



МИЛЛИОН МЕНЮ®

6

РЕЦЕПТЫ:

- Фруктовое ассорти в шоколаде
- Кокосовые поцелуйчики
 - Печенье «Влюбленная парочка»
 - Кофе по-венски и другое

20

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ САХАР?

22

ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ МЕД – ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ



- Выбираем правильный мед
- Сколько меда в день можно съесть?

30

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Рецепты с медом при простуде и бессоннице



**Вкусные подарки
НА ДЕНЬ СВЯТОГО
ВАЛЕНТИНА**



Подпишись и получай новый номер первым!

Вот и закончились наши любимые праздники – Новый год и Рождество. После Крещения Господня, или Святого Богоявления, накануне которого православные верующие соблюдают строгий пост, начинается мясоед. В эти дни – с 20 января по 13 марта – разрешается включать в меню по средам и пятницам рыбу, в остальные дни – скоромную пищу. В прежние времена на Руси в это время традиционно играли свадьбы.

А в Западной Европе, начиная с XV века, в середине февраля отмечали День всех влюбленных. В последние десятилетия этот праздник стал популярным и у нас. Его аналог – День семьи, любви и верности, который отмечают в России 8 июля. Этот праздник был учрежден в честь святых Петра и Февронии, считающихся покровителями семьи и брака.



47 / январь 2016

on-line журнал
www.mmenu.com

В номере

ВКУСНЫЕ ПОДАРКИ НА ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА

6

РЕЦЕПТЫ:

- Фруктовое ассорти в шоколаде
- Кокосовые поцелуйчики
 - Печенье «Влюбленная парочка»
 - Игристый коктейль с зернами граната и другое

20

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ САХАР?

22

ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ МЕД – ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

- Выбираем правильный мед

30

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП:

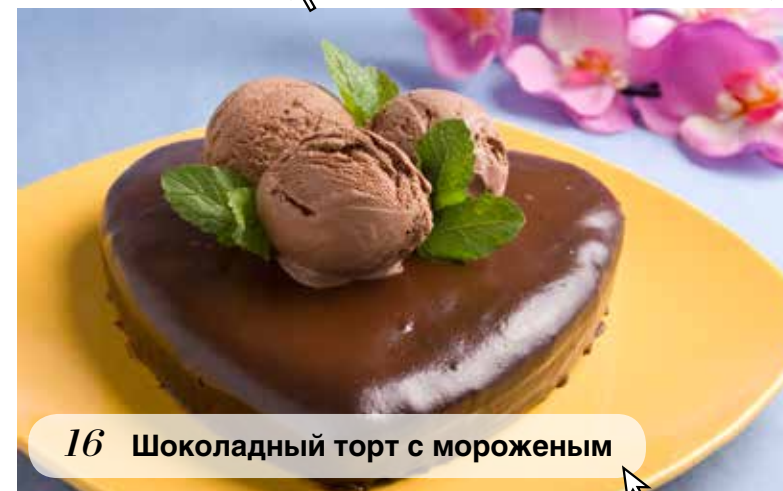
- «Кто мед пьет, того хворь неймет»
 - Рецепты с медом при простуде и бессоннице и другое



6 Шоколадно-ореховый крем



7 Фруктовое ассорти в шоколаде



16 Шоколадный торт с мороженым



18 Кофе по-венски



19 Игристый коктейль с зернами граната



27 Творожный мусс с медом и грецкими орехами

Руководитель проекта Татьяна Куличихина
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

Традиция праздновать в середине февраля День влюбленных уходит корнями в языческие времена, когда древние римляне отмечали праздник плодородия. А история современного праздника берет свое начало в III веке до н. э. Тогда правитель Римской империи Клавдий II запретил воинам вступать в брак, чтобы ничто не отвлекало их от несения своих обязанностей. Однако священник Валентин из города Терни тайно венчал легионеров с их возлюбленными. Узнав об этом, император велел казнить его. В тюрьме Валентин познакомился с прекрасной дочерью надзи-

рателя. Письмо, в котором он признался ей в своих чувствах, она прочитала уже после его смерти... Позднее Валентин был причислен к лику святых. В День святого Валентина принято выражать любимым свои чувства и преподнести подарки. Это могут быть цветы, сувениры, ювелирные изделия, а может быть и оригинальное блюдо – например, печенье, сладкий пирог или торт в форме сердечка. Такое кушанье станет прекрасным украшением стола, если вы решите устроить романтический ужин со своим избранником.



