стол,  
Дали душеньке простор,  
Друг на друга поглядели  
И... блины-то все поели!*



# ОТ ВСТРЕЧИ ДО ПРОВОДОВ

**Г**улянье длилось семь дней, и каждый имел свое название. В понедельник встречали «Чистую Масленицу – широкую боярыню», и этот день, когда было принято встречаться с родней, назывался «встреча». Во вторник – «заигрыши» – начинались разудалые игры и забавы. В среду – «лакомку» зятя ходили к тещам на блины. В «широкий четверг» устраивались кулачные бои, народ веселили балагуры и затейники, по дво-

рам ходили с песнями ряженые. В пятницу проводились «тещины вечерки», на которые зятя приглашали матерей своих жен. А в субботу на «золовкины посиделки» молодая жена приглашала в гости родственников своего мужа. Завершается Масленичная неделя Прощеным воскресеньем, когда люди просят друг у друга прощения и расстаются с обидами, нанесенными им в прошлом.

Конечно, гулянье на Масленицу сопровождается обильным угощением. Ведь в церковной традиции Масленица – это сырная, мясопустная седмица. Мясо в это время не едят, готовясь к Великому посту. Блюда праздничного стола готовят из яиц, молочных продуктов и творога (или «сыра», как называли его в старину).

И, конечно же, на Масленицу пекут блины – горячие и круглые, символизирующие солнце, – каждый день в течение всей Масленой недели: «богатые» – начиная с понедельника, «бедные» – только с пятницы или четверга. Первым блином раньше поминали умерших. Опару готовили из снега, на дворе, когда показывался месяц. При этом приговаривали: «Месяц ты месяц, золотые твои рожки! Взгляни в окошко, подуй на опару». Считалось, что именно от этого блины получаются белыми и рыхлыми. Приготовление первой опары держали в тайне не только от посторонних, но и от домашних.

Если у молодых не было свекрови, а они праздновали свою первую Масленицу, тещи приходили помогать своим дочкам печь блины. Теща с вечера присылала всю нужную утварь: таган, сковороды, половник и кадку, в которой ставят блины, а тесть присылал мешок муки и кадушку сливочного масла.

*Ждали мы Маслену,  
поджидали, и блина,  
и вина ей дали,  
думали: она – семь недель,  
а она – как один день.  
Обманула-провела,  
деньги протрясла,  
сыр да масло унесла,  
в закоулок завела,  
а там Великий пост –  
аж до лета мост!*



**ВАМ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ** любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? Добро пожаловать на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)





**Б**лины на Руси пекут уже свыше тысячи лет. Они получили свое название от глагола «молоть» и первоначально назывались «млинами» или «мелинами». Их пекли из разных видов муки: гречишной, пшеничной, овсяной, ячменной (ячневой), просяной, гороховой. Особенно популярна была овсяная мука, из которой готовили не только мучные изделия, но и каши, толокно, кисели.

С блинами были связаны самые разные **поверья** и **традиции**. В старину блин сопутствовал человеку всю его жизнь, с рождения (рожениц кормили блином) и до самой смерти (это блюдо подавали во время поминальных обрядов). Но прежде всего блины, конечно, были главным блюдом Масленицы – одного из самых веселых праздников восточнославянского календаря, разделяющего зиму и весну. В это время старались наесться и нагуляться на весь Великий пост. Меню на Масленичную неделю составлялось заранее и считалось, что от количества съеденных на Масленицу блинов зависело благополучие в будущем году.

По блинам даже **гадали**, стараясь узнать как можно больше о суженом. С наступлением темноты девушка с блином в руках выходила на улицу и спрашивала первого встретившегося мужчину, как его зовут. Считалось, что по его имени и внешности можно будет судить

*В московских и петербургских ресторанах на Масленицу посетителям дарили потешные открытки на «блинную» тему, с изображениями сцен гадания по блинам и надписями вроде: «Ходил к теще на блины – по шву лопнули штаны», «Люблю Демушку, как блинчик с семужкой».*

о будущем муже. Если девушка оставалась довольной результатом, блин следовало отдать прохожему, если нет – съесть самой.

