



МИЛЛИОН МЕНЮ®

*Для тех, кто
любит погорячее:*

ПРЯНОСТИ

гвоздика | имбирь | кардамон | корица |
кунжут | мускатный орех | паприка |
перец | шафран и др.

4

ПРЯНОСТИ:

феерия вкусов и ароматов

12

РЕЦЕПТЫ:

- Салат-коктейль с курицей и черносливом
- Суп из баранины с лапшой

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Морской окунь с пряной пастой

ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ:

- Яблочно-ванильный смузи
- Чай с гвоздикой и корицей
и другое

22

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- В меню японцев появилось необычное блюдо
и другое



От редакции

Засушенные цветы, листья, стебельки и корешки... – на первый взгляд, пряности не представляют собой ничего особенного. Но, соединяясь друг с другом и с привычными нам продуктами, эти маленькие чародеи создают настоящую феерию вкусов и запахов, перенося нас то на улочки и базары восточных городов, то в труднодоступные для туристов горные аулы и селения, то в закусовые многоголосых морских портов или сияющие огнями рестораны мировых столиц.

Мы расскажем о пряностях, которые можно встретить в любом уголке мира и которые, без сомнения, есть на вашей кухне. А наши рецепты помогут вам взглянуть по-новому на своих давних знакомых.



Алена Романюк
главный редактор портала
«Миллион меню»

35 / декабрь 2014
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4

ПРЯНОСТИ:

феерия вкусов и ароматов

12

РЕЦЕПТЫ:

- Салат-коктейль с курицей и черносливом
- Суп из баранины с лапшой

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Морской окунь с пряной пастой
 - Бараний окорок, запеченный в пергаменте
- Цыпленок с соусом шафран Амич

ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ:

- Яблочно-ванильный смузи
- Чай с гвоздикой и корицей

22

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- В меню японцев появилось необычное блюдо и другое

16 Бараний окорок, запеченный в пергаменте



12 Салат-коктейль с курицей и черносливом



19 Амич



20 Яблочно-ванильный смузи

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



ПРЯНОСТИ

Пряности придают блюдам и напиткам, в которые их добавляют, неповторимые оттенки вкуса и аромата.

В прежние времена пряности ценились настолько высоко, что за них нередко платили баснословные деньги. Так, в Древней Греции за 5 мер корицы давали 1 меру золота, а в Древнем Риме эта пряность стоила в 15 раз дороже серебра.



Вам хочется поделиться любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему?
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на www.mmenu.com

Уже в древности в Европе широко использовали дикорастущие анис, горчицу, майоран, сельдерей, укроп, в Азии – корицу, черный перец, имбирь, тмин, тимьян. После открытия Нового Света из Америки в страны Европы стали поставлять красный стручковый перец, ваниль и другие пряности; в XIX веке классические виды пряностей стали выращивать в европейских колониях. Но только

в XX веке, с развитием мировой экономики, цены на пряности снизились настолько, что они стали доступны для большинства населения.

Сейчас их используют практически во всех национальных кухнях мира. Пряности добавляют в различные блюда и напитки, применяют при консервировании, используют в качестве лекарственных средств и афродизиаков.

Ваниль – одна из самых дорогих в мире пряностей, поэтому в кулинарии чаще используется ее искусственный заменитель ванилин, ванильный экстракт, ванильная эссенция и другие.

ВАНИЛЬ

Ваниль (от испанского *vainilla* – «ваниль») – высушенные незрелые стручки многолетней лианы семейства орхидные. Ее родина – Мексика и Центральная Америка. Ацтеки добавляли ее в шоколад. Чашку с таким шоколадом первым из европейцев попробовал Христофор Колумб. После открытия Нового Света ваниль завезли в страны Европы. Она отличается приятным освежающим ароматом и мягким сладковатым вкусом. Ваниль добавляют в хлебобулочные и кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли, бисквиты, торты), десерты, кремы, мороженое, шоколад, сладкие соусы, напитки (компоты, ликеры). В России с ней традиционно готовят гурьевскую кашу. Ваниль хорошо сочетается с корицей и шафраном.



