



МИЛЛИОН МЕНЮ®

#7/ май 2013
on-line журнал
www.mmenu.com

Да здравствует комфортный отдых!

Что взять с собой
на пикник
Выбираем лучшее
место для отдыха

ГОТОВИМ ШАШЛЫКИ

Дрова или угли?
Горячее сырым не бывает?
Что подать к шашлыку

Вкусные рецепты

- Семга, жаренная на гриле
- Стейки из баранины
с луком
- Баранина гриль
- Шашлык по-болгарски
- Шашлык по-китайски
- Кабаби

Кулинарный калейдоскоп

тема номера:

Открываем сезон шашлыков

Подпишись и получай новый номер первым!

ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!



От редакции

В один из погожих деньков вы с друзьями решили отправиться на природу. И, конечно же, собрались приготовить вкусное угощение – ароматные шашлыки с овощами и свежей зеленью.

Не волнуйтесь: подготовить для этого все, что нужно и как нужно, теперь будет несложно. И при этом вы ничего не забудете в спешке! Мы подскажем, что стоит взять с собой на пикник, какому топливу отдать предпочтение и как жарить

на нем шашлыки. А также напомним о полезных мелочах, которые могут вам пригодиться. И, конечно же, вы найдете в нашем журнале рецепты вкусных шашлычков и других блюд, которые можно приготовить на свежем воздухе.



Алена Романюк
Главный редактор портала «Миллион меню»

Желаем отдыха без лишних хлопот и приятного аппетита!



#7/ май 2013

on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

6 Да здравствует комфортный отдых!

- Что взять с собой на пикник
- Выбираем лучшее место для отдыха
- Безопасность превыше всего

8 Готовим шашлыки

- Дрова или угли?
- Горячее сырым не бывает?
- Что подать к шашлыку

14 Вкусные рецепты

- Семга, жаренная на гриле
- Стейки из баранины с луком
- Отбивные гриль с медом и фисташками
- Баранина гриль
- Шашлык по-болгарски
- Шашлык по-китайски
- Кабаби
- Бастурма по-армянски
- Шашлык из курицы с майонезом карри

20 Кулинарный калейдоскоп

- Шопинг вместо тренировок
- Яркая палитра блюд вызывает большой аппетит
- Эти продукты снимут боль вместо таблеток

и другое

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

• • • • www.mmenu.com • • • •



6



9



16



К концу XVII века в Великобритании стало модным отдыхать в живописных местечках веселой компанией, накрывая стол с легкими закусками и слабоалкогольными напитками.



ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ



В Великобритании сложились свои правила организации таких поездок, одним из неизменных атрибутов которых стал клетчатый плед. А провизию, ножи для сыра, кружки для чая и бокалы для вина было принято привозить с собой в плетеных корзинках из ротанга или ивовых прутьев. Эти традиции нашли поклонников в других европейских странах и Америке, а с середины XVIII века – и в России.

ТРАДИЦИЕЙ ПРОВОДИТЬ ПИКНИКИ – увеселительные прогулки на природе – мы обязаны англичанам.



Что взять с собой на ПИКНИК

Пусть ваш отдых на природе будет максимально комфортным!

В свободное время загляните в магазин и выберите удобный коврик-скатерть, корзинку или специальный чемоданчик для пикника. Не забудьте про вместительные контейнеры для продуктов, одноразовую посуду, столовые приборы и нарядные салфетки, бумажные и тканевые. В магазинах сейчас можно найти пледы на любой вкус: однотонные, клетчатые, хлопковые, флисовые, с непромокаемой подкладкой, с мягкими подушками в комплекте – одним словом, все для того, чтобы после вкусного обеда и активного отдыха можно было сладко поспать часок-другой на свежем воздухе.

Да здравствует
комфортный отдых!



Выбираем лучшее место для ОТДЫХА

Пикник можно устроить как в городском парке, так и на набережной реки или на опушке леса. Правильный выбор места для пикника – гарантия того, что никто не упадет на ровном месте и не заблудится в трех соснах.

