



МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #15/ октябрь 2013

Осенний Капустник

5

КАПУСТА

*белокочанная, цветная,
брюссельская,
савойская, кольраби,
брокколи и другие виды*

10

Вкусные рецепты:

- Салат из квашеной капусты с маслинами
- Картофельный суп с цветной капустой
- Кулебяка с капустой и рыбой и кое-что еще

17

Сохраняем урожай:

- Салат из цветной капусты
- Квашеная капуста с перцем и помидорами

18

**Кулинарный
калейдоскоп**

ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!

Подпишись и получай новый номер первым!



не для продажи

От редакции

Мы уже не можем представить нашего меню без свежей, соленой или квашеной капусты! Сочная, хрустящая, с пикантной кислинкой, она всегда кстати на нашем столе – и в обычный буднич­ный день, и в праздник.

Капусту варят, жарят и запекают, используют для приготовления самых разных блюд: борщей и щей, шницелей, запеканок, пирогов и вареников. Она прекрасно сочетается с другими овощами, мясом, птицей и рыбой.

В России почти треть всех засеянных овощными культурами площадей занята белокочанной капустой, и растет она от Заполярья до субтропиков. Впрочем, выращивают у нас не только белокочанную капусту. Далеко не редкость краснокочанная, цветная, брюссельская и савойская капуста, и даже кольраби.



Алена Романюк
Главный редактор портала
«Миллион меню»

Предлагаем вам пополнить свою домашнюю коллекцию, включив в нее рецепты вкусных блюд и заготовок из разных видов капусты, которые вы найдете в этом журнале.

#15/октябрь 2013
on-line журнал
www.mmenu.com

В НОМЕРЕ:

5 КАПУСТА белокочанная, цветная, брюссельская, савойская, кольраби, брокколи и другие виды

10 ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

- Салат из квашеной капусты с маслинами
- Салат с овощами и тофу
- Суп из брокколи с сыром
- Картофельный суп с цветной капустой
- Капустный шницель с луком
- Айнтопф по-швабски
- Кулебяка с капустой и рыбой
- Капустная запеканка
- Фруктовый салат с капустой

17 СОХРАНЯЕМ УРОЖАЙ:

- Квашеная капуста с перцем и помидорами
- Салат из цветной капусты



15 Кулебяка с капустой и рыбой



11 Салат с овощами и тофу



16 Фруктовый салат с капустой

18 КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Хотите сохранить молодость? Не ешьте эти продукты
- Лучшие продукты осеннего меню и другое

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



8 Брюссельская капуста

Поздняя осень, за окошком то дождь, то снег. Чтобы избежать простуд и поднять иммунитет, в такой период можно начать принимать лекарственные препараты. А можно включить в меню самые обычные овощи – такие как капуста.

На Руси белокочанную капусту выращивали с незапамятных времен. Она упоминалась в самом древнем памятнике Киевской Руси – «Изборнике Святослава» (1073), а «Домострой» подробно описывал, как ее нужно выращивать, заготавливать и хранить. Ее начинали рубить 27 сентября, в День Воздвижения Креста Господня, а с 8 сентября,

Дня памяти преподобного Сергия Радонежского, устраивали капустники – девичьи вечерки. Женщины и девушки рубили кочаны, а чтобы не скучать, пели шуточные песни и водили хороводы. Из капусты пекли пирожки, и первый закапывали в землю, приговаривая «особые» слова, чтобы «барыня-капуста» на следующий год уродилась «не голенаста, а пузаста».

В XVII веке на столе россиян появилась краснокочанная и савойская капуста, в XIX веке – брюссельская, но белокочанная по-прежнему оставалась вне конкуренции. Сейчас выбор гораздо больше, и в самом обычном магазине можно купить и брокколи, и экзотическую романеско или «пекинку». Чем они отличаются, как выбирать такую капусту и как готовить? Расскажем о наиболее популярных у нас видах.

ЮМОРИСТИЧЕСКИЕ ТЕАТРАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ, которые обычно устраивали во время поста, когда на стол традиционно подавались блюда из капусты, тоже получили название «капустников».



ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ
Популярные кулинарные блоги, общение на форуме – на www.mmenu.com



В **белокочанной капусте** много витаминов (С, К, РР, U, группы В, каротина) и минеральных веществ, причем в квашеной капусте аскорбиновая кислота сохраняется в течение нескольких месяцев. Эту капусту и сок из нее рекомендуют принимать для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, при лечении заболеваний желудка, печени и селезенки. В 100 г белокочанной капусты всего 28 ккал, поэтому ее можно назвать идеальным средством для тех, кто мечтает сбросить парочку-другую лишних килограммов. Из нее готовят салаты, супы, вторые блюда, а также начинки для пирогов.

Чтобы устранить горьковатый привкус, опустите капусту на 2–3 минуты в кипяток.

Савойская капуста у нас не столь популярна, как в Европе. Она сохраняет витамины и минеральные вещества, даже если ее оставляют зимовать под снегом, правда полезных веществ в этой капусте меньше, чем в белокочанной. Из савойской капусты готовят салаты, супы, гарниры, добавляют ее в начинки для пирогов. Хранить такую капусту долго нельзя, а для квашения она непригодна.

Краснокочанная капуста была выведена в Западной Европе в XVI веке. Она содержит много витаминов (С, РР, U, группы В) и минеральных веществ, а также белки и сахара, причем витамина С и белков в ней больше, чем в белокочанной. Предупреждает развитие сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Может храниться в течение всей зимы, сохраняя

полезные вещества. Ее употребляют в свежем виде, квасят и маринуют; из нее готовят салаты, супы (особенно вкусными получаются щи, борщи) и гарниры. Отваривать ее не рекомендуют.

Покупая краснокочанную капусту, выбирайте плотные, тяжелые для своего размера кочаны ярко-фиолетового цвета, без вмятин, со свежими листьями.



Белокочанная капуста

Краснокочанная капуста

Савойская капуста

Цветная капуста

Брюссельская капуста

Брокколи

Выбирайте круглые или слегка приплюснутые плотные кочаны с белыми, сочными листьями и небольшой кочерыжкой. Удлиненные кочаны обычно бывают более рыхлыми, листья у них не такие белые.

Выбирайте плотные твердые кочаны с закрытыми бутонами темно-зеленого цвета или фиолетового оттенка (но не желтые), с нежными упругими стеблями. Обращайте внимание и на запах, который должен быть свежим.

Цветная капуста отличается нежным вкусом и усваивается организмом лучше, чем другие виды капусты. А кроме того, очень полезна: витамина С и растительного белка в ней в 2 раза больше, чем в белокочанной. Это прекрасный диетический продукт: ее рекомендуют включать в меню детей, пожилых людей. Для приготовления блюд используют нераскрывшиеся соцветия белого, кремового, зеленого, коричневого и фиолетового цветов, а также цветки, верхние листья. Из цветной капусты готовят салаты, супы, вторые блюда, гарниры к блюдам из мяса и рыбы.

Капусту брокколи – подвид цветной капусты – разводили еще в Древнем Риме, но особенную популярность она получила в начале XX века. Сейчас известно около 200 ее сортов. В этой капусте много полезных веществ: витамина С – больше, чем в лимонах, бета-каротина. Кроме того, она содержит большое количество минеральных веществ (калия, фосфора, натрия, железа). Эту капусту рекомендуется включать в меню при сердечно-сосудистых заболеваниях и нервных расстройствах. Брокколи добавляют в салаты, супы, вторые блюда и соусы.



Брюссельская капуста

Экзотическая **капуста романеско** появилась на нашем рынке сравнительно недавно: она была выведена в 1990 году. Подобный вид выращивали в окрестностях Рима, где эту капусту «открыли» голландские селекционеры, а затем усовершенствовали. Романеско нежнее цветной капусты и плотнее брокколи, от которых произошла, и напоминает их по питательным свойствам. Она содержит больше каротина, минеральных солей и меньше клетчатки. Как и во многих других видах капусты, в ней много витамина С. Романеско добавляют в салаты из свежих овощей, а также в горячие блюда: овощные рагу, запеканки и др.

