



МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #20 / январь 2014

# Встречаем Рождество



## 4

### Рождественские традиции

- Сочельник
- Колядки
- Святочные гадания

## 10

### Рецепты рождественских блюд

- Кутья
- Карп запеченный
- Рождественская  
индейка с апельсинами
- Марципановое печенье  
с корицей
- Рождественское  
полено  
и кое-что еще...

## 22

### Кулинарный калейдоскоп

ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!



Подпишись и получай новый номер первым!



## От редакции

**Заканчивается Рождественский пост, и мы готовимся встретить праздник Рождества.**

Согласно традиции, православные верующие в этот день не принимают пищу до появления на небе первой рождественской звезды – в память о Вифлеемской звезде, которая возвестила о рождении Христа.

К этому празднику в прежние времена хозяйки традиционно готовили обрядовые блюда: кутью, узвар, украшали стол фигурками из теста, изображающими домашних животных: коров, коз, овец. Главными блюдами на праздничном столе были мясные: гусь или утка с антоновскими яблоками, домашние колбасы; подавали и пироги со всевозможными начинками, настойки и наливки.

Многие обряды соблюдают у нас до сих пор, следуя традициям, сложившимся в течение веков.

**Мы расскажем о том, как встречали у нас Рождество в прежние времена. И, конечно, в этом выпуске журнала вы найдете рецепты вкусных блюд, которые можно подать к рождественскому столу.**

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



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



## В номере:

4

### РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ТРАДИЦИИ

- Сочельник
- Как встречали Рождество
- Колядки
- Святочные (рождественские) гадания

10

### РЕЦЕПТЫ

### РОЖДЕСТВЕНСКИХ БЛЮД

- Кутья
- Карп запеченный
- Гусь, запеченный с яблоками
- Рождественская индейка с апельсинами
- Марципановое печенье с корицей
- Колядки
- Штоллен
- Рождественское полено
- Фруктовый глентвейн

22

### КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Горячий шоколад улучшает работу мозга
- Торт в виде Джонни Деппа приготовили в Англии и другое



6 Как встречали Рождество



11 Кутья



11 Карп запеченный



14 Рождественская индейка с апельсинами

*Бывало, ждешь звезды, протрешь все стекла. На стеклах лед, с мороза.  
Вот, брат, красота-то!.. Елочки на них, разводы, как кружевное. Ноготком протрешь –  
звезды не видно? Видно! Первая звезда, а вон – другая... Стекла засинелись.  
Стреляет от мороза печка, скачут тени. А звезд все больше. А какие звезды!*

И. Шмелев. Лето Господне

# РОЖДЕСТВЕНСКИЕ *традиции*

*В разных странах Рождество отмечают по-разному.  
В России, на Украине и в Белоруссии традиции, которые складывались  
веками, передавались из поколения в поколение. Многие обряды  
появились после принятия христианства, но некоторые обычаи  
сохранились еще с языческих времен, ведь когда-то в эти дни древние  
славяне отмечали праздник зимнего солнцестояния.*

## *Сочельник*

**В**ечер накануне Рождества называют также Святым вечером. Другое название этого праздника – Сочельник – происходит от слова «сочиво», как раньше называли размоченные водой пшеничные зерна. К этому празднику было принято приглашать домой одиноких людей, соседей, нищих, проявляя благотворительность, а за порог дома выставлять угощение для бездомных животных. Согласно традиции, православные верующие в этот день не принимают пищу до появления на небе первой рождественской звезды – в память о Вифлеемской звезде, которая возвестила о рождении Христа. В католических

семьях принято собираться вечером вместе, подавая к столу постные блюда и преломляя облатки (рождественский хлеб): члены семьи по очереди предлагают друг другу отломить и съесть кусочек облатки, поздравляя с наступающим праздником и прощая нанесенные прежде обиды.

К числу традиционных блюд, которые готовили в православных семьях, относилась кутья – обрядовая каша, которую готовили из целых зерен пшеницы или ячменя с добавлением меда или изюма. С кутьи начинали обрядовую трапезу на Сочельник (ее подавали также на Новый год, Крещение и поминки). После вечера кутью оставляли на столе,



а рядом клали ложки: славяне верили, что перед Рождеством души умерших предков навещают своих родственников, чтобы поесть кутью. Это блюдо

на Сочельник носили крестники своим крестным родителям. По традиции кутья должна была быть «богатой» и очень вкусной.

