



МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #36 / январь 2015

*поднимаем иммунитет:*

# ПОЛЕЗНЫЙ ЧАЙ

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЗЕЛЕНОВОГО ЧАЯ

- Как правильно заваривать чай
- Готовим чай из трав

# 6

### РЕЦЕПТЫ:

- Чай «Освежающий»
  - Чай лимонный
- Чай «Тонизирующий»
  - Чай с мятой
- Чай медовый с корицей
  - Чай брусничный
  - Чай травяной
  - Чай рябиновый
  - Чай из плодов шиповника
    - Чай с мятой и лепестками роз
- Чай из ромашки и мяты

# 24

### КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Молоко не так полезно, как мы думали?  
*и другое*

**ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

# От редакции

*Погода в последнее время нас не радует. Как уберечь себя и близких от простуды, как быстрее выздороветь, если вы заболели? Помимо лекарств, существуют и другие эффективные средства. Например, чай с полезными добавками.*

Чай успешно зарекомендовал себя как эффективное средство для профилактики многих заболеваний, причем не только простудных. Он улучшает пищеварение, работу почек, печени, поджелудочной железы, нейтрализует свободные радикалы и очищает организм от шлаков и токсинов. Мы расскажем об истории чая, различных его видах, способах заваривания, условиях, в которых он должен храниться. И поделимся с вами рецептами оригинальных и очень полезных напитков, которые можно приготовить из чая с добавлением фруктов, пряностей и трав.



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



# 36 / январь 2015

on-line журнал  
[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## В номере:

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

- Как правильно заваривать чай
- Готовим чай из трав

**6**

#### РЕЦЕПТЫ:

- Чай «Освежающий»
  - Чай лимонный
- Чай «Тонизирующий»
  - Чай с мятой
- Чай медовый с корицей
  - Чай брусничный
  - Чай травяной
  - Чай рябиновый
- Чай из плодов шиповника
- Чай с мятой и лепестками роз
- Чай из ромашки и мяты

**24**

#### КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

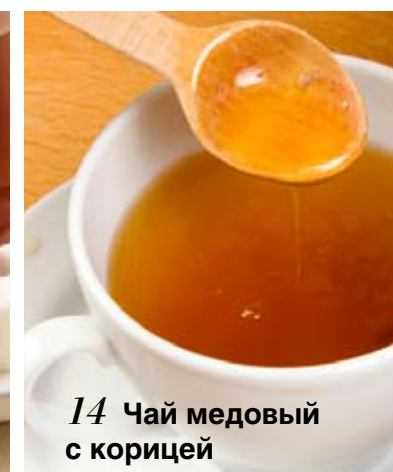
- Молоко не так полезно, как мы думали?  
и другое



**18** Чай брусничный



**20** Чай рябиновый



**14** Чай медовый с корицей



**19** Чай травяной

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

Чай пьешь –  
до ста лет  
проживешь!

ЧАЙ «ОСВЕЖАЮЩИЙ»,  
см. рецепт на с. 6

*Впервые чай стали выращивать в Китае около 4 тысяч лет назад. А первые упоминания о чае в письменных источниках относятся к 770 г. до н. э. Поначалу его использовали исключительно в лечебных целях, а также в ритуалах монахов. Лишь в начале XVI века, когда португальцы открыли морской путь в Китай, китайский и японский чаи стали экспортировать в Европу.*

Позднее англичане стали выращивать чай в Индии. А в России он впервые появился в 1638 году, когда монгольский хан преподнес царю Михаилу Федоровичу в подарок четыре пуда чая. Долгие годы в России был известен только китайский чай, и лишь в конце XIX века нам стали поставлять цейлонский и индийский чаи. Цена на этот продукт резко снизилась, и чай стал поистине всенародным напитком. В суровые зимы наши предки согревались ароматными и целебными напитками из трав. В летние жаркие дни ими утоляли жажду, а после знаменитой русской бани чаи были просто незаменимы.

