

# ММ

МИЛЛИОН МЕНЮ®

online-журнал #57 / лето 2018

# Вкус лета



ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!

## 4

### ЗАГАР БЕЗ ВРЕДА

*Зеленая косметика*

### ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ

- Салат из помидоров с орехами
- Салат из баклажанов с помидорами и перцем

## 20

### РЕЦЕПТЫ БЛЮД НА ОГНЕ

- Шашлык из свинины с картофелем
- Шашлык из говядины со шпиком
- Шашлык по-сокольски
- Люля-кебаб

## 32

### ЯГОДКА К ЯГОДКЕ:

*рецепты десертов  
и выпечки с начинкой  
из ягод*

### САМЫЙ СОК:

*какие соки наиболее  
полезны*

Подпишись и получай новый номер первым!



## ОТ РЕДАКЦИИ

В ЖАРКИЕ ЛЕТНИЕ ДНИ НАШ РАЦИОН МЕНЯЕТСЯ. ВМЕСТО СЫТНЫХ ЗИМНИХ БЛЮД ПОРА ГОТОВИТЬ ЛЕГКИЕ ЛЕТНИЕ – ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ЯГОД С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЗЕЛЕНИ.

Они содержат мало калорий и в то же время богаты витаминами, минеральными веществами и клетчаткой.

Как приятно угостить домашних чем-нибудь вкусненьким, приготовленным из того, что выращено своими руками!

Мы подобрали рецепты оригинальных и аппетитных блюд из того, что растет буквально в каждом саду. А чтобы кушанья казались еще вкуснее, можно гордо произнести, ставя их на стол: «Витамины прямо с грядки!»

# 57 / лето 2018

online-журнал

[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## В этом выпуске

**ЗАГАР БЕЗ ВРЕДА  
ЗЕЛЕНАЯ КОСМЕТИКА**

**ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ**

- Салат из помидоров с орехами

- Салат из баклажанов с помидорами и перцем
- Салат из сладкого перца с огурцами
- Салат из моркови с кешью

**РЕЦЕПТЫ БЛЮД НА ОГНЕ**

- Шашлык из свинины с картофелем
- Шашлык из говядины со шпиком
- Шашлык по-сокольски
  - Люля-кебаб

**ЯГОДКА К ЯГОДКЕ:**  
рецепты десертов и выпечки с начинкой из ягод

**САМЫЙ СОК:**  
какие соки наиболее полезны

# Загар без вреда

*До XX века загар считался отличительной особенностью низших классов, а дамы из высшего общества старались лишней раз не подставлять себя солнышку, прогуливаясь в жаркие дни под зонтиками.*

Позже загар вошел в моду, и получило распространение мнение, что он не только придает коже красивый шоколадный оттенок, но и улучшает ее состояние. Но оказалось, что это не так. Загар – это защитная реакция кожи, которая помогает устранить вредное воздействие солнечных лучей. При воздействии ультрафиолета роговой слой кожи становится более грубым, плотным, шероховатым, на ней появляются мелкие морщинки, веснушки и пигментные пятна; в результате она быстрее стареет. Недаром косметологи советуют остерегаться прямых солнечных лучей.

На участках, которые никогда не подвергались воздействию прямых солнечных лучей (например, за ушами), кожа выглядит на 10–15 лет моложе, чем на лице. А один сезон, в течение которого человек загорает, старит кожу на 6 месяцев.

И все же красивый загар нравится многим. Как защитить при этом кожу от вредного воздействия ультрафиолета?

Для этого существуют специальные солнцезащитные кремы, которые следует наносить тонким слоем массажными движениями на лицо и тело перед тем, как принимать солнечные ванны, а затем каждые полчаса.



Как выбрать такой крем? Обращайте внимание на фактор защиты SPF (Sun Protection Factor), уровень которого может варьироваться от 3 до 50 пунктов. Блондинкам со светлой нежной кожей подойдут кремы с более высоким значением SPF, смуглым брюнеткам – с более низким.

Специальные масла для загара, в состав которых входит масло какао, авокадо, кокоса, пшеницы и другие, витамины, антиоксиданты и средства для защиты от ультрафиолетовых лучей, прекрасно питают, увлажняют и защищают кожу.

Если вы хотите, чтобы кожа приобрела более темный оттенок, используйте специальные кремы для усиления загара, которые увеличивают выработку меланина. Усилить уже имеющийся загар поможет крем с эффектом «тингл», который улучшает кровообращение и стимулирует выработку меланина (учитывайте только, что такие средства нельзя наносить на лицо).

## Секреты красивого загара

- 1** Наиболее уязвимые места, которые быстрее всего обгорают, – нос, плечи и область груди – нужно чаще смазывать кремом для загара, а при возможности – закрывать.
- 2** Чтобы возле глаз не образовались морщинки, надевайте солнцезащитные очки, а чтобы волосы не стали тусклыми и ломкими – панаму или шляпу.
- 3** Не стоит находиться на солнце слишком долго. В первые дни будет достаточно всего 15–20 минут, потом время можно увеличить. Но в любом случае не стоит загорать в самый опасный период – с 12 до 15 часов. Лучше всего принимать солнечные ванны утром до 11 часов и вечером после 16.
- 4** Старайтесь менять положение тела каждые 5–10 минут, чтобы кожа загорела равномерно.

**5** Даже когда вы купаетесь, вы продолжаете загорать, ведь ультрафиолетовые лучи проникают на глубину до нескольких метров. Поэтому перед купанием также необходимо смазывать кожу защитным кремом.

**6** Если вы загораете у водоема, то влажный воздух смягчит вашу кожу и защитит ее от пересушивания.

**7** Если после купания не вытираться полотенцем, а дать коже высохнуть на солнце, вы загорите быстрее (хотя при этом у вас будет выше шанс обгореть).



Сохранить эластичность и молодость кожи поможет **витамин Е** в капсулах, который рекомендуется принимать за несколько дней до начала пляжного сезона.

Ослабить чувствительность кожи к солнечным лучам помогут **витамины С (аскорбиновая кислота) и РР (никотиновая кислота)**. Витамина С много во фруктах (клубнике, киви, цитрусовых), зеленых овощах, картофеле, шиповнике; никотиновая кислота содержится в дрожжах, мясе, рыбе, птице, печенке, мясных экстрактах, хлебных злаках.