В жаркие дни выбирайте место недалеко от водоема, который подарит вам живительную прохладу. Неподалеку должен быть небольшой лесок или хотя бы несколько деревьев, в тени которых можно укрыться от жары и найти дрова для костра, если вы не прихватили с собой брикеты с углем.

Пледы и скатерти лучше расстилать на ровном чистом месте с невысокой травой. А если вы хотите устроить активные игры, то выбирайте место, где будет просторная поляна.



Позаботьтесь о БЕЗОПАСНОСТИ

Перед тем, как отправиться за город, **позаботьтесь о безопасности всех участников пикника.** Обязательно возьмите с собой **защитное средство от клещей;** нанесите его на одежду и открытые участки тела. Если компанию вам составил любимый пес, не забудьте специальный анти-клещевой спрей и для него. Не хотите, чтобы на отдыхе вас беспокоили комары и мухи? Возьмите средства для защиты от этих насекомых.

А если на улице жара, захватите **солнцезащитный крем.**

И помните: вдали от города может случиться всякое. Поэтому у вас под рукой должна быть **аптечка** со всеми необходимыми лекарствами. А также дождевики, зонты и теплые вещи на случай непогоды.

Не забудьте, что **разводить костры можно только в разрешенных местах,** иначе вам придется заплатить приличный штраф.

ГОТОВИМ шашлыки



 **КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ!**



Окорок Шейка Корейка Лопатка

ШАШЛЫК МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ САМЫХ РАЗНЫХ ПРОДУКТОВ: из баранины, свинины, курицы, рыбы, сарделек, овощей. Как говорится, это дело вкуса и кошелька.

Но если вы все же решили приготовить классический мясной шашлык, главное – правильно выбрать мясо. Оно должно быть свежим, не замороженным. Лучшие куски: **окорок, шейка, корейка, лопатка**. Выбирайте мясо, где соотношение жира и мякоти составляет один к четырем.

Такой шашлычок будет в меру жирным и очень сочным. Обычно мясо предварительно **маринуют** (в луке, гранатовом, томатном или лимонном соке, сухом вине, кефире), что придает ему мягкость, пикантный вкус и аромат. Если вы собираетесь мариновать мясо 12 часов, то не солите его и лук порубите крупно;

если маринуете за 2–3 часа до приготовления, то посолите мясо, а лук нарежьте тоньше. И, конечно, не забудьте добавить **пряности** – кинзу, базилик, майоран, паприку, анис. Зелень нужно класть веточками. Затем накройте мясо крышкой, положите сверху что-нибудь тяжелое и поместите шашлык перед приготовлением в холодное место.



ММ
130 рецептов
шашлыков



Дрова или угли?

Традиционное топливо – дрова – можно заготовить самим, а можно и купить в магазине.



БЕЗ ПРОБЛЕМ

- **БЫСТРО РАЗЖЕЧЬ УГЛИ** с помощью газеты можно, если положить несколько газетных листов на дно мангала или решетку для угля. На них высокой пирамидкой выложите уголь, два раза проложив газетными листами, и подожгите газету. Минут через 20–30 угли раскалятся докрасна, и их можно будет разровнять.
- **ЧТОБЫ РАЗДУТЬ ОГОНЬ**, откройте отверстия мангала или барбекю, сгребите уголь в одну кучу и похлопайте по нему, рассеивая верхний слой пепла.
- **ЖАР ОТ УГЛЕЙ СТАНЕТ СЛАБЕЕ**, если закрыть часть вентиляционных отверстий, благодаря чему доступ кислорода сюда будет ограничен, или разгрести угли.
- **СТЕКАЮЩИЙ С МЯСА ЖИР НЕ БУДЕТ ВОСПЛАМЕНЯТЬСЯ**, если положить на угли тонкий алюминиевый противень.

В России лучшими дровами всегда считались березовые.

Можно использовать для этого и древесину фруктовых деревьев: яблони, груши, вишни. Впрочем, подойдут и акация, бук, дуб, кизил, терн. Только не используйте деревья хвойных пород! Смола, которая в них содержится, может испортить вкус мясных блюд.

