



МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #11 / август 2013

Консервируем с удовольствием!

4

ЛЕТНИЙ ДЕНЬ

год кормит

Как подготовить продукты к консервированию, как проводить тепловую обработку, как хранить заготовки



12

Вкусные рецепты:

- Салат из цветной капусты
 - Кисло-сладкие огурцы
 - Лечо
 - Баклажаны в медовой заливке
 - Яблочный компот с лимоном
 - Абрикосовое варенье с ядрами косточек
 - Сливовый джем
- и кое-что еще*



20

Кулинарный
калейдоскоп



ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!

Подпишись и получай новый номер первым!



От редакции

Как приятно открыть зимой баночку с ароматным соленьем или душистым вареньем! Домашние заготовки хороши в качестве салатов и закусок, гарниров к мясу и птице, великолепны в качестве десертов. Можно и гостей удивить, и побаловать близких как в будни, так и в праздники.



Алена Романюк
Главный редактор портала
«Миллион меню»

Вы узнаете, как подготовить продукты к консервированию, как проводить тепловую обработку: бланширование, стерилизацию и пастеризацию, как правильно консервировать овощи, фрукты и ягоды, как следует хранить заготовки.

И найдете в этом журнале рецепты домашних заготовок на любой вкус – как для тех, кто отдает предпочтение проверенным временем рецептам, так и для тех, кто любит экспериментировать, «колдуя» над приготовлением оригинальных блюд.

#11/ август 2013

on-line журнал

www.mmenu.com

В НОМЕРЕ:

- 4 ЛЕТНИЙ ДЕНЬ ГОД КОРМИТ**
- Как подготовить продукты к консервированию
 - Как проводить тепловую обработку: бланширование, стерилизацию и пастеризацию
 - Как хранить заготовки

- 12 ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:**
- Кисло-сладкие огурцы
 - Салат из цветной капусты
 - Салат из помидоров, моркови и перца
 - Лечо
 - Баклажаны в медовой заливке
 - Яблочный компот с лимоном
 - Абрикосовое варенье с ядрами косточек
 - Грушевое варенье
 - Яблочное желе с цедрой
 - Сливовый джем



19 Сливовый джем



15 Лечо

17 Яблочный компот с лимоном



16 Баклажаны в медовой заливке

- 20 КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП**
- Посуда и столовые приборы способны значительно «менять» вкус еды
 - Поговорка «То, что выбирают глаза, любит и желудок», как оказалось, имеет буквальное значение
- и другое*

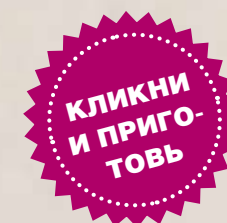
Руководитель проекта Надежда Курбацких
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

ЛЕТНИЙ ДЕНЬ год кормит

Хрустящие соленые огурчики, ароматное клубничное варенье, вишневый компот с приятной кислинкой и другие заготовки мы привыкли видеть на столе круглый год.

Консервированные овощи и фрукты хороши и сами по себе, и в качестве закусок к другим блюдам, и в салатах-винегретах. Можно и гостей удивить, и побаловать близких как в праздники, так и в будни.

Чтобы домашние заготовки получились удачными, нужно правильно обработать продукты, затем бланшировать или пастеризовать их, уложить в стерильную тару, правильно хранить консервы...



МАРИНУЕТЕ ПОМИДОРЫ?
Свыше 50 рецептов
на www.mmenu.com

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА,

которые нужно соблюдать при консервировании

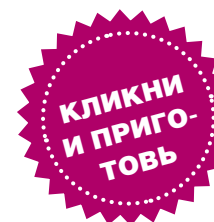
1 **ОТБИРАЕМ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.** Все плоды должны быть спелыми, без механических повреждений и признаков порчи. Сбирать их нужно в сухую погоду, желательно вручную. Плоды рассортируйте по размеру, степени зрелости, для некоторых заготовок – и по цвету.