ГВОЗДИКА

Гвоздика – высушенные нераскрывшиеся почки цветов гвоздичного дерева семейства миртовые, которые напоминают по форме гвозди. Эта пряность высоко ценилась еще в Древнем Китае, Египте, Древней Греции и Риме, где ее использовали также в качестве лекарственного средства. Она обладает насыщенным ароматом и слегка вяжущим, жгучим сладковатым вкусом. Известно свыше 300 ее видов. Гвоздику добавляют в закуски, супы, блюда из овощей, круп, мяса, рыбы, в соусы, маринады, кондитерские изделия, напитки (компоты, пунши, глинтвейны). При приготовлении сладких блюд используют шляпки гвоздики, в маринады и острые блюда добавляют ее черешки, в соусы – молотую гвоздику.

Как проверить качество гвоздики?

Проведите ею, слегка нажимая, по бумаге: она должна оставлять масляный след. Или опустите в воду: гвоздика должна тонуть или плавать вертикально, шляпкой вверх.

ИМБИРЬ

Родина имбиря – Южная Азия, где его используют в пищу уже несколько тысячелетий. Арабские купцы завезли его из Индии в Древнюю Грецию и Рим. А в Северной Европе имбирь появился лишь в Средние века, когда его стали применять для профилактики чумы. В Киевской Руси его добавляли в сдобные булочки и куличи, квасы, наливки, брагу, сбитни, меды; особой популярностью пользовались имбирное печенье и имбирные пряники.

В продажу поступает корень имбиря, маринованные «лепестки» из него и молотый имбирь в виде порошка. Эту пряность используют при приготовлении блюд из мяса и птицы, десертов, кондитерских и мучных изделий, соусов, овощных и фруктовых маринадов, напитков (чая, компотов, кваса и др.).

Свежий очищенный или высушенный имбирь лучше измельчать с помощью мелкой терки. Сушеный имбирь перед приготовлением рекомендуется вымачивать.

При приготовлении мяса эту пряность добавляют за 20 минут до готовности блюда, в сладкие кушанья – за 3–5 минут до их готовности, а в соусы – в самом конце приготовления.



КАРДАМОН

Согласно одной из легенд, эту пряность выращивали в садах знаменитой вавилонской царицы Семирамиды. В Древней Греции и Риме кардамон использовали при лечении многих заболеваний. В Средние века в Европе, куда его привозили арабские купцы, кардамон считали средством от многих болезней и продавали в аптеках.

В кулинарии используют молотые семена кардамона и его коробочки.



Высушенные семена кардамона отличаются сладковатым пряным вкусом и приятным ароматом с лимонным оттенком. Эту пряность добавляют в салаты, супы, каши, блюда из риса, мяса, в колбасы, выпечку (в пироги, торты), соусы, горчицу, напитки (кофе, чай, ликеры и другие). Кардамон входит в состав пряных смесей для маринования рыбы. Это одна из самых любимых на Востоке приправ.

КОРИЦА

Корица – вечнозеленое дерево семейства лавровых. В качестве пряности используется ее высушенная кора. Корица упоминается в Библии и древнеегипетских манускриптах. В древности ее ценили очень дорого – килограмм корицы меняли на килограмм золота. Эту пряность преподносили в дар монархам и представителям высшей знати. Арабы, которые поставляли ее в Древнюю Грецию, говорили, что везут ее из таинственных сказочных земель, куда не ступала нога человека.

Корица обладает напоминающим древесный ароматом и пряным вкусом со сладкими нотами.



Корица станет ароматнее, если прокалить ее несколько минут на умеренном огне, а затем измельчить в кофемолке или ступке.

На Ближнем Востоке ее добавляют в блюда из мяса (баранины) и птицы, в России с ней традиционно готовят молочные супы, каши, оладьи, на Украине используют при мариновании огурцов. В основном же корицу кладут в выпечку, фруктовые и овощные салаты, десерты, шоколад, ликеры.