А вообще, проще не «ломать дров» и купить нужное топливо в магазине. Благо выбор его велик и продается оно по доступной цене. Чем такое топливо хорошо, так это тем, что обеспечивает равномерный жар, который идеален для приготовления пищи. А если добавить к углям еще и щепки деревьев, то шашлык получится особенно ароматным. Знатки говорят, что стружка яблони особенно хороша для свинины и баранины, ольха – для рыбы, а вишня придаст пикантности шашлыку из курицы.



Горячее сырым не бывает?

Друзья подсказывают вам, что горячее сырым не бывает? Отчасти они правы, но, как говорится, тут есть нюансы. Все зависит и от вида мяса, и того, какое блюдо вы из него готовите.

Говядина и баранина могут быть разной степени готовности:

- **с кровью** – мясо мягкое на ощупь, красное внутри, с тонким слоем готового мяса по краям куска. Из мяса с кровью выделяется красноватый сок;
- **средней степени прожаренности** – на ощупь мясо упругое, внутри бледно-красное или розовое, снаружи ровного коричневого цвета. При нажатии на него выделяется розоватый сок;

• **хорошо прожаренное мясо** – очень плотное на ощупь, коричневое снаружи, равномерно прожаренное внутри.

Но все это не относится к блюдам из свинины и курицы: их всегда нужно доводить до полной готовности! Не прокалывайте такое мясо непосредственно над углями, иначе разбрызгавшийся сочок может вызвать вспышки пламени. Снимите мясо с огня, выложите на тарелку и уже тогда сделайте прокол в самой толстой его части. Если вытекающий сочок розоватого цвета и недостаточно прозрачен, значит, продукт еще не готов и его нужно пожарить подольше.

Готовность рыбы можно определить, проколов мякоть кончиком вилки: если она матовая и легко отделяется от костей, значит, рыба готова.

Что подать к шашлыку

Наконец, шашлык готов, и вам осталось только подать его к столу.

Спешим предупредить, что каким бы ни было приспособление, которое вы называете «столом» – будь то основательное сооружение на четырех ножках, установленное под защищающей вас от дождя крышей, или же клеенка, расстеленная прямо на траве, оно не должно находиться в непосредственной близости от огня, особенно в ветреную погоду.

Поскольку сегодня на вашем столе будет только одно главное блюдо – **шашлык** или вариации на его тему, основное внимание должно быть уделено исключительно ему. А все закуски, соусы, гарниры, которые тоже подаются к столу, должны подчеркивать вкус основного блюда и сочетаться с ним.

Закуски к шашлыкам лучше подать легкие, поскольку их основное назначение – вызывать аппетит. И, разумеется, закусок не должно быть слишком много, в отличие от основного блюда, которого должно хватить всем гостям и остаться для тех, кто попросит добавки.



Что лучше подать к блюдам, которые готовятся на гриле? Прекрасным дополнением к ним будут **овощи** и **свежая зелень**, которые можно просто крупно нарезать или приготовить из них пару салатов. **Заправку** – одну или несколько, чтобы у присутствующих был выбор, – можно приготовить дома, разложив по банкам с закручивающимися крышками. А вот заправлять салаты следует непосредственно на месте – перед тем, как подать к столу.

Еще один важный компонент – соусы. Один-два соуса можно купить в магазине, а другие приготовить самим: дома или на пикнике.

ММ

Есть вопросы?
Задайте их нашему эксперту
на www.mmenu.com





Семга, жаренная на гриле

на 4 порции | 50 минут
+ маринование

- семга 600 г
- сок лимонный 6 ст. ложек
- цедра лимона тертая 1 ч. ложка
- масло оливковое 4 ст. ложки
- зелень укропа 1 пучок
- перец чили 1 шт.
- соль

1. Семгу нарежьте порционными кусками. Зелень укропа и перец чили, очистив его от семян, мелко порубите.