От вредного воздействия ультрафиолетовых лучей защищает кожу и **бета-каротин**, или **провитамин А**, который участвует также в процессе образования новых клеток. Если этого витамина не хватает, кожа становится сухой и начинает шелушиться. В каких продуктах он содержится? Это печенка, яичный желток, рыба, сливочное масло, сливки, сыр, овощи и фрукты – морковь, тыква, абрикосы, шпинат, петрушка.

Если вы все же обгорели, смажьте обгоревшие места кефиром или сметаной.

Можно смочить полотенце крепким чаем и приложить к обгоревшим местам или протереть эти участки соком алоэ.

### **Веснушки и пигментные пятна можно вывести с помощью косметических средств.**

**1** Эффективными средствами считаются лимонный сок, сок грейпфрута, репчатого лука, кислой капусты, красной смородины, настой цветков календулы, отвар листьев петрушки.

**2** Протирайте лицо кисломолочными продуктами – 2–3-дневным кефиром, простоквашей и др.

**3** Протирайте проблемные участки смесью воды, лимонного сока и столового уксуса, взятых в равных частях. При сухой коже к этой смеси можно добавить немного глицерина.

**4** Обладательницам сухой кожи подойдет и следующий рецепт: протирайте лицо утром и вечером соком красной смородины, затем густой сметаной, через 10 минут умывайтесь теплой водой.



*Хорошо зарекомендовали себя и отбеливающие маски, которые обладают мягким отшелушивающим действием. Их применяют курсами продолжительностью от 2 до 4 недель.*

### **Дрожжевая маска**

Свежие дрожжи разведите до консистенции сметаны 3%-ным раствором перекиси водорода (при жирной коже), теплой кипяченой водой (при нормальной коже) или теплым молоком (при сухой коже). Нанесите маску на пигментированные участки кожи и оставьте, пока она не высохнет полностью, затем смойте.

### **Лимонная маска**

Предварительно смазав кожу жирным кремом, наложите на проблемные участки на 10 минут ломтики лимона.

### **Маска из сока кислой капусты**

Хлопчатобумажную салфетку или сложенную в несколько слоев марлю смочите соком кислой капусты, наложите на пигментированные участки кожи на 10–15 минут. Маска подходит для кожи всех типов.

### **Маска из сока репчатого лука и меда**

Смешайте свежесжатый сок репчатого лука и мед, взятые в равных частях или в соотношении 2:1. Нанесите на пигментированные участки кожи, оставьте на 15–20 минут.

Рекомендуется использовать и **отбеливающие кремы**.

А если удалить веснушки все же не получилось, можно обратиться в косметический салон, где проводят специальные процедуры – пилинг, фотолечение и др.

Только прежде все же советуем подумать, а стоит ли к этому прибегать? Ведь зазорные веснушки придают лицу особое очарование. Недаром француженки специально рисуют их карандашом и даже наклеивают искусственные «веснушки», чтобы выглядеть красивее и моложе.



# Зеленая косметика

*Если вы бываете за городом, не упустите возможность заготовить сырье для косметических процедур. Из молодой крапивы, мать-и-мачехи, ромашки, зверобоя и других трав можно приготовить косметические средства, которые по своим свойствам не уступают готовым препаратам.*

Натуральные косметические средства прекрасно тонизируют и смягчают кожу, оказывают противовоспалительное и восстанавливающее действие. Благодаря биологически активным веществам они ускоряют обменные процессы и возвращают коже тонус.

Вы можете использовать для очищения кожи кубики льда из **отваров трав**: ромашки, зверобоя, мяты, липового цвета. Такая процедура нормализует кровообращение и предотвращает образование морщин.

*Одну столовую ложку травы залейте стаканом кипятка, дайте настояться под крышкой 30 минут. Полученный отвар процедите, разлейте в формочки для льда и поместите в морозильную камеру холодильника.*

Протирайте лицо кубиками льда утром и вечером вместо умывания.

**Молодую крапиву** в старину использовали в магических обрядах, так как считалось, что она отгоняет злых духов. Из крапивы изготавливали обереги, крапивными вениками выметали «порчу» из жилища. Девушки и женщины мыли отваром крапивы волосы, после чего они становились шелковистыми и мягкими.



А сейчас крапива используется в составе многих косметических препаратов: лосьонов, шампуней, бальзамов для волос и других, ведь она содержит большое количество витаминов (А, С, Е, К, группы В), микроэлементов (медь, железо, кальций) и других полезных веществ. Благодаря своим целебным свойствам крапива широко применяется и в медицине.

*Из молодой крапивы можно приготовить множество косметических средств.*

## **Настой для жирной кожи**

2 столовые ложки измельченных листьев крапивы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение часа. Процедите и протирайте полученным настоем лицо.

## **Маски для жирной кожи**

**1** К 2 столовым ложкам измельченных листьев молодой крапивы добавьте столовую ложку сока лимона. Пропитанную соком с кашицей марлевую салфетку наложите на лицо на 20 минут, затем умойтесь холодной водой.

Такая маска подсушивает проблемную кожу, оказывает противовоспалительное действие.

**2** Взбитый яичный белок смешайте с 2 столовыми ложками измельченной крапивы, добавив 5–6 капель лимонного сока. (Другой вариант этого рецепта – смешать взбитый яичный белок и 2 столовых ложки измельченного щавеля). Нанесите маску на лицо на 15–20 минут, затем смойте теплой водой.

Такая маска подтягивает и тонизирует кожу, оказывает подсушивающее действие.

## **Маски из трав для сухой кожи**

**1** Столовую ложку измельченного в кофемолке или ступке геркулеса смешайте со столовой ложкой растительного масла (оливкового, персикового или какого-либо другого), добавьте столовую ложку измельченных листьев березы или земляники. Нанесите маску на 15–20 минут, затем смойте теплой водой.

**2** 2 столовые ложки измельченных листьев мяты залейте 200 мл кипятка, подержите на медленном огне 3 минуты, процедите. Теплую кашицу наложите на лицо на 20 минут, затем смойте маску водой комнатной температуры.

