



МИЛЛИОН МЕНЮ®

# ФРУКТЫ

*на нашем столе*

## 4

### ФРУКТЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ:

абрикосы, груши, персики,  
лимоны, яблоки и *другие*

## 12

### РЕЦЕПТЫ:

- Груши, фаршированные салатом
- Желе с фруктами и ягодами

### МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Пикантный яблочный пирог

### ДОМАШНИЙ ПОГРЕБОК:

- Яблочный компот с лимоном

## 24

### КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Клетчатка защитит от аллергии и *другое*



**ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!**



не для продажи

Подпишись и получай новый номер первым!



# От редакции

Яблоки и груши, абрикосы и персики, сливы и инжир... – все виды фруктов, которые поспевают в конце лета – начале осени, и не перечислять. Их добавляют в салаты, основные блюда, десерты, тесто для печенья и блинчиков, начинки для пирогов и пирожков. Из этих ароматных плодов получается вкусное варенье, мармелад, цукаты, различные напитки – компоты, соки, фруктовая вода. О пользе фруктов говорить не приходится: они легко усваиваются организмом и укрепляют иммунитет. Недаром блюда из них стали настоящими бестселлерами среди поклонников здорового питания!

*Предлагаем рецепты вкусных блюд и домашних заготовок из фруктов, которые помогут вам разнообразить повседневное меню.*



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



#31 / август 2014

on-line журнал  
[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## В номере:

**4**

### ФРУКТЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ:

абрикосы, груши, персики, лимоны,  
яблоки и другие

**12**

### РЕЦЕПТЫ:

- Груши, фаршированные салатом
- Салат из сыра с фруктами
- Фруктовый салат со сливками
- Желе с фруктами и ягодами
- Творожный крем со сливами

### МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Пикантный яблочный пирог

### ДОМАШНИЙ ПОГРЕБОК:

- Яблочный компот с лимоном
  - Сливовый джем
  - Грушевое варенье
- Цукаты из слив с орехами

**24**

### КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Клетчатка защитит от аллергии
- Чернослив поможет похудеть и другое



6 Авокадо



14 Фруктовый салат со сливками

21 Яблочный компот с лимоном



16 Желе с фруктами и ягодами

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

# ФРУКТЫ

## *на нашем столе*

*Фрукты и сухофрукты содержат комплексы биологически активных компонентов и других полезных веществ, необходимых для организма человека. Постоянно включая фрукты в свое меню, вы значительно уменьшите риск развития различных заболеваний и сможете надолго сохранить молодость и красоту. А какие вкусные салаты, десерты и выпечку можно приготовить из этих плодов! Не забыли мы и о домашних заготовках, рецепты которых вы найдете в конце журнала.*

### АБРИКОСЫ

Абрикосы несколько тысяч лет назад завезли из Азии в Европу. Известно более 20 их сортов. В этих фруктах много полезных веществ: это витамины (А, С, РР, группы В), минеральные вещества (кальций, железо, магний, фосфор, сера, калий и другие), органические кислоты (винная, лимонная, салициловая, яблочная), крахмал, сахара и пектин. Абрикосы улучшают состояние сосудов, снижают артериальное давление, повышают уровень гемоглобина в крови. Из них готовят десерты, варенье, джемы, пюре, желе, пастилу, повидло, начинки для выпечки, компоты. В кулинарии используют также сушеные абрикосы (курагу, урюк).



**Чтобы авокадо после нарезки не потемнели, сбрызните их соком лайма.**





## АВОКАДО

Авокадо начали культивировать в Южной Америке несколько тысячелетий назад. После открытия Нового Света их завезли в Европу, а сейчас во всем мире известно более 400 разновидностей этих фруктов. Маслянистая мякоть авокадо отличается своеобразным вкусом, напоминающим вкус груши и орехов; ближе к косточке плод имеет легкий хвойный аромат.

Эти плоды содержат большое количество растительных жиров, а также витаминов (E, D), минеральных веществ (калия, кальция, фосфора и железа) и пищевых волокон. Авокадо хорошо сочетается со многими продуктами. Эти фрукты используют для приготовления салатов и холодных закусок из мяса, рыбы, морепродуктов, сыра, овощей и фруктов. Обычно в такие блюда добавляют сок лимона или лайма.



