



«Правильное питание – важнейший фактор здоровья, оно положительно сказывается на работоспособности человека и его жизнедеятельности и в значительной мере определяет длительность жизни, задерживая наступление старости».

«Книга о вкусной и здоровой пище», Пищепромиздат, 1954 г.



Сегодня невозможно представить себе наше меню без картофеля. Необходимый компонент любого салата, супа, незаменимый гарнир к мясу и рыбе, основа так любимых детворой чипсов... Недаром называют его «второй хлеб России»! И трудно поверить, что путь этого замечательного овоща к нашему столу был так долог и тернист

**Как Золушка  
стала королевой  
142-143**

Визитная карточка старой доброй Австрии – всевозможная выпечка: витые сдобы, рогалики с кремом, глазированные бриоши, сахарные крендельки и король венского кондитерского дела – пышный, ароматный штрудель

**Венское чаепитие.  
Необычные штрудели  
146-147**

Безусловно, из всех видов застоья самое торжественное и ответственное – свадебное. Нужно тщательно продумать сервировку и меню, да так, чтобы гости и голодными не остались, и смогли потом потанцевать от души

**Свадьба по-французски.  
Меню от шеф-повара  
148-149**

С глубоко советских времен живет в россиянах любовь к аквариумным рыбкам. Правда, нынче эта любовь, как и многое в стране, трансформировалась порой в небезопасные пристрастия – например к разведению акул и электрических скатов. Дорого, значит, престижно – рассуждают наши соотечественники. Некоторые же предпочитают спокойные виды подводной жизни, создаваемые из материалов природного происхождения: не менее дорого, но более безопасно

**А вот кому ската  
электрического!  
Аквариум дома и в офисе  
152-155**

# ХОЗЯЮШКА

Нет ничего лучше домашней кухни!  
«Хозяюшка» уверена, что спорить с этим  
никто не станет. Однако не забывайте,  
что кухня домашняя — это не только  
котлетки с картошечкой (безусловно,  
очень вкусные), но и воистину творческий  
процесс, результатам которого позавидует  
и титулованный шеф-повар.  
Не забывайте присылать нам письма  
с рецептами и рассказами о вашем  
кулинарном творчестве по адресу:  
109544, г. Москва, ул. Б. Андроньевская, д. 17,  
редакция журнала «Крестьянка»





### «Взрослое» мороженое

Американская компания, производящая мороженое премиум класса, выпустила мороженое с... вином. Не со вкусом вина, а с настоящим вином, изготовленным на лучших виноградниках США – мерло, каберне, шардоне, рислинг.. Содержание алкоголя в таком десерте – 5%. Купить такое мороженое в Америке можно будет только по достижении 21 года. Новый сорт уже завоевал звание «Лучшего нового продукта» на крупной выставке десертов.

Другой – американский же – производитель мороженого, совместно с благотворительным фондом Элтона Джона по борьбе со СПИДом, объявил о создании сорта, который, как говорят сотрудники компании, представляет собой «неистовую симфонию шоколадного мороженого, арахисового песочного теста, масляной крошки и кусочков белого шоколада». Сам Элтон Джон лично контролировал процесс его создания, ведь доходы от продаж будут перечислены в его благотворительный фонд.

Американцы не единственные, кто озабочен развитием рынка мороженого. Во Франции любопытство заставляет людей пробовать десерт со вкусом горчицы, свеклы и сыра рокфора, в португальском селении Агеда подают мороженое со вкусом свинины, а в Италии – со вкусом морепродуктов. Правда, «Хозяйшке» неизвестно, просят ли добавки покупатели столь необычных сладостей.

### Кимчи – секрет здоровья

По мнению корейских историков, самое популярное блюдо корейской кухни – кимчи – было известно еще в VII веке. Ему приписывают уникальные целебные свойства, о чем и рассказали ведущие повара из Сеула участникам семинара, прошедшего недавно во Владивостоке. Оказывается, многие блюда корейской кухни помогают избавиться от ожирения, гиперкислотности, высокого давления и даже от куда более серьезных заболеваний, а кимчи к тому же производит согревающий эффект при простудах, нормализует работу желудка и полезен для профилактики диабета.

Пак Гван Хи – ведущий эксперт по кимчи – производит национальный деликатес на собственном предприятии и знает несколько десятков рецептов приготовления кимчи: из пекинской капусты, огурцов, редьки, кольраби, редиса, огурцов, баклажанов, груш... Она считает, что это блюдо становится полезнее, если простоит 7 лет в глиняных бочках в земле. Многие блюда корейской кухни приобретают свой специфический вкус благодаря тому, что продукты подвергаются процессу брожения. Так, например, огурцы для кимчи надо вымыть, нарезать на ломтики, посередине надрезать в форме креста и положить в соленую воду. Если за основу взяли пекинскую капусту – классический рецепт, ее надо разрезать пополам и оставить в соленой воде на 10 часов. А белокочанную – на два-три часа.

**Кимчи из редьки.** Редьку моем, нарезаем небольшими кубиками, солим и оставляем на час, затем промываем несколько раз. Кладем редьку и креветки в большую миску, приправляем чесноком, имбирем, перцем, сахаром и тщательно перемешиваем. Петрушку и зеленый лук моем, режем и добавляем к остальным ингредиентам, слегка перемешиваем. Посыпаем кунжутом и кедровыми орешками, еще раз смешиваем, затем хорошо прижимаем и держим в закрытом сосуде при комнатной температуре минимум 4 дня.

**2 крупные редьки, 30 г зеленого лука, 15 г петрушки, 2 столовые ложки раздавленного чеснока, 1/2 столовой ложки раздавленного имбиря, 1 стакан красного молотого перца, 1/2 стакана соленых креветок, 1/2 столовой ложки сахара, семена кунжута, кедровые орешки.**



### Мексиканская «закуска»

В Латинской Америке побит рекорд – мексиканские продавцы сэндвичей соорудили бутерброд длиной 44 метра! Всего было использовано около 30 ингредиентов – тысячи кусков хлеба, салат-латук, помидоры, лук, майонез, горчица и, как это принято в Мексике, острые соусы.

### Предок миксера

Оказывается, еще в XI веке наши предки пользовались неким подобием миксера! Об этом говорит находка, сделанная во время раскопок в Великом Новгороде, – ручной деревянный инструмент, очевидно, служивший для смешивания, взбивания продуктов. ■



«В Советском Союзе выращивают почти половину всего картофеля, который производят Америка, Англия, Франция и все другие страны, вместе взятые».

«Для предохранения от потемнения очищенный картофель надо класть в холодную воду».

«Книга о вкусной и здоровой пище»,  
Пищепромиздат, 1954 г.