2. Для маринада лимонный сок смешайте с тертой цедрой, маслом, укропом, перцем чили и солью.

3. Куски рыбы уложите в чашку, перемешайте с маринадом, накройте посуду пищевой пленкой и выдержите рыбу на холоде 2 часа.

4. Маринованные куски рыбы обсушите, обжарьте на решетке до готовности, часто смазывая оставшимся маринадом.

5. На гарнир подавайте овощи гриль.

ММ

Вам хочется поделиться любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? Добро пожаловать на www.mmenu.com



Стейки из баранины с луком

на 2 порции | 30 минут + маринование

- баранина (окорок, почечная часть корейки) 400 г
- лук репчатый 1–2 головки
- чеснок 1 зубчик
- зелень петрушки или кинза 2–3 веточки
- лимон 1 шт.
- перец черный молотый, соль

1. Баранину очистите от пленок, разрежьте поперек волокон на 2 порционных куска.

2. Для маринада мелко рубленые лук, чеснок и зелень соедините, поперчите, посолите.

3. Из лимона отожмите сок, смешайте его с маринадом.

4. Стейки посыпьте свежемолотым перцем.

5. Смажьте стейки приготовленным маринадом, уложите в чашку и выдержите под крышкой 3–4 часа.

6. Жарьте стейки на решетке, переворачивая, до готовности.

7. При подаче гарнируйте стейки овощами гриль. Отдельно подайте соус.



БЕЗ ПРОБЛЕМ

• **ЧТОБЫ ПЕРЕВЕРНУТЬ ФИЛЕ КРУПНОЙ РЫБЫ**, положите на решетку широкую полосу толстой фольги. Осторожно передвиньте филе на фольгу, а потом, взяв за концы полосу, переверните его. Рыбу удобнее сдвигать на фольгу с помощью двух столовых ножей.

• **ЧТОБЫ ПРИДАТЬ БЛЮДУ ПРЯНЫЙ АРОМАТ**, посыпьте горячие угли смесью сушеных молотых трав.

• **ОЧИСТИТЬ РЕШЕТКУ**, когда чистящих средств под рукой нет, можно, прокалив ее на максимально сильном огне. Накройте решетку крышкой, а если ее нет – фольгой, выложив ее блестящей стороной вниз. Оставшиеся загрязнения можно очистить скользящим куском фольги.



Отбивные гриль с медом и фисташками



Баранина гриль

на 2 порции | 40 минут
+ маринование

- баранина (корейка на кости) 1 кг
- лук репчатый 8–10 головок
- лимон 1 шт.
- коньяк 1–2 ст. ложки
- укроп рубленый 2 ст. ложки
- кинза рубленая 3 ст. ложки
- базилик рубленый 3 ст. ложки
- уксус виноградный 2 ст. ложки
- перец черный молотый 2 ч. ложки
- перец душистый молотый 1 ч. ложка
- гвоздика 5 бутонов
- соль 3 ч. ложки

1. Баранью корейку разрежьте на куски по ширине кости, посолите, поперчите, посыпьте молотой гвоздикой, добавьте сок и цедру лимона, натертый на терке лук, коньяк, уксус и зелень, перемешайте и поставьте в прохладное место.

2. Через 7–8 часов баранину обжарьте на решетке над раскаленными углями, смазывая бараньим салом.

3. Подавайте баранину сразу. В качестве приправы подайте кетчуп, ткемали или гранатовый соус.

4. Гарниром к шашлыку могут служить свежие помидоры, ломтики лимона, нарезанный кружочками репчатый лук, зеленый лук, кинза, тархун.

на 6 порций | 50 минут
+ маринование

- мякоть свинины (корейка) 1 кг
- фисташки 50 г
- сок лимонный 2 ст. ложки
- мед 2 ст. ложки
- масло оливковое 2 ст. ложки
- паприка молотая 1 ст. ложка
- корица молотая 1 ч. ложка
- перец красный и черный молотый
- соль

1. Для медовой смеси разотрите мед с солью и пряностями, добавьте лимонный сок, масло, перемешайте.