ТАРАС ШЕВЧЕНКО ПИСАЛ:

*Ночь перед Рождеством Христовым – это детский праздник у всех христианских народов, и только празднуется разными обрядами; у немцев, например, елкою, у великороссиян – тоже, а у нас после торжественного ужина посылают детей с хлебом, рыбой и узваром к ближайшим родственникам; и дети, придя в хату, говорят: – Святый вечер! Прислалы батько и маты до вас, дядьку, и до вас, дядыно, святую вечерю, – после чего с церемонией сажают их*

*за стол, уставленный разными постными лакомствами, и потчуют их, как взрослых; потом переменяют им хлеб, рыбу и узвар и церемонно провожают. Дети отправляются к другому дяде, и когда родня большая, то возвращаются домой перед заутреней, разумеется, с гостинцами и с завязанными, вроде пуговиц, в рубашку шагами.*

*Мне очень нравился этот прекрасный обычай. У нас была родня большая. Бывало, посадят нас в сани да и возят по гостям целехонькую ночь.*

## Как встречали Рождество



**Н**а Руси после Всенощной (торжественного богослужения, которое сейчас начинается 6 января в 12 часов ночи) семьи собиравались за праздничным столом, который покрывали сеном в напоминание о том, что Христос родился в яслях. Белорусы клали под скатерть немного соломы или сена, а на пол под столом – какой-либо предмет из железа. На него ставили ноги все члены семьи и гости, чтобы в течение следующего года сохранить крепкое здоровье. Украинцы размещали в овине рай-дидух (первый или последний собранный сноп из сухоцветов пшеницы, ржи, овса или льна, который хранили со времени жатвы) и 12 вязанок сена. Их сбрызгивали набранной до рассвета водой, читая молитву: «Милостивый Боже, и ты, Солнце праведно, со Святым Рождеством! В прошлом году дали вы урожай, дали добро, богатство и здоровье... Пошлите еще лучше в этом году!»

Затем сено и рай-дидух со словами «Дидух в хату – беда из хаты» несли в дом. Рай-дидух устанавливали на самом почетном месте возле икон или на праздничном столе и, пока он здесь стоял, нельзя было выполнять никакой работы по дому, кроме ухода за скотом. В языческие времена дидух символизировал родоначальника и покровителя семьи, а после принятия христианства его устанавливали как напоминание о пучке соломы, которым Иосиф закрыл щель в вертепе, где родился Иисус.

К Рождеству готовили, как правило, двенадцать блюд – по числу апостолов. Кроме кутьи, подавали взвар (компот, узвар) из целых плодов и жидкий кислый кисель из ягод. Рождественский стол украшали фигурками из теста, изображающими домашних животных: коров, коз, овец. Главными блюдами были мясные: бараний бок с кашей, окорок, жареный поросенок, студень, утка с капустой, гусь или утка с антоновскими яблоками, а также домашние колбасы, ветчина и копчености, которые готовили к этому дню. На Украине были популярны также капустняк с постным маслом и пшеном, вареники с капустой, картофелем, сливами или грушами, блины или пампушки.

Подавали и пироги со всевозможными начинками, пряники, ароматный сладкий сбитень, всевозможные настойки и наливки. Пекли колядки из пресного ржаного теста с различными начинками, наливками, намазками и припеками (название колядок происходит от латинского слова «календа», которое обозначает первый день месяца или года, от этого же слова происходит слово «календарь»). И, конечно же, к этому празднику дарили подарки, которые покупали или делали своими руками.



ММ

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

ПОДЕЛИСЬ С ДРУЗЬЯМИ

**РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ТРАДИЦИЯ НАРЯЖАТЬ ЕЛКУ ПРИШЛА К НАМ ИЗ ЕВРОПЫ.** В 1699 году Петр I издал указ, согласно которому Новый год в нашей стране стали отмечать 1 января. Этот же документ предписывал жителям Москвы украшать в эти дни дома ветвями хвойных деревьев. Но традиция устанавливать в домах на Рождество елки получила в России популярность лишь с середины XIX века. В 1920-е годы рождественские елки оказались под запретом, а в 1935 году этот обычай решили возродить, хотя связь его с Рождеством была предана забвению. И лишь с 1991 года, когда Рождество в нашей стране стало отмечаться как государственный праздник, старинные рождественские традиции стали возрождаться.

## Колядки

*Накануне Рождества в городах и селах устраивали колядки. Праздник Коляды, который отмечали на Руси с языческих времен в дни зимнего солнцестояния, позднее был приурочен к Рождеству и Святкам, хотя и не одобрялся служителями церкви.*

**Р**яженые, представлявшие козу со свитой, кота и других животных, со звездой на шесте обходили дома своих соседей. Они пели колядки, славя хозяев дома и желая им хорошего урожая, богатства и благополучия в наступающем году. К ряженым всегда относились доброжелательно и подавали им угощение (сало, домашнюю колбасу, вареные яйца, пироги, блины), так как считалось, что в их лице хозяев дома благословляют умершие предки.