# Витамины с грядки

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Сорванные овощи и фрукты в течение некоторого времени, порой даже месяцы, сохраняют те же свойства, что и растения, которые растут на грядке? Иными словами, они продолжают считать себя «живыми». Они реагируют на смену дня и ночи, температуры воздуха и другие условия окружающей среды, а также развитие болезней, появление паразитов и подобные изменения так же, как живые организмы.

*Овощи отваривают в воде и на пару, тушат, жарят, запекают.*

*Их добавляют в салаты, закуски, супы, готовят из них самостоятельные блюда, в том числе фаршированные, а также гарниры, соусы, различные начинки для пасты и выпечки.*

## Салат из помидоров с орехами

**4 порции | 30 минут**

- помидоры 5 шт.
- чеснок 3–4 зубчика
- орехи грецкие 1 ст. ложка
- уксус яблочный 1 ст. ложка
- лук зеленый 2 пучка
- кинза, зелень петрушки и укропа по 1 пучку
- перец черный молотый
- соль

1. Помидоры нарежьте дольками. Лук и зелень мелко порубите. Перемешайте помидоры с луком и зеленью, кроме укропа.
2. Орехи измельчите, чеснок пропустите через пресс. Чеснок и орехи добавьте к помидорам, посолите, поперчите, влейте уксус, аккуратно перемешайте.
3. Посыпьте салат измельченным укропом и сразу подавайте.



## Салат из баклажанов с помидорами и перцем

**4 порции | 35 минут**

- баклажаны 4 шт.
- помидоры 4 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- зелень петрушки 1 пучок
- соль

1. Баклажаны, перец и помидоры выложите на решетку и жарьте над раскаленными углями (без пламени) на гриле или на электрогриле.
2. Готовые овощи очистите от кожицы. Баклажаны нарежьте ломтиками, помидоры – дольками, перец – соломкой.
3. Овощи выложите в салатник, посолите, посыпьте мелко рубленой зеленью и подавайте.



## Салат из сладкого перца с огурцами

**6 порций | 30 минут**

- перец сладкий 3 шт.
- огурцы 2 шт.
- лук репчатый 2 шт.
- чеснок 1 зубчик
- листья зеленого салата 50 г
- яйца вареные 3 шт.

**Для заправки:**

- масло оливковое 4 ст. ложки
- уксус винный 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Сладкий перец и листья салата нарежьте соломкой. Огурцы и яйца натрите на терке. Лук нарежьте полукольцами.
2. В салатник, натертый разрезанным пополам зубчиком чеснока, выложите подготовленные ингредиенты салата, перемешайте.
3. Для заправки масло смешайте с уксусом, перцем и солью.
4. При подаче полейте салат приготовленной заправкой, оформите листьями салата и зеленью.

*Морковь – настоящая рекордсменка среди овощей по содержанию каротина: его в ней в 1000 раз больше, чем в артишоках и в 2000 раз, чем в цветной капусте!*

Чем больше в моркови каротина (провитамина А), тем она ярче. Поэтому лучше выбирать плоды ярко-оранжевого цвета. Такая морковь, кроме того, содержит наибольшее количество сахаров.

В летние салаты лучше добавлять не майонез или сметану, а растительное масло. Старайтесь также меньше подсаливать пищу, так как соль вызывает повышение артериального давления и задерживает воду в организме.

## Салат из моркови с кешью

**4 порции | 30 минут**

- морковь 2 шт.
- перец сладкий красный или желтый 1 шт.
- орехи кешью 75 г
- йогурт натуральный 3 ст. ложки
- масло кунжутное 2 ст. ложки
- семена черной горчицы 1 ст. ложка
- кинза 2–3 веточки
- соль

1. Морковь тонко нарежьте или натрите на специальной терке длинными полосками. Если она очень сочная, отожмите от лишнего сока.

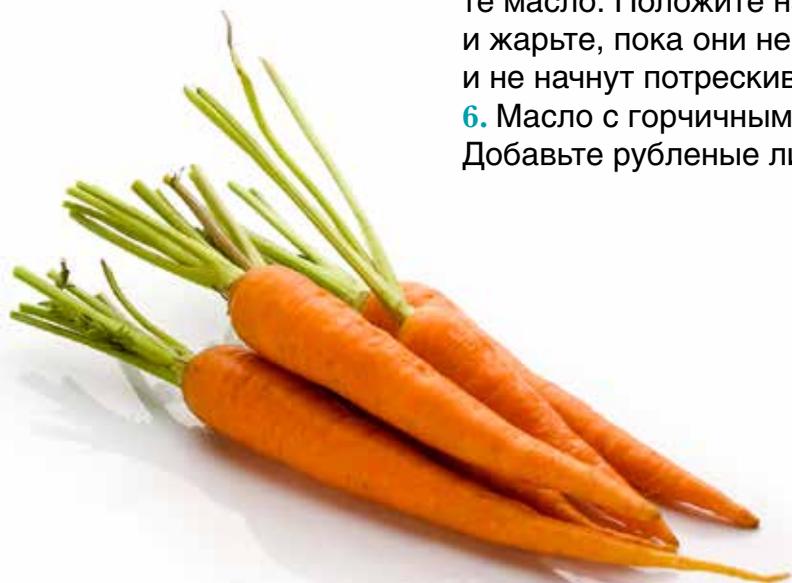
2. Перец, очистив от семян и плодоножки, мелко порубите, чтобы потом, в салате, он не перебил цвет моркови.

3. Орехи обжарьте на сковороде или под грилем и порубите. Если будете жарить на сковороде, можете добавить немного масла.

4. Подготовленные продукты посолите и перемешайте. Добавьте йогурт.

5. На чугунной сковороде на среднем огне разогрейте масло. Положите на сковороду семена горчицы и жарьте, пока они не приобретут сизый оттенок и не начнут потрескивать.

6. Масло с горчичными семенами влейте в салат. Добавьте рубленые листики кинзы и перемешайте.