**Сегодня невозможно представить себе наше меню без картофеля. Необходимый компонент любого салата, супа, незаменимый гарнир к мясу и рыбе, основа так любимых четверкой чипсов... Недаром называют его «второй хлеб России»! И трудно поверить, что путь этого замечательного овоща к нашему столу был так долг и тернист**

В середине XVI века знаменитый пират Фрэнсис Дрейк привез клубни из Америки в Европу, дождался, пока опадут цветы, собрал зеленые ягоды, оставшиеся на кустах, и открыл их в сахаре. Вкус оказался отвратительным! И о картофеле забыли на целый век. О «золушке» вспомнили, когда в Европе начался голод, но народ спешил использовать недозревшие клубни, не только невкусные, но и вредные. Только в конце XVIII века французы, известные гурманы, распробовали замечательный овощ. И вот вершина признания: Организация Объединенных Наций объявила 2008 год Международным годом картофеля.

Маленькая повариха Тося из фильма «Девчата» уверяла, что из картофеля можно приготовить 264 блюда. Легко верится! Загляните в свою поваренную книгу, и вы наверняка найдете в ней хотя бы 10–15 таких рецептов, что уж говорить о мировом картофельном меню!

# КАК ЗОЛУШКА СТАЛА КОРОЛЕВОЙ

## РЕЦЕПТЫ

### КАРТОФЕЛЬ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

Клубни чистим, нарезаем кружочками и укладываем слоями в смазанную маслом форму, перемежая слои ломтиками сыра. Заливаем сметаной и посыпаем маленькими кусочками сливочного масла. Запекаем 30–40 минут в духовке на среднем жару.

**На 1,5 кг картофеля – 350 г сыра сорта эмменталь, 2 стакана сметаны, 150 г сливочного масла.**

### ПО-АМЕРИКАНСКИ

Тертый сыр, растительное масло, молоко и сливки растираем в однородную массу, чуть подогреваем, вливаем лимонный сок и обильно по-

сыпаем перцем. Картофель, сваренный «в мундире», чистим, режем на половинки и заливаем приготовленным соусом. Подаем с листьями зеленого салата.

**На 500 г картофеля – по 125 г плавленого сыра и молока, 50 мл сливок, столовая ложка масла, 2 ложки лимонного сока, черный молотый перец.**

### ПО-ФРАНЦУЗСКИ - «ДОФИНУД»

Отбираем клубни удлиненной формы, режем на тонкие ломтики, раскладываем на сковороде, смазанной чесноком.

Отдельно в миске смешиваем кипяченое молоко, 100 г тертого сыра твердых сортов, взбитое яйцо, соль и перец, заливаем подготовленный картофель.

Посыпаем натертым сыром (еще 50–70 г), сбрызгиваем растоплен-

ным сливочным маслом. Ставим на плиту, доводим до кипения, затем накрываем крышкой и помещаем в духовку. Через полчаса крышку снимаем, оставляем на 15 минут подрумяниться.

**На 1 г картофеля – 0,5 л молока, сыр, 1-2 яйца, 70 г сливочного масла, чеснок, пряности по вкусу.**

### Советы «Хозяюшки»

Существует мнение, что от картофеля толстеют, но это не так. Настоящий виновник лишних килограммов – это жир, на котором готовят картофель, и масло или сметана, сливки, которые подают к готовому блюду. Если вы боитесь потерять стройность, откажитесь от жареного картофеля, ешьте его в вареном или печеном виде.

### По-баварски - «Принцесса»

Вареный картофель протираем через сито, смешиваем со взбитым сливочным маслом и тертым сыром, вбиваем яйцо и еще один желток, солим. Массу перекладываем в кондитерский мешок и выдавливаем в виде небольших конусов на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Верх каждого конуса смазываем взбитым яйцом и выпекаем 10–15 минут в духовке, нагретой до 150 градусов.

**На 1 кг картофеля – по 100 г сливочного масла и тертого сыра, яйцо и еще один яичный желток, соль.**



### Галушки по-украински

Варим картофель в кожуре, остужаем, чистим, пропускаем через мясорубку. Добавляем сливочное масло, яйца, муку, тертый сыр, перец, перемешиваем. Разделяем на небольшие шарики – галушки, обмакиваем в муку и варим в подсоленной кипящей воде не более 15 минут, не давая воде вновь закипеть. Откидываем на дуршлаг, выкладываем в форму, посыпая тертым сыром, сбрызгиваем растопленным маслом и ставим на 10 минут в разогретую духовку. Тем временем жарим лук, добавляем томат, разводим бульоном и заливаем горячие галушки. Подавая на стол, снова посыпая тертым сыром.

**На 500 г картофеля – 50 г масла, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 100–150 г тертого сыра, черный перец, луковица, столовая ложка томатной пасты, стакан бульона.**

### Ватрушки по-белорусски

Сваренный и очищенный картофель протираем, добавляем муку и сырые яйца, перемешиваем. Полученную массу раскатываем в пласт толщиной 2 см, вырезаем кружки, укладываем их на смазанный маслом противень. В середину каждого кружка выкладываем начинку из протертого творога, заправленного яйцом, маслом и сахаром. Смазываем верх взбитым яйцом, запекаем в духовке, поливаем растопленным маслом.

**На 500 г картофеля – четверть стакана муки, 50 г топленого масла, стакан творога, 2 яйца, столовая ложка сахара.**

### Пирожки «Владимирские» с грибами

Картофель отвариваем, разминаем, добавляем масло и яичные желтки, формируем небольшие лепешки, кладем на каждую грибной фарш, края лепешек соединяем, придавая пирожку форму полумесяца. Смазываем яйцом, обваливаем в сухарях и обжариваем в масле на разогретой сковороде.

Для фарша промываем и отвариваем сухие грибы, мелко рубим, жарим в масле с луком, солью и перцем, перемешиваем. Такие пирожки можно приготовить также с мясным или овощным фаршем. Подаем к столу со сметаной.

**На 1 кг картофеля – 150 г сухих грибов, 2 луковицы, 2 яйца, по полстакана толченых сухарей и сметаны, 100 г масла, столовая ложка муки, соль. ■**



На правах рекламы



**ОРГАНИК-КОНТРОЛЬ**



**ОРГАНИК-КОНТРОЛЬ гарантирует природное происхождение ингредиентов и натуральность состава майонеза «Слобода»**



«Правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня — одно из важнейших условий рационального питания».

«Книга о вкусной и здоровой пище», Пищепромиздат, 1954 г.