Родиной **кольраби** считается восточное Средиземноморье. В этой капусте много витамина С, витаминов группы В, растительного белка, а также глюкозы и фруктозы (до 6,5%). Кольраби хорошо усваивается, улучшает обмен веществ, выводит из организма лишнюю жидкость и препятствует отложению холестерина. Ее рекомендуют включать в рацион для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, при болезнях печени, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта. В пищу используют утолщенный круглый стебель. Кольраби едят в свежем виде в салатах, ее варят, тушат, жарят, добавляют в супы.

Брюссельская капуста была выведена селекционерами в окрестностях Брюсселя; название ей дал знаменитый натуралист Карл Линней. В брюссельской капусте много витаминов (С, РР, группы В, каротина) и минеральных веществ, она содержит ряд аминокислот и ферментов, а также легкоусвояемый белок. Ее рекомендуют включать в меню тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом. Из нее готовят салаты, супы и гарниры к мясным блюдам.

Пекинская капуста, которую называют также петсай или салатной капустой (за то, что внешне она напоминает кочанный салат) тоже появилась в наших магазинах недавно. А в Китае ее выращивают с давних времен: первые письменные упоминания об этом овоще относятся к V–VI векам. Сейчас скороспелую и неприхотливую «пекинку» стали разводить и у нас, причем занимаются этим не только сельскохозяйственные предприятия, но и садоводы. Видов пекинской капусты несколько: листовая, полукочанная и кочанная. Полезных веществ в ней больше, чем в капусте других видов: она содержит витамины А, С, В, РР, Е, U, много калия, кальция и железа, а витамина С и белка в два

Выбирайте молодые небольшие кольраби (крупные имеют грубую волокнистую мякоть) без пятен и повреждений, со свежими темно-зелеными листьями.

Кольраби

Покупая капусту романеско, выбирайте кочан с ярко-зелеными, плотно прилегающими к нему листьями и упругими соцветиями.



Романеско

Выбирайте китайскую капусту с упругими, плотными темно-зелеными листьями.



Китайская капуста

раза больше, чем белокочанная. Причем значительная часть витаминов и минеральных веществ в «пекинке» сохраняется в течение целого года! Из этой сочной, отличающейся нежным вкусом капусты готовят не только салаты, но и супы, и вторые блюда; ее квасят, солят, маринуют и даже сушат.

Китайская капуста (пак-чой или капуста горчичная) – самая нежная из всего капустного семейства. Ее выращивают в основном в Китае, Японии, Корее, Нидерландах, а в нашей стране – на Дальнем Востоке. По форме она напоминает салат-латук. Известны два ее вида: белочерешковая и зеленочерешковая. Китайская капуста содержит витамины группы В, каротин, а также множество минеральных веществ. Ее используют как основной ингредиент салатов, в основном из свежих овощей, смешивают с более горькими или пряными видами листовых салатов, в результате чего получаются великолепные миксы. Пак-чой едят в сыром виде, варят, тушат, консервируют и даже сушат; ее добавляют в супы и подают в качестве гарнира ко вторым блюдам.

Покупая «пекинку», выбирайте кочаны со свежими, зелеными и плотными листьями. Эта капуста быстро разваривается, поэтому варить ее нужно не больше 10 минут.



Пекинская капуста



ВАМ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? Добро пожаловать на www.mmenu.com



ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



Вместо маринованного винограда можно использовать свежий.

Салат из квашеной капусты с маслинами

Из спелых черных маслин в основном получают оливковое масло, а черные консервированные оливки, которые продаются в наших магазинах, — это недозревшие зеленые плоды, которые приобретают черный цвет, когда раствор, в который они помещаются, насыщают кислородом.

20 минут | 4 порции

- капуста квашеная 400 г
- лук репчатый 80 г
- яблоки 120 г
- виноград маринованный 160 г
- маслины без косточек 60 г
- масло оливковое или подсолнечное 40 г
- зелень петрушки 40 г

1. Капусту и лук мелко шинкуйте. Часть яблок мелко нарежьте, смешайте с капустой и луком, добавьте виноград и маслины, заправьте маслом.
2. Перед подачей салат выложите в салатник, оформите нарезанными дольками яблоками и зеленью петрушки.

КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ



Свыше 2000 рецептов блюд ИЗ РАЗНЫХ ВИДОВ КАПУСТЫ: белокочанной, цветной, брокколи, кольраби и других на www.mmenu.com

Салат с овощами и тофу

35 минут + охлаждение | 4 порции

- сыр тофу 150 г
- шампиньоны 30 г
- брокколи 30 г
- капуста китайская 4 листа
- лук репчатый 2 головки
- морковь 1 шт.
- стебель сельдерея 2 шт.
- ростки соевые 60 г
- арахис обжаренный 2 ст. ложки
- масло оливковое 2 ст. ложки

1. Тофу нарежьте мелкими кубиками, оставьте часть для заправки.
2. Шампиньоны нарежьте ломтиками, морковь и сельдерей — тонкими ломтиками, лук — кольцами.
3. Брокколи разберите на соцветия.
4. Грибы, морковь, сельдерей и брокколи соедините и жарьте на части оливкового масла на сильном огне 2 минуты, помешивая.
5. Овощи охладите, добавьте лук, арахис и ростки сои.
6. Китайскую капусту нарежьте полосками и разложите на блюде. Соедините овощи с заправкой, добавьте сыр.
7. Подавайте салат охлажденным.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ смешайте оставшееся оливковое масло с 2 столовыми ложками лимонного сока, 1 чайной ложкой меда, 1/2 чайной ложки тертого корня имбиря, 1 столовой ложкой соевого соуса, 4 столовыми ложками кунжутного масла и взбейте.





Брокколи нельзя варить долго, иначе блюдо получится невкусным.

Вкус брокколи близок вкусу цветной капусты, поэтому эти виды капусты взаимозаменяемы, но брокколи более пряная и пикантная.

Суп из брокколи с сыром

55 минут | 4 порции

- брокколи 500 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- лук-порей (белая часть) 2 стебля
- помидор 1 шт.
- бульон куриный 3 стакана
- молоко 1 стакан
- сливки густые 6 ст. ложек
- сыр твердый тертый 180 г
- перец черный молотый
- соль

1. Брокколи разделите на соцветия, отложите несколько для оформления. Помидор разрежьте на 4 части.
2. Репчатый лук и лук-порей мелко порубите и спассеруйте на разогретом масле без изменения цвета.
3. Добавьте брокколи, помидор, влейте бульон и доведите до кипения. Накройте крышкой и варите на слабом огне 15–20 минут.
4. Смесь слегка охладите, перелейте в миксер или кухонный комбайн и взбейте до получения однородной массы.
5. Снова перелейте суп в кастрюлю, добавьте молоко, сливки, посолите, поперчите и, помешивая, доведите до кипения. Всыпьте сыр, суп перемешайте и снимите с огня.
6. Оставшиеся соцветия брокколи залейте кипящей водой и бланшируйте 5–6 минут. Откиньте брокколи на дуршлаг, затем разрежьте каждое соцветие вдоль пополам.
7. При подаче разлейте суп в подогретые тарелки и оформите брокколи.

Вместо топленого масла можно использовать сливочное или растительное.



Картофельный суп с цветной капустой

30 минут | 4 порции

- картофель 4 шт.
- капуста цветная 200 г
- морковь 1 шт.
- стебли сельдерея 4 шт.
- лук-порей 1/4 стебля
- кабачок 1/2 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- помидоры 2 шт.
- вода 4 стакана
- масло топленое 2 ст. ложки
- сметана 4 ст. ложки
- соль

1. Морковь и лук-порей нарежьте кружочками, перец – соломкой. Спассеруйте овощи на топленом масле.
2. Картофель, стебли сельдерея и кабачок нарежьте ломтиками, капусту разделите на соцветия.
3. В кипящую воду положите картофель и доведите до кипения. Добавьте кабачок, сельдерей, капусту, пассерованные овощи и варите 10 минут. В конце варки положите нарезанные дольками помидоры, посолите и варите суп еще 5 минут.
4. Подавайте суп со сметаной и рубленой зеленью.