**Проводы Масленицы** сопровождались избавлением от скоромной пищи, в том числе от блинов. Поэтому в кострах иногда сжигали их остатки, а также масло и молоко, которые лили прямо в огонь. Однако чаще просто говорили детям, что в костре сгорели все скоромные блюда: «Молоко сгорело, в Ростов улетело».

Но прощание с Масленицей завершается только в первый день Великого поста – Чистый понедельник, который считается днем очищения от грехов и скоромной пищи. Мужчины обычно «полоскали зубы» – то есть в больших количествах пили водку, чтобы «выполоскать» остатки скоромного. В некоторых местностях устраивали кулачные бои – для «вытряхивания блинов».

Кроме того, в Чистый понедельник обязательно мылись в бане, а женщины мыли посуду и «парили» молочную утварь, очищая ее от жира и от остатков скоромного.

***Откройте для себя традиционные рецепты блюд на Масленицу, взглянув на них по-новому. И пусть каждый день у вас будет «не житье, а масленица»!***



#### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Чтобы блины получились пышными, муку нужно просеивать. Если мука хранилась на холоде, ей нужно дать некоторое время постоять при комнатной температуре.
- Тесто готовят, вливая в муку воду или молоко тонкой струйкой (а не всыпая муку в жидкость). Тесто нужно тщательно перемешивать, не допуская образования комочков.
- В тесто для блинчиков в качестве разрыхлителя можно добавить немного пищевой соды с лимонной, уксусной кислотой или кислым молоком, кефиром, кислыми фруктовыми соками. Соду размешивают до растворения и сразу добавляют в тесто.
- Сахар и соль в тесто для блинов лучше добавлять, предварительно растворив их в воде в отдельной посуде. Чтобы крупинцы нерастворившегося сахара или соли не попали в тесто, раствор нужно процедить через марлю или мелкое сито.
- Если вы пересолили тесто, приготовьте еще одну его порцию без соли и смешайте с тем, что было пересолено.

# ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ МАСЛЕНИЧНОЙ НЕДЕЛИ

## Гречневые блины

### 10 порций

- мука пшеничная 3 стакана
- мука гречневая 1/2 стакана
- дрожжи 30 г
- яйца 6 шт.
- масло сливочное 4 ст. ложки
- молоко 0,75 л
- сахар 1 ч. ложка
- соль

**1.** Из пшеничной муки, молока и дрожжей замесите опару. Поставьте в теплое место для брожения.

**2.** Как только опара подойдет, введите яичные желтки, размягченное масло, сахар и соль. Вымесите тесто.

**3.** Добавьте гречневую муку и вымесите тесто до консистенции сметаны. Поставьте его в теплое место, чтобы оно поднялось.

**4.** Белки взбейте и введите в уже подошедшее тесто.

**5.** Из приготовленного теста на раскаленной сковороде, смазанной маслом, испеките блины. Подавайте блины с икрой или со сметаной, жареным луком, маслом, соленой сельдью.



## Скороспелые блины

### 8 порций

- мука пшеничная 3 стакана
- кефир 2 стакана
- яйца 3 шт.
- сахар 1 ст. ложка
- вода 1 стакан
- сода пищевая 1/2 ч. ложки
- соль 1/2 ч. ложки

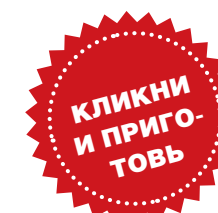
**1.** Яйца смешайте с кефиром, добавьте соль и сахар. Постепенно всыпьте муку и хорошо перемешайте, чтобы не было комочков.

**2.** Соду разведите в воде, влейте в тесто и сразу выпекайте блины, выливая небольшие порции теста на смазанную маслом раскаленную сковороду.