*Немного фантазии,
немного старания –
и этот день станет
незабываемым
для вас двоих!*



ВКУСНЫЕ ПОДАРКИ на День святого Валентина

ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВЫЙ КРЕМ

На 6 порций

- масло сливочное 150 г
- молоко 500 мл
- сахар 270 г
- орехи рубленые 100 г
- мука пшеничная 4 ст. ложки
- какао-порошок 4 ст. ложки

1. Все ингредиенты соедините и перемешайте, обращая внимание, чтобы не было комочков. На слабом огне, помешивая, доведите смесь до кипения и варите 7 минут.
2. Готовый крем охладите.
3. При подаче выложите крем в вазочки, посыпьте сахарной пудрой.



Готовить это чудесное лакомство совсем не сложно и очень интересно – можете убедиться в этом сами!

ФРУКТОВОЕ АССОРТИ В ШОКОЛАДЕ

На 6 порций

- фрукты и ягоды 800 г
- шоколад молочный 100 г

Для этого ассорти можно использовать любые ягоды и фрукты, какие вам нравятся.

1. Ягоды используйте целиком. Фрукты (бананы, яблоки, груши, киви и т. д.) крупно нарежьте. Апельсины и мандарины разберите на дольки. Шоколад растопите на водяной бане, слегка охладите.
2. Ягоды или кусочки фруктов, взяв на вилку, опускайте в растопленный шоколад и выкладывайте на блюдо, затем поместите в холодильник.

КОНФЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 2 порции

- печенье 200 г
- масло сливочное 100 г
- шоколад 50 г
- чернослив без косточек 8 шт.

1. Чернослив распарьте.
2. Печенье раскрошите, смешайте с размягченным сливочным маслом до однородной консистенции.
3. Массу разделите на 8 частей, каждую раскатайте в небольшую лепешку.
4. На лепешки выложите чернослив, сформируйте шарики, полейте их растопленным шоколадом, охладите.

Можно преподнести любимому в подарок оригинальное печенье в форме сердечек в красивой коробке.

Одним из лучших подарков ко Дню святого Валентина считаются шоколадные конфеты. За восхитительный бархатный вкус шоколад недаром называют «пищей богов». Конфеты, волшебно пахнущие миндалем, кофе или цукатами, способны вознести нас на вершину блаженства. Такой подарок будет смотреться особенно эффектно, если вы преподнесете его в коробке в форме сердечка, перевитой красивой лентой.

Изготовить коробку шоколадных конфет в виде сердца первым решил Ричард Кэдбери, – это случилось 150 лет назад. Через некоторое время началось массовое производство таких сладостей, позднее появились и конфеты в форме сердечек.



КЛИКНИ И ПРИГOTOВЬ

Десерт для влюбленных «Нежность»

Конфеты «Орехи в шоколаде»



ШОКОЛАДНО-АПЕЛЬСИНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

На 4 порции

- сметана густая 250 г
- сахарная пудра 2 ст. ложки
- сок и цедра тертая 1 апельсина
- шоколад тертый 2 ст. ложки
- ванилин на кончике ножа

1. Сметану взбейте с сахарной пудрой, добавьте сок и цедру апельсина, шоколад, ванилин, разведенный несколькими каплями горячей воды, перемешайте.
2. Смесь разложите в вазочки или порционные формочки и поместите в морозильную камеру.

ПОДЕЛИСЬ
С ДРУЗЬЯ-
МИ



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com



КОКОСОВЫЕ ПОЦЕЛУЙЧИКИ

На 8 порций

- стружка кокосовая 200 г
- яичные белки 3 шт.
- сахар 75 г
- сахарная пудра 75 г
- шоколад темный 100 г
- сок лимонный 1/2 ч. ложки
- соль 1 щепотка

1. Яичные белки охладите и взбейте до устойчивой пены.
2. Добавьте сахар и лимонный сок и взбивайте, пока масса не станет блестящей, а сахар полностью не растворится.
3. Кокосовую стружку смешайте с сахарной пудрой и аккуратно подмешайте к яичным белкам.
4. С помощью чайной ложки выложите 50 безе на противень, выстеленный пергаментом.
5. Безе выпекайте 12–15 минут при 180 °С, затем выложите на решетку и дайте им остыть.
6. Шоколад растопите на паровой бане.
7. Из пергамента сверните кулечек, срежьте внизу маленький уголок. Заполните кулечек шоколадом. На безе нанесите тонкие полоски шоколада и дайте им застыть.

Белки нужно отделить от желтков и охладить, так же, как и посуду, в которой вы будете их взбивать.

Чтобы белки легче было взбивать, можно добавить к ним немного соли, несколько капель 10%-го раствора лимонной кислоты или лимонного сока.