Капустный шницель с луком

35 минут | 6 порций

- капуста белокочанная 1/2 кочана
- лук репчатый 3 головки
- яйца 2 шт.
- сухари панировочные 1 стакан
- мука пшеничная 3 ст. ложки
- лук зеленый 1 пучок
- масло растительное 1 стакан
- сахар 1 ст. ложка
- чатни овощной 6 ст. ложек
- соль

1. Капусту разберите на листья, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 5 минут, затем выньте и охладите.
2. Репчатый лук нарежьте кольцами, запанируйте в муке и обжарьте на масле.
3. Яйца взбейте с двумя столовыми ложками воды.
4. Листья капусты обмакните в яйца, запанируйте в сухарях и обжарьте на масле до образования золотистой корочки.
5. При подаче шницели выложите на блюдо, рядом выложите овощной чатни, посыпьте жареным репчатым и рубленым зеленым луком.

Айнтопф по-швабски

Свинина и квашеная капуста – типичное для немецкой кухни сочетание продуктов. Да не просто свинина, а рулька в мягкой кожице. К ним добавляют бекон и обжаренный на вытопившемся из него жире лук, да еще чесночок и перец.

Такое вот аппетитное национальное немецкое блюдо.

1 час | 6 порций

- свинина (рулька без косточки) 300 г
- бекон 100 г
- капуста квашеная 450 г
- картофель 2 шт.
- грибы 200 г
- морковь 1 шт.

- помидоры 2 шт.
- лук репчатый 2 головки
- паста томатная 30 г
- чеснок 2–3 зубчика
- бульон 500 г
- перец красный молотый
- соль

1. Бекон нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте вместе с ним рульку.
2. Свинину и бекон переложите в кастрюлю, залейте бульоном и варите 20–30 минут.
3. Добавьте к мясу рубленую капусту и варите еще 1 час.
4. Лук и морковь нарежьте дольками. Картофель и грибы нарежьте ломтиками.

5. На вытопившемся от бекона жире обжарьте сначала лук и морковь, затем добавьте картофель и жарьте его при непрерывном помешивании до образования золотистой корочки. Положите помидоры, томатную пасту и обжаривайте еще 5 минут.

6. К свинине с капустой добавьте обжаренные овощи и нарезанные ломтиками грибы. Посолите и варите 20 минут.

7. Готовый айнтопф поперчите и заправьте рубленым чесноком.



Кулебяка с капустой и рыбой

1 час | 4 порции

- тесто дрожжевое 600 г
- филе рыбы (треска, хек или пикша) 500 г
- капуста белокачанная 500 г
- яйца вареные 3 шт.

- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- масло сливочное 100 г
- яйцо 1 шт.
- перец черный молотый
- соль



1. Капусту нашинкуйте, посолите, перетрите руками и оставьте до выделения сока, затем отожмите. Обжарьте на оставшемся масле и охладите.

2. Филе рыбы нарежьте кусочками, посолите, поперчите и обжарьте на части масла до образования золотистой корочки.

3. Вареные яйца порубите. Перемешайте капусту с яйцами и зеленью. Посолите и поперчите.

4. Тесто раскатайте в пласт и выложите на выстеленный пергаментом противень. На середину пласта уложите половину капустной начинки, затем жареную рыбу и оставшуюся капусту.

5. Края теста соедините над начинкой и защипните. Придайте кулебяке овальную форму. Оформите кулебяку фигурками из оставшегося теста. Поставьте ее на 20 минут в теплое место для расстойки.

6. Смажьте кулебяку яйцом, сделайте несколько проколов и выпекайте 25–30 минут при 220 °С.

7. Готовую кулебяку можно смазать сливочным маслом.

Кулебяка – старинное русское блюдо. Считается, что название произошло от слова «колоб» – небольшой хлебец. Кулебяка отличается от пирога более узкой и высокой формой, а также сложной начинкой из нескольких фаршей. К тому же вес начинки в кулебяке составляет больше половины общего веса, а в пироге – меньше половины.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему

эксперту на www.mmenu.com

ЗАДАЙ
ВОПРОС



Фруктовый салат с капустой

30 минут | 4 порции

- груши твердые 2 шт.
- виноград 100 г
- капуста белокачанная 300 г
- майонез 1/2 стакана
- семена подсолнечника 2 ст. ложки

1. Капусту нашинкуйте тонкой соломкой.
2. Грушу очистите от кожицы и сердцевины и нарежьте дольками.
3. Ягоды винограда разрежьте пополам. Если виноград с косточками, удалите их.
4. Подготовленные ингредиенты салата заправьте майонезом и перемешайте.
5. Семена подсолнечника обжарьте.
6. При подаче посыпьте салат семенами подсолнечника.