# КОНКУРС

## Продолжи РЕЦЕПТ!



### «Хозяюшка» № 3, РЕЦЕПТ 3

«Хорошо смазываем маслом формочки для десерта. Насыпаем сахар в небольшую кастрюльку и заливаем водой. Нагреваем на маленьком огне до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Доводим до кипения и продолжаем нагревать, пока масса не приобретет золотисто-коричневый цвет. Затем быстро, чтобы карамель не застыла, ровным слоем выкладываем ее на дно и стенки формочки...»

### Светлана Боруруева, Ярославская область:

Формочки предварительно нужно поместить минут на 10 в морозильник, чтобы карамель быстрее и ровнее застыла (если формочек под рукой не оказалось, их можно сделать из пищевого алюминия, я так и поступила, и все получилось отлично). Когда карамель застынет, осторожно ее вынимаем, получаем хрупкую карамельную «коробочку». Одну «коробочку» наполняем до половины объема

взбитыми сливками, поверх насыпаем разноцветные ягодки, мелкие кусочки фруктов — я использовала киви, апельсины, бананы, красный грейпфрут, бруснику, чернику; чем разнообразнее цвета, тем наряднее выглядит десерт. Можно еще украсить его мелкими кубиками разноцветного мармелада.

На получившееся изделие накладываем другую карамельную «коробочку» доньшком вверх — получилось подобие ларчика. Чтобы бока не слиплись, прокладываем между «коробочками» деревянную зубочистку с нанизанными на нее виноградинами.

Украшаем наш «ларчик», как подсказывает воображение: ягодками, орешками, тертым шоколадом... Чтобы не сваливались, предварительно обмакиваем в теплую карамель.

Хочу добавить, что я приготовила такое лакомство по вашему рецепту (вообще постоянно пользуюсь кулинарными советами «Хозяюшки», и всегда успех обеспечен). Всей семье понравилось, а дети были просто в восторге.

### «Хозяюшка» № 4

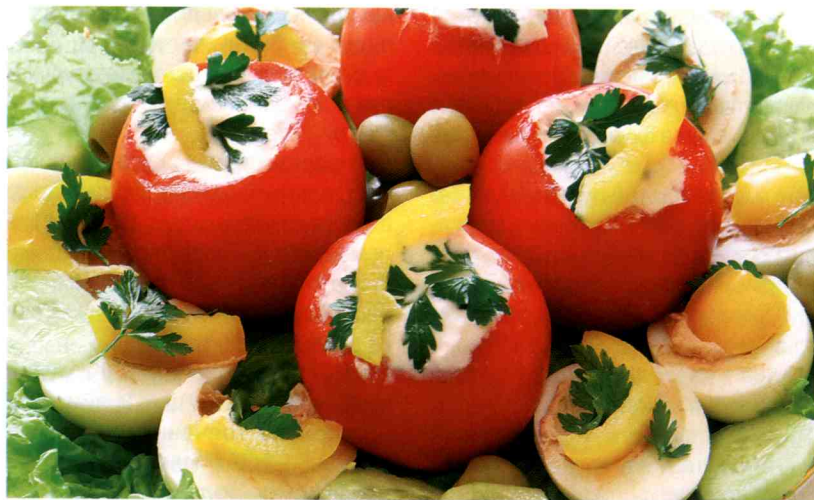
### Марина Глухих, Новосибирская область:

Дорогая редакция!

В апреле наша семья отмечала приятную дату, ожидался гости. Тут очень своевременно пришел свежий номер «Крестьянки», я прочла рецепты, предложенные на конкурс, и решила приготовить по ним блюда, продолжив по своему усмотрению. Стол получился на славу! Хочу рассказать, что придумала — может быть, кто-нибудь воспользуется моими советами.

### РЕЦЕПТ 1

«Промываем шпинат и минут 10 пропариваем. Затем протираем через сито и еще раз измельчаем. С томатов срезаем «крышечки», аккуратно удаляем семена и мякоть. Слегка солим помидоры изнутри...»



**Дорогие читатели!**

В этом году, во 2-м номере нашего журнала «Хозяюшка» пригласила вас принять участие в новом конкурсе «Продолжи рецепт!». Суть конкурса: мы публикуем начало рецепта, вы предлагаете свой вариант его продолжения. Задача нелегкая! Вам потребовались и практический опыт, и творческая фантазия, и богатая выдумка, чтобы получившееся в итоге блюдо вышло вкусным, оригинальным, питательным. И многие из вас отлично справились с заданием. Мы продолжаем публиковать ваши самые интересные ответы на предложенные конкурсные рецепты и ждем новых писем. Не забудьте написать на конверте, что письмо прислано на конкурс «Хозяюшки»



Далее я обжарила в растительном масле семена горчицы и кунжута. Отдельно отваривала очищенный и порезанный кубиками картофель и добавила к подготовленным пряностям. Сняла с плиты, дала остыть, смешала с йогуртом и шпинатом, посолила и поперчила. Этой смесью начинала помидоры, украсила рубленой зеленью, сбрызнула йогуртом. Накрыла помидоры «крышечками», подала охлажденными на большом блюде.

### Рецепт 2

«Очищаем креветки и на полчаса кладем в маринад из нарезанного кубиками лука-шалота и базилика. Затем заливаем креветки растительным маслом и лимонным соком, солим и перчим...»

Креветки вместе с маринадом я обжарила на сковороде в сливочном масле, добавила репчатый лук, нарезанный кольцами, и жарила еще 5 минут. Затем залила гранатовым соком, перемешала, сняла с огня и посыпала рубленой зеленью.

### Рецепт 3

«Муку просеиваем вместе с разрыхлителем. Взбиваем маргарин с сахарной пудрой до пышной однородной массы.

Продолжая взбивать, постепенно вводим в массу яйца. Добавляем муку, ванильную эссенцию и молоко. Перемешиваем, добавляем изюм (по желанию) и еще раз перемешиваем.

Хорошенько смазываем форму для выпекания маслом, переключаем в нее тесто...»

На предложенной вами основе я приготовила пряный пирог.

В просеянную муку добавила молотые специи – корицу, кардамон, имбирь. Далее действовала по рецепту, замесила тесто. Третью теста смешала с какао и выложила в смазанную маслом форму.

Поверх налила светлое тесто и испекла в духовке на среднем жару.

Когда пирог остыл, посыпала его сахарной пудрой. ■



## ПОДАРКИ КУЛИНАРКАМ ОТ Tefal

Летом все просто: захватил друзей, мясо, угли для мангала – и наслаждайся вкуснейшим шашлыком. Но лето пролетает быстро, да и не всегда есть возможность выехать на природу. Зато теперь настоящий «дачный» шашлык можно легко приготовить в домашних условиях – благодаря электрогрилю Excelio от Tefal. В отличие от гриля «уличного» он не образует гари и копоти, а весь жир стекает в специальный поддон – и мясо или рыба получаются очень легкими, нежирными.