**3.** Подавайте блины со сметаной, медом или вареньем.



**ВСТРЕЧАЕМ МАСЛЕНИЦУ.**  
Рецепты Масленичной недели.  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



# БЛИНЫ С НАЧИНКАМИ

**Б**лины готовят с самыми разными начинками: из грибов, рыбы, мяса, птицы, овощей. Пекут и блины с припеком – то есть с какими-либо добавками: их готовят, выкладывая на сковороду тонким слоем начинку, например рубленый лук и яйца, а затем заливая их блинным тестом. Исстари на Руси говорили: «Сухой блин горло дерет», и подают к блинам мед, масло, сметану, икру.

Блины с начинками популярны во многих странах мира. Например, индусы наполняют острыми приправами из овощей и чечевицы тонкие пшеничные блинчики **роти**. Знаменитые мексиканские **тортильяс** – тонкие лепешки из кукурузной муки – подают с фасолевой или мясной начинками с томатным соусом. Французы готовят блинчики «**фламбе**», добавляя к готовым изделиям несколько очищенных долек апельсина, кусочек масла и щепотку сахара, затем поливают блюдо коньяком или ромом, поджигают на сковороде и подают с мороженым.



*С какой начинкой приготовить блины?  
Сначала расскажем о несладких начинках.*

Такие блюда можно приготовить с овощами:

## *Блинчики, фаршированные овощами*

**2 порции**

**Для теста:**

- мука пшеничная 1 стакан
- масло растительное 3 ст. ложки
- яйцо 1 шт.
- молоко 1 1/2 стакана
- сахар 2 ч. ложки
- соль 5 ч. ложек

**Для начинки:**

- лук репчатый 1 головка
- морковь 2 шт.
- корень сельдерея 50 г
- лук зеленый 50 г
- молоко 5 ст. ложек
- мука пшеничная 1 ч. ложка

**1.** Смешайте муку, яйцо, растительное масло, молоко, соль и сахар, замесите тесто и оставьте на 30 минут. Испеките блинчики.

**2.** Репчатый лук порубите, остальные овощи (кроме зеленого лука) нарежьте тонкой соломкой.

**3.** Для начинки измельченные овощи залейте 1/2 стакана овощного отвара или воды, посолите, поперчите, варите 5 минут, затем введите молоко и пассерованную без жира муку, прогрейте.

**4.** На блинчики выложите начинку, сверните блинчики «мешочками» и закрепите с помощью перьев лука. Перед подачей прогрейте.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Чтобы овощи сохранили максимальное количество минеральных веществ и витаминов, при варке опускайте их в кипящую воду. Варить овощи нужно при закрытой крышке на медленном огне. Все овощи, кроме свеклы, моркови, варят в подсоленной воде (при этом в них сохраняется больше полезных веществ).
- Готовые овощи нельзя долго держать в отваре: они становятся водянистыми, невкусными и теряют значительную часть полезных веществ. Поэтому после варки их нужно сразу же откинуть на дуршлаг.
- Овощи, сваренные в кожуре, легче очистить теплыми, да и отходов при этом будет меньше.



Вкусные блинчики готовят с грибами:

## Фаршированные блинчики

6 порций

- грибы 800 г
- мука пшеничная 2 стакана
- молоко 2 стакана
- яйца 2 шт.
- масло растительное 1 ст. ложка
- масло сливочное 1 ст. ложка
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- сыр твердый тертый 2 ст. ложки
- сметана 2 ст. ложки
- сухари панировочные 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Грибы мелко нарежьте, обжарьте на сливочном масле, посолите, поперчите. Добавьте зелень и перемешайте.

2. Из муки, яиц, молока замесите жидкое тесто. Добавьте соль, растительное масло и перемешайте. Испеките блинчики, подрумянивая их с одной стороны.

3. На подрумяненную сторону блинчиков уложите грибную начинку.