**ММ** Грузинский салат



**ММ** Салат «Русский»



**ММ** Салат с капустой, виноградом и яблоком

**КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ**

**ММ** Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?  
**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ** на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



**ММ** Салат из капусты с грушей

# Рецепты блюдо на огне

*Вечер на даче... Закончены работы на приусадебном участке, и вы с друзьями, наконец, можете отдохнуть. Лучи заходящего солнца, пробивающиеся сквозь листву, окрашивают площадку у дома мерцающим перламутровым светом. Тихонько потрескивают подернутые тонким слоем пепла угли костра... Наступает время ужина.*

И вот начинается самое интересное: вы выкладываете шампуры с нанизанными на них кусочками выдержанного в терпком маринаде мяса на мангал, время от времени переворачиваете их и следите за тем, как они покрываются аппетитной корочкой, поджариваясь с разных сторон.

Наконец, шашлыки готовы, и нам остается подать их к столу – со свежей и сочной, прямо с грядки, зеленью, всевозможными закусками и гарнирами, которые должны подчеркнуть вкус главного блюда, ведь основное внимание уделяется прежде всего ему.



MM

**ЕСТЬ ВОПРОСЫ?**

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





Вырезка



Рулька



Стейк



Антрекот



Котлета  
натуральная



Грудинка



Корейка



Окорок



Лопатка

*Чтобы шашлыки получились сочными и аппетитными, и ваш ужин удался на славу, стоит учесть несколько рекомендаций.*

## Выбираем мясо

Если вы хотите приготовить вкусные шашлыки, выбирайте только охлажденное мясо. Замороженное для таких блюд не годится, так как получается безвкусным и жестким, а кроме того, теряет значительную часть полезных веществ. Парное мясо для шашлыков также не подходит, так как оно должно предварительно некоторое время полежать, или, как говорят специалисты, «созреть».

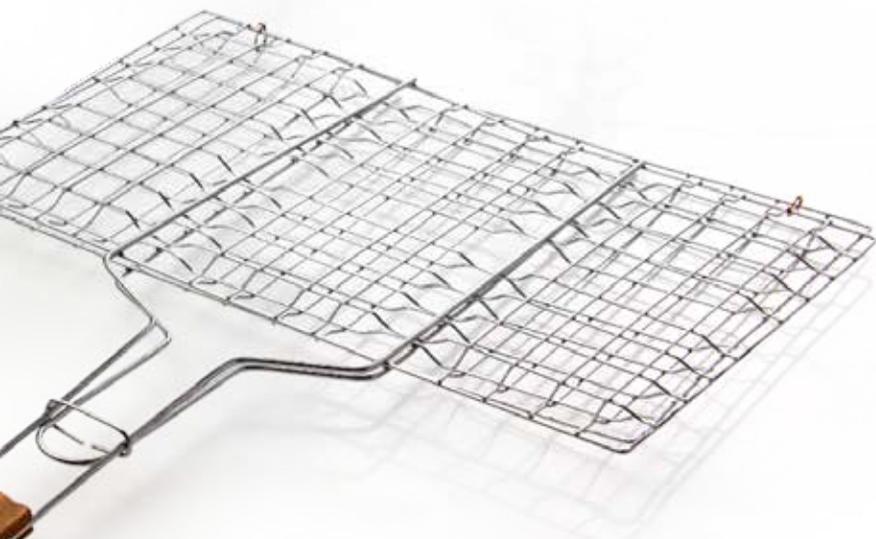
### Рекомендации по использованию частей туши:

- **вырезка** подойдет для жаренья целиком, порционными кусками;
- **спинная часть длиннейшей мышцы спины** (толстый край) – для жаренья целиком, порционными кусками и приготовления рагу;
- **поясничная часть длиннейшей мышцы спины** (тонкий край) – для жаренья целиком, порционными кусками;
- **верхний и внутренний куски тазобедренной части** – для тушения целиком, порционными кусками;
- **боковой и наружный куски тазобедренной части** – для тушения и варки целиком, запекания в духовке, приготовления рагу;
- **лопаточная и подлопаточные части** – для варки и приготовления рагу;
- **мякоть грудинки** – для варки целиком и тушения.

Вкусный шашлык получится и из мякоти, и из мяса на косточке, если использовать подходящую часть туши. Для свиного шашлыка подойдет вырезка, корейка и окорок (оптимальным соотношением жира и мяса здесь считается 1:4). Свинину на ребрышках можно пожарить, выложив на решетку или нанизав на шампуры. Для жаренья целиком годится лопаточная часть туши.

Если вы готовите баранину, то можно использовать всю верхнюю часть туши до конца ребер (для «шашлыка на косточке»), а также заднюю часть. Обычно для шашлыков берут корейку или окорок бараньей туши. Подойдет и мякоть с тонкими, «мясными» ребрами с небольшим количеством жира. В барбекю можно зажарить целиком небольшую баранью лопатку.

Любители также используют для шашлыков говяжью вырезку. Мякоть со спинной части (толстый и тонкий край) можно зажарить целиком или в виде стейков на решетке. Для приготовления же шашлыков из курицы годится практически вся тушка.



## Оборудование

Для приготовления блюд на открытом огне можно использовать и одноразовые приспособления, и двойные разъемные решетки (лучше из нержавеющей стали), и специальные решетки для рыбы. Более солидным устройством является мангал; это слово тюркского происхождения буквально означает «жаровня». Приспособление это достаточно простое, но проверенное веками. В последнее время кроме стационарных мангалов из стали и чугуна в продаже появились разборные – автомобильные, походные и др. Есть мангалы, которые работают на газе и дополнительно оснащены духовками, конфорками, даже складными столиками и выдвигающимися подносами, – такие приборы обычно используются в заведениях общепита.

Можно приготовить блюда гриль и в барбекю, где предусмотрены различные режимы термической обработки продуктов, есть возможность отрегулировать высоту решеток и т. п. В ряде моделей имеются теплоотражающие крышки, а для контроля притока воздуха и температуры предусмотрены заслонки.



Очень удобны в использовании электрический и газовый грили, моделей которых сейчас выпускается множество. Главное их отличие от других приспособлений – отсутствие открытого огня. Современные приборы имеют множество полезных функций и нередко дополняются «приятными мелочами», такими, как деревянные лопаточки, шпатели, небольшие сковородки с антипригарным покрытием для жаренья овощей и т. п.