НЕЖНЫЕ ЯГОДЫ

моют в сите или с помощью насадки для душа. Очень спелую клубнику можно мыть в емкости с водой (меняя ее по мере необходимости). Ягоды перемишите рукой – они будут плавать на поверхности, а грязь осядет на дно.

2 **МОЕМ ПЛОДЫ.** Сильно загрязненные овощи сначала замочите. Для мытья используйте мягкую щетку. Чтобы плоды в процессе обработки не потемнели, обрабатывайте их ножами из нержавеющей стали (или с керамическим лезвием). Очищенные плоды можно положить в воду (не более чем на полчаса). В воду для фруктов добавьте немного уксуса или лимонной кислоты.



ММ

200 РЕЦЕПТОВ САЛАТОВ И ЗАКУСОК ИЗ ОВОЩЕЙ [здесь](#)

Овощи и фрукты (абрикосы, персики)

можно консервировать с кожицей и без нее. Чтобы снять кожицу у помидоров, надрежьте ее у верхушки крест-накрест. У остальных плодов можно не надрезать. Плоды опустите на 1–2 минуты в кипящую воду, затем выньте и очистите. Помидоры можно просто ошпарить и сразу обдать холодной водой. Кожица после этого легко снимется.

Зелень переберите, удаляя насекомых, грубые стебли и увядшие листья, и промойте холодной водой.

Грибы

можно замочить в воде, но ненадолго, потому что шляпки грибов, особенно губчатых, быстро впитывают влагу. Очищая грибы, срежьте нижнюю часть ножки, если на ней остались корешки.

У крупных грибов ножки можно консервировать (или сушить) отдельно.

Загрязнения на ножках счистите или срежьте. Со шляпок соскоблите ножом размокшие листья и траву, вырежьте поврежденные места.

У маслят и сыроежек со шляпок снимите кожицу.

Многие очищенные грибы сразу темнеют. Чтобы этого не случилось, опустите их в подсоленную или подкисленную воду. Очищенные грибы выложите в дуршлаг и промойте, погружая в большую емкость с холодной водой. Дайте воде стечь.

Все промытые плоды,

зелень и грибы перед дальнейшей обработкой обсушите, выложив на сито, решетку, ткань или бумагу. Нарезайте их ломтиками (дольками, кубиками, брусочками) примерно одного размера – так во время тепловой обработки сырье прогреется равномернее.

3 ПОСУДА (ТАРА) ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТОЙ. Тщательно промойте ее раствором пищевой соды, ошпарьте и просушите. Варенье лучше всего варить в латунных тазах вместимостью 2–6 литров с низкими бортами. В тазах большей емкости ягоды помнутся, и варенье получится разваренным. Для повидла и джема может подойти посуда большей емкости, однако вам нужно будет постоянно следить за состоянием варева, так как оно может готовиться неравномерно. В домашних условиях для консервов используют в основном стеклянные банки. Тщательно промойте их

с мылом, потом стерилизуйте. Это можно сделать и над кастрюлей, накрытой специальной крышкой с отверстиями для горлышек банок, или просто над чайником, выдержав банку над кипящей водой вверх дном 10–15 минут (в зависимости от емкости).



ЗАДАЙ ВОПРОС

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



4 КРЫШКИ ДЛЯ ЗАКУПОРИВАНИЯ БАНОК можно использовать стеклянные и жестяные (желательно лакированные). Перед закатыванием банок стерилизуйте крышки в кипящей воде не менее 5–10 минут. Но для закупоривания грибов пользуйтесь пергаментом или полиэтиленовыми крышками. Последние перед использованием тщательно промойте горячей водой, а затем ошпарьте. Полиэтиленовые крышки можно использовать и для закупоривания солений или слабых маринадов, которые будете хранить на холоде. Удобны для консервирования и стеклянные крышки многократного использования. Они очень гигиеничны, к тому же через их прозрачную поверхность можно следить за состоянием заготовок. Перед использованием таких крышек убедитесь в их целостности.