Есть у электрогриля и дополнительные съемные плитки с антипригарным покрытием – блинница и сотейник. С их помощью можно приготовить блинчики и овощное рагу за считанные минуты!

Встроенный термостат помогает выбрать оптимальную температуру приготовления, индикатор нагрева Thermospot подсказывает, когда гриль нагрелся до нужной температуры. Гриль Excelio очень компактен и прост в уходе: он полностью разбирается, а съемные плитки можно даже мыть в посудомоечной машине.

Победители нашего конкурса получают электрогриль Excelio от Tefal и смогут устроить настоящий шашлычный пикник для друзей и родных в любое время года!







«Муку, сахарную пудру нужно тщательно просеять сквозь сито, а затем уже отмеривать стаканом, чашкой или ложкой. Просеянные продукты имеют однородную плотность, а это дает возможность соблюдать точность меры».

«Книга о вкусной и здоровой пище», Пищепромиздат, 1954 г.



# ВЕНСКОЕ ЧАЕПИТИЕ

В каждой национальной кухне есть свои особенности, фирменные блюда. Визитная карточка старой доброй Австрии – всевозможная выпечка: витые сдобы, рогастики с кремом, глазированные бриоши, сахарные крендельки и король венского кондитерского дела – пышный, ароматный штрудель. С разнообразными начинками, мягкий и сочный под хрустящей корочкой, щедро посыпанный сахарной пудрой, смешанной с ванилином...

Каждый, кому довелось побывать в Австрии, помнит неповторимый вкус яблочного штруделя с чашечкой крепкого, ароматного чая. Этот десерт вам предложат в кафе, ресторане, кондитерской, а если доведется побывать в гостях у знакомых, вас угостят свежиспеченными штруделями, которые с успехом заменят и горячую закуску, и пикантное второе, и тот же десерт. Потому что, хоть в мире, в том числе и у нас, широко известен именно яблочный вариант (впрочем, нередко можно встретить и штрудель с вишневой начинкой), на самом деле «наполнители» этого замечательного блюда могут быть и мясными, и овощными, и сырными.

## РЕЦЕПТЫ

### Начинаем с теста

Начинки разные, а тесто, как правило, одно, только варьировать его каждая хозяйка может по-своему. Для начала освоим базовый рецепт.

Муку насыпаем на доску горкой, в середине делаем углубление, вливаем в него желтки, растительное



масло и лимонный сок, теплую воду, всыпаем щепотку соли. С помощью ножа быстро все смешиваем и месим тесто, пока оно не начнет отставать от рук и доски.

А теперь маленький секрет: тесто скатываем в шар, помещаем в глубокую миску, заливаем подсолнечным маслом и оставляем на полчаса в теплом месте. После такого «купания» оно станет мягким, эластичным, не порвется при раскатывании.

**2 стакана муки, 1–2 яичных желтка, по половине чайной ложки растительного масла и лимонного сока, полстакана теплой воды, щепотка соли.**

### Формируем штрудель

Накрываем стол чистой салфеткой, густо посыпанной мукой, выкладываем тесто, посыпаем мукой и его. Слегка раскатываем скалкой и смазываем растопленным сливочным маслом (четверть стакана).

Затем начинаем осторожно растягивать пласт руками, пока тесто не станет прозрачным. Утолщения по краям срезаем.

2/3 поверхности пласта покрываем начинкой. Оставшуюся свободной поверхность смазываем растопленным сливочным маслом (еще четверть стакана), затем сворачиваем тесто в рулет, начиная с конца, покрытого начинкой. С помощью салфетки несколько раз переворачиваем штрудель, выравниваем края и перекладываем на смазанный маслом противень. Сбрызгиваем маслом (снова четверть стакана) и выпекаем в духовке при температуре 180 градусов, пока тесто не зарумянится и не станет хрустящим – примерно 40–45 минут. Пока горячий, смазываем оставшимся маслом (все его пойдет один стакан). Если начинка будет сладкая – посыпаем штрудель сахарной пудрой.

### Начинаем: яблоками...

Яблоки чистим, нарезаем ломтиками или кубиками и тушим с сахаром и ванилином в сливочном масле до мягкости.

Отдельно жарим до золотистого цвета крошки сухарей из белого хлеба.

Смешиваем с яблоками, добавляем корицу и лимонный сок по вкусу, можно влить рюмку рома. Кладем промытый изюм без косточек.

**На 1,5 кг яблок – 5 столовых ложек сливочного масла, стакан хлебных крошек, полстакана сахара, 2–3 столовые ложки изюма.**

### ...ТВОРОГОМ

Сливочное масло взбиваем с сахаром, ванилином и желтками, добавляем сметану.

Творог протираем через сито, смешиваем с лимонной цедрой и взбитыми белками. Массы соединяем, кладем изюм.

**На 500 г творога – 100–120 г сливочного масла, 4 яйца, полстакана сахара, четверть стакана сметаны, 2 столовые ложки изюма, половина чайной ложки тертой лимонной цедры.**

### ...МАННОЙ КРУПОЙ

Сливочное масло взбиваем до пышности. Манную крупу заправляем сметаной, соединяем со взбитым маслом.

Вводим яичные желтки, солим, хорошо перемешиваем. В последнюю очередь осторожно добавляем взбитые белки.

**На 1,5 стакана манной крупы – 2/3 стакана сметаны, 100–120 г сливочного масла, 4 яйца, соль.**

### ...КАПУСТОЙ

На горячей сковороде подрумяниваем сахар, добавляем масло, перемешиваем.

Кладем измельченную капусту, солим, перчим, вливаем воду и тушим до мягкости на медленном огне (15–20 минут).

Смешиваем с рублеными крутыми яйцами.

**На 1,5 кг рубленой капусты – 3 крутых яйца, 150 г масла, 1–2 столовые ложки сахара, треть стакана воды, соль, перец.**

### ...ШПИНАТОМ

Листики шпината перебираем, промываем и варим в подсоленной воде 10–15 минут. Откидываем на дуршлаг, обдаем холодной водой, протираем через сито или мелко рубим. На основе процеженного отвара готовим белый соус. Кладем в соус подготовленный шпинат, солим, перчим, добавляем рубленые крутые яйца.

**На 1,5 кг шпината – полстакана подсоленной воды, 2–3 крутых яйца. Для белого соуса: на полстакана отвара – 3 столовые ложки растопленного масла, по чайной ложке измельченной петрушки и лука, полстакана муки.**

### ...МЯСОМ

Отварное или жареное мясо мелко рубим, заправляем сырым яйцом. Смешиваем с обжаренным луком и зеленью петрушки. Отдельно растапливаем сливочное масло, всы-



паем в него муку, разводим бульоном или просто водой. Соединяем с мясным фаршем, добавляем соль и красный молотый перец, перемешиваем. Можно положить рубленые крутые яйца.