## АПЕЛЬСИНЫ

Апельсины (от немецкого *apfelsine* – «китайское яблоко») недаром получили такое название: родиной апельсиновых деревьев является Китай, откуда их завезли в XVI веке в Европу. Сейчас их выращивают не только на побережье Средиземного моря, на Кавказе, в Китае, Индии, но и в Центральной Америке. В России до XIX века апельсины были редкостью, а сейчас мы не можем представить наш стол без этих фруктов.

В апельсинах много витамина C и витаминов группы B, калия, железа, цинка и других минеральных веществ, фолиевой кислоты, сахаров (фруктозы, глюкозы, сахарозы), пищевых волокон. Один апельсин обеспечивает 130% суточной потребности человека в аскорбиновой кислоте. Эти цитрусовые повышают иммунитет, обладают антиоксидантными и омолаживающими свойствами.

Апельсины добавляют в салаты, закуски, основные блюда из мяса, птицы, риса, кондитерские блюда, соусы, из них готовят множество десертов, безалкогольных и алкогольных напитков.



## ГРУШИ

Известно, что грушевые деревья культивировали еще в Древней Греции и Риме. На Руси их издавна выращивали в монастырских садах. О целебных свойствах этих фруктов говорится в старинных русских лечебниках. Сейчас известно около 5 тысяч их сортов. Эти плоды – ценный источник легкоусвояемых углеводов (глюкозы, фруктозы, сахарозы), органических кислот (яблочной и лимонной), витаминов (C, группы B и каротина), минеральных веществ и пектина. Груши улучшают пищеварение и нормализуют обмен веществ; их включают в меню больных сахарным диабетом. Эти фрукты добавляют в салаты, блюда из мяса и рыбы, готовят из них варенье, джемы, соусы, начинки для выпечки, компоты, сиропы, соки, эти плоды сушат и маринуют.

**Чтобы груши после нарезки не потемнели, можно сбрызнуть их лимонным соком.**





**Перед тем как выжать сок из лимона,** плод тщательно промойте, затем разрежьте пополам и оберните кусочком марли в виде «мешочка». Благодаря этому косточки не попадут в блюдо. А чтобы лимонный привкус стал еще более выраженным, можно добавить в кушанье вместе с соком тертую лимонную цедру.

Лайм по насыщенности вкуса значительно превосходит лимон. Эти небольшие, ярко-зеленого цвета плоды отличаются острым и свежим цитрусовым ароматом.



## ЛИМОНЫ

Лимоны, родиной которых являются Китай и Индия, сейчас культивируют во многих странах с субтропическим климатом. Плоды лимонов – настоящий кладезь полезных веществ: в них много витаминов (С, РР, группы В, каротина) и минеральных солей (калия, кальция, магния, натрия, железа), они содержат органические кислоты (лимонную и яблочную), флавоноиды, пищевые волокна. Характерный аромат этим плодам придает эфирное (лимонное) масло. Еще Авиценна писал о лимонах как о средстве, которое следует использовать при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Лимоны снимают усталость и головную боль, повышают иммунитет.

В кулинарии используются их мякоть, сок и цедра. Лимоны добавляют в салаты, закуски, основные блюда из птицы, рыбы и риса, кондитерские изделия, варенье, десерты, сиропы, соусы; особой популярностью пользуются напитки из этих цитрусовых.



Вам хочется поделиться любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему?

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ** на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



## МАНДАРИНЫ

Мандарины, которые завезли в Европу и другие страны из Китая, сейчас выращивают в Средиземноморье, на Кавказе, в Северной Африке и Юго-Восточной Азии. Они содержат витамины (С, А, Р, группы В), минеральные вещества (кальций, железо, магний, фосфор), сахара, органические кислоты, эфирные масла, фитонциды и клетчатку. Эти плоды повышают аппетит, улучшают пищеварение, оказывают противовоспалительное и общеукрепляющее действие. Их добавляют во фруктовые салаты, блюда из рыбы, птицы, риса, в соусы и маринады. Из мандаринов готовят десерты, кондитерские изделия, напитки: соки, фруктовую воду, компоты, ликеры, бренди. Из этих фруктов получают вкусные варенье, мармелад и цукаты.

**Калорийность цитрусовых** составляет в среднем 40 ккал на 100 г (в зависимости от содержания во фруктах сахара), поэтому их можно рекомендовать тем, кто стремится сбросить лишние килограммы.