В «Вечерах на хуторе близ Диканьки» Н. ГОГОЛЬ ТАК ОПИСЫВАЕТ этот обычай:

*Часто между колядками слышалась какая-нибудь веселая песня, которую тут же успел сложить кто-нибудь из молодых козаков. То вдруг один из толпы вместо колядки отпускал щедровку и ревел во все горло:*

*Щедрик, ведрик!  
Дайте вареник,  
Грудочку кашки,  
Кільце ковбаски!*

*Хохот награждал затейника. Маленькие окна подымались, и сухощавая рука старухи, которые одни только вместе с степенными отцами оставались в избах, высовывалась из окошка с колбасою в руках или куском пирога. Парубки и девушки наперерыв подставляли мешки и ловили свою добычу. В одном месте парубки, зашедши со всех сторон, окружали толпу девушек: шум, крик, один бросал комом снега, другой вырывал мешок со всякой всячиной. В другом месте девушки ловили парубка, подставляли ему ногу, и он летел вместе с мешком стремглав на землю. Казалось, всю ночь напролет готовы были повеселиться. И ночь, как нарочно, так роскошно теплилась! и еще белее казался свет месяца от блеска снега.*



Лучший рецепт года-2014.  
ВЫБИРАЙТЕ!



## Святочные (рождественские) гадания

*На Святки – с Сочельника по Крещение – девушки устраивали гадания. Бросали за ворота валенок или башмачок – в какую сторону он упадет, туда девушка и замуж выйдет; гадали на свечах перед зеркалом... Расскажем о некоторых гаданиях, которые дошли до наших дней.*

В ночь перед Рождеством девушке нужно положить под подушку «мостик» из тонких веточек или спичек и при этом сказать: «Суженый, ряженый, переведи меня через мост!» Другой вариант – на ужин съесть что-нибудь соленое, а перед сном сказать: «Суженый, ряженый, приди ко мне и напои меня!» Во сне девушка должна увидеть своего

жениха. Скорое замужество предвещает сон, в котором видят кота с кошкой.

Сбудется или нет ваше заветное желание, подскажет следующее гадание. Держа левую руку ладонью вниз над чашкой с рисом, задайте вслух вопрос. Высыпьте горсточку риса на тарелку и посчитайте зерна. Если число окажется четным, то желание сбудется.

Заветное желание исполнится, если вы напишете его на бумаге, сожжете ее, а пепел развеете по ветру. А можно написать на небольших бумажках несколько желаний. Какую из них первой вытащите утром из-под подушки, то желание и сбудется.

Многие из этих обрядов и обычаев соблюдают у нас до сих пор, следуя традициям, сложившимся в течение нескольких веков. И подают к праздникам обрядовые блюда, рецепты которых сохранились до наших дней.

# РЕЦЕПТЫ рождественских блю



ЧТОБЫ КУТЯ  
ХРАНИЛАСЬ ДОЛЬШЕ,  
не следует заправлять  
сразу всю кашу. Пшенич-  
ную кашу и пригото-  
вленную заправку храните  
в холодильнике  
по отдельности.

1 час 30 минут | 10 порций

- зерна пшеницы 2 стакана
- вода 8 стаканов
- мед или сахар 1 стакан
- изюм без косточек 150 г
- орехи рубленые 1/2 стакана
- мак 1 стакан

1. Пшеницу переберите, промойте, высушите в теплой печи или духовке. Когда пшеница просохнет, сбрызните ее водой, пересыпьте в полотняный мешочек и толките макогонем (большой деревянный пест) до тех пор, пока оболочка зерен не начнет трескаться. (Можно варить пшеницу и без

## Кутья

предварительной подготовки, но в этом случае время варки значительно увеличивается). Пшеницу промойте и замочите в холодной воде на ночь.

2. Подготовленную таким образом пшеницу варите на слабом огне 3 часа, время от времени помешивая и при необходимости подливая воду, чтобы каша не пригорела.

3. Мед или сахар залейте небольшим количеством воды, проварите 1–2 минуты.

4. Мак, ошпарив 2–3 раза, разотрите в ступке.

5. Готовую пшеничную кашу заправьте маковой смесью, орехами и изюмом, влейте медовую смесь и перемешайте.

## Карп запеченный

40 минут | 4 порции

- карп 900 г
- лук репчатый 200 г
- масло растительное 100 г
- сметана 80 г
- перец красный молотый 1 ч. ложка
- соль

1. Подготовленного карпа натрите солью, сделайте поперек надрезы через каждые 3 см.

2. Лук нашинкуйте, поджарьте на масле, посолите и поперчите.

3. В каждый надрез на рыбе положите немного лука, а оставшийся лук выложите на дно жаровни или на противень. На лук уложите рыбу и запекайте до готовности, затем полейте сметаной, смешанной с перцем. Продолжайте запекать до образования золотистой корочки.