В каждой избе бережно хранили высушенные запасы травяных чаев, богатых витаминами, вкусовыми, ароматическими и целебными веществами. В каждой деревне и даже в каждой семье были свои любимые напитки: из осенних листьев земляники, из ягод, цветков и листьев малины и ежевики, из ароматной мяты, из листьев смородины, тимьяна или чабреца, из цветков липы... Эти напитки помогали при простудных и многих других заболеваниях.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ**  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



# ЧАЙ «ОСВЕЖАЮЩИЙ»

## 6 порций

- чай сухой 4 пакетика
- вода 3 стакана
- сок ананасовый 3 стакана
- сок 1/2 лимона
- корица и гвоздика молотые по 1/2 ч. ложки
- перец горошком 2 шт.
- сахар 3/4 стакана

1. Воду смешайте с ананасовым и лимонным соками, доведите до кипения, добавьте сахар и пряности.
2. Варите смесь под крышкой 5–7 минут. Снимите с огня, положите чайные пакетики, настаивайте 10 минут.
3. Полученный напиток процедите.
4. Подавайте охлажденным.

# ЧАЙ ЛИМОННЫЙ

## 4 порции

- чай 500 мл
- сахар 1/2 стакана
- вода 1/2 стакана
- сок лимонный 1/4 стакана
- лимон 4 ломтика
- гвоздика 4 бутона

1. Сахар залейте водой, сварите сироп. Смешайте его с горячим чаем, добавьте лимонный сок, перемешайте.
2. В ломтики лимона вставьте по бутону гвоздики и разложите ломтики по чашкам.
3. Разлейте напиток по чашкам и сразу подавайте.



*Еще Авиценна писал о лимонах как о чудесном средстве для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Они прекрасно помогают при простуде, авитаминозе, ангине. Лимоны способны снять усталость и головную боль, повысить иммунитет.*

# ЧАЙ «ТОНИЗИРУЮЩИЙ»

## 4 порции

- чай 450 мл
- лимоны 2 шт.
- апельсин 1 шт.
- сахар 1 стакан

1. С лимонов и апельсина теркой снимите цедру, добавьте 1/3 стакана сахара, стакан горячего чая и, накрыв крышкой, выдержите час. Настой процедите.
2. Из мякоти фруктов отожмите сок.
3. Оставшийся чай смешайте с сахаром, доведите до кипения, снимите с огня, влейте сок и настой.
4. Разлейте напиток по чашкам и сразу подавайте.



**Чай стали завозить в нашу страну в XVI–XVII веках, когда к нам были присоединены ханства Казанское и Астраханское, Башкирия и Сибирь. Стоил он в те времена немалых денег. Поэтому вместо него у нас по старинке заваривали душистый, немного терпкий кипрей – иван-чай, целебные напитки из которого, как свидетельствует летопись, готовили на Руси с XII века. Несколько столетий он пользовался большей популярностью, чем настоящий чай. И лишь в конце XIX века, когда в Россию стали поставлять чай из Индии и Цейлона, цена на черный чай значительно снизилась, и этот напиток стал популярен у всех сословий.**



# Чем полезен зеленый чай?

*Любителей зеленого чая с каждым годом становится больше. И это не случайно, ведь этот напиток, который содержит много витаминов (А, К, РР, С, группы В) и минеральных веществ (калий, цинк, фтор, йод и другие), гораздо полезнее черного.*

**Х**отя зеленый чай получают с тех же кустов, что и черный, большинство сортов, в отличие от черного, не подвергают ферментации. Такой чайный лист максимально сохраняет натуральный вкус и аромат, а также полезные свойства. Недаром в Китае его издавна использовали в качестве лекарственного средства. Этот напиток благотворно влияет на работу сердца: зеленый чай понижает давление, укрепляет стенки сосудов, снижает уровень холестерина в крови.

Зеленый чай успешно зарекомендовал себя как эффективное средство для профилактики многих заболеваний. Он улучшает пищеварение, работу почек, печени, поджелудочной железы и способствует укреплению иммунитета. Он нейтрализует свободные радикалы, очищает организм от шлаков, уменьшает риск развития рака и замедляет процессы старения организма.