КУНЖУТ

Кунжут (сезам) является одной из самых древних культур – упоминания о нем встречаются в ассирийских мифах. Известно, что кунжутное масло использовали в Древнем Китае около 5 тысяч лет назад, а в Древнем Египте кунжут применяли как лекарственное средство. Эта пряность особенно популярна в Средиземноморье, на Среднем Востоке и в Азии. Известно около 10 видов кунжута.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

ЗАДАЙ ВОПРОС

Семена кунжута, которые отличаются сладковатым ореховым ароматом и вкусом, добавляют в салаты и салатные заправки, блюда из овощей, выпечку, хлебобулочные изделия, сладости. В панировке из кунжута обжаривают мясо, рыбу и овощи; целыми семенами посыпают выпечку. В кулинарии также используется масло из семян кунжута.

Семена кунжута станут ароматнее, если обжарить их на сковороде.



МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Мускатный орех – семена вечнозеленых деревьев семейства мускатниковые; их родина – Молуккские острова.

Сейчас их выращивают в тропических странах по всему миру. Эта пряность обладает приятным древесным ароматом и сладким, напоминающим ореховый, немного жгучим вкусом.

Мускатный орех добавляют в салаты, супы, блюда из овощей, круп, грибов, мяса, птицы, дичи, рыбы, морепродуктов, грибов, яиц, в соусы (французский бешамель, итальянский болонский и другие), начинки для пасты, изделия из теста (печенье, пироги), варенье, напитки (чай, кофе, компоты), используют при мариновании и копчении рыбы.

Мускатный орех не рекомендуется

использовать в больших количествах, так как он оказывает на нервную систему возбуждающее действие.

ПАПРИКА

Паприка (венг. *paprika*, от греч. *péperi* – «перец») – порошок из сушеного красного стручкового перца. Родиной паприки считают Южную Америку, хотя существует мнение и о том, что ее привезли в Европу из Индии или Северной Африки. В странах Европы паприку, которую называли «индейской красной солью», используют в качестве пряности с XVI века. Она популярна во многих национальных кухнях: венгерской, немецкой, испанской, мексиканской и других.

В кулинарии используется несколько сортов паприки – благородная сладкая, полусладкая, деликатесная, розовая и другие. Они отличаются разным вкусом – от очень жгучего до мягкого, но всегда имеют сладковатый оттенок. Паприку кладут в салаты, супы, основные блюда из овощей (капусты, помидоров, картофеля), бобовых, мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, пиццу, пасту, колбасные изделия и маринады для мяса. Она входит в состав различных пряных смесей.



ПЕРЕЦ

Видов перца, которые используют в кулинарии, немало. В числе наиболее популярных – черный перец из семейства перечных, кайенский – разновидность перца чили – из семейства пасленовых, душистый из семейства миртовых, розовый (перуанский) из семейства сумачовых. Родина ароматного жгучего черного перца – Малабарские острова. Его с древности выращивали в Азии и Средиземноморье. Белый, розовый и зеленый перцы, которые собирают в разные сезоны и по-разному обрабатывают, являются плодами этого же растения, небольшого лианообразного кустарника.

В Древнем Риме и в средневековой Европе черный перец был настолько популярен, что его принимали в качестве оплаты налогов, податей и даже давали в приданое.

Это одна из самых универсальных пряностей: черный перец в виде горошин и в молотом виде добавляют в салаты, закуски, супы, вторые блюда из овощей, мяса, дичи, птицы, рыбы, в начинки для выпечки, соусы, маринады, используют при консервировании. Белый перец обычно добавляют в блюда, отличающиеся светлым цветом, а зеленый – в кушанья, отличающиеся тонким вкусом.

ШАФРАН

Шафран – многолетнее травянистое растение семейства ирисовые. На Ближнем Востоке, в Китае и Средиземноморье его используют в качестве пряности, благовония и лекарственного средства уже несколько тысячелетий. В старину шафран, который называли «царем пряностей», ценили буквально на вес золота, а за его подделку людей сжигали на кострах. Настоящий шафран и в наши дни стоит достаточно дорого.