## ПЕРСИКИ

Родина персиков – Китай. В страны Европы эти фрукты завезли через Персию, отчего они и получили свое название. Известно несколько их сортов. Мякоть плодов может иметь различную окраску: белую, зеленоватую, желтую, розовую, оранжевую, различаются плоды и по вкусу – от сладкого до кисловато-сладкого. В персиках много полезных веществ: витамины (С, Е, К, РР, группы В, каротин), минеральные вещества (калий, железо, фосфор, марганец, медь, цинк, селен, магний и другие), органические кислоты (яблочная, винная, лимонная), пектины и эфирные масла.

Эти фрукты улучшают аппетит и усиливают секреторную деятельность желудка. Их добавляют во фруктовые салаты и десерты, начинки для выпечки, из них готовят варенье, джемы, пюре, пастилу, компоты. Персики подают с мороженым, сливочным сыром, творогом или йогуртом.





## СЛИВЫ

Слива была окультурена около 2 тысяч лет назад. Название одних из лучших сортов, ренклюд, связывают с именем дочери короля Людовика XII – Клод. В России сливовые деревья выращивают с XVII века. Слива содержит витамины (С, Р, группы В и другие), минеральные вещества (калий, фосфор, кальций, железо), от 5 до 16% сахаров, пектиновые вещества и органические кислоты. По калорийности она значительно превосходит абрикосы, груши и многие другие фрукты.

Плоды сливы возбуждают аппетит и нормализуют обмен веществ, их рекомендуют включать в рацион при малокровии и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Сливу употребляют свежей, из нее готовят варенье, джемы, пюре, повидло, мармелад, наливки, компоты. Во многие блюда добавляют сушеные плоды – чернослив.

## ЯБЛОКИ

Эти фрукты люди использовали в пищу еще со времен каменного века. Яблоневые деревья были окультурены около 5 тысяч лет назад и сейчас выращиваются во многих странах мира. Из 15 витаминов, необходимых человеку, в яблоках содержатся 12 – это витамины группы В, С, Е, Р, каротин, фолиевая кислота и другие. В этих плодах также много минеральных веществ (калий, фосфор, натрий, магний, йод, железо), сахаров (фруктозы, глюкозы, сахарозы), пектина и пищевых волокон. Яблоки очищают организм от шлаков и токсинов, снижают уровень холестерина в крови и активизируют процессы пищеварения. Их едят в свежем виде, добавляют в салаты, вторые блюда, готовят из них варенье, мармелад, джем, пастилу, начинки для выпечки, напитки (соки, квас, сидр, вино).

*Яблоки не потемнеют, если, после того как очистить и нарезать, положить их на 10 минут в холодную воду.*



## СУХОФРУКТЫ

Курага, чернослив, изюм, инжир, финики, сушеные яблоки и груши очень полезны, ведь они содержат витамины (А, группы В), минеральные вещества (калий, фосфор, кальций, железо, магний и др.), органические кислоты и клетчатку. Сухофрукты укрепляют нервную систему, стимулируют кроветворение, нормализуют работу кишечника; их рекомендуют включать в меню при многих заболеваниях. Их добавляют в мюсли, салаты, каши, основные блюда, выпечку, десерты, готовят из них компоты.

Сухофрукты не должны быть слишком мягкими, пересушенными или влажными, со следами плесени. Обработанные специальными растворами сухофрукты, которые продают в магазинах и на рынках, перед употреблением нужно промывать в горячей воде, а затем ополаскивать холодной.

**Изюм** – сушеные ягоды винограда. Разные виды изюма, с косточками и без них, добавляют в салаты, вторые блюда из мяса и птицы, в пловы, десерты, хлебобулочные и кондитерские изделия, напитки (квасы, морсы и другие).

**Перед тем как добавлять изюм в выпечку, можно замочить его в воде, пока он немного не набухнет, а затем обсушить.**

**Сухие и твердые финики можно замочить в воде, пока они не станут мягкими.**

**Не стоит покупать курагу, отличающуюся насыщенно-ярким цветом: при сушке таких плодов, как правило, используются химикаты.**

**Перед приготовлением чернослив можно замочить в воде, яблочном или апельсиновом соке.**



**Курага** – высушенные половинки абрикосов. Целые плоды без косточки называют кайсой, а плоды с косточкой – урюком. Курагу, которая придает блюдам пикантные кисло-сладкие ноты, добавляют в каши, супы, пловы, соусы, десерты, мороженое, кондитерские изделия и выпечку (булочки, пирожки, пирожные, конфеты), готовят из нее компоты.