## Шашлык из говядины со шпиком

6 порций | 1 час

- мякоть говядины (вырезка) 1 кг
- шпик 200 г
- хлеб ржаной 12 ломтиков
- перец черный молотый
- соль

1. Говядину нарежьте кусками, отбейте, посолите и поперчите. Шпик нарежьте ломтиками, хлеб – кубиками.
2. Нанижите на шампуры, чередуя, хлеб, мясо и шпик. Жарьте шашлык над горячими углями около 45 минут.
3. Подавайте шашлык со сладким перцем, зеленью укропа и петрушки.

## Шашлык из свинины с картофелем

6 порций | 30 минут  
+ маринование

- мякоть свинины 700 г
- картофель мелкий вареный 500 г
- лук репчатый 2–3 головки
- сок 3 лимонов
- тимьян сушеный 2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Мясо нарежьте небольшими кусочками, выложите в неокисляющуюся посуду, посолите, поперчите, посыпьте тимьяном, нарезанным луком (1 головка), полейте лимонным соком и оставьте на 4–5 часов.
2. Оставшийся лук нарежьте колечками.
3. Нанижите на шампуры, чередуя, мясо, лук и картофель. Жарьте 25–30 минут, время от времени переворачивая.
4. Подавайте шашлыки с зеленью и свежими овощами.



## Шашлык по-сокольски

**6 порций | 50 минут**  
**+ маринование**

- мякоть говядины (вырезка) 600 г
- язык говяжий вареный или копченый 1 шт.
- шпик 100 г
- перец черный молотый
- соль

**Для маринада:**

- лук репчатый 2 шт.
- вино белое сухое 800 мл
- сок лимонный 2 ст. ложки

1. Для маринада смешайте лимонный сок с вином и мелко нарезанным луком.
2. Говядину нарежьте порционными кусками, тонко отбейте, посолите, поперчите, положите в маринад и выдержите 4 часа.
3. Язык и шпик нарежьте тонкими ломтиками.
4. На каждый кусок говядины положите по ломтику шпика и языка, плотно сверните рулетиками и нанижите на шампуры.
5. Жарьте над углями или на крышке барбекю 25–30 минут, время от времени переворачивая.
6. Подавайте шашлык с маринованным луком, лимоном, кинзой или зеленью петрушки.



## Люля-кебаб

**4 порции | 2 часа**

- мякоть баранины 1 кг
- сало курдючное 100 г
- лук репчатый 4 головки
- базилик сушеный 1 ч. ложка
- перец черный молотый 1 ч. ложка
- соль



1. Лук вместе с салом и бараниной дважды пропустите через мясорубку.
2. Фарш посолите, поперчите, добавьте базилик, перемешивайте 7–8 минут. Затем переложите в мешочек и отбивайте, с силой ударяя об стол, 8–10 минут. Поместите фарш на час в холодильник.
3. Из готового фарша сформируйте колбаски длиной 12–14 см, нанижите их на шампуры. Жарьте люля-кебаб на углях, переворачивая, 20 минут. Подавайте со сливовым соусом, зернами граната, нарезанным кольцами репчатым луком и зеленью.

## Рыба, запеченная в фольге

**3 порции | 40 минут**

- рыба 3 шт.
- грибы 100 г
- помидоры 2 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- масло сливочное или майонез 1 ст. ложка
- сок лимонный 1 ч. ложка
- приправа для рыбы 1 ч. ложка
- соль

*Чтобы рыба хорошо пропеклась, ее нужно заворачивать в фольгу плотно, лучше в несколько слоев. Можно запечь ее на решетке или на углях: для этого в тлеющем костре разгребают угли, выкладывают рыбу в фольге и засыпают ее горячими углями, при этом костер повторно не разжигают.*

*Можно вместо рыбы взять филе, но тогда овощи с грибами нужно выложить на филе.*

1. Грибы и перец нашинкуйте соломкой, соедините с нарезанными помидорами.
2. Рыбу сбрызните лимонным соком, посолите, посыпьте приправами. Часть овощей и грибов уложите на фольгу, смазанную маслом, сверху положите рыбу. В брюшко рыбы вложите оставшиеся овощи и грибы, масло и майонез. Заверните рыбу и овощи в фольгу, запекайте до готовности.



## Картофель, запеченный с салом в фольге

**4 порции | 1 час**

- картофель 8 шт.
- сало 180 г
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Картофель помойте щеточкой. Крупные клубни картофеля надрежьте в 3–5 местах. Уложите картофель на фольгу, смазанную маслом.

2. Сало нарежьте ломтиками. Чеснок нарежьте тонкими пластинками. В каждый надрез на клубнях вложите по ломтику сала и чеснока, посолите, поперчите.
3. Заверните клубни картофеля в фольгу по отдельности. Положите в тлеющие угли и запекайте около 40 минут.
4. Можно запечь картофель, засыпав его углями. А можно разгрести угли, сложить подготовленный картофель горкой, закрыть котелком или казаном и засыпать котелок или казан углями так, чтобы они полностью его закрыли. Готовность картофеля можно проверить, проткнув его зубочисткой.
5. Готовый картофель выньте из фольги и посыпьте рубленой зеленью укропа.

# Ягодка к ягодке

*Что может быть вкуснее свежих ягод? Мы с удовольствием едим их и с молоком, и с мороженым. А сколько великолепных блюд – салатов, десертов, выпечки, домашних заготовок – можно приготовить из них! И вкусно, и полезно, да и для кошелька необременительно, если ягоды выращены в собственном саду.*

## Клубника

Укрепляет стенки сосудов, улучшает процессы кроветворения, уменьшает количество холестерина в крови, снижает кровяное давление и поэтому является прекрасным средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Благодаря содержанию пектинов и природных антиоксидантов эти ягоды очищают организм от шлаков и токсинов и укрепляют иммунитет.

Клубнику добавляют в салаты, из нее готовят муссы, пудинги, суфле, кремы, начинки для выпечки, джемы, мармелад, варенье, сиропы, коктейли, компоты и др.