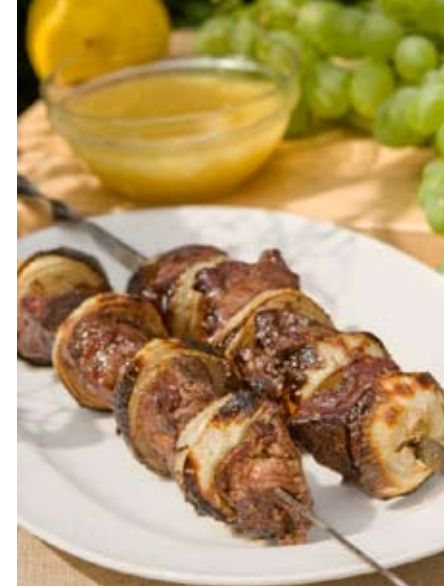
2. Свинину, срезав жир, нарежьте порционными кусками и отбейте. Куски свинины смажьте медовой смесью, выдержите в холодильнике 2 часа.

3. Жарьте свинину на крышке барбекю или на решетке по 5–8 минут с каждой стороны.

4. Отбивные уложите на блюдо, посыпьте измельченными фисташками и оформите зеленью. На гарнир подайте овощи гриль.

БЕЗ ПРОБЛЕМ

ЧТОБЫ ОВОЩИ ПРИГОТОВИЛИСЬ ОДНОВРЕМЕННО, нарежьте их кусочками одинакового размера. Сначала начинайте готовить те, что требуют длительной тепловой обработки, а потом добавляйте продукты, которые готовятся быстрее.



Шашлык по-болгарски

на 6 порций | 40 минут
+ настаивание

- мякоть баранины (корейка, окорок) 1 кг
- лук репчатый 200 г
- перец черный молотый
- соль

Для соуса:

- чеснок 10 зубчиков
- миндаль 60 г
- крошки пшеничного хлеба 4 ст. ложки
- масло растительное 200 мл
- яичные желтки 2 шт.
- лимон 1 шт.
- соль

1. Для соуса чеснок и миндаль мелко порубите, затем разотрите и смешайте с хлебными крошками. Добавьте желтки и, постоянно помешивая, небольшими порциями влейте масло. Приправьте солью и соком лимона.

2. Выложите соус в стеклянную емкость, плотно закройте крышкой и выдержите на холоде не менее 8 часов.

3. Баранину нарежьте кусочками массой 20–25 г, нанижите на шампуры, чередуя с колечками лука, посолите и поперчите.

4. Жарьте шашлык над раскаленными углями до готовности.

5. Подавайте шашлык горячим на шампурах, с чесночным соусом.

ПОПУЛЯРНЫЕ
кулинарные блоги,
а также общение на форуме
www.mmenu.com



Иллюстрация: Наталья Болотских

КЛУБ
Мадам Повари

Любителей французской кухни, истории-культуры, образа жизни, юмора и всего прочего очень-очень французского приглашаем в клуб «Мадам Повари».

<http://www.mmenu.com/stati/klub-Madam-Povari/>

Шашлык в домашних условиях

от клуба «Мадам Повари»



Приготовьте «шашлык с дымком» в духовке.

Пусть будет, перефразируя Франсуазу Саган, «немного солнца в городской квартире».

Приготовьте также:

Шашлык в домашних условиях: на сковороде >>

Стейк по-французски >> Острый перцовый соус >>



Шашлык по-китайски

на 4 порции | 30 минут
+ маринование

- мякоть баранины (корейка, окорок) 500 г
- яйца 2 шт.
- мука пшеничная 4 ст. ложки
- помидоры 2 шт.
- лук зеленый 4 пера
- семена кунжута 4 ч. ложки
- соль морская 1 ч. ложка
- перец черный горошком 1 ч. ложка
- перец черный молотый

1. Баранину нарежьте кубиками. Яйца взбейте до образования однородной массы. Помидоры и зеленый лук мелко нарежьте.
2. Смешайте все ингредиенты, за исключением баранины и кунжута. Обмакните в полученную смесь кусочки мяса, накройте их крышкой и оставьте в холодном месте на 4 часа.
3. Кунжут насыпьте на тарелку и запанируйте в нем баранину. Нанижите мясо на шампуры и посыпьте оставшимся кунжутом.
4. Жарьте шашлык над углями или на решетке 4–5 минут, часто переворачивая.
5. Подавайте с зеленью, свежими овощами и соусом.