Обжаренные семена подсолнечника, которые вы добавите в салат, станут настоящей изюминкой этого блюда.



Салат из цветной капусты

- капуста цветная 2 кг
- помидоры 1 кг
- перец сладкий 300 г
- зелень петрушки 100–200 г
- для заливки:
 - масло растительное 200 г
 - уксус 6%-й 1/2 стакана
 - сахар 100 г
 - соль 60 г
 - чеснок 80 г

1. Капусту разберите на соцветия, бланшируйте 3 минуты в подкисленной воде, откиньте на дуршлаг, охладите под струей холодной воды. Помидоры нарежьте дольками, перец – кольцами.
2. Овощи перемешайте, добавив зелень петрушки.
3. Для заливки в 1 л кипящей воды или капустного отвара растворите соль, сахар, добавьте уксус, масло, измельченный чеснок, доведите до кипения.
4. Овощи залейте заливкой, варите 10 минут, сразу разложите по банкам, герметично закупорьте.



Квашеная капуста с перцем и помидорами

- капуста белокачанная 10 г
- помидоры 500 г
- перец сладкий 500 г
- кабачок 1 шт.
- морковь крупная 5–6 шт.
- чеснок 2 головки
- зелень петрушки
- зелень укропа
- кинза
- для рассола:
 - соль 60 г
 - вода 1 л

1. Каждый кочан разрежьте на 4 части вместе с кочерыжкой, бланшируйте 5 минут. Кабачок вместе с кожицей, помидоры и морковь нарежьте кружочками, чеснок измельчите, зелень мелко нарежьте.
2. Для рассола в кипящей воде растворите соль. Рассол охладите и процедите.
3. Капусту, кабачок, помидоры, сладкий перец уложите слоями в кастрюлю, пересыпая каждый слой чесноком и морковью.
4. Залейте овощи охлажденным рассолом, накройте марлей и держите под гнетом 3 дня при комнатной температуре, потом перенесите в холодное место.

Из белокачанной капусты с мясным фаршем можно приготовить не только голубцы, но и сытную запеканку. Тертый сыр, которым посыпают каждый слой капусты и фарша, придает этому блюду пикантные оттенки.

Капустная запеканка

55 минут | 6 порций

- капуста белокачанная 1 кочан (1 кг)
- фарш мясной 800 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- сыр 100 г
- яйцо 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- сметана 1/3 стакана
- перец черный молотый
- соль

1. Кочан капусты разберите на листья, срежьте с них утолщения. Капустные листья отварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.
2. Лук мелко нарежьте и слегка обжарьте на разогретом масле. Добавьте фарш, посолите, поперчите и жарьте до полуготовности.
3. В смазанную маслом форму уложите слоями, чередуя, капустные листья и фарш, каждый слой посыпайте тертым сыром. Залейте яйцом, взбитым со сметаной, и запекайте до готовности.
4. При подаче нарежьте на порции, оформите помидорами и зеленью.

кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

*Хотите сохранить молодость?
Не ешьте эти продукты*



То, что состояние здоровья и внешний вид в немалой степени зависят от питания, люди поняли давно. Пицца обладает поистине чудодейственными свойствами, ведь сбалансировав свой рацион, можно избавиться от многих болезней, снизить вес и даже стать моложе и красивее. В то же

время некоторые продукты небезопасны для нашего здоровья, а из-за неправильного питания может развиваться немало заболеваний... Чтобы сохранить молодость, специалисты советуют включать в рацион так называемую щелочную пищу. В отличие от нее, кислотная пища считается токсичной.