4. Подайте карпа с отварным картофелем.

**ЗАПЕКАЙТЕ РЫБУ** в хорошо разогретой духовке. В этом случае на поверхности образуется румяная корочка и блюдо получается сочным.



КЛИКНИ  
И ПРИГО-  
ТОВЬ



Салат с семгой и киви  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

**С**колько аппетитных блюд для новогоднего и рождественского стола можно приготовить из птицы: индейки, утки и гуся! Легкие салатики, холодные и горячие закуски (в том числе и такие изысканные, как жульен, галантин, террин, паштет), ароматные бульоны с золотистыми капельками жира, пикантные супы. В качестве основного блюда можно предложить гостям

индейку с апельсинами или запеченного с яблоками и чесноком гуся. Не забудьте и о всевозможных начинках для пирогов, пирожков, блинчиков и другой выпечки. Можно и домашних побаловать, и гостей удивить, а еще приготовить диетические блюда для малышей и пожилых людей, благо выбор рецептов велик, а птица хорошо сочетается с самыми разными продуктами.

## Гусь, запеченный с яблоками

3 часа 20 минут | 6–8 порций

- гусь 1 шт.
- яблоки антоновка 1 кг
- чеснок 2 зубчика
- соль

1. Гуся обсушите, посолите внутри и снаружи, натрите чесноком.
2. Яблоки, удалив семенную коробочку, очистите от кожицы, затем разрежьте на четвертинки.
3. Начините гуся подготовленными яблоками, положите его на противень спинкой вниз и запекайте 2–3 часа.
4. В процессе жарки периодически поливайте выделяющимся сочком. Отдельно для гарнира запеките яблоки.
5. Готового гуся выложите на блюдо, гарнируйте печеными яблоками, оформите фруктами, ягодами и зеленью.

**ФАРШИРОВАННЫЙ ГУСЬ** был когда-то главным блюдом рождественского и новогоднего стола. Особенно ароматным получается гусь, фаршированный яблоками, картофелем или черносливом. Пропитываясь жиром, начинка становится очень вкусной. В старину гусей также начиняли гречневой кашей с добавлением говяжьего сала. Из гусей готовили полотки (половина копченой или соленой тушки птицы), которые ели зимой с хреном и уксусом. Гусиные потроха шли в уху или в особые кушанья под взварами.