В качестве пряности используют его высушенные рыльца, которые отличаются тонким ароматом и горьковато-острым, со сладкими нотками, вкусом. Шафран придает блюдам приятный золотистый цвет и поэтому используется в качестве пищевого красителя. Его кладут в супы, блюда из риса, мяса, рыбы, морепродуктов, пасту, сладкие кушанья, выпечку и соусы. В некоторые кушанья добавляют водный или спиртовой раствор шафрана.



КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ



РЕКОМЕНДАЦИИ

по использованию специй на www.mmenu.com



«Удивительное дело: стоит только в самое незатейливое блюдо подбавить одно-единственное зернышко индийских пряностей – крохотную щепотку перца, сухого мускатного ореха, самую малость имбиря или корицы – и во рту немедленно возникает своеобразное, приятное раздражение. Между ярко выраженным мажором и минором кислого и сладкого, острого и пресного начинают вибрировать очаровательные гастрономические обертоны и промежуточные звучания».

Стефан Цвейг

РЕЦЕПТЫ

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С КУРИЦЕЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

На 6 порций | 20 минут

- 400 г жареных куриных крылышек
- 2 огурца
- 1 сладкий перец
- 50 г чернослива без косточек
- 2 ст. ложки майонеза
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки жареных семян кунжута
- 1 ст. ложка рубленого чеснока
- Молотый красный перец
- Соль

1. С крылышек срежьте кожу вместе с мясом и мелко порубите. Огурцы и сладкий перец нашинкуйте. Чернослив обдайте кипятком, охладите и мелко нарежьте.
2. Для соуса майонез перемешайте со сметаной и чесноком.
3. Подготовленные ингредиенты уложите в бокалы, посолите, поперчите, полейте приготовленным соусом и посыпьте семенами кунжута.



СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ЛАПШОЙ

На 4 порции | 1 час 25 минут

- 250 г нежирной мякоти ягненка
- 3 помидора
- 2 головки репчатого лука
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 л мясного бульона
- 50 г лапши
- 2 яйца
- 2 ч. ложки лимонного сока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1/4 ч. ложки молотого имбиря
- 1/4 ч. ложки молотой куркумы
- 1/2 ч. ложки черного молотого перца
- 1 ч. ложка соли
- Молотая корица на кончике ножа

1. Мясо нарежьте брусочками. Помидоры, сняв кожицу и удалив семена, нарежьте дольками. Лук и зелень порубите.
2. Мясо обжарьте на разогретом масле, добавьте помидоры, лук, зелень, пряности, посолите, перемешайте и залейте горячим бульоном. Варите суп 45 минут на слабом огне. Затем добавьте лапшу и варите еще 10 минут.
3. Снимите суп с плиты. Яйца взбейте с лимонным соком и тонкой струей влейте в суп, перемешайте.



Куркуму начали использовать в 2500 г. до н. э. в Индии, сначала в религиозных ритуалах, а затем в кулинарии и медицине. В I веке н. э. ее завезли в Древнюю Грецию, где называли «желтым имбирем». Эта пряность применяется для придания блюдам свежего, острого аромата. Ее добавляют закуски, супы, основные блюда из мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, пасту, каши. В Америке и Европе куркумой подкрашивают выпечку, сливочное масло, маргарин, сыры, ликеры, горчицу. В Англии

ее добавляют ко всем яичным и мясным блюдам, а также к соусам. Куркума придает блюдам яркий желтый цвет и слабжгучий пряный, слегка горьковатый вкус. Она часто используется как недорогой заменитель шафрана.



МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара

МОРСКОЙ ОКУНЬ С ПРЯНОЙ ПАСТОЙ

Приготовить это оригинальное и вкусное блюдо испанской кухни будет не сложно, если шаг за шагом следовать советам нашего шеф-повара.

На 4 порции | 1 час 10 минут

- 1 кг морского окуня
- 2 помидора

Для пасты:

- 3 ст. ложки натурального йогурта

- 1 ст. ложка панировочных сухарей
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 перец чили
- 2 зубчика чеснока

- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ч. ложка рубленого корня имбиря
- 2 бутона гвоздики
- 1 щепотка молотой куркумы
- 4 горошины черного перца



1. Рыбу очистите от чешуи, отрежьте плавники и голову. Промойте, разделайте на филе с кожей без реберных костей.