ПЕЧЕНЬЕ

«ВЛЮБЛЕННАЯ ПАРОЧКА»

На 4–6 порций

- мука пшеничная 320 г
- масло сливочное 150 г
- яйцо 1 шт.
- сахар 100 г
- какао-порошок 1 ст. ложка
- сода пищевая 1/2 ч. ложки
- сок лимонный 1/2 ч. ложки



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

ЗАДАЙ ВОПРОС

1. Яйцо разотрите с сахаром и размягченным маслом до получения однородной массы, добавьте гашенную лимонным соком соду, муку, замесите тесто.
2. Разделите тесто пополам, в одну половину добавьте какао-порошок.
3. Из светлого и темного теста раскатайте пласты, нарежьте их широкими полосками. Чередую полоски, уложите их рядом в один пласт, слегка раскатайте, чтобы края полосок соединились, и вырежьте печенье формочкой в виде сердечка.
4. Выпекайте изделия 10–15 минут при 180 °С.
5. Перед подачей печенье охладите.



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 2 порции

- хлопья овсяные 2 стакана
- масло сливочное 100 г
- яйца 2 шт.
- сахар 180 г
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- орехи грецкие 1/2 стакана
- джем 2 ст. ложки
- сахар ванильный 1/2 ч. ложки

Родина овса – Монголия и Северный Китай. В Европе этот злак выращивают свыше двух тысяч лет.

Овсяная крупа содержит большое количество незаменимых аминокислот, эфирных масел, макро- и микроэлементов, витаминов. Блюда из овса повышают иммунитет, нормализуют обмен веществ, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

1. Овсяные хлопья измельчите в блендере в муку, соедините с пшеничной мукой, ванильным сахаром, молотыми грецкими орехами.
2. Размягченное масло взбейте с половиной сахара до получения однородной пышной массы и, продолжая взбивать, введите яйца.
3. Для сиропа оставшийся сахар смешайте с 2 столовыми ложками воды, варите, пока сироп не приобретет светло-коричневый цвет. Затем снимите с огня, добавьте 1 столовую ложку воды, перемешайте и соедините с яичной смесью.
4. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см и с помощью выемок вырежьте печенье в виде сердечек. Выложите изделия на противень, покрытый пергаментом и смазанным маслом, выпекайте 20 минут при 180 °С.
5. Печенье выложите на блюдо и заполните выемки джемом.



А можно приготовить
сладкий пирог
или торт в форме
сердечка.



ТОРТ С ВИНОГРАДОМ

На 8 порций

- мука пшеничная 200 г
- маргарин 100 г
- яйцо 1 шт.
- сахар 50 г
- соль 1 щепотка

Для крема:

- яйца 2 шт.
- сахар 80 г
- вода 6 ст. ложек
- желатин 15 г
- вино белое 180 мл
- виноград 500 г
- ванилин на кончике ножа

ЗАДАЙ
ВОПРОС



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту
на www.mmenu.com

1. Муку насыпьте горкой, в середине сделайте небольшое углубление, положите в него размягченный маргарин, всыпьте сахар, соль, влейте яйцо и замесите однородное тесто. Заверните его в пищевую пленку, выдержите в холодильнике 30 минут.
2. Тесто раскатайте в пласт, выложите им дно и стенки формы, смазанной маслом. Наколите тесто вилкой в нескольких местах, выпекайте основу 20–25 минут при 200 °С, охладите.
3. Для крема желатин залейте шестикратным количеством воды, выдержите до набухания, влейте очень горячую воду, мешайте до растворения крупинок. Добавьте вино, охладите смесь до комнатной температуры.
4. Яичные желтки, отделив от белков, взбейте с сахаром и ванилином, соедините с желированной смесью, добавьте взбитые в пену яичные белки.
5. Полученную массу выложите на основу, сверху уложите ягоды винограда, разрезанные пополам и очищенные от косточек. Охлаждайте до застудневания.



КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ

Торт «Сердечко»

Торт «Персиковый»



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С МОРОЖЕНЫМ

На 6 порций

- шоколад горький 300 г
- масло сливочное 270 г
- сливки густые 250 г
- яйца 4 шт.
- сахар 1/3 стакана
- мука пшеничная 3–4 ст. ложки
- мороженое 150 г
- ванилин на кончике ножа

1. Яичные желтки отделите от белков. 250 г шоколада растопите вместе с маслом на водяной бане, введите по одному желтки, добавьте муку, ванилин, перемешайте до получения однородной массы.