5 ПРАВИЛЬНО УКЛАДЫВАЕМ ПРОДУКТЫ. Укладывать продукты нужно как можно плотнее. Например, можно нижний ряд огурцов в стеклянной трехлитровой банке установить вертикально, а сверху уложить огурцы помельче. При такой укладке огурцы и помидоры займут около 60–70% объема банки, а остальное место останется для заливки. Таким образом в одной банке поместится около 2 кг плодов и 1,3 л заливки. Несколько другими будут пропорции для компотов, но там фрукты находятся в сахарном сиропе, который обеспечивает сохранность консервов.



Для закупоривания банок можно использовать стеклянные и жестяные (желательно лакированные) крышки.



В домашних условиях для консервов используют в основном стеклянные банки.

ПРИ ДОМАШНЕМ КОНСЕРВИРОВАНИИ

*очень важна правильная
тепловая обработка
продуктов.*

БЛАНШИРОВАНИЕ – ошпаривание или кратковременное погружение плодов в кипящую воду. Выполняется оно с разными целями – чтобы плоды не потемнели, чтобы их мякоть размягчилась перед дальнейшим приготовлением, чтобы уменьшить количество вредных микроорганизмов.

Кстати, при другой тепловой обработке устраняется горечь некоторых грибов, но вместе с ней – и часть их вкуса и аромата. Поэтому, если рецепт предусматривает выбор, грибы перед консервированием лучше не варить, а бланшировать. После бланширования продукты сразу охладите, погрузив в холодную воду.

ПАСТЕРИЗАЦИЯ – прогревание продукта при 80–90 °С. На дно широкой кастрюли положите салфетку (сложенную в несколько слоев) либо деревянный кружок. Налейте немного горячей воды и установите банку. Если ставите несколько маленьких, проследите, чтобы они не касались ни друг друга, ни стенок посуды. Банки накройте крышками. Если они металлические, то вода должна быть на 1–2 см ниже верха банок. Если крышки стеклянные, закупорьте банки сразу и полностью залейте водой. Поместите в кастрюлю термометр и начинайте нагревать воду.



Началом пастеризации считается момент, когда температура воды достигает 80 °С. Теперь отсчитывайте указанное в рецепте время. После тепловой обработки банки сразу закатайте крышками.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ – нагревание продукта до 100 °С и выше. Установите банки в кастрюлю так же, как при пастеризации. Только воду доведите до кипения и уже с этого времени ведите отсчет тепловой обработки. Обычно банки объемом до полулитра стерилизуют 10–15 минут, банки объемом 1–2 литра – около 20 минут, трехлитровые – 25 минут. Следуйте этой рекомендации, если в рецепте не указано иное время.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ КОНСЕРВЫ

Для хранения консервов лучше всего подходит сухое прохладное место с температурой 10–12 °С. Чтобы варенье или джем не покрылись плесенью, в каждую банку под полиэтиленовую крышку поместите кружок плотной бумаги, пропитанный водкой. Для лучшей сохранности можно засыпать поверхность варенья сахаром слоем около 1 см.

Периодически проверяйте качество консервов (по внешнему виду). Если у герметично закупоренных консервов появились признаки порчи (вздутие крышки, пена на поверхности содержимого банки), их лучше не использовать.

*Надемся, что вы прислушаетесь
к нашим советам, и у вас получатся
вкусные и качественные консервы,
которые будут радовать вас
круглый год – до следующего урожая.*

Вкусные рецепты

Кисло-сладкие огурцы

Соленые огурчики мы привыкли видеть на нашем столе круглый год. Они хороши и сами по себе, и в салатах-винегретах, а также в качестве закусок.