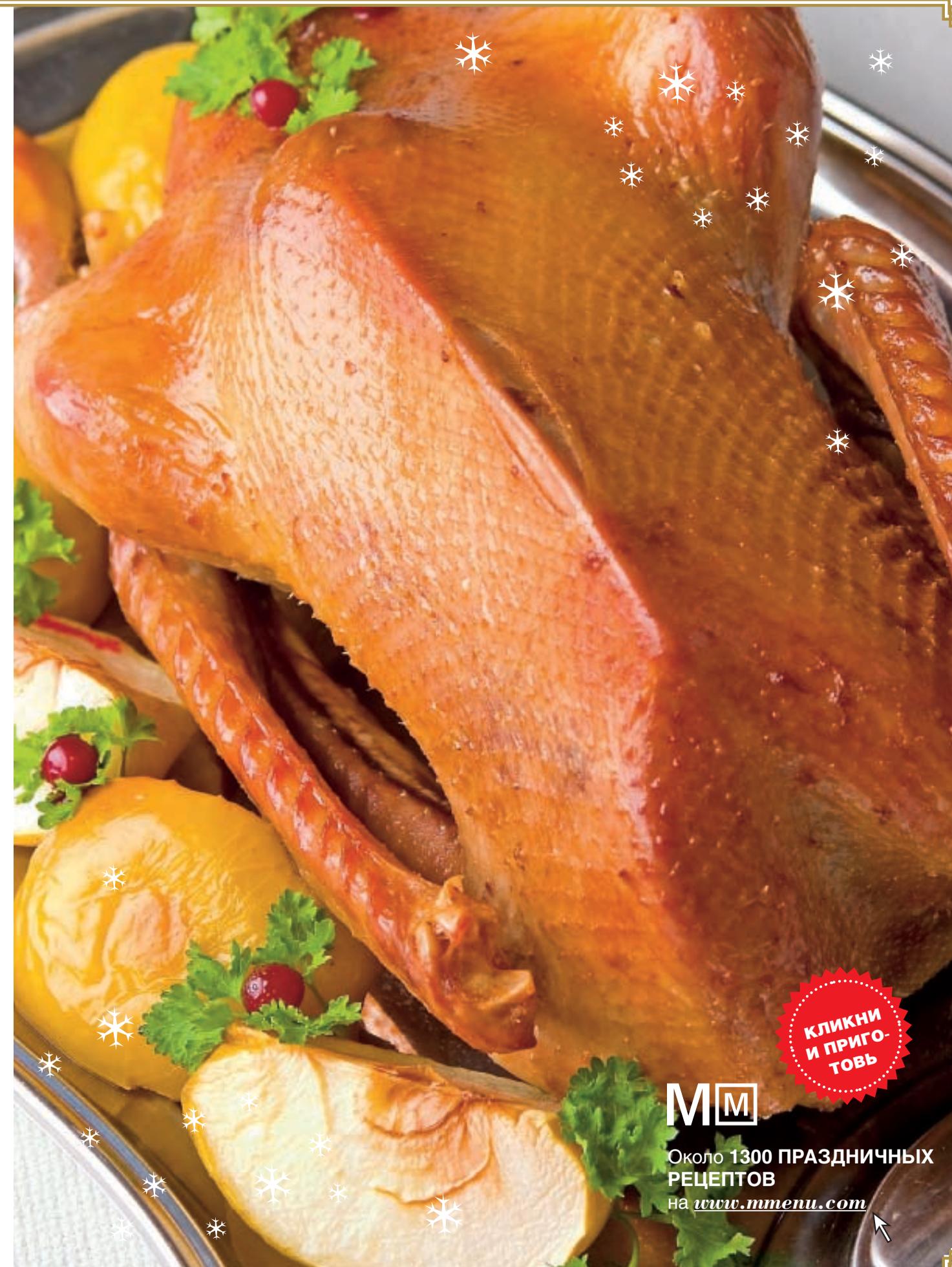
1



3



4



КЛИКНИ  
И ПРИГО-  
ТОВЬ

ММ

Около 1300 ПРАЗДНИЧНЫХ  
РЕЦЕПТОВ  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

*Мясо индейки вкусно и в горячем, и в холодном виде. Особенно аппетитными получаются салаты с холодной индейкой и заливные из этой птицы. Из индеек готовят также супы и бульоны (обычно используют тушки взрослой или недостаточно упитанной птицы). Однако это мясо легко пересушить, поэтому не стоит готовить его слишком долго.*



## Рождественская индейка с апельсинами

3 часа | 8 порций

- индейка 1 шт.
- рис вареный 2 стакана
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий 1 шт.
- грибы белые 4 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- масло сливочное 100 г
- горчица 1 ст. ложка
- апельсины 3 шт.
- сок апельсиновый 2 ст. ложки
- паприка молотая
- соль

1. Лук и сладкий перец нарежьте кубиками.
2. Грибы мелко порубите и вместе с луком обжаривайте на растительном масле 5 минут. Добавьте сладкий перец и жарьте еще 5 минут.
3. Рис смешайте с обжаренными овощами и грибами, посолите. Приготовленной начинкой нафаршируйте индейку, отверстие зашейте. Крылья и ноги заправьте с помощью шпагата.
4. Сливочное масло взбейте с горчицей и смажьте индейку полученной смесью.
5. Индейку поместите в рукав для запекания, уложите на противень и запекайте 2,5 часа при 210 °С.
6. Апельсины нарежьте ломтиками, скрепите шпажками, полейте соком и посыпьте паприкой.
7. Готовую индейку выньте из рукава для запекания, удалите нитки и шпагат.
8. При подаче индейку и апельсины уложите на большое блюдо, оформите зеленью. На гарнир можно подать жареный картофель.



3



6

НЕЖНОЕ, С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЖИРА МЯСО ИНДЕЙКИ считается деликатесным продуктом. Оно содержит много белка (до 28%), который хорошо усваивается организмом человека. Кроме того, мясо индейки не вызывает аллергии, а поэтому идеально подходит для детского и диетического питания.

## Марципановое печенье с корицей

Слегка рассыпчатые «звездочки» с плотной белковой глазурью и приятным насыщенным ореховым вкусом могут украсить праздничный стол, стать оригинальным подарком или послужить украшением рождественской елки. В последнем случае нужно сделать в печенье небольшие отверстия и продеть в них разноцветную тесьму.

50 минут + охлаждение | 10 порций

- яичные белки 4 шт.
- сахарная пудра 500 г
- миндаль тонко молотый 550 г
- корица молотая 1 ч. ложка
- сок лимонный 1 1/2 ст. ложки

1. Белки взбейте в пышную пену. Небольшими порциями через сито всыпьте сахарную пудру и взбейте до получения гладкой однородной массы. 5 столовых ложек белковой массы отложите для глазури.

ЭТО ПЕЧЕНЬЕ  
можно положить  
в герметичную  
посуду и хранить  
в течение  
недели.