2. Белки взбейте с сахаром в устойчивую пену, осторожно введите в шоколадную смесь. Перелейте ее в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой или манкой. Выпекайте корж 40 минут при 170–180 °С.

3. Для соуса сливки нагрейте, добавьте оставшийся шоколад, доведите смесь до кипения.

4. Горячий корж осторожно выньте из формы, выложите на блюдо, полейте соусом. Сверху положите 2–3 шарика шоколадного мороженого и сразу подавайте.



Шоколад натирают на терке или разламывают небольшими кусочками и растапливают на водяной бане. При этом воду не доводят до кипения, чтобы из-за образующегося пара шоколад не «свернулся», и следят, чтобы жидкость не попала в шоколадную массу, иначе в ней образуются комочки. Темный и молочный шоколад можно растопить и в микроволновке в режиме размораживания.



КОФЕ ПО-ВЕНСКИ

На 2 порции

- кофе молотый 2 ч. ложки или кофе молотый, смешанный с цикорием 3–4 ч. ложки
- вода 300 мл
- сливки взбитые 2 ст. ложки
- шоколад тертый 2 ч. ложки
- сахар

1. Сварите черный кофе, процедите, добавьте сахар.
2. При подаче в чашку с кофе выложите с помощью ложки или бумажного корнетика взбитые сливки, посыпьте их шоколадом.

По желанию при взбивании в сливки можно добавить немного ванилина.



ИГРИСТЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЗЕРНАМИ ГРАНАТА

На 4 порции

- вино итальянское игристое 1 бутылка
- гранаты 3 шт.
- ликер куантро 3 ст. ложки

1. Гранаты очистите от кожуры и пленок, выньте зерна. Немного зерен оставьте для оформления, из остальных выжмите сок с помощью соковыжималки.
2. Гранатовый сок смешайте с ликером, перелейте в большую чашу. Добавьте охлажденное игристое вино, перемешайте.
3. В бокалы для шампанского всыпьте немного зерен граната, налейте приготовленный коктейль и подавайте.





ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ:

чем заменить сахар

Спешим предупредить, что даже в праздники слишком увлекаться сладким не стоит: все хорошо в меру. Рафинированный сахар не содержит витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, в то же время в нем много калорий. Потребление сладкого вызывает развитие многих заболеваний, снижает иммунитет. Некоторые диетологи считают, что причиной «эпидемии» ожирения в развитых странах стало потребление не жирной пищи, а именно сладостей.

Сахар содержится во многих готовых продуктах – хлебе и хлебобулочных изделиях, консервах, десертах, йогуртах, выпечке, соках, фруктовых концентратах и др.

Как определить, сколько сахара в том или ином продукте? Его содержание отражают данные об углеводах, которые приводятся на этикетке.

250 мл кока-колы содержат 26,5 г сахара, 250 мл готового яблочного сока – около 26 г.

Диетологи советуют включать в рацион продукты, содержание углеводов в которых не превышает 5 г на 100 г массы продуктов.

НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА

Норма потребления сахара для женщин – 50 г (при суточной калорийности рациона 2500 ккал), для мужчин – 70 г (при 2800 ккал). Согласно рекомендациям диетологов, доза сахара не должна превышать 10% от суточного количества калорий. Однако некоторые специалисты рекомендуют снизить ее до 5%.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТЯГУ К СЛАДКОМУ?

Диетолог Лиза Гай советует тем, кто решил отказаться от сладостей, включать в меню небольшими порциями продукты, содержащие много белка: рыбу, курицу, нежирное мясо, яичные белки, орехи и кисломолочные продукты (нежирные сыры, творог и др.). В результате вы сможете поддерживать необходимый уровень сахара в крови и избавитесь от желания постоянно есть сладости.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ САХАР?

Включайте в рацион мед, свежие и сушеные фрукты.

Не все знают, что вплоть до середины XX века большинство россиян могли позволить себе обычный сахар лишь по праздникам. В нашей стране его стали производить из сахарной свеклы лишь в XIX веке, а до этого привозили из-за границы, причем стоил этот продукт дорого. Вместо сахара на Руси ели мед и сладкие фрукты – свежие и сушеные. И, надо сказать, значительно реже болели диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе такими опасными, как ишемическая болезнь сердца и атеросклероз.



ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ МЕД – от всех болезней

В отличие от сахара, ставший нечастым гостем на нашем столе мед – настоящий кладезь полезных веществ. Кроме фруктозы, сахарозы и глюкозы он содержит «целую таблицу Менделеева» – 32 элемента периодической системы (калий, кальций, марганец, хром, натрий, никель, кремний, магний, железо, медь, серебро и другие), витамины (С, К, Е, Р, группы В), а также ферменты, органические кислоты и протеины.