4. Сверните блинчики конвертиками, уложите в форму, смазанную маслом и посыпанную половиной сухарей. Смажьте сметаной, посыпьте сыром, смешанным с оставшимися сухарями, и запекайте при 220 °С до образования золотистой корочки.

5. Отдельно к блинчикам подайте сметану.

**ММ** НАЧИНКА ДЛЯ БЛИНОВ.  
Какую выбрать?



### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Свежие грибы нужно хранить в холодильнике в бумажном пакете не более 5 дней. Перед этим не стоит их мыть, иначе грибы могут испортиться.
- Грибы нельзя готовить в медной посуде.



1



2



3



4

А можно приготовить блинчики с рыбой. В качестве начинки нередко используют фарш из кеты, горбуши, семги, наваги, судака, морского окуня и др. Рыбу для начинки измельчают, предварительно удалив крупные и мелкие кости.

## Блинчатый торт с копченой семгой

4 порции

Для блинчиков:

- мука пшеничная 200 г
- яйцо 1 шт.
- молоко 2 1/2 стакана
- масло растительное 4 ст. ложки
- сахар 1 ч. ложка
- соль

Для начинки:

- филе копченой семги 200 г
- авокадо 1 шт.
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
- майонез 3 стакана
- сметана 2 ст. ложки

1. Молоко соедините с яйцом, солью, сахаром, влейте постепенно в муку и взбейте до однородной массы.

Тесто накройте салфеткой и оставьте на 30 минут.

2. Выкладывайте тесто небольшими порциями на разогретую сковороду и жарьте блинчики на масле до золотистого цвета.

3. Для начинки у авокадо удалите косточку, мякоть очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками. Мякоть авокадо вместе с майонезом, сметаной и укропом взбейте блендером в однородную массу и охладите.



4



5

4. Приготовленной начинкой смажьте блинчики.

5. Филе семги нарежьте тонкими ломтиками и уложите на смазанные начинкой блинчики.

6. Сформируйте торт из блинчиков, укладывая их друг на друга. Оформите торт зеленью и ломтиками семги.





На Украине и в Молдавии популярны **налистники** – так называют здесь блинчики с разными начинками, в том числе куриным мясом.

## Налистники с курицей

10 порций

Для блинчиков:

- мука пшеничная 1 1/4–1 1/3 стакана
- яйца 5 шт.
- молоко 2 1/2 стакана
- сахар 1 ст. ложка
- соль 1/3 ч. ложки
- масло растительное 3 ст. ложки
- сухари панировочные 1 стакан
- масло топленое 100 г

1. Желтки 3 яиц разотрите с сахаром и солью, смесь постепенно разведите молоком, влейте в просеянную муку и размешайте. Яичные белки взбейте до устойчивой пены и подмешайте к тесту. Добавьте растительное масло, осторожно перемешайте.

2. Выпекайте тонкие блинчики небольшого размера, обжаривая их с обеих сторон.

3. Для соуса муку подсушите до светло-желтого цвета, разотрите с маслом, влейте бульон. Соус посолите и варите 5–7 минут, затем охладите.

4. Для начинки грибы отварите в подсоленной воде, затем мелко нарежьте. Мякоть птицы мелко нарежьте, смешайте с грибами и соусом. Влейте сливки и варите начинку до загустения. Добавьте яичные желтки, мускатный орех, посолите, перемешайте.

5. Каждый блинчик, равномерно уложив на него ложку начинки, сверните трубочкой.

6. Оставшиеся яйца слегка взбейте, добавив 1–2 столовые ложки воды.

7. Налистники смочите во взбитых яйцах, запанируйте в сухарях и обжарьте

Для начинки:

- мякоть вареной курицы 500 г
- грибы 100 г
- сливки 1 стакан
- яичные желтки 2 шт.
- мускатный орех тертый

Для соуса:

- бульон куриный 2 стакана
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- масло сливочное 1 ст. ложка
- соль

на топленом масле до образования хрустящей румяной корочки.