Выбирайте спелую красную клубнику без темных пятен, с сохранившимися зелеными «хвостиками», которые не должны выглядеть увядшими. Покупайте ароматные ягоды: если они не пахнут, скорее всего, клубнику обрабатывали химическими веществами. Крупная клубника более водянистая и менее вкусная по сравнению со средней и мелкой, а полезных веществ в ней не больше.

Если клубника через несколько часов не дала сок, значит, ягоды были обработаны химикатами.



## Клубника «под снегом»

6 порций | 15 минут

- клубника 600 г
- молоко сгущенное с сахаром 6 ст. ложек
- безе 200 г

1. Ягоды клубники разрежьте пополам, разложите в вазочки, полейте сгущенным молоком.
2. Безе измельчите, посыпьте им клубнику. Подавайте сразу.

## Скрабы из клубники

**1** Возьмите 2–3 столовые ложки клубничного пюре, выложите в стеклянную посуду. Смешайте с 1 столовой ложкой меда и 1 чайной ложкой оливкового масла. Нанесите на лицо круговыми движениями, через 2 минуты смойте теплой водой.

**2** 3–4 столовых ложки пюре из свежей клубники смешайте с 3–4 чайными ложками миндального масла, добавьте 1 чайную ложку меда и тщательно перемешайте массу до однородной консистенции. Нанесите на лицо и шею на 3–4 минуты. Затем смойте прохладной водой.

Такие скрабы придают коже гладкость и упругость, мягко очищая ее от ороговевших клеток.



# Вишня

Содержит большое количество витамина С, В<sub>2</sub>, железа, фолиевой кислоты и других полезных веществ. Эти ягоды едят в свежем виде, сушат и консервируют. Из вишни можно приготовить компоты, варенье, джем, мармелад. Еще один вариант заготовки впрок – замороженные ягоды. Для этого вишню промывают холодной водой, обсушивают, выкладывают в пластиковые контейнеры и помещают в морозильную камеру.

## Крамбль с вишней

4 порции | 35 минут

- вишня без косточек 400 г
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- крахмал картофельный 1 ч. ложка

- какао-порошок 2 ст. ложки
- сахар 3–4 ст. ложки
- ванильный сахар 1 ч. ложка
- масло сливочное 1 ст. ложка
- пряники 1–2 шт.

1. Вишню смешайте с сахаром, какао, ванильным сахаром и крахмалом, выложите в форму.

2. Масло смешайте с мукой, разотрите в крошку, добавьте измельченные пряники. Полученной смесью посыпьте вишню и запекайте крамбль 20–25 минут при 190 °С.



## Пирог киевский с вишней

8 порций | 1 час 20 минут

- мука пшеничная 360 г
- сметана 310 г
- сахар 180 г

- разрыхлитель для теста 1 ч. ложка
- крахмал картофельный 1 ч. ложка
- вишня 600 г

1. Стакан сметаны взбейте с сахаром, медленно всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем, замесите тесто. Немного теста отложите, оставшееся раскатайте по размеру формы.

2. В форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, уложите пласт теста, посыпьте его крахмалом, сделайте бортик, подверните его.

3. Вишню, удалив косточки, выложите на тесто ровным слоем, посыпьте частью сахара.

4. Из оставленного теста скатайте тонкие жгутики, уложите их в виде сетки на вишню и выпекайте пирог при 200 °С до полуготовности. Выньте пирог из духовки и полейте вишню в тех местах, где она не покрыта тестом, оставшейся сметаной, смешанной с сахаром, и выпекайте пирог до золотистого цвета.

## Малина

Не все знают, что по содержанию витамина С малина мало уступает лимону. Это прекрасный источник витамина А, Е, К, РР, витаминов группы В, а также микроэлементов (калия, магния, железа и меди). Малина повышает иммунитет, улучшает кроветворение, укрепляет нервную систему. Из этой ягоды готовят варенье, компоты.

*Малиновое желе, сушеные ягоды и даже листья –  
непременная составляющая витаминных  
заготовок хорошей хозяйки.*

## Быстрый малиновый мусс

**6 порций | 15 минут**

- малина 250 г
- сыр сливочный 500 г
- сахарная пудра 50 г
- сок 1 лимона

1. Сыр смешайте с сахаром, добавьте сок лимона, взбейте (желательно деревянной ложкой) в однородную пышную массу.
2. Добавьте малину, мешайте смесь до тех пор, пока она не станет розовой.
3. При подаче выложите десерт в бокалы и сразу подавайте.



## Малиновый крем

**6 порций | 20 минут + охлаждение**

- малина 300 г
- сырки творожные 500 г
- сахарная пудра 2 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка

1. Сырки взбейте с сахарной пудрой. Влейте лимонный сок, перемешайте.
2. Не прекращая взбивания, добавьте малину и перемешайте до однородной массы.
3. Крем из кондитерского мешка выпустите в креманки и охладите.
4. При подаче оформите крем листиками мяты и ягодами малины.



# Черная смородина

Черную смородину не зря считают настоящей кладовой полезных веществ. Она – рекорсменка по содержанию витамина С. В 100 г ягод – 300–400 мг аскорбиновой кислоты, то есть 5–6 суточных доз для взрослого человека. Много в ней и других витаминов и минеральных веществ (калия, фосфора, железа), органических кислот, сахаров, дубильных веществ и клетчатки.

Смородина повышает иммунитет, нормализует обмен веществ, оказывает противовоспалительное, легкое желчегонное и общеукрепляющее действие. Недаром во Франции в старину черную смородину выращивали как лекарственное растение.