2. Для пасты перец чили соедините с чесноком, имбирем, горчицей, гвоздикой, куркумой, черным перцем, измельчите в кофемолке. Пряную смесь разведите кипяченой водой и обжарьте на масле.



3. Пасту смешайте с сухарями и йогуртом.



4. Помидоры ошпарьте и, очистив от кожицы, нарежьте ломтиками.



5. В форму, смазанную маслом, уложите рыбу, смажьте ее пряной пастой, сверху выложите ломтики помидоров, накройте фольгой и запекайте 30 минут при 200 °С.



6. При подаче рыбу посыпьте рубленой зеленью. На гарнир подайте рассыпчатый рис.

БАРАНИЙ ОКороК, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ПЕРГАМЕНТЕ

На 4 порции | 2 часа 50 минут

- 900 г бараньего окорока без кости
- 3 зубчика чеснока
- 1 лимон
- 4 ст. ложки рубленой зелени петрушки, базилика, тимьяна
- 1 ст. ложка горчицы
- 1 ч. ложка зеленого перца горошком
- 1/2 ч. ложки душистого перца горошком
- 1 ст. ложка рубленой мяты
- Соль

1. Чеснок и очищенный от кожуры лимон нарежьте ломтиками. Кожуру лимона очистите от белых волокон и мелко порубите. Горошины перца раздавите ножом.
2. Горчицу смешайте с зеленью, раздавленными горошинами перца, лимонной цедрой и солью.
3. Острым ножом сделайте в мясе надрезы.
4. Заполните надрезы ломтиками чеснока и смесью горчицы с зеленью.
5. Окорок уложите на сложенный вдвое лист пергамента, смазанный растительным маслом, вокруг разложите ломтики лимона. Окорок с пергаментом плотно заверните и перевяжите шпагатом.
6. Запекайте окорок 1–2 часа при 200 °С.
7. Окорок, удалив пергамент, нарежьте ломтиками. Подавайте с рисом.



Известно несколько видов горчицы.

К числу самых популярных относятся белая («английская»), черная и сарептская («русская»), которая по вкусу напоминает черную. Своей горчицей славится французский Дижон, которому в XVI веке Людовик XIII даровал исключительное право на производство этой приправы. В Италии выпускают фруктовую горчицу (мостарду), в которую добавляют консервированные фрукты, белое вино, мед и специи.



Душистый перец, который также называют ямайским, гвоздичным, английским перцем, пиментом (от испанского pimenta – «перец»), – высушенные недозрелые плоды пименты лекарственной. В Европу эту пряность завезли после открытия Нового Света.

В кулинарии используют молотые и целые семена горчицы, а также горчичное масло. Горчичный порошок применяют в качестве приправы к блюдам из овощей, мяса, дичи, к колбасам, консервам, добавляют в различные соусы, майонезы.



В кулинарии используют душистый перец и в виде горошка, и в молотом виде. Его добавляют в закуски, супы, вторые блюда из мяса, птицы и рыбы и даже десерты, в соусы, маринады, используют при приготовлении колбас, в консервировании.



ЦЫПЛЕНОК С СОУСОМ ШАФРАН

На 2 порции | 1 час

- 1 цыпленок
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 10 горошин черного перца

Для соуса:

- молотый шафран на кончике ножа
- 2 ст. ложки пшеничной муки
- 1/2 стакана густых сливок
- Соль

1. Цыпленка нарежьте порционными кусками, снимите кожу. Залейте куски водой и варите их 30 минут.
2. Лук и морковь нарежьте и подпеките.
3. За 10 минут до готовности цыпленка добавьте в бульон подпеченные овощи и перец горошком. До подачи храните цыпленка в бульоне.
4. Для соуса муку прогрейте без изменения цвета, разведите в 1/2 стакана теплого бульона, перемешайте до однородной консистенции, соедините со сливками.
5. При помешивании введите приготовленную смесь в оставшийся бульон (1 стакан), добавьте шафран. Варите соус на слабом огне 5 минут, посолите и поперчите.
6. При подаче выложите кусочки цыпленка на блюдо, полейте соусом. Гарнируйте овощным рагу.