**На 2,5 стакана рубленого мяса – 1 сырое яйцо, полстакана растопленного сливочного масла, 2 столовые ложки муки, полстакана бульона, по чайной ложке измельченных лука и петрушки, щепотка красного перца, соль. ■**





«Если у вас праздничный обед, поставьте у каждого прибора рюмку для водки и другую для вина, фужер или высокую стопку для минеральной воды, фруктового и томатного сока».

«Книга о вкусной и здоровой пище».

Пищепромиздат, 1954 г.



За годы работы повару Фредерику Нуае приходилось готовить и для пышных королевских приемов, и для дипломатических раутов, и для демократичных празднеств, но больше всего он любит организовывать свадебные банкеты. Неудивительно, что для знакомства с российской публикой он выбрал свою «визитную карточку» — застолье для молодоженов, их родных и друзей

# СВАДЬБА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Фредерик Нуае,  
известный шеф-повар  
из Франции



Когда знакомишься с биографией Нуае, кажется, что рассматриваешь карту мира: Франция, Испания, Италия, Иордания, Азербайджан...

Сегодня у известного кулинара новое место работы: Россия, Москва, сеть отелей Marriott. — Меня всегда интересовала русская кухня, — говорит Фредерик. — Кое-что читал о ней, беседовал при возможности с туристами из вашей страны и составил представление, что кухня эта оригинальная, полезная, сытная, а главное, очень вкусная. И, когда представилась возможность узнать русскую кулинарию не понаслышке, сразу принял приглашение.

## ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Что видят гости в первую очередь? Правильно, праздничный стол! Конечно, он может быть длинным прямоугольным, овальным или круглым — в зависимости от числа приглашенных: ведь важно, чтобы всем

гостям было удобно и комфортно в этот знаменательный день. Но классический французский вариант — круглые столики для небольших групп гостей, украшенные элегантными подсвечниками и причудливо свернутыми салфетками. И, конечно, цветами.

Центр большого стола принято украшать овальной цветочной композицией в нежных тонах.

Варианты приборов, букетов, посуды бесчисленны, неизменна лишь белоснежная, туго накрахмаленная скатерть.

## НЕОЖИДАННЫЙ ВКУС

Свадебный стол должен быть не только вкусным, но и живописным, поэтому блюд должно быть много, причем самых разнообразных — мясных, рыбных, овощных, грибных, возможно, в необычных сочетаниях. И вот что особенно приятно: большинство блюд, представленных французским поваром, давно и прочно вошло в меню наших читательниц, о чем мы знаем из их писем на кулинарный конкурс «Хозяюшки». И все-таки в каждом, даже давно освоенном нами блюде присутствует

некая изюминка, нюанс, который и делает его авторским, фирменным. Так, для фаршированных баклажанов с помидорами Нуае берет обжаренные отдельно кусочки цуккини и, главное, сыр: не твердых сортов, как обычно, а мягкий, из козьего молока (Пикодон, Валансай и другие) — он придает начинке нежный вкус и сочность. Еще одна оригинальная закуска — морепродукты (креветки, мидии) в желе с лимонным соком, их можно подать в бокалах на высокой ножке. К рагу из телятины предлагает мусс из тунца с каперсами, а тартар из баклажанов с помидорами, луком и чесноком поливает гранатовым сиропом. Тушеный в белом вине телячий язык приправляет горчичным соусом (2 чайные ложки готовой горчицы смешать со 100 г размягченного сливочного масла, развести половиной стакана горячей воды, посолить, поперчить, добавить немного разведенного крахмала). К палтусу же, жаренному на гриле, рекомендует соус из уваренного до густоты красного вина со специями. Многие блюда мастера отличаются не только улучшенным вкусом, но «изобретены» самим поваром.



### Французский суп из спаржи

Спаржу чистим и режем на кусочки, головки бросаем на 2 минуты в кипяток.

Отдельно в кастрюле растапливаем сливочное масло, смешиваем с мукой, заливаем горячей водой, добавляем нарезанную спаржу и варим на медленном огне 30–40 минут, затем протираем через сито и кладем головки спаржи.

Заливаем льезоном (вид панировки, которую нередко добавляют и в супы-пюре) из сливочного масла и сметаны, раскладываем суп-пюре в порционные вазочки или бокалы, на каждый можно по такому торжественному случаю положить тост из черного хлеба с красной икрой.

**500 г спаржи, 60–80 г сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 1-1,5 л горячей воды; для льезона – 30–40 г сливочного масла, 1 стакан сметаны.**

### Террин по-фламандски

Террин – мясное, рыбное или овощное блюдо, названное «в честь» прямоугольной огнеупорной формы с крышкой, в которой обычно готовится. В данном случае террин рекомендуется готовить из мяса.

Дно прямоугольной керамической формы выстилаем пергаментом, обильно промазанным маслом, а еще лучше – полосками жира, срезанного с мяса. Сверху ровным слоем укладываем фарш. Террин, который предлагает Фредерик Нуае, сделан из гусяного мяса, но его можно приготовить также из телятины, свинины, утиных грудок, а можно смешать все эти сорта, взяв их поровну.

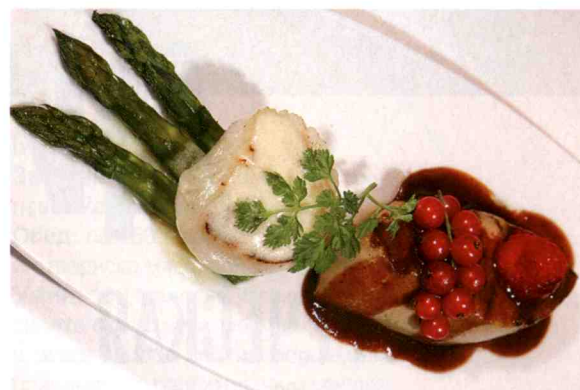
Приготовленный фарш сбрызгиваем коньяком и портвейном (или другими алкогольными напитками, соответствующими им по вкусу), плотно накрываем пищевой пленкой и ставим на 2–3 часа в холо-

дильник. Затем добавляем измельченные чеснок, лук-шалот и белые сухарики, размоченные в горячем молоке до однородной хлебной кашицы, вбиваем яйца. Накрываем промасленной бумагой, ставим на водяную баню и запекаем полтора часа в духовке.

Готовый террин выкладываем на блюдо, охлаждаем, заворачиваем в пленку, ставим в холодильник – он останется свежим 7–9 дней.

Подавая на стол, нарезаем ломтиками толщиной около 1 см, гарнируем зеленым салатом, веточками розмарина.