8. При подаче налистники уложите на блюдо. Отдельно можно подать куриный бульон или чай.



*А теперь расскажем о сладких начинках для блинов.*

И детям, и взрослым нравятся блинчики с **творогом**, которые можно испечь по традиционным рецептам, а можно приготовить необычным способом.



## Налистники с творогом

4 порции

- сметана 250 г
- молоко 50 г
- сыр твердый тертый 40 г
- соль 1 ч. ложка

Для блинчиков:

- мука пшеничная 2 1/2 стакана
- яйца 4–5 шт.
- молоко 3–4 стакана
- сахар 1/2 стакана
- соль
- масло топленое 1 ст. ложка

Для начинки:

- творог 300 г
- сметана 30 г
- яйцо 1 шт.
- мука пшеничная 10 г
- соль

1. Для блинчиков яйца смешайте с солью и сахаром, влейте половину молока, всыпьте просеянную муку и взбейте

до получения однородного теста. Постепенно влейте оставшееся молоко. Если в тесте остались комочки, процедите его через сито.

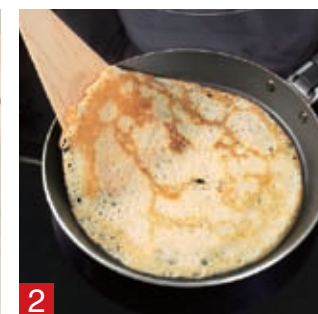
2. Готовое тесто небольшими порциями тонким слоем наливайте на раскаленную, смазанную маслом сковороду и жарьте блинчики с двух сторон. Приготовьте таким образом 16 штук.

3. Творог протрите через сито, разотрите со сметаной, добавьте яйцо, муку, соль и перемешайте.

4. На середину каждого блинчика положите начинку, сверните блинчики трубочками.

5. Уложите трубочки в форму, залейте сметаной, разбавленной подсоленным молоком, посыпьте тертым сыром и запекайте 20 минут.

6. При подаче нарежьте налистники на порции.





ММ

ЗАДАЙ  
ВОПРОС

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## Блинчатый рулет

10 порций

- мука пшеничная 500 г
- яйца 3 шт.
- сахар 2 ст. ложки
- молоко 1 л
- масло растительное 1 ст. ложка
- сметана 3 ст. ложки
- сухари панировочные 1/2 стакана
- сыр твердый тертый 1 ст. ложка
- соль

Для начинки:

- творог 900 г
- яйцо 1 шт.
- сахар 3 ст. ложки
- цукаты или изюм 50 г

1. Для блинчиков яичные желтки отделите от белков и разотрите с сахаром до бела. Влейте молоко, перемешайте, затем добавьте масло, соль и снова перемешайте. Полученную смесь постепенно влейте в муку, размешивая, чтобы не было комков.

2. Яичные белки взбейте в устойчивую пену и осторожно подмешайте к тесту.
3. Сковороду разогрейте, смажьте кусочком шпика и налейте на нее тонким слоем тесто. Когда блинчик подрумянится, переверните его и жарьте с другой стороны до золотистого цвета. Выпекайте блинчики, пока тесто не закончится.
4. Для начинки творог смешайте с яйцом, сахаром и нарезанными кубиками цукатами или изюмом.
5. Выпеченные блинчики внахлест уложите на полотенце или пищевую пленку, сверху ровным слоем уложите начинку. Сверните рулет.
6. Рулет переложите швом вниз на смазанный маслом противень, смажьте сметаной, посыпьте сухарями, смешанными с сыром. Запекайте рулет при 230 °С до образования хрустящей румяной корочки.
7. Готовый рулет разрежьте на порции и подавайте со сметаной или вареньем.