**Финики** – плоды некоторых видов финиковой пальмы – используют для приготовления варенья, джема, их добавляют во фруктовые салаты, блюда из мяса и птицы, выпечку, кондитерские изделия, восточные сладости, компоты и кисели.

Отличающийся кисло-сладким вкусом **чернослив** – сушеные плоды сливы сортов Венгерка итальянская, Венгерка домашняя и других – добавляют в салаты, закуски, супы, вторые блюда из мяса, птицы, дичи, в выпечку (кексы, печенье, пироги), соусы, компоты.

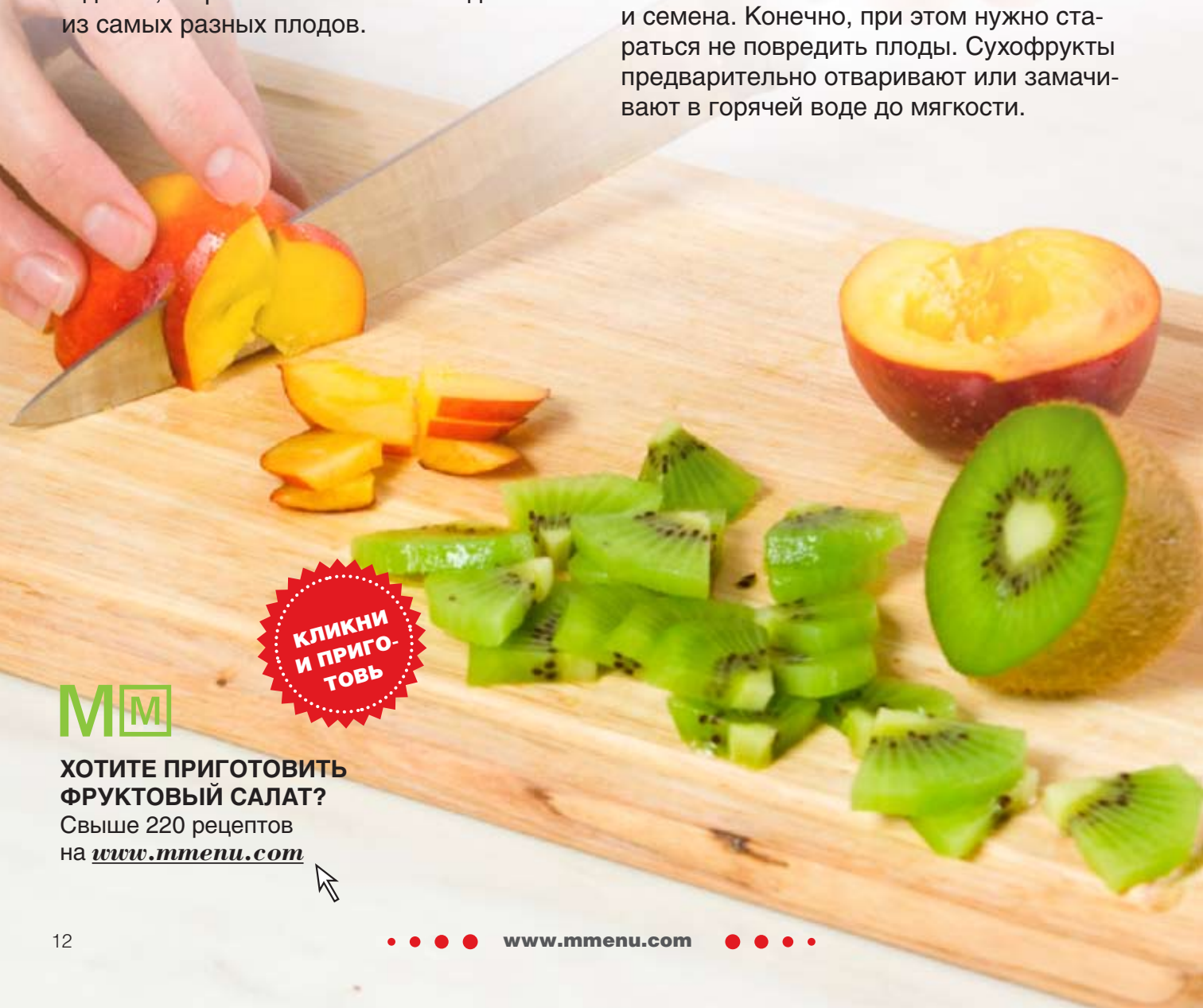


# РЕЦЕПТЫ

*В жаркие летние деньки фрукты на нашем столе – вне конкуренции. А сколько необычных блюд можно приготовить из них!*

**Ф**руктовые салаты украсят собой и повседневный, и праздничный стол: они будут кстати и на званом обеде, и на фуршете. Эти салаты нравятся и взрослым, и детям, а приготовить такие блюда можно из самых разных плодов.