Сколько пословиц
и поговорок посвящено меду:

Сладок мед,
да не по две ложки в рот!
Вашими бы устами мед пить!
В меду сто лекарей.
Коли мед, так и ложку!
Доброе слово –
что сладкий мед.

О его полезных свойствах было известно давно. «Мед укрепляет душу, придает бодрость, помогает пищеварению, возбуждает аппетит, сохраняет молодость, восстанавливает память и обостряет разум», – утверждал Авиценна, а Гиппократ говорил: «Если вы заболели и ничего не помогает, обратитесь к пчелам». Мед обладает бактерицидными свойствами, выводит из организма шлаки, повышает

устойчивость к различным инфекциям и оказывает общеукрепляющее действие. При каких только заболеваниях его не «прописывают»! Мед помогает при простуде и гриппе, неврозе и бессоннице, головной боли и повышенной утомляемости. Он улучшает обмен веществ, работу печени, желудка и кишечника, сердца и сосудов, органов дыхания и даже состояние кожи и волос.

ВЫБИРАЕМ «ПРАВИЛЬНЫЙ» МЕД

Сортов меда множество. Нужно попробовать несколько, чтобы понять, какой больше по вкусу именно вам. Есть мед липовый, фруктовый, васильковый, горчичный, акациевый, вересковый, эспарцетовый, каштановый, мятный, донниковый, гречишный, клеверный, кипрейный, одуванчиковый, пустырниковый, хлопковый, шалфейный, яблоневый и другие. Их различают по месту сбора (дальневосточные, башкирские и т. п.), аромату, цвету (светлые, средние, темные) и другим признакам. Конечно, во всех деталях и нюансах разбираются только специалисты. И все же отличить качественный мед от подделки вполне по силам обычному покупателю.

– Размешайте ложку меда в воде. Он должен раствориться в ней полностью. Если же на поверхности остались какие-то примеси, значит, качество меда оставляет желать лучшего.

– Хороший мед стекает с ложки непрерывающейся струйкой. Если он стекает каплями и образует брызги, значит, его разбавили сахарным сиропом.

– Подогрейте мед до 20 °С, помешивая лопаточкой. Затем выньте лопаточку и начните ее поворачивать. Зрелый мед будет «наворачиваться» на нее, а незрелый стекать. В таком меде значительно меньше полезных веществ, чем в зрелом, и почти в два раза больше жидкости, поэтому он быстро закисает.

– Положите в мед на 10 минут кусочек хлеба. Если мед настоящий, хлеб затвердеет. А если мед разбавлен сахарным сиропом, то хлеб размякнет.

В зимнее время года мед не должен быть жидким. Если вам предлагают купить жидкий мед, скорее всего, его чем-то разбавили или прогрели.

В ЧЕМ И КАК ХРАНИТЬ МЕД?

Мед может храниться очень долго. Подтверждением тому служат многочисленные находки археологов. Так, при раскопках гробницы Тутанхамона был обнаружен сосуд с медом, который даже спустя 3 тысячи с лишним лет не утратил многих своих свойств...

Этот продукт советуют хранить в сухих, хорошо проветриваемых помещениях при температуре не выше 20 °С. Лучше переложить его в чистую стеклянную емкость с плотно закрывающейся крышкой. Можно хранить мед в плотно закрытой посуде из дерева, а также эмалированной, никелированной или керамической. А вот в емкостях из цинка, меди, свинца, железа и сплавов этих металлов, в соединении с которыми мед образует опасные вещества и утрачивает свой аромат и вкус, его держать нельзя. Этот нежный продукт достаточно хорошо впитывает посторонние запахи, поэтому не стоит помещать его рядом с сильно пахнущими веществами. Не стоит также хранить мед на свету, иначе он утратит свои лечебные свойства.

СКОЛЬКО МЕДА В ДЕНЬ МОЖНО СЪЕДАТЬ?

Мед можно есть и детям, и взрослым, и пожилым людям, правда, в небольших количествах, ведь это очень калорийный продукт. Считается, что взрослым можно съедать за 3–4 приема в течение дня 2 столовые ложки меда (60–100 г), детям – 2–3 чайные ложки (20–30 г), в некоторых случаях – до 50 г в день, при этом потребление других сладостей нужно ограничить.

Впрочем, если следовать рекомендации Всемирной организации здравоохранения, то эту дозу нужно уменьшить. Мужчинам можно съедать не более 60 г, а женщинам – не более 50 г меда в день.