Сладкоежкам придется по вкусу блинчики с начинкой из фруктов и ягод:

## Мешочки с яблоками и изюмом

6 порций

- мука пшеничная 125 г
- яйца 2 шт.
- молоко 125 г
- вода минеральная 125 г
- масло топленое 1 ст. ложка
- сахар 1 ст. ложка
- соль 1 щепотка

Для начинки:

- яблоки 5 шт.
- изюм 3 ст. ложки
- сахар 1 ст. ложка

1. Яйца, молоко, минеральную воду, соль, сахар соедините, постепенно введите муку и взбейте до однородной массы. Оставьте тесто на 30 минут.
2. Выкладывайте тесто небольшими порциями на разогретую сковороду и жарьте блинчики на масле до золотистого цвета.
3. Яблоки, очищенные и нарезанные дольками, припустите, затем охладите, добавьте изюм и сахар.
4. В центр блинчика выложите начинку и придайте форму мешочка, закрепите стебельком мяты или мелиссы.
5. При подаче посыпьте блинчики сахарной пудрой.



### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Очищенные от кожицы яблоки на воздухе быстро темнеют. Чтобы этого избежать, сбрызните их лимонным соком или раствором лимонной кислоты.
- Наливайте на сковороду тесто как можно более тонким слоем. Тогда блинчики получатся пышными и мелкопористыми.



## Блинчатый пирог с яблоками



**10 порций**

- мука пшеничная 500 г
- яйца 3 шт.
- сахар 2 ст. ложки
- молоко 1 л
- масло топленое 1 ст. ложка
- масло сливочное 2 ст. ложки

**Для начинки:**

- яблоки 1 кг
- сахар 1 1/2 стакана
- джем фруктовый (малиновый, смородиновый) 200–250 г
- сметана 100 г
- яйца 2 шт.

1. Для блинчиков яичные желтки отделите от белков и разотрите с сахаром до бела. Влейте молоко, перемешайте, добавьте растопленное топленое масло и вновь перемешайте. Смесь постепенно влейте в муку, размешивая, чтобы не было комков.
2. Яичные белки взбейте в устойчивую пену и осторожно введите в тесто.
3. На разогретую и смазанную кусочком шпика сковороду тонким слоем наливайте тесто и выпекайте блинчики с обеих сторон до золотистого цвета. Готовые блинчики смазывайте сливочным маслом.
4. Яблоки очистите и мелко нарежьте или натрите на крупной терке. Добавьте сахар, джем и перемешайте.
5. В глубокую сковороду или разъемную форму, смазанную маслом, уложите блинчики, чередуя их со слоями яблочной начинки. Последний блинчик уложите без начинки, смажьте смесью сметаны с яйцами и небольшим количеством сахара.
6. Пирог выпекайте при 220 °С до образования румяной корочки. Горячий пирог можно смазать тонким слоем джема.
7. При подаче разрежьте на порции.

## Кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

**Контролировать объем пищи можно... с помощью руки.**

С каждым годом полных людей становится все больше. Основная причина этого, как утверждают медики, – в переедании. Контролировать объем пищи можно... с помощью руки. В статье, которая была опубликована в Daily Mail, предлагается следующий способ: оптимальная порция мясного блюда должна быть не больше размера ладони, блюда с большим содержанием углеводов – не больше кулака, а сливочного масла – всего лишь с кончик пальца.

Объем пищи можно контролировать и с помощью различных предметов. Например, блин не должен превышать по размеру CD-диск, бублик (бейгл) – банку с рыбными консервами, а порция шоколада – упаковку для зубной нити (такой способ предлагает диетолог Кейтлин Зельман).

Чтобы сбросить лишний вес, специалисты советуют также заменить большие тарелки тарелками меньших размеров. Ученые обратили внимание, что дети, которые страдают ожирением, как правило, выбирают тарелки больших размеров. Когда дети, которые пользовались шведским столом и могли сами накладывать себе любое количество еды, пользовались тарелками диаметром не 25, а 18 см, они потребляли на 90 калорий меньше.