Для салатов отбирают спелые свежие фрукты, которые перебирают и моют, выкладывают в сито и дают воде стечь. Затем удаляют кожицу, если она слишком жесткая, а также плодоножки, косточки и семена. Конечно, при этом нужно стараться не повредить плоды. Сухофрукты предварительно отваривают или замачивают в горячей воде до мягкости.



**ХОТИТЕ ПРИГОТОВИТЬ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ?**

Свыше 220 рецептов на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



## *Груши, фаршированные салатом*

**5 порций | 20 минут**

- мякоть вареной рыбы 200 г
- груши 5 шт.
- огурец 1 шт.
- банан 1 шт.
- апельсин 1 шт.
- листья шпината 4 шт.
- кресс-салат 1/2 пучка
- орехи грецкие рубленые 2 ст. ложки

**Для соуса:**

- сметана 2 ст. ложки
- сахар
- перец черный молотый
- соль

1. Груши разрежьте пополам, вырежьте сердцевину и часть мякоти. Слой оставшейся мякоти на половинках груш не должен превышать 0,5 см.
2. Мякоть рыбы и груш, огурец, банан и апельсин нарежьте мелкими кубиками.
3. Шпинат и кресс-салат измельчите.
4. Сметану взбейте с сахаром, солью и перцем. Подготовленные ингредиенты салата заправьте частью сметанного соуса и перемешайте.
5. Половинки груш наполните салатом.
6. При подаче посыпьте закуску орехами и оформите кресс-салатом. Отдельно подайте оставшийся сметанный соус.



### ЧЕМ ЗАПРАВИТЬ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Для заправки подойдут соусы и заправки с добавлением сметаны, взбитых сливок, молока, йогурта, меда, шоколада, какао, оливкового масла, фруктовых соков и сиропов, а также специй.

Можно украсить фруктовые салаты красиво нарезанными кусочками фруктов, дольками лимона или апельсина, цукатами, измельченными орехами, шоколадной крошкой, листиками мяты.



## ЧЕМ ПОЛЕЗНА РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Постоянное включение в рацион растительных продуктов (овощей, фруктов, злаковых, свежей зелени) помогает снизить риск развития рака, сахарного диабета второго типа, астмы, артрита и других опасных заболеваний. К такому выводу пришли ученые из Университета Аделаиды, в течение 5 лет изучавшие влияние рациона питания на состояние здоровья тысячи добровольцев.

Как оказалось, чем больше растительных продуктов потребляли люди, тем ниже у них был риск развития этих заболеваний. Лучшие показатели здоровья были у тех, кто ежедневно съедал не менее 60 г свежих овощей и фруктов и каждый день включал в рацион каши из цельного зерна – перловки, пшена, кукурузы и др.

## Салат из сыра с фруктами

8 порций | 25 минут

- сыр твердый 250 г
- апельсины 2 шт.
- яблоки 2 шт.

Для соуса:

- йогурт натуральный 150 г
- сахар 2 ст. ложки
- сок лимонный 1 ч. ложка

1. Фрукты очистите, у яблок удалите сердцевину.
2. Сыр, апельсины и яблоки нарежьте.
3. Для соуса йогурт смешайте с сахаром и лимонным соком.
4. При подаче выложите подготовленные ингредиенты в салатник, полейте соусом и посыпьте листиками мяты.

**НА ЗАМЕТКУ.** Сыр прекрасно сочетается с самыми разными продуктами: мясом, грибами, орехами, овощами и даже экзотическими фруктами.