**1,5 кг мяса, 3 зубчика чеснока, по 100 г лука и белых сухариков, 250 мл молока, 1 яйцо и еще 1 желток, коньяк и портвейн – по рюмке, можно влить и побольше.**



### Утиная печень с ягодами

Эта жемчужина французской кухни украшает меню едва ли не всех европейских стран. С помощью Фредерика Нуае приготовим ее и мы. Печень чистим, удаляем пленки и кровеносные сосуды, натираем смесью соли и перца. Так оставляем на 2–3 часа, чтобы печень впитала аромат специй, затем жарим на гриле.

Подаем на блюде, гарнировав клюквой, брусникой или красной смородиной и полив соусом бальзамик.

**1 кг утиной печени, смесь соли и перца, соус бальзамик, ягоды.**

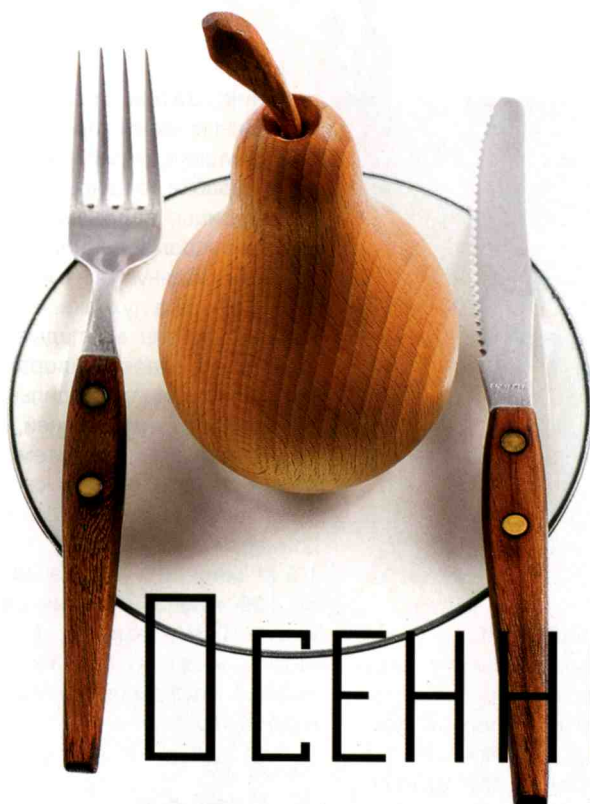
И, конечно, свежие овощи, фрукты, зелень должны быть на свадебном столе в изобилии – они украшают и придают праздничное настроение любому застолью. ■





«...для обеспечения дальнейшего укрепления здоровья советского человека и в полном соответствии с последними данными науки о питании нужно будить у населения новые вкусы, воспитывать новые потребности, тягу к новым высококачественным продуктам».

«Книга о вкусной и здоровой пище», Пищепромиздат, 1954 г.



# ОСЕННИЕ ДИЕТЫ

**Частая осенняя гостья – депрессия. Для многих лекарство от нее – еда. Поэтому диетологи рекомендуют повышать настроение с помощью продуктов, способствующих выработке эндорфинов – гормонов счастья и радости**

Особенную пользу (в плане антидепрессивного настроения) приобретает потребление овощей, богатых селеном. В основном это растения темно-зеленого цвета – шпинат, брокколи, спаржа... Не окажутся лишними и белковые блюда из морепродуктов, яиц, сыра и молока. В тонус организм приведут и физические нагрузки.

Но если необходимо быстро избавиться от 3 до 5 килограммов, садитесь на одну из специальных осенних диет. Например, «Греческую».

Весь ее секрет – в богатом осеннем урожае. Свежие фрукты, овощи и злаки впитали в себя всю силу природы. И в октябре в них содержатся все микро- и макроэлементы, а также достаточное количество витаминов.

Как известно, в этот период организм меньше нуждается в белках и жирах животного происхождения, вместо них рекомендуются продукты, содержащие сложные углеводы.

## ГРЕЧЕСКАЯ...

... диета поможет укрепить иммунитет, избежать обострения заболеваний и пополнить организм витаминами. Вес снизится за 5–7 дней.

### 1-й день

**Первый завтрак:** тертая морковь и по чайной ложке йогурта и меда; овсяные хлопья, залитые кефиром.

**Второй завтрак:** большая груша.

**Обед:** салат из помидоров с луком, зеленью, болгарским перцем и маслинами, заправленный растительным маслом; две запеченные картофелины «в мундире».

**Полдник:** один болгарский перец.

**Ужин:** свежая капуста с морковкой и яблоком, заправленные чайной ложкой оливкового масла.

### 2-й день

**Первый завтрак:** салат из печеной свеклы с петрушкой, зеленым луком,

черносливом и тертыми орехами с кусочком ржаного хлеба.

**Второй завтрак:** яблоко с одной кофейной ложкой меда.

**Обед:** каша из ржаных хлопьев и сое из баклажанов.

**Полдник:** две сырые морковки.

**Ужин:** гроздь темного винограда.

### 3-й день

**Первый завтрак:** кукурузные хлопья, залитые нежирным йогуртом с одной чайной ложкой меда; салат из яблок, груш, винограда и болгарского перца, заправленный одной чайной ложкой оливкового масла.

**Второй завтрак:** два грецких ореха



и четыре черносливины без косточек.

**Обед:** два фаршированных болгарских перца (для фарша обжарить морковь, лук и баклажаны с рисом), кусочек зернового хлеба.

**Полдник:** два помидора.

**Ужин:** запеченная тыква с орехами и медом.

#### 4-й день

**Первый завтрак:** салат из морской капусты с помидорами, болгарским перцем, луком, зеленью и растительным маслом; отварной неочищенный рис.

**Второй завтрак:** большая груша.

**Обед:** баклажанное соте; гречка.

**Полдник:** два банана.

**Ужин:** баклажан, запеченный в фольге вместе с помидорами, тертой морковью, зеленью и 1 столовой ложкой сметаны; кусочек ржаного хлеба.

#### 5-й день

**Первый завтрак:** салат из китайской капусты с маслинами, болгарским перцем и растительным маслом, овсянка (с вечера залить горсть овсянки кипятком и оставить на ночь).

**Второй завтрак:** гроздь винограда.

**Обед:** две картофелины, испеченные «в мундире», и салат из печеной свеклы с петрушкой, зеленым луком, тертыми орехами и черносливом.