2. Миндаль перемешайте с корицей и лимонным соком. Полученную смесь постепенно введите в белковую массу, перемешивая ее движениями снизу вверх. Из полученного миндального теста (марципана) сформируйте шар, заверните его в пищевую пленку и поместите на 30 минут в холодильник.
3. Охлажденный марципан раскатайте на доске, посыпанной сахаром, или между двумя листами пергамента в пласт толщиной 1 см. С помощью формочек вырежьте из него «звездочки» и уложите их на противень, выстеленный пергаментом.
4. Печенье смажьте оставшейся белковой массой, выдержите 30 минут на холоде, затем выпекайте 20 минут при 120 °С, следя за тем, чтобы глазурь оставалась белой.
5. Готовое печенье охладите на решетке и подавайте.

НЕМЦЫ НАЗЫВАЮТ  
ЭТО ПЕЧЕНЬЕ «ЦИМШТЕРН»,  
что в переводе означает «звезды  
с корицей». Эти коричнево-марципановые  
«звезды», символизирующие  
Вифлеемскую звезду, в Германии  
пекут к Рождеству. Хотя готовить  
печенье несложно, хозяйке приходится  
быть очень внимательной: если она  
зазевается, белковый «снег»  
на поверхности «звезд» приобретет  
золотистый оттенок.

## Колядки



1 час 10 минут | 6 порций

- мука ржаная 1 стакан
- мука пшеничная 1 стакан
- молоко или простокваша 1 стакан
- соль

для начинки:

- ягоды (земляника, черника или малина) 1 стакан
- сахар 2 ст. ложки
- крахмал картофельный 1 ч. ложка

1. Из указанных ингредиентов замесите тесто и оставьте на 30 минут. Сформируйте из теста жгут, разрежьте его на равные кусочки, сделайте шарики и раскатайте из них тонкие лепешки.
2. Для начинки ягоды соедините с сахаром, добавьте крахмал и перемешайте.
3. Уложите на лепешки начинку и защипните.
4. Выпекайте колядки при 220 °С до готовности. Горячие изделия смажьте маслом.



## Штоллен

*Поначалу штоллен выпекали во время Рождественского поста, поэтому тесто замешивали на воде с добавлением рапсового масла.*

*В 1491 году немецкие дворяне добились позволения от папы Иннокентия VIII заменить в этом рецепте рапсовое масло сливочным. Позже рецепт усовершенствовали и стали добавлять в тесто орехи и сушеные фрукты.*

**50 минут + охлаждение | 10 порций**

- мука пшеничная 1,3 кг
- молоко 400 г
- дрожжи прессованные 50 г
- сахар 130 г
- масло сливочное 200 г
- сахар ванильный 1 ч. ложка
- цедра лимона тертая 1 ч. ложка
- соль

**для начинки:**

- коринка 500 г
- цукаты 200 г
- ром 125 г
- миндаль обжаренный 100 г

**для оформления:**

- масло сливочное 4 ст. ложки
- сахарная пудра 100 г

**1.** Для начинки коринку и мелко нарезанные цукаты залейте ромом и выдержите 1 час.

**2.** Для опары дрожжи разведите теплым молоком, добавьте часть сахара и половину просеянной муки. Опару накройте салфеткой и поставьте в теплое место на 20–30 минут.

**3.** Когда опара увеличится в объеме, добавьте оставшийся сахар, ванильный сахар, цедру и щепотку соли. Небольшими порциями при помешивании всыпьте оставшуюся муку, затем введите размягченное масло и замесите тесто. Накройте его салфеткой и выдержите в теплом месте в течение часа, пока объем теста не увеличится вдвое. После этого сделайте обминку и вновь дайте тесту подняться.

**4.** На посыпанной мукой доске раскатайте тесто в круглый пласт толщиной 2 см. Сверху выложите обсушенные цукаты и изюм, рубленый миндаль. Края теста заверните к середине, накрывая начинку. Месите тесто до тех пор, пока начинка не распределится по нему равномерно.

**5.** Тесто раскатайте в прямоугольник, один длинный край которого подверните, заходя за середину, и накройте (но не до конца) вторым длинным краем. Придайте изделию овальную форму.

**6.** Штоллен уложите на смазанный маслом противень, накройте салфеткой и дайте ему расстояться 1 час.

**7.** Выпекайте штоллен 1 час 30 минут при 180 °С, не допуская подгорания.

**8.** Горячий штоллен обильно смажьте растопленным маслом и посыпьте сахарной пудрой так, чтобы его поверхность стала белой.



РОЖДЕСТВЕНСКИЕ кексы и печенье:  
просто и вкусно на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)





Рождественское полено

ЗАДАЙ ВОПРОС



ММ

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



Фруктовый глнтвейн

## Рождественское полено

РОЖДЕСТВО, КОТОРОЕ ПРИХОДИТСЯ НА 25 ДЕКАБРЯ, французы традиционно отмечают в кругу семьи. Старинный символ праздника – «рождественское полено», которое готовят в виде сладкого рулета.