## Фруктовый салат со сливками

9 порций | 30 минут

- дыня 200 г
- груша 1 шт.
- яблоко 1 шт.
- арбуз 150 г
- виноград без косточек 150 г
- сливы 2 шт.
- сливки растительные 250 г
- сахарная пудра 8 ст. ложек
- цедра тертая 1 лимона
- корица молотая 1/2 ч. ложки

1. Просеянную сахарную пудру соедините с цедрой, охлажденными сливками, корицей и взбейте миксером в крепкую пену.
2. Яблоко, грушу, дыню и сливы нарежьте кубиками, перемешайте и разложите в широкие бокалы.
3. Сверху выложите взбитые сливки.
4. Оформите салат виноградом и вырезанными из мякоти арбуза шариками.

Салат из сыра с фруктами



Фруктовый салат со сливками





## Желе с фруктами и ягодами

6 порций | 50 минут

- желатин 1 ст. ложка
- сахар 1/2 стакана
- сок яблочный или виноградный 500 мл
- нектарин 1 шт.
- груша 1 шт.
- ягоды винограда 12 шт.
- ягоды вишни 12 шт.
- клубника 6 шт.
- смородина черная 3 грозди
- мята 3 веточки

1. Сахар залейте водой, нагрейте до его растворения. Сироп охладите и добавьте предварительно замоченный желатин.
2. Прогрейте, помешивая, до полного растворения желатина. Влейте сок, охладите.
3. Часть охлажденного желе налейте в форму и поместите в холодильник до застудневания.
4. У нектарина, винограда и вишни удалите косточки, у груши – сердцевину. Фрукты нарежьте дольками.
5. В форму с желе уложите, чередуя по цвету, фрукты и ягоды. На фрукты выложите листики мяты.
6. Фрукты и ягоды залейте оставшимся желе и охладите до полного застудневания.



## Творожный крем со сливами

6 порций | 50 минут  
+ охлаждение

- сливы 600 г
- творог 300 г
- миндаль рубленый 120 г
- шоколад 180 г
- сахар 150 г
- сливки густые 150 г
- сок апельсиновый 2 ст. ложки
- меренги 120 г
- цедра тертая 1 апельсина

### ВЫБИРАЕМ ТВОРОГ

Покупая творог, обращайте внимание на то, какие ингредиенты входят в его состав, в частности, на содержание жира. В соответствии с ГОСТом, выпускается творог обезжиренный, нежирный (1,8% жира), классический (4–18%) и жирный (19–23%).



1. Шоколад растопите на водяной бане, добавьте миндаль и крупно раскрошенные меренги, перемешайте.
2. Сливы, оставив 6 штук на оформление, мелко нарежьте.
3. Половину сахара всыпьте в 150 г воды. Помешивая, доведите до кипения. Положите в сироп сливы и варите 20 минут. Охладите.
4. Творог разотрите с оставшимся сахаром, частью цедры и апельсиновым соком.
5. Сливки взбейте и подмешайте к творогу.
6. В высокие бокалы уложите слоями творожный крем, сливы и шоколад. Оформите ломтиками слив, цедрой и листиками мяты.

ЗАДАЙ ВОПРОС

ММ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

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





# МАСТЕР-КЛАСС

## от шеф-повара

### Пикантный яблочный пирог

Пошаговые фотографии иллюстрируют все этапы приготовления этого блюда. А это значит, что ошибиться на каком-либо из них и приготовить пирог «неправильно» вы просто не сможете.



6 порций | 1 час 20 минут  
+ охлаждение

Для теста:

- мука пшеничная 250 г
- масло сливочное 125 г
- яйцо 1 шт.

- вино белое сухое 2 ст. ложки
- мускатный орех тертый 1/4 ч. ложки
- соль

Для начинки:

- яблоки кислые 750 г

- бекон 100 г
- лук репчатый 500 г
- сыр твердый тертый 250 г
- сливки (или сметана) 200 г
- яйца 4 шт.
- корица молотая 1/4 ч. ложки
- перец черный молотый



1. Из муки, соли, нарезанного хлопьями масла, яйца, вина и половины мускатного ореха замесите тесто. Заверните его в пленку и выдержите 30 минут на холоде.



2. Бекон нарежьте полосками, лук – кольцами. Яблоки очистите и нарежьте кружочками.



3. Бекон обжарьте до вытапливания жира. Добавьте лук и жарьте его до прозрачности. Добавьте яблоки и жарьте еще 5–7 минут. Охладите.



4. Тесто раскатайте и уложите на смазанный маслом противень или в форму, сформируйте бортик. Посыпьте тесто половиной тертого сыра, поперчите.



5. На сыр ровным слоем уложите начинку. Сливки взбейте с яйцами, приправьте корицей и мускатным орехом.