**Специалисты Американской кардиологической ассоциации**, в течение 5 лет обследовавшие 1900 пациентов после острого инфаркта миокарда, отметили, что риск умереть от повторного инфаркта снижался на 44 процента у тех, кто пил более 2 чашек зеленого чая в день. Ученые из Университета королевы Маргарет (Эдинбург, Шотландия) провели

эксперимент среди добровольцев в возрасте 19–37 лет, которым было предложено выпивать по 4 чашки зеленого чая в день в течение 2 недель. Как оказалось, у них не только снизилось кровяное давление и уровень холестерина, но и масса тела, ведь зеленый чай препятствует накоплению жиров и ускоряет метаболизм.

*Зеленый чай, если пить его постоянно, продлевает жизнь на 5–10 лет, как показали исследования американских ученых.*

**ЧАЙ С МЯТОЙ»,**  
*см. рецепт на с. 14*

## ВЫБИРАЕМ ЗЕЛЕНый ЧАЙ

Зеленый чай производят не только в Китае, где его выращивают в 18 провинциях, но и в Японии, Индии, Грузии. Известно несколько сотен его сортов. Цвет чая может быть разным – от нежного салатного до ярко-зеленого, но в любом случае должен иметь натуральный оттенок. Не стоит покупать чай, если листочки стали серыми или бурыми: такой цвет они приобретают, если его неправильно хранили. Обратите внимание и на состав: качественный чай не должен содержать пыльцы и фрагментов веточек.

Возьмите несколько чайнок и разотрите их между пальцами. Если срок годности чая истек, они легко превратятся в пыльцу. Если его хранили в помещениях с повышенной влажностью, он быстро теряет свои свойства. Проверить это также несложно: придавите чайники пальцем, а затем резко отпустите. Если чай хранили правильно, то он восстановит свой объем быстро, а если нет – медленно.



Зеленый чай  
«Небесный цветок»



Зеленый чай  
«Черный жемчуг»



Более 90 рецептов чая  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

КЛИКНИ  
И ПРИГО-  
ТОВЬ

Зеленый чай  
«Нефритовые  
стрелы»



Зеленый чай «Князь  
Багратион» с цветами  
бессмертника и мальвы

## ВИДЫ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

Разнообразие сортов чая зависит от многих причин. Имеют значение природные условия местности, в которой выращивали чай, время, когда осуществлялся сбор (чай из распустившихся и нераспустившихся листьев получается разным), условия сбора (ручной или машинный), обработка и т. п. Чай, который собирают весной, считается более качественным.

Зеленый чай может быть рассыпным, прессованным, гранулированным и экстрагированным. Байховые (рассыпные) чаи различают по величине листа (выделяют чаи листовые и брокен – ломаные, резаные) и форме его скрутки. Среди прессованных выделяют кирпичные (здесь используются самые грубые листья и побеги), плиточные (для них берут менее грубое сырье) и таблетированные. Форма прессованного чая может быть разной: в виде шаров, дисков, цилиндров и др. Выпускаются также чайные гранулы – спрессованные частицы чайного листа, которые завариваются быстрее, чем байховый чай; напиток из них получается более крепким. Любой вид зеленого чая можно ароматизировать, добавив к нему натуральные ингредиенты (цветы, корни или семена различных растений) или синтетически полученные эссенции. Экстрагированные чаи представляют собой жидкие экстракты или концентраты чая в форме кристаллов, которые содержат значительные дозы чая и быстро растворяются в воде.



Зеленый чай  
«Зан Цзы Цзянь Хуан»



Зеленый чай  
«Сановые иглы»



Зеленый чай  
«Лазурная россыпь»