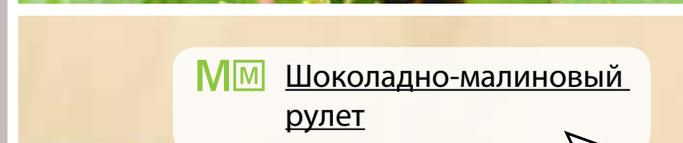
*Не спешите выбрасывать листья черной смородины, ведь они содержат большое количество витамина С и других полезных веществ. Их используют при заваривании чая, варке компота, консервировании фруктов и овощей.*



КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ



ММ Чайный фриз со смородиной



ММ Шоколадно-малиновый рулет



## Желе из ягод со сливками

8 порций | 45 минут +охлаждение

- смородина красная или черная 200 г
- малина или клубника 200 г
- сливки 360 г
- сахар 300 г
- мука кукурузная 4 ст. ложки
- вода

1. Ягоды залейте 500 г воды и варите их 5 минут. Затем перетрите в пюре.
2. Ягодное пюре прогрейте, добавьте сахар и перемешайте пюре до его растворения.
3. Муку смешайте с 4–5 ст. ложками воды в однородную смесь и тонкой струйкой влейте ее в горячее ягодное пюре. Непрерывно помешивая, доведите его до кипения (но не кипятите!).
4. Желе охладите, помешивая, чтобы на его поверхности не образовалась пленка.
5. Выложите желе в форму и поместите в холодильник до застудневания.
6. Перед подачей форму с желе на несколько секунд опустите в горячую воду и выложите желе. Оформите его ягодами. К желе подайте сливки.



# Самый сок!

*Мы уже не можем представить наш рацион без овощных и фруктовых соков. Одни из нас предпочитают готовые – магазинные – соки, другие пьют только свежевыжатые. Действительно ли эти напитки настолько полезны, как говорится в рекламе, или их польза значительно преувеличена?*

Благодаря моде на здоровый образ жизни россияне с каждым годом потребляют все больше соков. Считается, что это прекрасный источник витаминов и минералов, глюкозы и фруктозы. В состав неосветленных соков входит пектин, нормализующий работу желудочно-кишечного тракта и снижающий уровень холестерина в крови.

Натуральные соки бывают двух видов: соки прямого отжима (они производятся, как правило, в той местности, где выращиваются плоды, и хранятся не дольше трех месяцев) и восстановленные из концентрированного сока с помощью добавления воды (к этому виду относится большинство представленной на прилавках наших магазинов продукции). Согласно международным стандартам, такие соки должны содержать только натуральные компоненты и не включать консервантов, искусственных ароматизаторов и красителей. Правда, эти нормы не всегда соблюдаются.

Кроме 100%-ных соков, выпускаются нектары (содержащие 25–50% натуральных соков) и сокосодержащие напитки (в их составе – 10–25% соков). В такие напитки могут добавляться ароматизаторы, подсластители, красители, консерванты и другие вещества.

Конечно, свежевыжатые соки содержат больше витаминов и минеральных веществ. Однако если домашние соки уже через 20 минут после отжима плодов теряют до 40% полезных веществ, то соки, полученные промышленным способом, благодаря специальной упаковке и тепловой обработке сохраняют их в течение длительного срока.



## Какие соки наиболее полезны?

**Апельсиновый сок** называли самым полезным напитком для завтрака. Благодаря большому содержанию витаминов и минеральных веществ такой напиток повышает иммунитет и улучшает обмен веществ. Кроме того, он помогает поддерживать вес в норме.

Группа добровольцев ежедневно включала в свой рацион апельсиновый сок, сладкую и обычную воду. У людей, которые пили за завтраком апельсиновый сок, уровень глюкозы в крови был самым низким, а количество веществ, отвечающих за поддержание иммунитета, самым высоким.

Апельсиновый сок также помогает ослабить похмельный синдром благодаря витамину С, который блокирует токсины, и фруктозе, помогающей организму активнее сжигать алкоголь.

**Яблочный и сливовый соки** замедляют процессы старения. Хотите дольше оставаться молодыми? Пейте яблочный сок. Как выяснили британские ученые, яблоки и яблочный сок омолаживают сердце на 17 лет. У людей, которые часто включают в меню эти фрукты и сок из них, гораздо реже отмечаются заболевания сердца и сосудов. Все дело в содержащемся в яблоках эпикатехине, который улучшает кровообращение.

Подобный эффект оказывает и сливовый сок. Он содержит большое количество витаминов (А, В, РР, С, Д, Е и другие), минеральных веществ (цинк, железо, кальций, йод, магний и другие), легкоусвояемые сахара и пищевые волокна. Сливовый сок выводит из организма шлаки и токсины, в том числе тяжелые металлы, снижает артериальное давление и уровень плохого холестерина в крови, укрепляет сосуды, улучшает состояние кожи и волос. Благодаря большому количеству антиоксидантов он замедляет процессы старения организма и развитие злокачественных образований.

**Свекольный сок** помогает повысить спортивные результаты. Благодаря содержанию полезных веществ свекла и свекольный сок помогают повысить выносливость спортсменов и улучшить их результаты в большинстве видов спорта. Это подтверждают многочисленные исследования, которые проводились в последние годы в европейских странах.

*Однако не все диетологи придерживаются мнения о том, что соки очень полезны. Ведь в таких напитках не так уж много клетчатки и витаминов и в то же время много сахара.*

Постоянное потребление свежесжатых соков, имеющих высокий гликемический индекс, может привести к развитию диабета. Дело в том, что сладкие соки повышают уровень сахара в крови, что вызывает развитие этого заболевания.

А если выпивать фруктовый сок перед едой, ваш аппетит только усилится, и в итоге вы рискуете набрать за один прием пищи около 100 лишних калорий, а в течение дня – около 400.

Эксперимент, в котором приняли участие добровольцы, показал, что люди, которые пили перед едой фруктовые соки, за 2 месяца набрали около 1,5–2 кг. Даже те, кто сытно завтракал по утрам, потребляли меньше калорий, чем те, чей завтрак начинался с фруктового сока.

Поэтому диетологи не советуют потреблять слишком большое количество соков. Кроме того, они рекомендуют отдавать предпочтение напиткам из несладких овощей и фруктов.

## Существуют и другие ограничения

Свежесжатые натуральные соки нельзя включать в меню детей до 1 года, так как такие напитки агрессивно воздействуют на желудочно-кишечный тракт малышей. А детям до 7 лет не рекомендуется давать неразбавленные соки из яблок, груш, граната и грейпфрута.

**Свежесжатые соки** из кислых фруктов и ягод (яблоки кислых сортов, гранаты, апельсины, мандарины, грейпфруты, ананасы, лимоны, крыжовник, клюква, груши, сливы, виноград, смородина) повышают кислотность желудочного сока. Их можно рекомендовать людям с пониженной кислотностью желудка, однако тем, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью и язвенной болезнью, они не показаны.