40 минут + охлаждение | 6 порций

- мука пшеничная 3/4 стакана
- кофе растворимый 1 1/2 ч. ложки
- яйца 3 шт.
- сахар 1 стакан
- сливки густые 1 стакан
- фисташки 50 г
- ванилин 1/4 ч. ложки
- разрыхлитель теста 1 ч. ложка
- соль 1 щепотка

для крема:

- масло сливочное 100 г
- какао-порошок 1/3 стакана
- сахарная пудра 1/2 стакана
- ванилин 1/4 ч. ложки

1. Яйца взбейте с сахаром. Не прекращая взбивание, добавьте 1/3 стакана воды и ванилин.
2. Постепенно всыпьте смесь муки, разрыхлителя и соли.
3. Противень смажьте маслом, выстелите пергаментом, также смажьте его маслом. Выложите тесто на пергамент, выпекайте его 12–15 минут при 190 °С.

4. Выпеченную основу переложите на салфетку, посыпанную сахарной пудрой. Удалите пергамент, края подровняйте острым ножом. Если бумага плохо снимается, смочите ее водой. Сверните горячий рулет вместе с салфеткой, охлаждайте 30 минут.
5. Сливки взбейте, добавив 2 столовые ложки сахара и кофе.
6. Бисквит разверните, равномерно выложите на него слой взбитых сливок, вновь сверните рулет и уложите его швом вниз на плоское блюдо.
7. Для крема сливочное масло взбейте с сахарной пудрой, какао и ванилином.
8. Отрежьте от одного конца рулета по диагонали кусочек толщиной 5 см. Из него мы сделаем «сучок». Приложите его к любой стороне рулета, приклеив с помощью небольшого количества крема. Покройте рулет кремом. Декоративной гребенкой или вилкой нанесите на поверхность рулета разводы, чтобы она стала похожа на кору дерева. Посыпьте сверху рублеными фисташками.
9. Перед подачей рулет охладите.

## Фруктовый глнтвейн

15 минут | 4 порции

- вино красное сухое 500 г
- коньяк 40 г
- сахар 100 г
- изюм 80 г
- яблоко 1/2 шт.
- лимон 1 шт.
- гвоздика 10 бутонов
- анис звездчатый 4 шт.
- корица 1 палочка

1. Вино смешайте с коньяком, добавьте изюм, сахар, пряности, нарезанные дольками лимон и яблоко.
2. Глнтвейн прогрейте, не доводя до кипения, настаивайте под крышкой 5 минут, затем сразу подавайте.
3. Перед подачей глнтвейн можно процедить.

# Кулинарный КАЛЕЙДОСКОП



**Горячий шоколад улучшает работу мозга.** Школьники и студенты часто берут по плитке шоколада на экзамен, и как выяснили ученые, делают это не зря. Этот продукт действительно помогает в течение некоторого времени повышать концентрацию внимания и активизировать работу головного мозга. Такие свойства какао способны сослужить хорошую службу не только молодым, но и пожилым людям. Ведь благодаря флавонолам какао улучшается мозговое кровообращение и у людей старшего возраста (это подтверждают результаты магнитно-резонансных томограмм), а соответственно, снижается риск развития такого заболевания, как старческое слабоумие. Ученые из американской Академии неврологии провели исследование, в котором приняли участие 60 пожилых людей. Каждый день они употребляли по две чашки горячего шоколада.

**По окончании эксперимента выяснилось, что у 30 процентов из них отмечалось улучшение мозгового кровообращения.** Исследования Гарвардских ученых также подтверждают, что у людей 60 лет и старше, которые регулярно пили шоколадный напиток, улучшалась умственная деятельность.

**Необычный торт в виде Джонни Деппа в роли капитана Джека Воробья испекла жительница Великобритании.** Ларе Кларк из городка Браунхиллз настолько полюбился персонаж фильма «Пираты Карибского моря», что она решила приготовить торт в виде одного из главных героев. **Высота торта составляет 1,65 метра, а процесс изготовления этого изделия занял ни много ни мало 90 часов.** Лара хотела приготовить торт

несколько выше (Джонни Депп на 13 см выше своего «двойника»), но опасалась, что он не пройдет в двери. Англичанка решила представить свое изделие на международном конкурсе тортов, который состоялся в Бирмингеме 10 ноября.

По словам самой Лары, она уже не раз готовила торты необычных форм: в виде Гринча (похитителя Рождества), мотоцикла и другие. Идеи для своих изделий она берет на Youtube, не являясь профессиональным кондитером.