на 2 кг огурцов:

- лист хрена 1 шт.
- эстрагон 2 веточки
- зелень укропа 3 веточки
- зелень петрушки 3 веточки
- чеснок 3 зубчика
- лук репчатый 1 головка
- перец черный горошком 6 шт.
- гвоздика 6 бутонов
- лавровый лист 2 шт.

Для заливки:

- вода 1 л
- уксус 9%-й
- порошок горчицы
- соль 50 г
- сахар 25 г

1. В банки уложите кусочки листа хрена, укроп, эстрагон, петрушку. Если зелень крупная, нарежьте ее. Добавьте нарезанный кольцами репчатый лук, перец, гвоздику и лавровый лист.
2. Для заливки в кипящей воде растворите соль и сахар, процедите.
3. Уложите огурцы в банки, залейте их горячей заливкой.
4. В банки влейте уксус (2 столовые ложки на 1 л заливки) и всыпьте горчицу (1/2 чайной ложки на 1 л).
5. Стерилизуйте литровые банки 10 минут, трехлитровые – 15 минут. Банки сразу закупорьте.

А вот еще рецепт – так называемых «быстрых» соленых огурцов. Огурцы (2,5 кг), срезав кончики, уложите в банки. Добавьте ржаной хлеб и зелень укропа (по 150 г). Залейте прокипяченным и охлажденным рассолом (100 г соли на 2 л воды). Выдержите огурцы в теплом месте 4 дня. Потом уберите на холод.

Салат из цветной капусты

Цветная капуста недаром занимает второе место по популярности после белокочанной. Она отличается нежным вкусом и усваивается организмом лучше, чем другие виды капусты.

Кроме того, она 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, а также тех, кто страдает заболеваниями желудка, кишечника, печени и желчного пузыря.

Для приготовления блюд используют нераскрывшиеся соцветия белого, кремового, зеленого, коричневого и фиолетового цветов, а также цветки и верхние листья. Из цветной капусты готовят

салаты, супы, вторые блюда, гарниры к блюдам из мяса и рыбы.

- **Выбирайте упругие тяжелые кочаны с плотными соцветиями и зелеными, без темных пятен, листьями.**
- **Цветную капусту нельзя долго хранить и долго варить, иначе она станет невкусной. Ее нужно класть в кипящую воду, чтобы сохранить больше полезных веществ. А чтобы капуста сохранила белый цвет, всыпьте в кипящую воду немного сахара.**

на 2 кг цветной капусты:

- помидоры 1 кг
- перец сладкий 300 г
- зелень петрушки 100–200 г

Для заливки:

- вода 1 л
- масло растительное 200 г
- сахар 100 г
- соль 60 г
- чеснок 80 г
- уксус 6%-й 100 г

1. Капусту разберите на соцветия. Бланшируйте 3 минуты в подкисленной воде, откиньте на дуршлаг, охладите под струей проточной воды.
2. Помидоры нарежьте дольками, перец – кольцами. Овощи слегка перемешайте вместе с зеленью.
3. Для заливки в кипящей воде или капустном отваре растворите соль, сахар, добавьте уксус, масло, измельченный чеснок, доведите до кипения.
4. Овощи залейте заливкой, варите 10 минут, сразу разложите по банкам, герметично закупорьте.



На заметку:

Чтобы вкус салата стал еще более ярким, добавьте в него несколько ярко-зеленых соцветий брокколи.

Салат из помидоров, моркови и перца



Помидоры добавляют в салаты, холодные закуски, пиццу, томатную пасту, соусы к пасте, блюдам из мяса, птицы.

Их фаршируют, солят, маринуют и даже сушат (для этого спелые плоды нарезают на две части, удаляют семена и подсушивают на солнце, выложив на решетку, в течение нескольких дней; такие помидоры получаются очень ароматными).

Цвет помидоров, в зависимости от сорта, может быть не только ярко-красным или оранжевым, но и розовым, зеленым, желтым (такие помидоры отличаются более сладким вкусом, чем обычные). Выращивают даже лиловые и черные томаты.