**Полдник:** два яблока.

**Ужин:** свежая капуста с помидорами.

#### 6-й день

**Первый завтрак:** овсяные хлопья, залитые обезжиренным йогуртом с тертым яблоком и виноградом.

**Второй завтрак:** по одному апельсину и банану.

**Обед:** салат из спаржевой фасоли, морковки, помидоров, лука, болгарского перца, чеснока и зелени.

**Полдник:** болгарский перец.

**Ужин:** тыква, запеченная с корицей и медом.

#### 7-й день

**Первый завтрак:** гречневая каша и салат из запеченной свеклы с черносливом, орехами и зеленью.

**Второй завтрак:** гроздь винограда.

**Обед:** болгарский перец, фаршированный овощами и пшеном; кусочек зернового хлеба.

**Полдник:** две сырые морковки.

**Ужин:** помидоры, ржаной хлеб.

## ШВЕДСКАЯ...

...диета гораздо ближе нам, чем греческая: в своем ежедневном рационе шведы делают упор на гречку, молоко, картофель, овощи и фрукты, но мясу, яйцам и рыбе уделяют меньше внимания.

#### 1-й день

**Завтрак:** стакан молока, гречневая каша.

**Обед:** 100 г сыра, салат из помидоров, зеленого болгарского перца, репчатого лука, чашка теплого молока.

**Ужин:** 3 вареные картофелины, 200 г вареной натертой свеклы, заправленной сметаной, кусочек хлеба.

#### 2-й день

**Завтрак:** стакан молока, гречневая каша.

**Обед:** 250 г отварной рыбы, две вареные картофелины, миска зеленого салата, заправленного растительным маслом.

**Ужин:** 200 г салата из нашинкованной белокочанной капусты с репчатым луком, заправленного растительным маслом, 1-2 яйца вкрутую, стакан молока.

#### 3-й день

**Завтрак:** стакан молока, 60 г сыра, небольшой кусочек хлеба.

**Обед:** 250 г жареной курицы, 100 г салата из любых сырых овощей, стакан яблочного сока.

**Ужин:** 150 г картофельного пюре, 80 г сыра, небольшой кусочек хлеба, стакан молока.

#### 4-й день

**Завтрак:** стакан яблочного сока, два небольших гренка.

**Обед:** 100 г гречневой каши, небольшой кусок отварного мяса, 150-200 г яблок и апельсинов.

**Ужин:** 100 г риса, 150 г салата из помидоров с репчатым луком и растительным маслом, стакан молока.

#### 5-й день

**Завтрак:** стакан йогурта, апельсин.

**Обед:** мясная котлета, две отварные картофелины, чашка чая.

**Ужин:** 150 г клубники или апельсинов, 200 г фруктов (яблоко, груша, слива...), стакан яблочного сока.



#### 6-й день

**Завтрак:** стакан молока, 200 г гречневой каши.

**Обед:** по 150 г вареного картофеля и отварного мяса, яблоко, апельсин.

**Ужин:** 100 г риса, 200 г капустного салата с огурцами, репчатым луком и зеленым болгарским перцем, заправленного растительным маслом.

#### 7-й день

**Завтрак:** стакан молока, 150 г рисовой каши.

**Обед:** 200 г отварной или жареной рыбы, 100 г отварного картофеля, яблоко и апельсин, чашка апельсинового сока.

**Ужин:** маленькая отбивная, салат из сырых овощей, кусок черного хлеба, яблоко, стакан яблочного сока.

Примерно те же 3–5 кг за неделю – долой. ■

#### Примечание

В обычные – не диетные – дни пить молоко в таком количестве не рекомендуется. Ведь молоко – продукт роста и предназначено не для взрослых, а только для детей.



Аквариум – это всегда красиво. Но чтобы он нормально «работал», нужно им заниматься в ежедневном режиме, при этом либо самому очень любить это дело и располагать временем, либо нанимать профессионалов из аквасалона. Помимо красоты аквариум в доме (или офисе) выполняет и другие функции: большой, качественный аквариум с редкими обитателями несомненно подчеркнет статус владельца, а кроме того, успокоительно подействует и отвлечет внимание посетителя, что в бизнесе бывает весьма нелишним

# А ВОТ КОМУ СКАТА ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО!



ставить, что в Москву приедет Майкл Джексон (не говоря уже о том, чтобы на Красной площади состоялся концерт Пола Маккартни), так нельзя было предположить, что дома или в офисе скаты будут обитать. В последние годы усилиями хоть и медленно, но растущего рынка зоотоваров в крупные города начали завозить в большом количестве на продажу именно этих тварей, причем преимущественно пресноводных (о том, что такие скаты бывают и что видов их больше, чем морских, вам до сих пор тоже не было известно). Возьмем, к примеру, пресноводных скатов семейства *Potamotrygonidae* (Речные хвостоколы): их очень непросто содержать в обычном пресноводном аквариуме с другими рыбами, но если у вас большой аквариум, не менее 400 литров, с большой площадью дна, мощная система фильтрации, около двух объемов аквариума в час, то наблюдение за их жизнью доставит вам массу удовольствий. Другое дело, что не стоит касаться скатов руками – они очень ядовиты. Для сведения: в семейство *Potamotrygonidae* входят три рода – *Paratrygon*, *Plesiотrygon* и *Potamotrygon* и около 18 видов. Обитают пресноводные скаты в реках Южной Америки, впадающих в Атлантический океан, и в местах обитания считаются одними из самых опасных благодаря своему шипу и ядовитым железам, расположенным на хвосте: местные жители опасаются их так же, как крокодилов и пираний. Самые ма-

### ОТ ГУППИ ДО МАККАРТНИ

Предложений – масса. От коньячной рюмки с микрокреветками до бассейнов с морской водой во всю стену. Спектр наполнителей также широк – от пластиковых водрослей и любимых сердцам людей, живущих советским прошлым, гуппи, меченосцев и скалярий дымчатых (эти уважаемые рыбки сами-то, конечно, не виноваты в том, что их по преимуществу разводили в СССР, тогда других возможностей не было) до редких растений и настоящих акул. Или скатов электрических. Кстати, мы недаром упоминаем этих существ вместе: то, что акула – рыба, вы может быть, и догадываетесь, а что скат – ближайший родственник акулы и, следовательно, тоже рыба, наверняка понятия не имели. До сих пор. Как до 1991 года невозможно было себе пред-







**Качественный аквариум в офисе или квартире подчеркивает статус владельца, но требует постоянного внимания**

ленькие виды достигают размера 20 см в длину. Большинство же видов пресноводных скатов достигает примерно 40 см в диаметре и примерно 100 см в длину. Температура в природной среде скатов колеблется в пределах 20–26° С. Поэтому и в аквариумах следует поддерживать именно такие параметры. Кроме того, скаты не любят яркого освещения и предпочитают приглушенный свет, так что лучше устраивать минимально необходимое освещение. Чтобы скаты не поранились, декорирование аквариума обломками скал и крупных камней лучше свести к минимуму. А если уж вы все-таки решили сделать скалу или какой-нибудь грот, то убедитесь, пожалуйста, что камни не имеют острых углов и выступов. Очень интересно устроен дыхательный аппарат скатов, приспособленный даже