*Выпей чайку – забудешь тоску!*

## КАК ЗАВАРИВАТЬ ЗЕЛЕНый ЧАЙ

Способы заваривания разных сортов чая различаются. В первую очередь, имеет значение температура воды. Ее нагревают примерно до 70–90 °С: для самых нежных листочков – до 70 °С (или меньше), а для более грубых и крупных листьев – до 90 °С. Чтобы чай получился вкусным и ароматным, максимально раскрыл свои полезные свойства, используйте чистую, без каких-либо примесей воду. Обратите внимание: доводить ее до кипения не нужно! Нагрейте воду до 95 °С и снимите чайник с огня, когда на его дне начнут появляться маленькие пузырьки воздуха, а затем немного остудите. Немного подогрейте заварочный чайник, налив в него кипятка или подержав на пару, и всыпьте заварку из расчета 1 столовая ложка на 150 мл воды. Слегка встряхните чайник или просто дайте заварке полежать в пустом чайнике одну-две минуты. А затем налейте в него воду, высоко держа над ним емкость с ней – так, чтобы струя получилась «высокой». После этого накройте чайник крышкой. Минимальное время заваривания зеленого чая – 30 секунд, максимальное – 2–3 минуты. Затем перелейте заваренный чай в кувшин или другую емкость, чтобы напиток получился однородным, и разлейте по чашкам.

Готовый чай будет отличаться немного сладковатым вкусом. Чем слабее скручен чай, тем нежнее и мягче будет напиток, чем сильнее скручены чайники – тем более крепким он окажется. Но в любом случае он не должен получиться вяжущим и горчить, как это бывает, когда его долго настаивают. Если черный чай принято заваривать только один раз, то зеленый выдерживает 2–5 заварок, а некоторые сорта – до 20.

## КАК ХРАНИТЬ ЗЕЛЕНый ЧАЙ

Посуда, в которой вы храните чай, должна быть герметичной и непрозрачной: лучше всего использовать для этого деревянные коробочки или жестяные баночки с крышками. Картонные коробочки или бумажные пакеты, которые пропускают запахи и влагу, для этого не годятся. Чай хорошо впитывает посторонние ароматы, и хранить его нужно вдали от продуктов, имеющих резкие запахи. Не стоит хранить его в помещениях с высокой влажностью, иначе он может заплесневеть.

В Китае зеленый чай хранят в морозильных камерах, имеющих низкую влажность. Но если подобные условия хранения продавцами не соблюдались, вряд ли имеет смысл замораживать чай дома. Пожалуй, лишь в том случае, если вы купили чай в вакуумной упаковке и у вас есть возможность хранить его в морозильнике при низкой влажности.



*Чай с мятой оказывает освежающее действие и восстанавливает силы. Кроме того, это прекрасное успокаивающее средство.*

## ЧАЙ С МЯТОЙ

**4 порции**

- чай зеленый 1 ст. ложка
- мята свежая 3 веточки
- сахар 8 кусочков
- вербена 2 веточки

1. Заварочный чайник обдайте кипятком, засыпьте в него чай, влейте стакан кипятка, слейте воду.
2. Мята нарежьте, ошпарьте, обсушите, положите в чайник, добавьте сахар. Залейте кипятком, добавьте веточки вербены и хорошо размешайте.
3. Подавайте чай горячим.

## ЧАЙ МЕДОВЫЙ С КОРИЦЕЙ

**4 порции**

- чай зеленый 4 ч. ложки
- мед 100 г
- корица 1 щепотка
- вода 4 стакана

1. Чайник ополосните горячей водой, всыпьте зеленый чай, залейте кипятком.
2. Добавьте корицу и настаивайте в течение 2 минут.
3. Затем чай процедите, охладите до 50 градусов и растворите в нем мед.

**Зеленый чай** привозили к нам из Китая с XVII века. В 1810 году в Россию было завезено 12 000 его пудов, что составило 1/6 от объема импорта. Позднее его поставки снизились, а в конце XIX века были почти полностью прекращены. В советские годы на прилавках наших магазинов можно было найти грузинский зеленый чай, но его качество, как говорится, оставляло желать лучшего. А в последние десятилетия, когда выяснилось, что зеленый чай очень полезен, он становится у нас все более популярным.



*Мы за чаем  
не скучаем,  
по шесть  
чашек выпиваем.*



# Травяные чаи

**И**з терпкой рябины, душистой малины и других ягод готовят не только варенье и другие сладкие блюда. Из этих ягод, их листьев и даже веточек заваривают ароматные целебные чаи. Чудесные напитки можно приготовить и из липы, иван-чая, ромашки и других трав. Обычно травы и другие растения собирают в период цветения. А хранят, высушив, в плотно закрывающейся посуде, в коробках, бумажных или матерчатых мешках.