**Принцу Чарльзу подарили торт в виде проездного для пенсионеров.**

14 ноября принц Чарльз отметил свой 65-летний юбилей. Торжества по этому случаю прошли в Индии, где он находился с визитом вместе с женой. Помощники принца преподнесли ему на день рождения торт в виде проездного билета для пенсионеров. Кроме изображения самого именинника, на этом кондитерском изделии значилась надпись, что «проездной», выданный муниципальным советом Вестминстера, действителен с 14 ноября 2013 года.

**Теперь принц Чарльз сможет получать пенсию в размере 110 фунтов 15 пенсов, которую он, однако, решил перечислять на благотворительные цели: эти деньги будут передавать пенсионерам, испытывающим недостаток в средствах.**

Принц Чарльз появился на свет 14 ноября 1948 года. В последнее время в Великобритании стали распространяться слухи, что его мать, королева Елизавета II, готова отказаться от престола в пользу сына. В статусе наследного принца он пребывает 61 год и стоит первым в очереди на королевский престол в Великобритании. Он активно занимается благотворительной деятельностью и участвует в различных мероприятиях по защите дикой природы.

**В городе Рогачев (Белоруссия) установили памятник сгущенному молоку.**

В эти дни Рогачевский молочно-консервный комбинат, который снабжал своей продукцией весь СССР, отмечает свое 75-летие. Сгущенка, которая здесь выпускалась, считалась образцом качества. Эту продукцию по сей день изготавливают здесь в соответствии с принятыми в советское время стандартами, не добавляя в молоко искусственные пищевые добавки. Накануне открытия памятника в городе был проведен тематический литературный конкурс «Ода сгущенному молоку», победители которого получили призы. Эти стихи жители города прочли на открытии памятника в торжественной обстановке. **Памятник сгущенке в виде копии металлической банки в 4 метра высотой, оформленный с помощью**

**Аспиранты из Астрахани изобрели съедобный полиэтилен.** Пленку, которая по внешнему виду ничем не отличается от обычного полиэтилена, делают из куриного бульона, ламинарии и еще нескольких ингредиентов. Как утверждают ученые, 90 процентов ее состава обеспечивают натуральные пищевые и вкусовые наполнители, а оставшиеся 10 процентов, которые обеспечивают прочную структуру пленки, составляют пищевые добавки. Эти добавки к тому же обладают лечебными свойствами, в частности, способны улучшать состояние желудочно-кишечного тракта. Съедобная упаковка поможет решить сразу несколько проблем – утилизации и использования сейчас в пищевой промышленности полиэтилена, а также экологические проблемы, которые возникают из-за его применения.

**Как утверждает научный руководитель проекта Альберт Нугманов, такую упаковку можно употреблять в пищу.** Все компоненты, которые входят в ее состав, являются безопасными для здоровья и одобрены СанПиНом и Министерством здравоохранения. А если залить такую упаковку горячей водой, пленка полностью растворится. Теперь ученым осталось получить патент на свое изобретение.

**Мозаики из стекла в серо-голубых тонах,** был установлен напротив административного здания предприятия.

Рогачевский молочноконсервный комбинат до сих пор остается одним из самых крупных в Белоруссии предприятий. Продукция, которую выпускает комбинат, поставляется в 10 стран мира.



# ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

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

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

**УЧАСТНИКИ КОНКУРСА В ДЕКАБРЕ:**



**НОВОГОДНИЙ ТОРТИК**  
АВТОР – РУСЛАНА



**НОВОГОДНИЕ ШАРЫ**  
С СЮРПРИЗОМ  
АВТОР – СВЕТА



**НОВОГОДНИЙ САЛАТ**  
«СНЕГОВИЧОК»  
АВТОР – GOLUBKA



**ОСЕТИНСКИЙ ПИРОГ**  
С КАРТОФЕЛЕМ  
АВТОР – КОКОША НЭЛЬ



**ХРУСТЯЩИЕ**  
КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ  
АВТОР – НАТАЛЬЯ ШИЛОВА



**СЕРДЦЕ КРЕВЕТКИ**  
АВТОР – TONESHKA13

**ПРОГОЛОСОВАТЬ**  
ЗА ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ

# НОВОГОДНИЕ КОНКУРСЫ на Миллион Меню

КЛИКНИ И УЧАСТВУЙ!

**Конкурс на лучший  
новогодний рецепт!**

**Розыгрыш призов!**

**zepter**  
INTERNATIONAL  
LIVE BETTER • LIVE LONGER

**Праздничное оформление**  
В ДЕТАЛЯХ

**SCARLETT**

**Tea24.ru**  
Универсальный чай

**Конкурс на лучший напиток!**

# Кто отправится в кулинарное путешествие в Европу?