Эти овощи содержат витамины (С, группы В), минеральные вещества (калий, магний, натрий, цинк, кальций, железо, марганец, фосфор), антиоксиданты, клетчатку. Томаты нейтрализуют свободные радикалы, которые разрушают клетки; выводят из организма токсины.

• *Выбирайте плотные помидоры с гладкой кожицей без пятен и каких-либо повреждений.*

на 4 кг помидоров:

- лук репчатый 1 кг
- морковь 1 кг
- перец сладкий 1 кг
- корень петрушки 300 г
- масло растительное 240 г
- перец черный горошком 15 шт.
- лавровый лист 5 шт.
- уксус фруктовый 100 г
- сахар 100 г
- соль 200–250 г

1. Спелые помидоры нарежьте кружочками, лук и очищенный от семян перец – кольцами.
2. Морковь и корень петрушки натрите на крупной терке.
3. Овощи посолите, добавьте сахар и масло, перемешайте и выдержите до появления сока.
4. Добавьте черный перец, лавровый лист, уксус и проварите салат 10 минут. Сразу разложите его по банкам и закупорьте их.

На заметку:

Готовьте салат небольшими порциями. В этом случае овощи проварятся равномернее, а ломтики помидоров лучше сохранят форму.



Лечо



Это блюдо венгерской кухни в разных странах готовят по-разному, как правило, используя в качестве основных ингредиентов сладкий перец, помидоры и репчатый лук.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

на 1,3 кг сладкого перца:

- помидоры 1 кг
- лук репчатый 250 г
- перец черный молотый
- соль 15–20 г

1. Перец, удалив семена, нашинкуйте соломкой. Помидоры нарежьте кружочками толщиной 0,3–0,4 см. Лук измельчите.
2. Овощи перемешайте, добавьте воду, соль, черный перец и тушите под крышкой 10 минут.
3. Овощной массой заполните банки (сверху овощи должны быть покрыты соком).
4. Стерилизуйте литровые банки 25 минут, трехлитровые – 40 минут. Банки закупорьте, переверните вверх дном, дайте им остыть.

ВТОРОЙ СПОСОБ

на 1 кг сладкого перца:

- паста томатная 500 г
- сахар 50 г
- соль 30 г

1. Перец очистите от семян и нарежьте полосками.
2. Томатную пасту разведите водой в соотношении 1:2 и залейте перец. Добавьте соль и сахар.
3. Проварите массу 10 минут и сразу разложите по банкам.
4. Банки стерилизуйте, затем закупорьте.

Сладкий перец добавляют в салаты, супы, вторые блюда, пиццу, фаршируют. Он хорошо сочетается со многими овощами: с помидорами, капустой, огурцами, репчатым луком, чесноком, сельдереем и другими, а также с кукурузой, оливками, оливковым маслом, бальзамическим, красным винным и яблочным уксусами.



ЛЕЧО
можно подать
в качестве гарнира
к блюдам из мяса
или предложить
в качестве закуски.

На заметку:

Любители острого могут добавить в заливку чеснок или молотый острый перец. Можно также добавить нарезанный маленькими кусочками стручок острого перца без семян.

Баклажаны в медовой заливке



Разводить баклажаны начали задолго до нашей эры в Индии, где их и сегодня можно еще встретить в диком виде.

на 2 кг баклажанов:

- родиола розовая 10 г
- листья лимонника 6–7 шт.

Для заливки:

- вода 250 г
- мед 250 г
- масло растительное 250 г
- уксус фруктовый 250 г
- соль 50 г

Греческий рецепт

Мелкие очищенные баклажаны (1 кг) выдержите 12 часов в воде с соком 1 лимона. Варите в этой же воде до мягкости, выньте из отвара и охладите. Сварите сироп из 0,5 л воды и 300 г сахара с корицей и гвоздикой. Проварите в нем баклажаны 10 минут и оставьте на ночь. Утром варите, добавив 400 г меда, пока сироп не загустеет. Разложите в банки. Через 3 недели баклажаны готовы.