Самые дорогие специи в мире – шафран, кардамон и ваниль, а самые популярные – черный перец, чили и кардамон.



АМИЧ

На 4 порции | 1 час 40 минут

- 1 курица или индейка (1,2–2 кг)
- 1/2 стакана риса
- 1/2 стакана миндаля
- 100 г кураги
- 4 ст. ложки изюма
- 5 ст. ложек топленого масла
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 1/4 ч. ложки молотой гвоздики
- Соль

1. Рис переберите, промойте несколько раз в горячей и холодной воде, затем отварите в подсоленной воде до полуготовности.
2. Курагу нарежьте кубиками, миндаль крупно порубите.
3. Изюм, курагу и миндаль обжарьте на разогретой сковороде в масле 5 минут, затем смешайте с рисом, добавьте молотые корицу и гвоздику. Этим фаршем наполните подготовленную тушку курицы или индейки, зашейте ее нитками и смажьте маслом.
4. Выложите тушку в глубокую сковороду, влейте полстакана горячей воды и тушите в духовке, периодически поливая выделяющимся соком, до готовности.
5. Готовую птицу нарежьте кусками и выложите на блюдо, вокруг положите фарш, оформите амич зеленью.

На сегодняшний день главными экспортерами пряностей являются Индия, Индонезия, Вьетнам, Мадагаскар и Бразилия. Так, например, Индия поставляет на мировой рынок перец, кардамон, чили,

имбирь, куркуму и кмин (родственник тмина), Индонезия – перец, мускатный орех, имбирь, кардамон и ваниль. Из Бразилии поступают главным образом перец, гвоздика и имбирь.

ДЛЯ ФИГУРЫ и здоровья

ЯБЛОЧНО-ВАНИЛЬНЫЙ СМУЗИ

Хотите улучшить состояние кожи и волос, поддерживать в норме вес, укрепить иммунную систему? Не спешите принимать лекарственные препараты, ведь многие проблемы способны предотвратить продукты питания, если правильно подобрать рацион.

Чтобы смузи получился не просто холодным, а ледяным и очень плотным, используйте замороженный йогурт.

На 3 порции | 20 минут

- 1 стручок ванили
- 25 г сахарной пудры
- 3 крупных яблока
- 300 г натурального йогурта

ММ

КЛИКНИ
И ПРОЧТИ

В древности стручки ванили использовали в качестве эквивалента денег. Читайте статью о ванили на www.mmenu.com

1. Кончиком острого ножа вскройте стручок ванили «по шву». Уложите стручок в небольшую кастрюлю, добавьте сахарную пудру, 5 столовых ложек воды, доведите до кипения, а затем проварите 1 минуту. Снимите кастрюлю с огня и оставьте на 10 минут, чтобы стручок пропитался сиропом.
2. Яблоки крупно нарежьте, удалите сердцевину с семенами. Кусочки яблок пропустите через соковыжималку и перелейте сок в большую чашку или кувшин.
3. Выньте стручок ванили из кастрюли, счистите черные семена в сироп. Сироп смешайте с яблочным соком, добавьте йогурт. Взбивайте смесь вручную венчиком или миксером, пока смузи не станет плотным и пенистым.
4. Разлейте смузи в стаканы и сразу подавайте.

Натуральные йогурты, содержащие живые молочнокислые бактерии, а также кальций, витамины B₂, B₁₂ и витамин D, укрепляют костную систему и помогают доставлять клеткам

столь необходимый для них кислород. Йогурты, которые прекрасно очищают и увлажняют кожу, можно использовать и в качестве основы для косметических масок.

ЧАЙ С ГВОЗДИКОЙ И КОРИЦЕЙ

На 2 порции | 5 минут

- 2 стакана цейлонского чая
- 4 бутона гвоздики
- 1 палочка корицы
- 2 ломтика апельсина
- 2 ст. ложки рома

1. Горячий чай разлейте по чашкам, добавьте в каждую пряности, ром и ломтик апельсина.
2. Подавайте напиток сразу.