А какие продукты не стоит есть, если вы хотите подольше оставаться молодыми? Специалисты составили список продуктов и ингредиентов, в который вошли сахар и искусственные подсластители, кофеин, шоколад, фаст-фуд (чипсы, картофель фри), маргарин, мясо, устрицы, соевое молоко и соевое масло. Кроме того, в него включили так называемую обработанную пищу, белую муку, обработанные зерновые, жареные блюда и пищу, приготовленную в микроволновой печи.

Бутилированная вода может представлять опасность для здоровья.

К таким выводам пришли немецкие ученые, которые обнаружили в такой воде множество вредных веществ. Дело в том, что содержащиеся в упаковке вредные вещества могут попадать в организм человека. Хотя концентрация их в бутилированной воде не так велика, если пить такую воду постоянно, последствия для здоровья могут оказаться плачевными. **Как выяснили ученые, общее количество содержащихся в такой воде ингредиентов, ухудшающих работу печени и почек, составляет около 24 тысяч!** Наиболее вредное действие такая вода оказывает на мочеполовую систему людей, а у мужчин способна вызывать импотенцию.

Лучшие продукты осеннего меню

Не секрет, что осенью наша иммунная система становится особенно уязвимой. Составляя меню, не ограничивайтесь только одной-двумя группами блюд, ведь в рационе должны присутствовать все необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, клетчатка и другие. Укрепить иммунитет помогут продукты, богатые животным белком, которые обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе: молоко, кисломолочные продукты, сыры, нежирное мясо, птица, рыба, яйца. Кроме того, следует включать в меню больше овощей и фруктов, содержащих витамины и клетчатку.

Одним из лучшим продуктов осеннего меню диетологи назвали свеклу.

Она содержит большое количество витамина С, железа и магния, а также клетчатки.



Сахар причислили к ряду наркотиков.

Департамент здравоохранения Амстердама предлагает ввести ограничения на продажу продуктов, в состав которых входит повышенное количество сахара, а также ввести дополнительный налог на них. Голландские врачи предлагают размещать на упаковках таких продуктов надписи, предупреждающие о вреде сахара для здоровья, – такие же, как на пачках сигарет. По мнению руководителя департамента здравоохранения Амстердама, сахар, наряду с табаком и алкоголем, является сильным наркотическим средством. Он значительно повышает аппетит, в результате чего люди начинают есть больше и набирают лишний вес.

Помните, в составе рафинированного сахара нет ни витаминов, ни минеральных веществ, ни пищевых волокон, в то же время он содержит много калорий.



Создай свою сказку сам!

roomguru

**Невероятное на Миллион Меню!
Столько призов тебе и не снилось!**

Конкурс для тех, кто любит мечтать не только во сне, но и наяву!



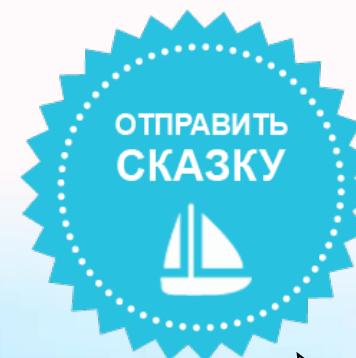
НАПИШИ СКАЗКУ!

Создай историю о Миллион Меню



УЧАСТВУЙ В ЛОТЕРЕЕ!

Счастливики получают отличные призы от наших друзей



ВЫИГРАЙ ПУТЕШЕСТВИЕ!

Автор лучшей сказки отправится в кулинарное путешествие



ДЕЙСТВУЙ!

Много призов и подарков от Миллион Меню ждут тебя!



Официальные партнеры



Официальный
инфопартнер

PHILIPS

LOOKSIMA

BE STYLISH, BE HAPPY

Сделано со вкусом
smile

35 АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ AIR.RU

ГУРМАНИЗАЦИЯ



Lookoncity.ru
Заведения вашего города

Фабрика
Кагабрика
Фабрика игрушек



ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:

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

Для того, чтобы **ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ**,
размести на сайте фото блюда и рецепт его приготовления.

О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)

Сейчас в самом разгаре прием заявок на конкурс
«Рецепт октября». Уже более 30 рецептов
поступило на суд зрителей. Не упусти и ты свой
шанс выиграть ценные призы!