**Обратите внимание:** у одних растений используются листья, у других – цветки, а у третьих – плоды; у некоторых – несколько частей сразу. Нежные листья и цветы нельзя кипятить, иначе они потеряют свой аромат.

**Чтобы приготовить настой,** траву в подогретом чайнике залейте крутым кипятком, закройте чайник крышкой и дайте чаю настояться от 3 до 8 минут (в зависимости от того, какую траву завариваете и насколько насыщенный чай хотите приготовить).

**Чтобы приготовить лечебный настой,** измельченную траву в термосе залейте водой, доведенной не до полного кипения, а до появления первых пузырьков, и настаивайте не менее 2 часов. Лучше использовать родниковую или дистиллированную воду. Ее нужно довести до кипения, но не перекипятить, иначе настой получится невкусным.

В термосе чай до двух дней не потеряет своих свойств. А процеженный чай в плотно закрытой стеклянной посуде может храниться в холодильнике в течение трех дней.

Подогревать охлажденный травяной чай второй раз нужно очень осторожно, на медленном огне, в закрытой стеклянной или эмалированной посуде.



ЧАЙ ТРАВЯНОЙ,  
см. рецепт на с. 19

*Сколько полезных  
и вкусных напитков  
можно приготовить  
из трав!*



*Брусника оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие. Она используется как жаропонижающее и антисептическое средство. Известно также, что плоды брусники повышают остроту зрения.*

## ЧАЙ БРУСНИЧНЫЙ

### 4–5 порций

- чай сухой 1 ст. ложка
- лист брусничный сушеный 3 ст. ложки
- вода 1 л
- мед

1. Брусничный лист смешайте с чаем, залейте кипящей водой и настаивайте под крышкой 5 минут.
2. Горячий напиток разлейте по чашкам, добавьте мед по вкусу.

*Из цветков липы, листьев смородины и мяты получится ароматный и полезный травяной чай.*

## ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

### 2 порции

- цветки липы 1 ст. ложка
- листья смородины или малины 1 ст. ложка
- мята или мелисса 1 ст. ложка
- вода 2 стакана

1. Чайник ошпарьте, засыпьте цветки, листья смородины и мяты.
2. Чайник залейте кипятком, накройте крышкой. Настаивайте чай 15–20 минут, процедите.
3. Подавайте чай с сахаром или медом.

*Укрепить иммунитет помогут народные средства:*

### 1-й вариант

- курага 200 г
- изюм 200 г
- лимоны 3–4 шт.
- орехи грецкие очищенные 1 стакан
- мед 1/2 стакана

1. Лимоны ошпарьте, удалите косточки.
2. Курагу, изюм, орехи и лимоны измельчите в мясорубке. К полученной смеси добавьте мед и хорошо перемешайте.
3. Приготовленную смесь выложите в банку с закрывающейся крышкой и храните в холодильнике.
4. Принимайте каждый день за полчаса до еды по 1 столовой ложке этой смеси.



### 2-й вариант

- мед 250 г
- сок алоэ 150 мл
- сок 5–6 лимонов

1. Все ингредиенты смешайте.
2. Поместите смесь в холодильник на 2 суток.
3. Принимайте по 1 столовой ложке смеси 1 раз в день.

*Ягоды рябины содержат большое количество витаминов и минеральных веществ, а также сахара, органические кислоты, эфирные масла и дубильные вещества. Витамина С в них больше, чем в лимонах, а каротина – больше, чем в моркови!*

## ЧАЙ РЯБИНОВЫЙ

### 2 порции

- **рябина (сушеные плоды)**  
1 ст. ложка
- **цветки ромашки сушеные**  
1 ст. ложка
- **чай черный** 1/2 ст. ложки
- **вода** 2 стакана

1. Рябину смешайте с ромашкой и чаем, залейте кипятком, настаивайте 5–7 минут.
2. При подаче в чай можете добавить сахар.