Кулинарная МОЗАИКА

18+

В английском пабе разместили устрашающее предупреждение

В английском пабе Black Lion в Лейтон Базард, который находится в графстве Бедфордшир, разместили устрашающее предупреждение. На вывеске возле заведения появилась надпись: «Если вы хотите, чтобы ваш ребенок не получил травм, пока будет бегать по пабу, отдайте его нашему сотруднику. Он с удовольствием приберет малыша к вашему столу!»

По словам владельца ресторана Никки Бродин, это всего лишь шутка. «Мы решили отдать дань доброму старому британскому юмору и никого не собираемся калечить». Однако посетители юмор не оценили, и один из пользователей Facebook не только назвал объявление «крайне отвратительным», но и предложил, чтобы полиция арестовала владельцев паба.

Необычные объявления, которые размещают в своих заведениях владельцы ресторанов и кафе, уже не раз вызвали внимание прессы. Так, летом этого года СМИ сообщили, что в ирландском пабе Peter's Place Cafe запретили вход «шумным американцам», а также туристическим группам, приезжающим на больших автобусах.

А пекинский ресторан Beijing Snacks прославился из-за того, что здесь не желают обслуживать японцев, филиппинцев, вьетнамцев и... собак.

В меню японцев появилось необычное блюдо

В меню японцев появилось необычное блюдо – жареные во фритюре кленовые листья. Рецепт создали кулинары из Осаки, а называется это кушанье Момидзи, как и местный вид клена, считающийся символом этого города. Перед приготовлением листья заливают соленой водой и выдерживают в течение года. Обжаривают их быстро – в течение 20 минут, добавляя сладкое тесто. Приготовленное кушанье подают к столу и горячим, и охлажденным.

Сбор листьев клена, отличающихся ярким цветом, начинается в Японии в середине сентября и длится в течение 2 месяцев. В северные регионы страны, где листопад начинается раньше, в эти дни приезжают тысячи туристов и местных жителей, чтобы полюбоваться прекрасными видами природы. Яркими кленовыми листьями японцы украшают интерьеры домов и даже преподносят их друг другу в подарок.



У вас гипертония? Откажитесь от фруктовых соков

Постоянное употребление фруктовых соков на завтрак вызывает повышение артериального давления у пожилых людей, что увеличивает риск стенокардии, инфаркта и когнитивных нарушений. Такие данные приводят специалисты из Технологического университета Суинберна. Дело в том, что фруктовые соки содержат большое количество сахара (в 250 мл этого напитка – 7 чайных ложек сахара, энергетическая ценность которого соответствует 115 ккал). Вместе с тем специалисты Всемирной организации здравоохранения советуют употреблять не более 6 чайных ложек сахара в день. Те, кто постоянно включают в рацион фруктовые соки, рискуют своим здоровьем, так как сахар вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и появление лишнего веса.

Не рекомендуется и пить фруктовый сок перед едой, чтобы поухудить, ведь этот напиток повышает аппетит, и вы рискуете набрать лишние калории. Эксперимент, в котором приняли участие 34 человека, показал, что люди, которые пили перед едой фруктовые соки, за 2 месяца набрали 1,5–2 кг. Даже те, кто съедал за обедом сыр и макаронные изделия, потребляли меньше калорий, чем те, чей обед начинался с фруктового сока.



ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

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

ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ



Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2014»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ НОЯБРЯ»



КЛАССИЧЕСКИЙ ГАСПАЧО
АВТОР – ИРИНА



ДОМАШНЯЯ ЛАПША
АВТОР – КАТЕРИНА



СЛИВОЧНЫЙ СУП С БРОККОЛИ
И КУКУРУЗОЙ
АВТОР – ИРИНА



КУРИНЫЙ СУП
С ЗЕЛЕНЫМ ОМЛЕТОМ
АВТОР – МАРИЯ



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ
С СЕЛЬДЕРЕЕМ
АВТОР – TAMARA SHERELEVA



ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП С КРАСНОЙ
ИКРОЙ И ЛИМОННЫМ КРЕМОМ
АВТОР – МАРИЯ



КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**».