6. Залейте начинку приправленными сливками, посыпьте сыром и выпекайте пирог 40 минут при 200 °С.



# ДОМАШНИЙ погребок

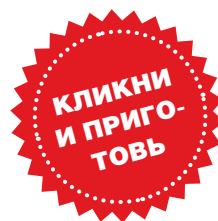
*Как приятно открыть зимой баночку с аппетитным вареньем, джемом или компотом! Можно и гостей удивить, и побаловать близких как в будни, так и в праздники.*



## Яблочный компот с лимоном

На 4 кг яблок:

- вода 1,5 л
- лимон 1 шт.
- сахар 350 г



СВЫШЕ 800 РЕЦЕПТОВ  
домашних заготовок  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

1. Мелкие яблоки можно использовать целиком. Крупные разрежьте на 4 части, удалите сердцевину. В процессе обработки нарезанные яблоки держите в подкисленной воде, чтобы они не потемнели.
2. Лимон нарежьте ломтиками.
3. В кипящей воде растворите сахар, проварите сироп 2–3 минуты.
4. Подготовленные яблоки и ломтики лимона разложите по банкам, залейте горячим сиропом.
5. Банки накройте жестяными крышками и стерилизуйте 8 минут. Герметично закупорьте.

**НА ЗАМЕТКУ.** Не забудьте вынуть из ломтиков лимона косточки, иначе компот будет горчить, да и внешний вид у него будет не слишком привлекательным. Для компота подойдут и другие цитрусовые – апельсины, лаймы.

## Сливовый джем

На 1,3 кг слив:

- сахар 1,1 кг

1. Сливы разрежьте пополам, удалите косточки.
2. В посуду налейте 3/4 стакана воды, положите половинки слив, варите их 10–15 минут. Небольшими порциями всыпьте сахар. Чтобы определить его готовность, капните немного джема на тарелку. Капля стала очень густой – джем готов.
3. Варите джем в один прием, постепенно усиливая огонь и энергично помешивая массу ложкой или шумовкой. Время от времени снимайте пену. Варите джем не более 30 минут.
4. Готовый джем горячим разложите в сухие прогретые банки, закупорьте жестяными крышками и, перевернув вверх дном, выдержите до полного охлаждения.
5. Банки можно закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить на холоде.





## Грушевое варенье

На 1,3 кг груш:

- сахар 1,2 кг
- вода 300 г

### НА ЗАМЕТКУ.

Некоторые хозяйки предпочитают варенье из неочищенных от кожицы груш (оно тоже вкусное, хотя и не такое нежное, как из очищенных плодов). Но для такого варенья не стоит брать спелые груши – кожица отойдет от ломтиков плодов, и внешний вид заготовки будет безнадежно испорчен.

1. Груши с плотной мякотью очистите от кожицы, нарежьте дольками, бланшируйте не дольше 10 минут. До бланширования дольки груш храните в подкисленной воде, чтобы они не потемнели.
2. Для сиропа в воде, в которой бланшировались груши, растворите сахар. Варите сироп 10–15 минут, затем добавьте лимонную кислоту из расчета 2 г на 1 л воды. Сироп процедите, вновь доведите до кипения.
3. Подготовленные дольки груш залейте горячим сиропом и проварите на слабом огне 10–15 минут, снимая пену.
4. Выдержите груши в сиропе 6 часов, затем варите варенье до готовности. Если дольки груш после варки не становятся прозрачными, то варите варенье в 2–3 приема.
5. Готовое варенье разлейте в сухие прогретые банки и закройте полиэтиленовыми крышками. Храните в прохладном месте.



## Цукаты из слив с орехами

На 1 кг слив:

- сахар 1 кг
- вода 200 г
- орехи грецкие

1. У слив со стороны плодоножки сделайте надрез, осторожно выньте косточки.
2. В кипящей воде растворите сахар, варите сироп 5–10 минут. Снимите с огня, выдержите 15 минут. Повторите операцию еще 2 раза.
3. Сливы откиньте на дуршлаг, дайте сиропу стечь. В каждую сливу вложите по четвертинке грецкого ореха, уложите плоды на противень и сушите в духовке при 60 °С.
4. Готовые цукаты уложите в банки, закройте полиэтиленовыми крышками.

**НА ЗАМЕТКУ.** Если сливы крупные и мясистые, продолжительность сушки придется увеличить. Или нужно сочетать сушку в духовке с непродолжительным выстаиванием плодов на воздухе.





# КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

## *Клетчатка защитит от аллергии*

Снижение в рационе клетчатки может повлечь развитие аллергии, аутоиммунных заболеваний и астмы. К таким выводам пришли ученые из Монашского университета. Как оказалось, пищевые волокна способствуют развитию полезных бактерий в желудочно-кишечном тракте, которые помогают поддерживать

иммунитет. Если количество клетчатки в рационе уменьшается, снижается и иммунитет человека.

Профессор Чарльз Макэй считает, что в рационе людей в странах Европы слишком много обработанных продуктов и мало пищевых волокон. Поэтому европейцы чаще страдают от аллергии и астмы, чем африканцы. Такие выводы подтверждают исследования микрофлоры

итальянских и африканских детей. Чтобы укрепить иммунитет и избежать развития опасных заболеваний, диетологи советуют изменить рацион, включая в него больше продуктов, содержащих клетчатку.

Это пшеничные отруби, хлеб (из ржаной муки, цельнозерновой), каши (гречневая, перловая, овсяная, пшеничная), грибы, бобовые (стручковая фасоль, горох, чечевица). Из овощей – капуста (брюссельская, белокочанная), морковь, свекла, кабачки, тыква, помидоры. Много клетчатки и в зелени – петрушке, укропе, салате, зеленом луке, а также во фруктах, сухофруктах и ягодах – таких как черная смородина, курага, сушеные яблоки, изюм, чернослив, груши, апельсины, бананы, абрикосы, клубника, малина и другие.

## *Чернослив поможет похудеть*

Чернослив содержит достаточно много калорий, сахара и многие убеждены, что его не стоит включать в рацион тем, кто хочет похудеть. Однако это не так. Чернослив помогает уменьшить чувство голода, нормализует пищеварение и снижает аппетит. Если съедать горсть чернослива два раза в день, можно снизить вес. К такому выводу пришли ученые из Университета Ливерпуля, которые наблюдали за состоянием здоровья 100 полных мужчин и женщин. Половина из них включала в рацион чернослив: женщины съедали по 140 г чернослива, мужчины – по 170 г в день. Люди, которые включали в рацион чернослив, похудели больше и реже испытывали сильное чувство голода. За три месяца они потеряли по 2 кг веса, при этом объем талии в среднем уменьшился на 2,5 см.

## *«Особые» бананы для африканских детей*

Особые сорта бананов для жителей развивающихся стран вывели американские ученые. Эти фрукты собираются «тестировать» на африканских детях. Чем отличаются новые сорта бананов от обычных? Эти генно-модифицированные фрукты содержат большое количество витаминов и микроэлементов, которых не хватает в рационе населения слаборазвитых государств. Проведение исследования субсидируется фондом Билла и Мелинды Гейтс. Если эксперимент окажется удачным, то к 2020 году такие бананы будут выращивать в Уганде в больших количествах. Планируется также выращивать другие генно-модифицированные культуры в Кении, Танзании и Руанде. В настоящее время генно-модифицированные продукты производят в США, Канаде, Китае, Аргентине и других странах, на их производство тратятся миллиарды долларов.





# 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 ИЮЛЯ»



ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ  
АВТОР – GERBERA\_MILA



ТОМАТНЫЕ КРЕКЕРЫ С ПЕРЦЕМ  
И ЗЕЛЕНЬЮ  
АВТОР – МАРИЯ



ПИРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ  
И ЯЙЦОМ  
АВТОР – АУРИКА



ПИРОЖКИ С МЯСОМ «ПОРОСЯТА»  
АВТОР – АЛЁНА НИКОЛАЕВА



ШОКОЛАДНЫЙ ЧИЗКЕЙК  
С БАНАНОМ  
АВТОР – ВАСИЛИНА ГРОМОВА



ШОКОЛАДНЫЕ МАФФИНЫ –  
РЕЦЕПТ ОТ ВАСИЛИНЫ  
АВТОР – ВАСИЛИНА ГРОМОВА



## 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



**ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ [WWW.MMENU.COM](http://WWW.MMENU.COM)**



**ВАРЕНЬЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ**



**ЦУКАТЫ ИЗ ВИШНИ**



**МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ**

**В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

## **ПРЯНЫЕ ТРАВЫ**

*Базилик, майоран, розмарин, мята, орегано, шалфей и др.*