*Укрепить организм поможет и шиповник. Витамина С в нем больше, чем в лимонах и черной смородине. Шиповник препятствует развитию воспалительных процессов, оказывает антибактериальное действие. Он также оказывает на организм общеукрепляющее и тонизирующее действие, улучшает обмен веществ и повышает аппетит.*

## ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

### 2 порции

- **плоды шиповника свежие или сушеные** 10 шт.
- **вода** 2 стакана

1. Ягоды очистите от волосков. Свежие ягоды разомните, сухие измельчите.
2. Шиповник залейте холодной водой, доведите до кипения, затем снимите с огня. Настаивайте, закрыв крышкой, в течение 15–20 минут.

**Шиповник содержит** большое количество других витаминов (А, К, Е, Р, группы В) и минеральных веществ (калий, кальций, железо, магний, фосфор, хром и другие), так что напитки из шиповника можно предложить ребенку вместо поливитаминных препаратов.

**Долго кипятить чай** из шиповника не нужно, так как при длительном нагревании в нем разрушается витамин С, которого в этих плодах особенно много.

**Чай получится более вкусным** и ароматным, если добавить в него сушеные цветки шиповника.

*Рябину издавна использовали при малокровии, истощении, заболеваниях почек и печени.*



*Свое название мята получила в честь древнегреческой нимфы Менты, которую ревнивая супруга владыки подземного царства Плутона превратила в это нежное растение, посвятив его богине любви. Знатные римляне и ученые украшали головы венками из мяты, так как считалось, что она проясняет ум.*

## ЧАЙ С МЯТОЙ И ЛЕПЕСТКАМИ РОЗ



### 4–5 порций

- чай сухой 45 г
- вода 1 л
- розовая вода несколько капель
- мята 8–10 листочков
- лепестки роз
- сахар

1. Чай соедините с листочками мяты и залейте кипящей водой, добавьте сахар, дайте чаю остыть.
2. Напиток процедите, добавьте в него несколько капель розовой воды.
3. В чашки положите кубики льда, лепестки роз и налейте напиток.

**Лепестки роз содержат** витамины С, К, группы В, большое количество минеральных веществ (калий, медь, йод и другие). Лепестки роз издавна использовались для нормализации состояния нервной системы, их экстракт применяли при лечении заболеваний сердца и почек.

Из нежных и ароматных лепестков роз готовят варенье и сиропы, а также розовое масло, которое добавляют в шербеты, варенье и кондитерские изделия.



*Цветки аптечной ромашки используют при лечении простуды, заболеваний почек и печени, желудка и кишечника. Чай и настои из нее оказывают противовоспалительное, потогонное и желчегонное действие. Ромашка применяется также как болеутоляющее, спазмолитическое и кровоостанавливающее средство.*

## ЧАЙ ИЗ РОМАШКИ И МЯТЫ

### 2 порции

- чай 1 ч. ложка
- цветы ромашки 1 ч. ложка
- мята 1 ч. ложка
- вода 1/2 стакана

1. Ромашку, чай и мяту залейте кипятком и настаивайте 10 минут под крышкой.
2. Настой процедите. При подаче можете положить в чай мед.



# кулинарная МОЗАИКА

## *Молоко не так полезно, как мы думали?*

Молоко содержит большое количество витаминов (А, С, Д, Е, группы В) и минеральных веществ (кальций, фосфор, натрий). Белки, жиры и углеводы молока почти полностью усваиваются организмом человека. Этот напиток помогает избавиться от бессонницы и преодолеть стресс, так как образующиеся при его усваивании пептиды повышают уровень серотонина – «гормона счастья», а содержащиеся в молоке аминокислоты стимулируют выработку мелатонина, возвращающего здоровый сон. У детей, которые не пьют коровье молоко, развивается дефицит витамина D. Как показали исследования канадских ученых, никакое другое молоко не способно восполнить необходимое количество этого витамина. Его дефицит приводит к развитию различных заболеваний, к недостаточному развитию костной и мышечной систем.