Правила действительны с ноября 2013 г.

Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

ВКУСНО ГОТОВИТЬ - ПРОСТО!

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



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА ПОД ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



ПЕЛЬМЕНИ ПО-ИНДИЙСКИ



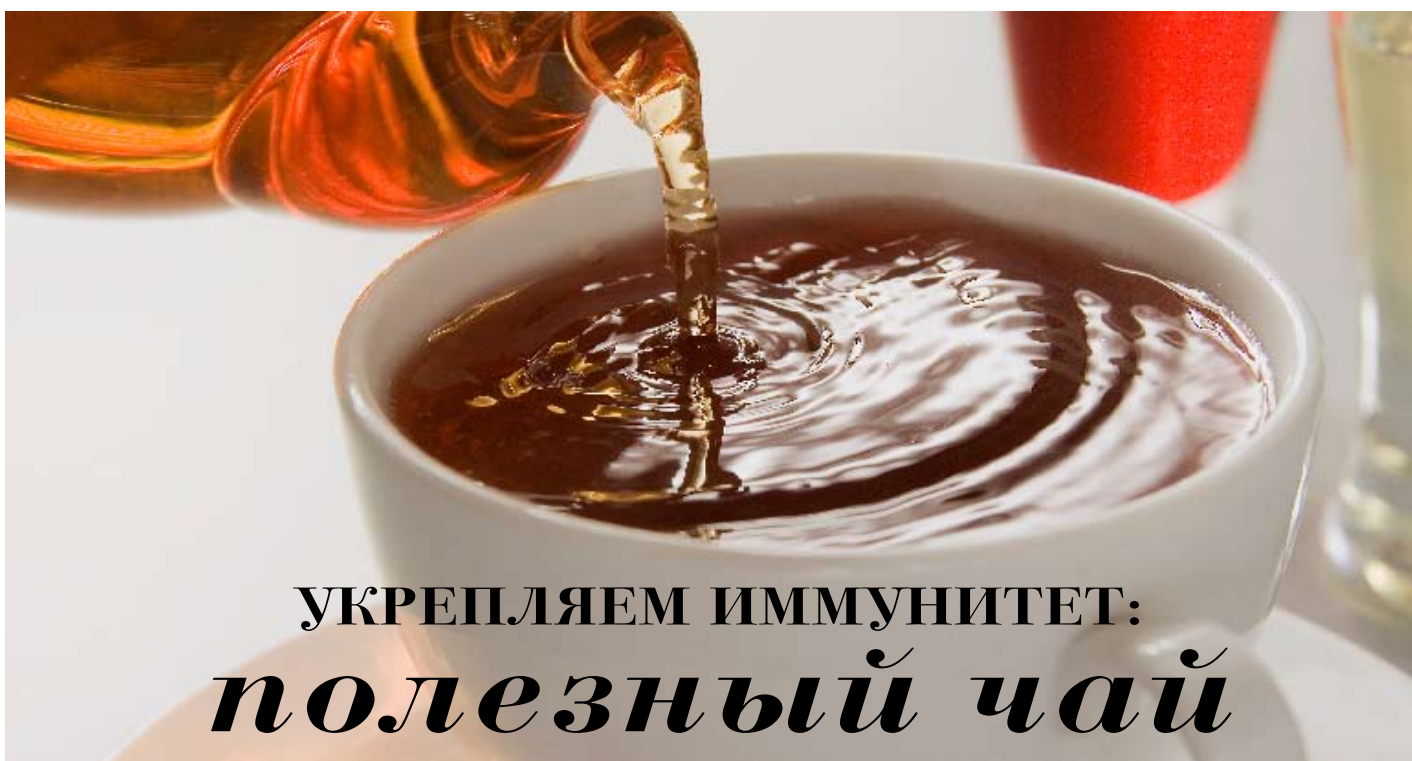
РЕБРЫШКИ С ПРЯНОСТЯМИ



ПЕЧЕНЬЕ С ТМИНОМ



В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



**УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ:
*полезный чай***