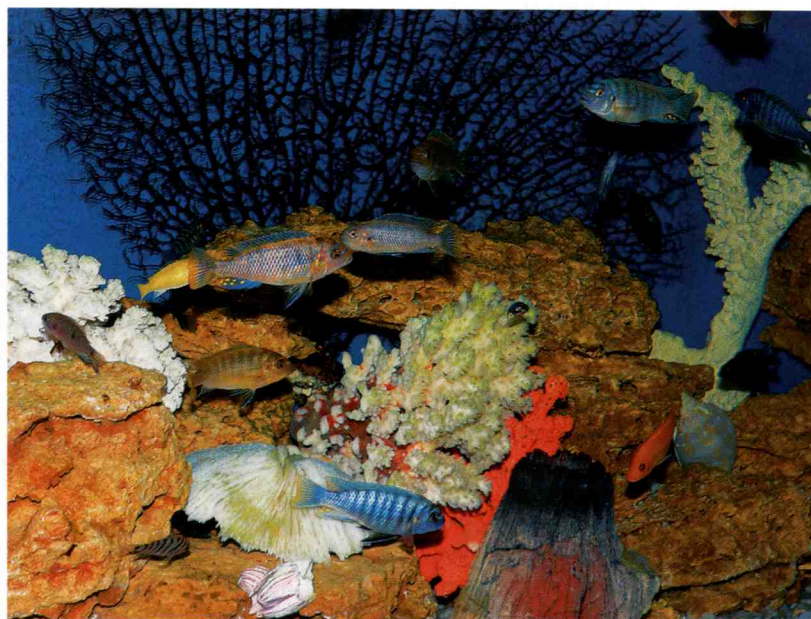
для того, чтобы рыба могла дышать, лежа на дне или зарывшись в песок: дыхательные отверстия скатов расположены позади глаз, и, когда они зарываются в грунт, через эти отверстия они засасывают воду, пропускают через себя и выпускают через жабры или рот, поглощая растворенный в воде кислород. Большой аквариум нужен еще и потому, что при недостатке объема бывают случаи, когда одна особь забивает и съедает другую, а потому лучше все-таки содержать одну особь или разнополую пару. При том, что пресноводных скатов нельзя назвать агрессивными хищниками, имейте в виду: любая рыба, которая сможет влезть скату в рот, будет съедена.

### ФИЛОСОФИЯ ПОД ВОДОЙ

Японцы, известные своими способностями уместить огромное в малом, и в аквариумистике всех превзошли. И если вы решите, что для вас престиж в виде акул, скатов и им подобных менее важен, чем просто хорошее настроение, рынок тут же предложит вам насладиться видами аквариума, созданными мастером аквадизайна Такаши Аmano (что обойдется не менее дорого, нежели содержание подводных хищников, но того стоит). Аmano изобрел и предлагает предельно простое, но оттого не менее прекрасное и блистательное решение: он воссоздает в вашем личном застекленном водоеме виды земной поверхности, причем все, что использует Аmano в создании

своих аквасистем, от субстратов до декораций, – только природного происхождения. Этот мастер-исследователь применяет свой огромный личный опыт наблюдений в разных частях Земли, и его аквариумы всегда отличаются от традиционных, например, «голландских». Обилие растений, их видов, цветовое сочетание и остальные признаки, характерные для «голландского» стиля, приобретают в аквариумах Аmano свою законченность, глубокий внутренний смысл. Отдельные зоны, декоративные камни, песочные площадки, группы растений – все взаимосвязано и гармонично. Здесь нет ничего лишнего, и каждый высаженный кустик помогает создать то неповторимое ощущение «живого пейзажа», в котором слышатся пение птиц, журчание горного ручейка, манящий шепот лесной чащи, а стаи не крупных рыбок (те же, известные с советских времен неоны в аквариуме Аmano «звучат» совсем по-новому) уже напоминают летящих из-за горных хребтов птиц.

Система донных субстратов построена здесь по принципу «слоеного пирога», в основе которого – питательный грунт, аккумулирующий в себе необходимое для роста растений «топливо». Выше располагается слой субстрата, гранулы которого идеально подобраны для развития сильной корневой системы растений. Эти «чудо-гранулы» также включают в себя сложный набор важных микроэлементов, которые по-





степенно высвобождаются при медленном растворении частиц субстрата. В грунтах Аmano учтены также особые условия, необходимые для роста популяций «полезных» бактерий, их дыхания и жизнедеятельности. Форма и размеры частиц идеально подходят для нежной корневой системы самых притязательных и нежных растений. Не случайно некоторые виды подводной флоры демонстрируют в аквариумах Аmano изумительные цвет, размеры и форму листьев. Обширная «линейка» декоративных песков, располагаемых в самой верхней части грунтового «пирога», дает поистине безграничные возможности для воплощения донного ландшафта любой географической зоны на планете.

Густая растительность – не просто украшение, но визитная карточка «натурального» аквариума от Аmano, ведь подводные растения здесь – эквивалент земных кустарников и лесов.

Если вам вздумалось самим заниматься поддержанием жизнеспособности аквариума Аmano, уже есть полный набор грунтов, спецдобавок для роста растений, инструментов и прочего необходимого инвентаря. Дилеры уверяют, что выровнять знаменитую «амановскую» дорожку так же легко, как тримминговать заросшие заросли яванского мха. Процесс созидания вашего неповторимого подводного ландшафта никогда не причинит излишних хлопот: будто бы достаточно немного простых навыков, и вы – настоящий дизайнер «Природного аквариума». Наверное, так оно и есть – для тех, кто действительно увлечен аквадизайном. Разумеется, в аквариумах Аmano, как и во всем, что происходит из Японии, заключен глубокий философский смысл. Он заключается в том, что, пока вы будете возиться с аквариумом, все невзгоды волей-неволей отступят на задний план, и чего ж еще надо? ■

**ЕСЛИ ВЫ РЕШИТЕ, ЧТО ПРЕСТИЖ И НАМЕКИ НА УСТОЙЧИВОСТЬ ВАШЕГО БИЗНЕСА ВВИДЕ АКУЛ, СКАТОВ И ИМ ПОДОБНЫХ МЕНЕЕ ВАЖНЫ, ЧЕМ ПРОСТО ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, РЫНОК ТУТ ЖЕ ПРЕДЛОЖИТ ВАМ БОЛЬШОЙ СПЕКТР АКВАРИУМОВ С УМИРОТВОРЯЮЩИМИ ВИДАМИ ПОДВОДНОГО МИРА**