ДОБАВЬ РЕЦЕПТ - И ПОЛУЧИ ПРИЗ МЕСЯЦА

Рецепты
на конкурс
принимаются
с 1 по 25 октября.

Голосование пройдет
с 26 октября
по 5 ноября.
УДАЧИ!



**МУЛЬТИРЕЗКА
PHILIPS HR1388**

незаменимый помощник
на вашей кухне
**ЛЕГКО РЕЗАТЬ, ЛЕГКО МЫТЬ,
ЛЕГКО ЖИТЬ**



**МУЛЬТИВАРКА
PHILIPS HD3134**

оптимальные температурные режимы
для каш, супов, пирогов и йогуртов
**МАКСИМУМ УДОБСТВА
В МИНИАТЮРНОЙ ФОРМЕ**



**ТОСТЕР PHILIPS
HD2566/70**

компактный тостер
с большими отделениями
**ЛЕГКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ
ОТЛИЧНЫХ ТОСТОВ**

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ МЕСЯЦА» ЗА СЕНТЯБРЬ

КРОСТАТА С ЯГОДАМИ И ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

ОТ НАШЕЙ УЧАСТНИЦЫ **ЭЛИСЫ**



яичные желтки 4 шт. • яйцо 1 шт.
• масло сливочное 250 г • мука
пшеничная 3 стакана • сахар 350 г
• разрыхлитель для теста 1 ч. ложка
• крахмал картофельный 1 ст. ложка
• молоко 150 мл • ягоды свежие 300 г
• уксус • ванилин • листья мяты

1. Желтки взбиваем с сахаром. В просеянную муку (1,5 стакана) вливаем желтки, взбитые с сахаром (150 г), соду, гашенную уксусом. Добавляем масло (200 г) комнатной температуры, нарезанное кубиками.

2. Руками замешиваем тесто, постепенно добавляя муку (1 стакан). Готовое тесто накрываем пищевой пленкой и убираем в холодильник на 30 минут.

3. После охлаждения тесто перекладываем в форму диаметром 26 см и распределяем руками по дну и бортикам. Выпекаем при 180 °С 20–25 минут и даем остыть.

4. В миску просеиваем 2 столовые ложки муки, добавляем сахар (200 г), крахмал, ванилин и хорошо перемешиваем. К смеси понемногу добавляем молоко (100 мл), перемешиваем так, чтобы не было комочков. Варим на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения.

5. К загустевшему крему, не переставая помешивать, добавляем яйцо, взбитое с 50 мл молока. Когда крем загустеет, убираем его с плиты, добавляем масло (50 г), перемешиваем и даем немного остыть.

6. На корж выкладываем ягоды (у меня: клубника, голубика, ежевика) и украшаем мятой. Заполняем теплым кремом. Пирог готов. Приятного аппетита!



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА - 2013»

МОДА и шопинг

КЛИКНИ
И КУПИ



Наши партнеры – профессиональные стилисты «LOOKSIMA» ПРЕДСТАВЛЯЮТ ВАМ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОБРАЗ!

Стилисты Looksima безгранично стараются создавать для вас модные и комфортные образы, в которых этой осенью, вы будете в центре внимания. Удачных преобразений!

ЖЕНСКИЙ LOOK



Брюки **Mango** 1299 р.



Ожерелье **French Connection** 2583 р.



Джемпер **Acne** 18300 р.



Очки **Mikli par Mikli** 7500 р.



Часы **Olivia Burton** 3902 р.



Пальто **Apart** 12290 р.



Кроссовки **New Balance** 5490 р.



Сумка **Asos** 1435 р.

МУЖСКОЙ LOOK



Пуховик **Bomboogie** 19290 р.



Кроссовки **Nike AIR MAX** 4790 р.



Часы **Asos** 1607 р.



Кардиган **Esprit** 3990 р.



Ремень **Diesel** 2009 р.



Джинсы **MEXX** 3999 р.

LOOKSIMA

BE STYLISH, BE HAPPY

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





— Что надеть?

Дадим ответ
на вечный вопрос

*be stylish,
be happy*

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

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

www.mmenu.com



Лучшие рецепты – на сайте

МИЛЛИОН МЕНЮ