Бастурма по-армянски

на 4 порции | 35 минут
+ маринование

- мякоть говядины (вырезка) 600 г
- лук репчатый 2 шт.
- уксус винный 1/2 стакана
- перец черный молотый 2 щепотки
- соль

1. Говяжью вырезку нарежьте кубиками массой 30–40 г, посолите, поперчите, добавьте нарезанный кольцами репчатый лук, полейте уксусом и поставьте на 5–6 часов в холодное место для маринования.
2. Мясо нанижите на шампуры и жарьте над углями, часто переворачивая, до образования румяной корочки.
3. Выложите бастурму на блюдо. На гарнир подайте зеленый лук, лимон, зелень, зерна граната и дольки грейпфрутов.

Совет

Чтобы придать блюду пряный аромат, во время жаренья посыпьте горячие угли смесью молотых сушеных трав.



Кабаби

на 4–6 порций | 50 минут

- фарш свиной 500 г
- фарш говяжий 500 г
- лук репчатый 800 г
- яйцо 1 шт.
- перец жгучий зеленый 1 шт.
- чеснок 3–4 зубчика
- тклапи (пастила из ткемали) 30 г
- семена тмина молотые 1 ч. ложка
- базилик, мята, орегано сушеные молотые по 1 ч. ложке
- соль

1. Тклапи измельчите, влейте 50–70 г теплой воды и перемешивайте, пока пастила не разойдется.
2. Часть лука (500 г) и чеснок пропустите через мясорубку. Зеленый перец очистите от семян и мелко порубите.
3. Свиной и говяжий фарши смешайте, добавьте яйцо, пряности, чесночно-луковую массу, соль по вкусу, зеленый перец и тклапи. Тщательно перемешайте фарш.

4. Смочите руки холодной водой, чтобы мясо не прилипало к ладоням, и сформируйте из фарша продолговатые колбаски длиной 20 см, нанижите их на горячие шампуры. Жарьте кабаби над углями, время от времени переворачивая.
5. Кабаби выложите на блюдо и посыпьте мелко рубленным зеленым луком. Вокруг выложите горками нарезанный кольцами репчатый лук, мелко рубленную зелень и зерна граната.



ММ

Рецепт самого
вкусного шашлыка
на www.mmenu.com



Шашлык из курицы с майонезом карри

на 4 порции | 50 минут

- филе куриное 600 г
- перец сладкий красный и зеленый по 1 шт.
- масло растительное 3 ст. ложки
- куркума молотая 1/2 ч. ложки
- семена кориандра молотые 1–2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

Для майонеза карри:

- майонез 185 г
- порошок карри 1 ст. ложка
- сметана 65 г
- огурец небольшой 1/2 шт.
- семена тмина 1/2 ч. ложки
- мята рубленая 2 ст. ложки

1. Филе нарежьте кубиками со стороной 3–4 см.
2. Сладкий перец, очистив от семян и перегородок, нарежьте квадратиками со стороной 3–4 см.
3. Смешайте куркуму с семенами кориандра, молотым перцем и растительным маслом.

4. Кусочки филе полейте смесью. Накройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на 30 минут.
5. Для майонеза карри огурец мелко нарежьте, мяту порубите.
6. Смешайте майонез со сметаной и порошком карри.
7. Добавьте нарезанный огурец, семена тмина и столовую ложку мяты, перемешайте.
8. Кусочки филе и перца, чередуя, нанижите на шампуры. Жарьте шашлык по 3–5 минут с каждой стороны. В конце посолите.
9. Выложите шашлык на блюдо. Отдельно подайте майонез карри, посыпав его оставшейся мятой.