МОЖНО ЛИ НАГРЕВАТЬ МЕД?

И пчеловоды, и специалисты-химики утверждают, что нагревать мед выше 40–60 °С не стоит: он темнеет, становится не таким ароматным, приобретает привкус карамели, а самое главное, в нем разрушаются ферменты и другие полезные вещества. Поэтому при лечении простуды не следует добавлять мед в слишком горячий чай. А тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, горячий чай с медом и вовсе противопоказан: такой напиток, который является сильным потогонным средством, повышает сердцебиение.

Чтобы растопить мед, его нужно осторожно нагреть на водяной бане при невысоких температурах, ни в коем случае не допуская кипячения.



Предлагаем рецепты блюд, при приготовлении которых мед не нагревают, а следовательно, он сохраняет все свои полезные свойства.

Салат из тыквы с орехами



Салат-коктейль «Лакомка»

КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ

Салат из апельсинов и грейпфрутов



ЛОСОСЬ МАЛОСОЛЬНЫЙ С МЕДОМ

На 4 порции

- филе лосося 500 г
- мед 2 ст. ложки
- соль морская 2 ст. ложки
- эстрагон рубленый 1 ст. ложка

Для соуса:

- сметана 210 г
- горчица дижонская 2 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- чеснок рубленый 2 ч. ложки
- эстрагон рубленый 1 ч. ложка
- соль 4 ч. ложки
- мед жидкий 1 ст. ложка

1. Смешайте мед, соль, эстрагон и намажьте этой смесью филе лосося, заверните его в пищевую пленку и поместите в холодильник на 1–2 дня. Филе время от времени переворачивайте.

2. Смешайте ингредиенты соуса и поставьте его на 30 минут в холодильник.

3. С готовой рыбы удалите излишек маринада и нарежьте ее тонкими ломтиками. Подавайте с приготовленным соусом.



КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ

ММ ЛЮБИТЕ МЕД?

Свыше 330 рецептов блюд с медом на www.mmenu.com



Эстрагон (тархун) несколько веков назад завезли в Европу из Восточной Сибири торговцы-арабы. Особенно широко, начиная с XVII века, он использовался во французской кухне. Эту пряность применяют в кулинарии как в свежем, так и в сушеном виде, причем листья и стебли сушат по отдельности. Эстрагон, который отличается острым, напоминающим анисовый вкусом с долгим послевкусием, хорошо сочетается с соком лимона и другими пряностями.

ТВОРОЖНЫЙ МУСС С МЕДОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

На 4 порции

- йогурт натуральный 400 г
- творог мягкий нежирный 400 г
- лимон 1 шт.
- мед 5 ст. ложек
- орехи грецкие 1 стакан

1. С лимона снимите цедру, из мякоти отожмите сок.

2. Творог смешайте с йогуртом, 4 ложками меда, цедрой и соком лимона, взбейте венчиком.

3. Разложите творожную массу в креманки.

4. Грецкие орехи измельчите.

5. В каждую креманку положите немного меда и рубленых орехов.

При желании в творог можно добавить любой фруктовый ликер.





КОФЕ МЕДОВЫЙ

На 2 порции

- кофе черный крепкий 300 мл
- мед 2 ч. ложки
- сливки взбитые 2 ст. ложки
- корица молотая 2 щепотки

1. Охлажденный кофе налейте в высокие стаканы, посыпьте измельченным в крошку льдом, добавьте мед и сверху выложите взбитые сливки.

2. При подаче посыпьте готовый кофе корицей.



Поддавайте квас
с кусочками пищевого
льда.

ПЕТРОВСКИЙ КВАС

На 4 порции

- вода 1,2 л
- сухари ржаные 40 г
- сахар 30 г
- дрожжи 1,5 г
- мед 25 г
- корень хрена 25 г
- пищевой лед

1. Сухари обжарьте и наломайте мелкими кусочками. Всыпьте их, помешивая, в предварительно вскипяченную и охлажденную до 80 °С воду (0,7 л из общего количества).

2. Настаивайте 3–4 часа в теплом месте.

3. Настой (сусло) процедите через марлю в отдельную емкость. Сухари снова залейте горячей оставшейся водой и настаивайте еще 1–1,5 часа. Процедите.

4. Процеженные настои соедините и перемешайте. Добавьте сахар, разведенные в стакане кипяченой воды комнатной температуры дрожжи и оставьте квас для брожения на 10–12 часов при 25 °С. Затем охладите и процедите еще раз.