**Счастливые люди отличаются более крепким здоровьем.**

Как выяснили британские ученые, люди, которые были в целом удовлетворены своей жизнью, в пожилом возрасте испытывают меньше проблем со здоровьем. Умение ценить радости жизни и наслаждаться ею позволяет победить болезни и продлить жизнь.

Ученые в течение 8 лет изучали данные о состоянии здоровья 3 тысяч пожилых британцев, разделив пенсионеров на три возрастные группы – 60–69 лет, 70–79 лет, от 80 лет и старше.

**Диета по группе крови оказалась неэффективна.** Такие выводы сделали канадские ученые на основании результатов проведенных ими исследований, в которых приняли участие добровольцы. В чем суть этой диеты? Ее автор, Питер д'Адамо, предположил, что люди, имеющие разные группы крови, усваивают пищу по-разному, и разработал систему питания для людей с разными группами крови. В некоторых вариантах диеты рекомендуется есть меньше пищи, содержащей углеводы, или придерживаться вегетарианства. По его мнению, такой рацион помогает избежать развития различных заболеваний и похудеть.

Ученые изучили данные о состоянии здоровья 1455 человек, в течение месяца питавшихся в соответствии с этой диетой. У тех, кто питался в соответствии с рекомендациями для людей со II группой крови, отмечалось снижение веса, уровня артериального давления, холестерина и жиров; у людей, питавшихся в соответствии с рекомендациями для людей с IV группой крови, происходили те же изменения состояния здоровья, но не снижался вес. Но, как выяснили ученые, группы крови при этом не имели значения, и придерживаться подобных рекомендаций могут люди с любыми группами крови.

На протяжении нескольких лет среди них проводилось анкетирование. Специалисты использовали 19 критериев удовлетворенности людьми своей жизнью и оценивали, насколько счастливы пенсионеры, по 12-балльной шкале. Как выяснилось, счастливые люди, независимо от степени их достатка и различных жизненных обстоятельств, испытывали меньше проблем со здоровьем. Как заключил руководитель исследования Эндрю Стэпто, у пожилых людей, которые испытывают удовлетворенность своей жизнью, больше шансов прожить дольше, чем у тех, кто постоянно всем недоволен и настроен пессимистически.

# ВЫБИРАЕМ

*лучший рецепт месяца!*

**ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:**

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ** и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**



**ПРОГОЛОСОВАТЬ  
ЗА ЛУЧШИЙ  
РЕЦЕПТ**

Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместить на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)

**ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2014»**

## УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ ФЕВРАЛЯ»:



**ЩИ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ**  
АВТОР – **GOLUBKA**



**ФРАНЦУЗСКАЯ ОТБИВНАЯ**  
АВТОР – **ЮЛИЯ МОЛДАВЧУК**



**БЛИНЧИКИ ОТ ГОЛУБКИ**  
АВТОР – **GOLUBKA**



**СЛОЙКИ «УЛИТКИ»**  
АВТОР – **СВЕТА**



**МИЛЬФЕЙ СО ВЗБИТЫМИ  
СЛИВКАМИ И КЛЮКВОЙ**  
АВТОР – **ВИКТОРИЯ ШЕЛАМОВА**



**БАНАНОВО-ШОКОЛАДНЫЙ  
КОКТЕЙЛЬ**  
АВТОР – **343511**

## ВНИМАНИЕ! НОВЫЕ ПРАВИЛА!

### Как определяется победитель

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**»

Правила действительны с ноября 2013 г.  
Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.



— Что надеть?

Дадим ответ  
на вечный вопрос

*be stylish,  
be happy*

## ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть



*Лучшие рецепты – на сайте [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)*

В следующем номере:

# 8 МАРТА

*Оформляем  
праздничный стол*



**В ЭТОТ ДЕНЬ ВСЕ ОСОБЕННОЕ: СЕРВИРОВКА СТОЛА, БЛЮДА И, КОНЕЧНО ЖЕ, НАСТРОЕНИЕ!**