Кулинарный калейдоскоп



Шопинг вместо тренировок

Любите ходить по магазинам? Можем вас порадовать: ученые приравнивали такие физические нагрузки к тренировкам. Выяснилось, что в среднем любители шопинга, отправляющиеся в походы по магазинам три раза в неделю, проходят в год около 250 километров. Специалисты подсчитали, что при этом человек сжигает около 15000 калорий. Основное упражнение, которое при этом приходится выполнять, – это ходьба. Как известно, она очень полезна, ведь при ходьбе укрепляются мышцы, суставы, улучшается кровообращение, а также происходит определенный «массаж» внутренних органов (печени, селезенки, поджелудочной железы). Такие занятия очень полезны для сердечно-сосудистой системы, способствуют повышению иммунитета и замедляют процессы старения организма. Кроме того, такой способ сжигания калорий многим нравится больше, чем посещение тренажерного зала.



Яркая палитра блюд вызывает большой аппетит

В кулинарии нет мелочей, здесь важно все: не только вкус и аромат, но и внешний вид блюда. Недаром говорят: «То, что выбирают глаза, любит и желудок». Американские ученые выяснили, что одноцветные блюда вызывают у нас меньший аппетит, чем те, цветовая палитра которых разнообразна. Соответственно, чем больше разноцветных ингредиентов в блюде, будь это салат, суп или десерт, тем больший аппетит оно вызывает. Некоторые производители учитывают такие особенности человеческого восприятия и выпускают продукты, сочетающие несколько цветов. Обычно люди съедают больше разноцветных продуктов, чем продуктов, окрашенных в один цвет. Так, например, разноцветных драже M&M's и Skittles съедают больше, чем драже одного цвета. Имеет значение и цвет посуды, в которой подают кушанье. При этом здесь специалисты выявили следующую закономерность: если цвет блюда такой же, что и цвет тарелки, на которой его подали, его съедают больше, а если эти цвета контрастны, то меньше.



Эти продукты снимут боль вместо таблеток

Медики составили список продуктов, способных снизить болевую чувствительность и, соответственно, заменить собой обезболивающие препараты. В него вошли *перец чили* или *кайенский перец*, *горчица*, *имбирь*, *чеснок* и *темный шоколад*. Эти продукты оказывают противомикробное и противовоспалительное действие, а перец чили к тому же содержит большое количество анальгетика капсаицина. *Чеснок* еще Пифагор называл королем пряностей. О его лечебных свойствах писали Аристотель, Диоскорид, Гиппократ, Плиний Старший. В Древнем Египте из него изготавливали свыше 20 лекарственных средств. Римским легионерам чеснок выдавали во время долгих походов, чтобы те могли быстро восстановить силы. Немало полезных свойств имеют и такие пряности, как *горчица* и *имбирь*. Однако стоит отметить, что перечисленные продукты способны снимать только боль, вызванную стрессом и переутомлением.



Почему пиво кажется нам вкусным [18+]

Почему многие мужчины так любят пиво? Оказалось, вкус этого напитка вызывает своеобразную реакцию в человеческом мозге, при которой выделяется так называемый «гормон удовольствия» – *допамин*. Ученым впервые удалось доказать, что выделение гормона удовольствия в мозговых центрах способен вызывать сам вкус пива, а не опьяняющий эффект этого напитка. Специалисты под руководством Дэвида А. Каржэна из Университета штата Индиана (Индианополис) провели эксперимент, в котором приняли участие 49 молодых мужчин. Они выпили немного пива, опьянеть от которого было невозможно, и спортивного коктейля Gatorade. Оказалось, что после дегустации пива уровень допамина у них был гораздо выше. И хотя участники эксперимента утверждали, что Gatorade показался им более вкусным, они не изъявили желание попробовать его еще раз, в отличие от пива. Причем у людей, чьи родственники страдали от алкоголизма, реакция на пиво в мозговых центрах была сильнее. Этим объясняется, почему некоторые люди склонны к употреблению алкоголя и наркотиков.