5. В небольшом количестве кваса размешайте мед до полного растворения. Медовый раствор влейте в оставшийся квас, добавьте тертый или тонко нарезанный хрен и хорошо перемешайте. Посуду с квасом плотно закройте крышкой и настаивайте в течение трех суток в холодильнике.

6. Готовый квас процедите.

Квас на Руси готовят уже свыше тысячи лет. Было известно около 500 сортов этого напитка, который варили и в крестьянских избах, и в помещичьих усадьбах. А сколько пословиц и поговорок посвящено квасу! «Квас, как хлеб, никогда не надоест», «Русский квас много народу спас», «И худой квас лучше хорошей воды», – все и не перечислить...



КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

**«КТО МЕД ПЬЕТ,
ТОГО ХВОРЬ
НЕЙМЕТ»**

По данным ученых, около 70% взрослого городского населения страдает нарушениями сна. Вместе с тем полноценный сон необходим нам, чтобы восстановить силы, снять напряжение минувшего дня и даже предотвратить развитие различных заболеваний. Недаром говорится: «Сон – лучшее лекарство». За него в организме отвечает гормон мелатонин, который начинает вырабатываться с наступлением темноты: глаза сигнализируют мозгу о том, что наступает ночь, и нас начинает клонить в сон. Чтобы мелатонин вырабатывался в необходимых количествах, организму нужен ряд веществ, которые содержатся в меде.

РЕЦЕПТЫ ОТ БЕССОННИЦЫ ПРОСТЫ:

- 1** Выпивайте за час до отхода ко сну стакан молока или чая с ромашкой, добавив в него 1–2 чайные ложки меда.
- 2** Выпивайте за час до сна стакан травяного настоя с медом (предварительно смешайте по чайной ложке травы душицы и плодов малины, залейте смесь стаканом кипятка и настаивайте 15–20 минут).
- 3** Принимайте за полчаса до сна медовую воду (1 столовую ложку на стакан теплой кипяченой воды).
- 4** Съедайте за ужином 1 столовую ложку меда (ребенку можно дать 1 чайную ложку меда).

ПОМОГАЕТ МЕД И ПРИ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При простуде, кашле, гриппе. Пейте в течение дня небольшими глотками теплое молоко с медом (1 столовая ложка меда на стакан молока). Медовой водой (1 столовая ложка на стакан воды) полощите рот и горло. Этот раствор также укрепляет зубы.

МЕД И ЛИМОНЫ – САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ КАШЛЕ

Лекарственные препараты от кашля не оказывают желаемого эффекта, хотя некоторые из них способны несколько облегчить состояние больных. Такое мнение высказали британские ученые из Королевского колледжа врачей общей практики, которые провели соответствующие исследования.



Как утверждают медики, быстро избавиться от кашля, вызванного вирусами, просто невозможно. Симптомы заболевания проходят, когда организм благодаря иммунитету сам побеждает вирус. Поэтому препараты от кашля не в состоянии оказать желаемого эффекта быстро. К тому же они содержат большое количество сахара (так, в недельной максимальной дозе сиропа от кашля для взрослого человека содержится столько же сахара, сколько в пяти шоколадных батончиках). А самыми действенными средствами медики признали мед и лимоны. В США даже выпустили мороженое с медом, которое помогает... при ангине. Это лакомство, в состав которого также входят апельсиновый, лимонный соки и имбирь, рекомендовано тем, кто болеет простудными заболеваниями (оно обволакивает горло, снимает раздражение и першение).

ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

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

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

**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ ЯНВАРЯ»



**ИНТЕРЕСНЫЙ САЛАТ
С КРЕВЕТКАМИ**
АВТОР - МИХАИЛ СВЕТЛЫЙ



РЫБА ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ
АВТОР - СЕРГЕЙ 1976



**СЕЛЬДЬ С ЯБЛОКАМИ
В ЙОГУРТОВОМ МАРИНАДЕ**
АВТОР - GLA_MUR



**ДЕСЕРТ ПРАЗДНИЧНЫЙ
«ОТ АЛЛЫ»**
АВТОР - АЛЛА



**ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С ОРЕХАМИ
В КАРАМЕЛИ**
АВТОР - GLA_MUR



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПРЯНЫЙ КЕКС
АВТОР - МАРИЯ

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.

ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА - 2016»

В ИЗДАНИИ ПРИВЕДЕНЫ РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГИ
«ТОЛЬКО ДЛЯ СВОИХ.
СОВРЕМЕННАЯ СЕМЕЙНАЯ КУЛИНАРИЯ»



Вы все еще думаете, что готовить вкусные блюда трудно и утомительно? Мы разубедим вас в этом! В этой книге вы найдете рецепты оригинальных и простых блюд, которые можно подавать к столу в будни и праздники, а также кулинарные советы.