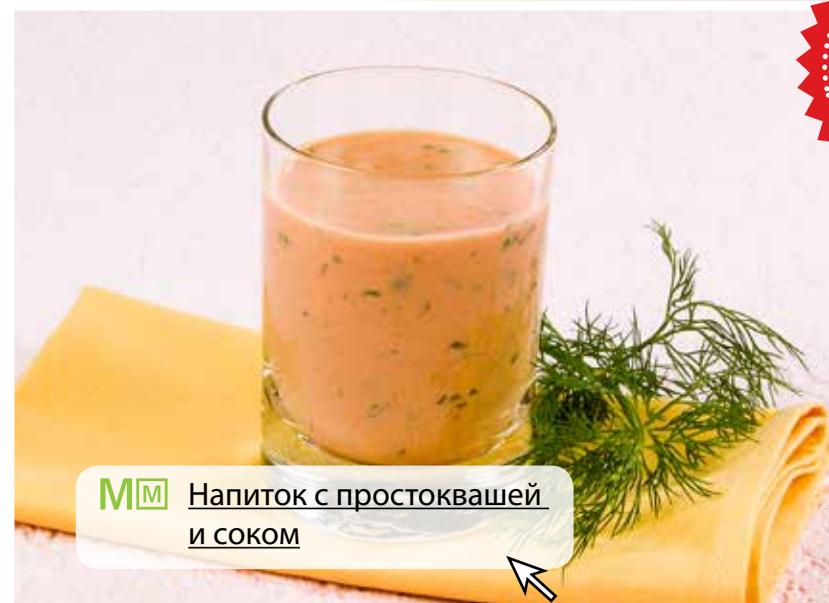
**Морковный сок**, который содержит большое количество бета-каротина, оказывает дополнительную нагрузку на печень. Поэтому его рекомендуется пить не чаще 2–3 раз в неделю.



**ММ** Сок яблочно-тыквенный с мякотью



**ММ** Сок яблочно-морковный с мякотью



**ММ** Напиток с простоквашей и соком

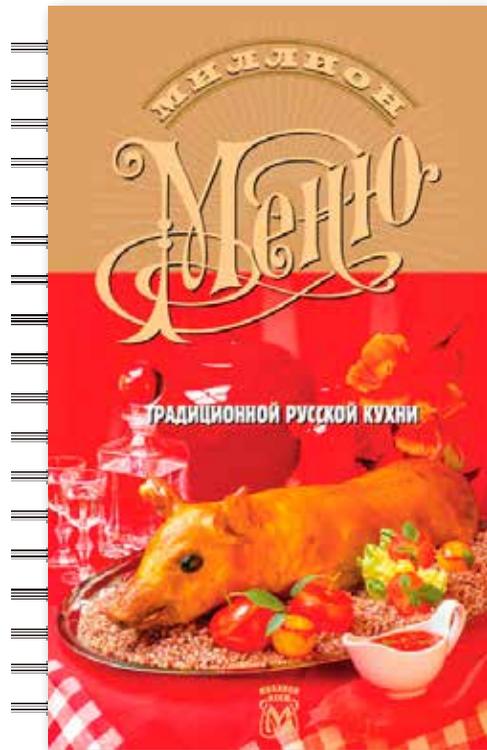
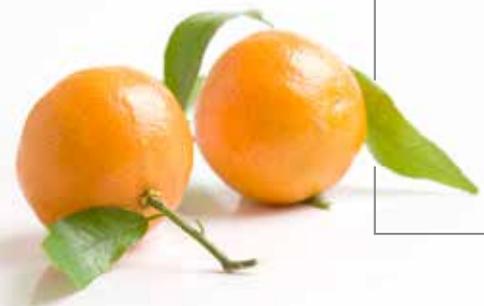
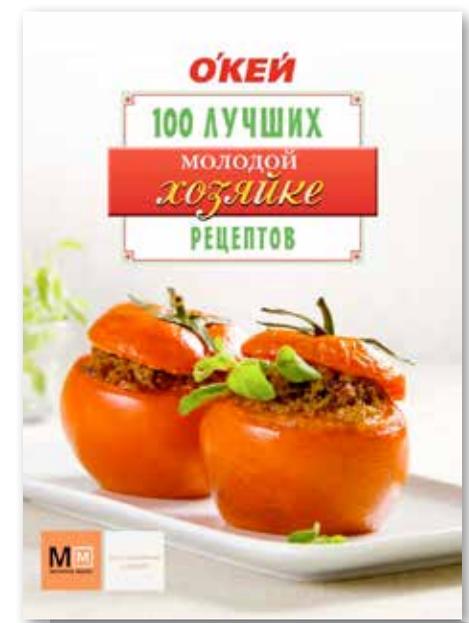


**ММ** Сок морковно-свекольный с медом

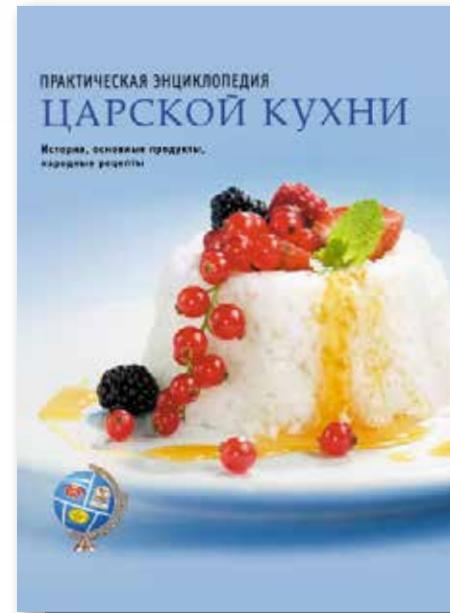


# ВСТРЕЧАЙТЕ ПРАЗДНИКИ С КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МИЛЛИОН МЕНЮ»!

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



**У НАС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.**  
 Условия сотрудничества готовы обсудить.  
 Контактный телефон:  
**(351) 239-15-26**





МИЛЛИОН МЕНЮ®

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ

[WWW.MMENU.COM](http://WWW.MMENU.COM)

*Вкусно готовить – просто!*



ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!



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