Лучшее средство от похмелья [18+]

Тошнота, головная боль, учащенное сердцебиение, сухость во рту, дрожь в руках, – так утром мы расплачиваемся за весело проведенный вечер. Организм пытается нейтрализовать отравление продуктами распада спирта: метанолом, ацетальдегидом, различными кислотами и сивушными маслами. Как помочь ему справиться с этой непростой задачей? Профессор Элисон Митчелл из университета Калифорнии назвал лучшим средством при похмелье *китайский суп с лапшой*. Его готовят из соевой нежирной говядины, бульона на основе соевого соуса и лапши, добавляя вареное яйцо и зеленый лук. Впрочем, существуют и другие проверенные средства, например вода или апельсиновый сок. Выпейте перед сном пол-литра воды (или апельсинового сока), и вы сможете значительно ослабить похмельный синдром. Почему именно апельсиновый, а не какой-либо другой сок оказывает наиболее эффективное действие? Все дело в витамине С, который блокирует токсины, а также во фруктозе, которая помогает организму активнее сжигать алкоголь. Кефир также является прекрасным средством для снятия похмельного синдрома. Этот напиток нейтрализует действие алкоголя, очищает организм от продуктов распада и восстанавливает микрофлору кишечника.



Спиртное вызывает появление лишнего веса [18+]

Тем, кто время от времени употребляет алкогольные напитки, стоит напомнить, что все хорошо в меру. Ведь алкоголь вызывает нарушение обмена веществ и увеличение массы тела. Американские ученые обследовали 1800 человек и выяснили, что спиртные напитки, которые люди употребляют после работы, вызывают увеличение массы тела. Оказалось, что после употребления алкоголя люди выбирают на ужин более калорийные блюда, и количество жирной пищи в их рационе увеличивается на 9 процентов. Кроме того, содержащийся в алкоголе этанол представляет собой высококонцентрированный источник энергии, который занимает второе место по ее удельному содержанию после жира. Каждый грамм этанола поставляет нам 7 килокалорий. При этом организм расходует витамины группы В и прекращает усваивать некоторые жизненно необходимые для него пищевые вещества.

Две условные порции алкоголя в день добавляют вам от 200 до 300 ккал. Один стакан пива, который содержит 12–17 г алкоголя и 8–15 г углеводов, поставляет в организм около 150 ккал.

Мода И ШОПИНГ



Наши партнеры – профессиональные стилисты «LOOKSIMA» ПРЕДСТАВЛЯЮТ

В теплые весенние дни хочется больше времени проводить на природе. А это значит, что пришла пора устраивать пикники. Запаситесь разнообразными закусками, пледом и отправляйтесь получать новую порцию солнечных лучей и весенних ароматов в хорошей компании друзей. Кстати, не забудьте при этом выглядеть достойно!

ЖЕНСКИЙ LOOK



Очки **Legna** 1780 р.



Шляпа **Canoe** 950 р.

Серьги **JewelBean** 540 р.



Балетки **Tom Tailor** 3290 р.



Сумка **SvetSKI** 2790 р.



Кольцо **JewelBean** 480 р.



Ремень **To Be Queen** 1399 р.



Комбинезон **MSGM** 17120 р.



Сумка **Fred Perry** 3850 р.



Кеды **Camelot** 1499 р.



Очки **Polaroid** 2010 р.



Шорты **People** 1598 р.



Поло **Fred Perry** 3850 р.

МУЖСКОЙ LOOK

LOOKSIMA

be stylish, be happy

Луксима. Стиль, приносящий счастье.
В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.

Д е л а е м с т и л ь д о с т у п н ы м



— Что надеть?

Дадим ответ
на вечный вопрос

*be stylish,
be happy*

www.mmenu.com

ММ

МИЛЛИОН МЕНЮ®

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



Вкусно готовить — просто!

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ — НА САЙТЕ

**МИЛЛИОН
МЕНЮ**