**ПРОСТЫЕ,
ОРИГИНАЛЬНЫЕ
И ВКУСНЫЕ БЛЮДА
ДЛЯ ВСЕЙ
СЕМЬИ**



ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИЛЛИОН МЕНЮ»

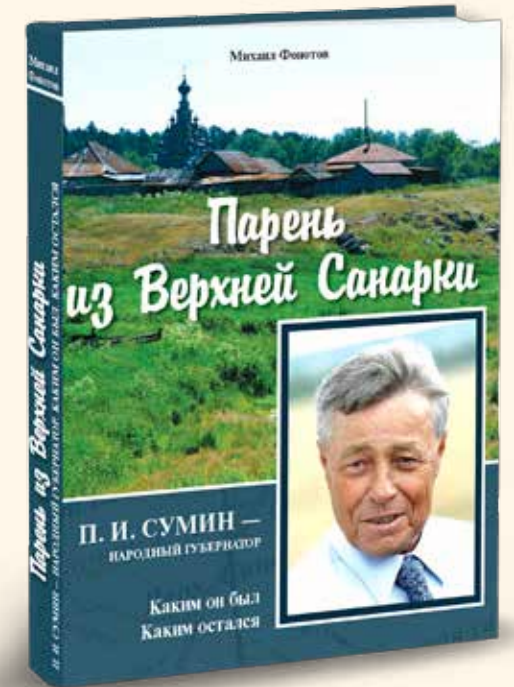
ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ РАССМОТРЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СОТРУДНИЧЕСТВА С НАШИМ ИЗДАТЕЛЬСТВОМ, ЯВЛЯЮЩИМСЯ НЕОДНОКРАТНЫМ ПРИЗЕРОМ МИРОВЫХ КНИЖНЫХ ВЫСТАВОК, ЛИДЕРОМ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ОРИГИНАЛЬНЫХ МАКЕТОВ ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИХ, КУЛИНАРНЫХ И ДЕТСКИХ КНИГ.



МЫ ПОДГОТОВИМ ДЛЯ ВАС:

- ПОДАРОЧНЫЕ КНИГИ К ЮБИЛЕЙНЫМ ДАТАМ
- КОРПОРАТИВНЫЕ ИЗДАНИЯ
- ДЕЛОВЫЕ ПОДАРКИ
- СУПЕРОБЛОЖКИ С ВАШИМ БРЕНДОМ

ПРОВЕДЕМ БРЕНДИРОВАНИЕ ДЛЯ ГОТОВЫХ КНИГ



ВЕЛИКИЕ
ФРАНЦУЗЫ

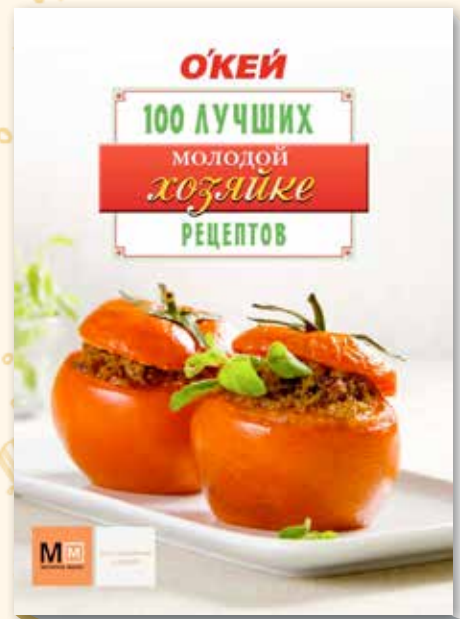
25

ИСТОРИЯ СЛУЖБИ



ВСТРЕЧАЙТЕ ПРАЗДНИКИ С КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МИЛЛИОН МЕНЮ»!

НАШИМИ КЛИЕНТАМИ ЯВЛЯЮТСЯ: МАКФА, СОЮЗПИЩЕПРОМ, РАВИС, ЧЕБАРКУЛЬСКАЯ ПТИЦА, РАЙФАЙЗЕНБАНК, АБСОЛЮТ-БАНК, BSGV.



У НАС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.

Условия сотрудничества готовы обсудить.

Контактные телефоны:

8-912-308-2055, (351) 239-15-26

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

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



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

ДЕСЕРТ «ДУШЕЧКА»

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



САЛАТ В КОРЗИНОЧКАХ



УСТРИЦЫ ПО-РУССКИ



РЫБА В ШАМПАНСКОМ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИКИ

23
февраля

8 Марта