Вместе с тем этот продукт не снижает риск переломов у взрослых людей. Такие данные были получены в результате проведенного в Швеции в течение 20 лет исследования, в котором приняли участие 61 400 женщин и 45 300 мужчин.

Как оказалось, у женщин, которые выпивали больше 3 стаканов молока в день, риск переломов костей был выше (в частности, почти на 50% выше риск перелома бедренных костей), чем у тех, кто потреблял меньшее количество молока.

Как полагают специалисты, причина в том, что молоко содержит сахар, ускоряющий старение организма.

**18+**

## *Спиртное можно будет купить только с 21 года?*

В Госдуму поступило предложение повысить минимальный возраст на право покупки алкогольной продукции в России с 18 лет до 21 года. В Общественной палате состоялись слушания по этому вопросу. Руководитель движения «Трезвая Россия» Султан Хамзаев убежден, что от решения вопроса потребления алкоголя в России зависит сохранение генофонда и национальная безопасность страны. «Любой из нас понимает, что дети – это наше будущее. Это те, кто должны нас защищать, держать автоматы, управлять самолетами и танками. Поэтому мы должны думать об ограничении алкоголя как о приоритетной практике», – сказал он.

По заказу Общественной палаты Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) был проведен опрос, в котором приняли участие 1,6 тыс. человек из 130 населенных пунктов и 42 российских регионов. Как оказалось, предложение повысить минимальный возраст для продажи алкоголя поддерживают 79% россиян. Подобный опрос проводился и в 2013 году. Тогда это предложение поддержали 76% жителей нашей страны.

## *На работе – без чая и кофе*

Британским врачам и обслуживающему персоналу больниц запретили употребление «горячих напитков» на рабочем месте. Как утверждает руководство лечебно-профилактических медицинских учреждений графства Лестершир, такое решение



было принято по просьбам пациентов. Они нередко высказывали жалобы на то, что доктора отвлекаются во время приема, а употребление ими чая и кофе на рабочем месте негативно сказывается на их имидже, так как эти специалисты производят впечатление невнимательных и небрежных. Впрочем, запрет касается только чая и кофе, а не воды, так что обезвоживание в течение рабочего времени докторам не грозит. «Если бутылка воды предназначена для утоления жажды, то чашка чая – повод расслабиться», – считает представительница руководства одного из лечебных учреждений.

Медикам сообщили об этом распоряжении, разослав письма по электронной почте. Однако многие врачи с решением, которое они сочли нелепым и излишне строгим, не согласны. Инициативная группа начала кампанию за восстановление прав медицинских работников, обратившись в региональные средства массовой информации.

# ВЫБИРАЕМ

*лучший рецепт месяца!*

**ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:**

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

**ПРОГОЛОСОВАТЬ  
ЗА ЛУЧШИЙ  
РЕЦЕПТ**



Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите 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 ДЕКАБРЯ»



ЛОСОСЬ ПОД ОГУРЕЧНЫМ СОУСОМ  
АВТОР – СВЕТЛАНА



НЕЖНАЯ ЛОПАТКА С ЛИМОННО-СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ  
АВТОР – RINA



ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ «БРИЗ»  
С СЕМГОЙ И РУККОЛОЙ  
АВТОР – АЛЛА



ФАРШИРОВАННЫЙ  
КАРТОФЕЛЬ  
АВТОР – ВАСИЛИНА ГРОМОВА



СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ  
С ОВОЩАМИ  
АВТОР – TAMARA SHERELEVA



САЛАТ «МУЖСКОЙ КАПРИЗ»  
АВТОР – SONATTA89



## 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.

# ВКУСНО ГОТОВИТЬ - ПРОСТО!

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



**ММ**  
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000  
РЕЦЕПТОВ**

ЧАЙ «ВОСПОМИНАНИЯ О ПАРИЖЕ»



**ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ [WWW.MMENU.COM](http://WWW.MMENU.COM)**



АЙС-ЧАЙ ЦИТРУСОВЫЙ



ЧАЙ «САМУРАЙ»



ЧАЙ С КАРДАМОНОМ



**В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

***МЕНЮ***  
**ПРИ**  
**АВИТАМИНОЗЕ**