1. Для заливки в кипящей воде растворите соль, процедите и слегка охладите. Добавьте мед, перемешайте заливку до его полного растворения, влейте уксус и растительное масло.
2. Баклажаны нарежьте вдоль ломтиками толщиной 1 см, посолите и выдержите 30 минут. Ломтики промойте и бланшируйте 5 минут.
3. Баклажаны уложите в банку слоями, укладывая между ними тонкие ломтики родиолы розовой и листья лимонника. Залейте баклажаны медовой заливкой.
4. Банки пастеризуйте и закатайте крышками.



Яблочный компот с лимоном



«По яблоку на день, и доктор не надобен» – утверждает английская поговорка.

*Эх,
яблочко!*

Из 15 витаминов, необходимых человеку, в яблоках содержится 12 (витамины С, Е, Р, группы В, каротин и другие), а также много минеральных веществ, сахара, пищевые волокна. Яблоки очищают организм от шлаков и токсинов, снижают уровень холестерина в крови и активизируют процессы пищеварения. Ежедневно включая их в свое меню, вы уменьшите риск развития многих заболеваний. А кроме того, сможете надолго сохранить молодость, ведь яблоки богаты антиоксидантами, которые защищают клетки организма от старения.

на 3 кг яблок:

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

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.

А вот самый простой рецепт яблочного компота. Подготовленные яблоки (см. основной рецепт) уложите в банки, залейте охлажденным сахарным сиропом (300 г сахара на 1 л воды) и выдержите 6–8 часов, чтобы яблоки пропитались им. Стерилизуйте пол-литровые банки 5 минут при 85 °С, трехлитровые – 30 минут. Закатайте жестяными крышками.



Абрикосовое варенье с ядрами косточек

на 1 кг абрикосов:
• сахар 1,5 кг
• вода 400 г

1. Абрикосы надрезьте по бороздке и выньте косточки. Расколите их, выньте ядра и через надрез вложите в абрикосы.
2. В кипящей воде растворите сахар и проварите сироп 5 минут.
3. Подготовленные абрикосы уложите в банки и залейте горячим сиропом.
4. Выдержите абрикосы сутки. Затем сироп слейте и прокипятите в течение 5–7 минут.
5. Снова залейте им абрикосы и выдержите еще сутки.
6. Варенье уварите до готовности. Охладите и разлейте в сухие банки.

На заметку:

Если вы готовите небольшую порцию этого необыкновенного варенья, не поленитесь и очистите ядра от кожицы (предварительно ошпарьте их, тогда кожица легче снимется). В этом случае вкус у варенья будет нежнее.



Грушевое варенье

на 1,3 кг груш:
• сахар 1,2 кг
• вода 300 г

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.



Яблочное желе с цедрой

на 1 кг яблок:
• сахар 400 г
• цедра апельсина 250 г
• вода 2,5 стакана

1. Яблоки крупно нарежьте и разварите до мягкости. Яблоки выньте, отвар процедите.
2. Доведите отвар до кипения, всыпьте мелко нарезанную апельсиновую цедру и варите ее 8–10 минут.
3. Отвар настаивайте 30 минут, вновь процедите, всыпьте сахар и варите желе до готовности.
4. Перед окончанием приготовления добавьте по вкусу лимонную кислоту.
5. Желе разложите по банкам. Храните на холоде.

На заметку:

Готовность желе проверьте следующим образом: чайной ложкой зачерпните небольшое количество горячего сиропа, попробуйте его слить. Если капли будут удерживаться на ложке, желе готово.

Сливовый джем

Об истории происхождения сливы до сих пор спорят ботаники. По одной из версий, этот плод появился благодаря скрещиванию в дикой природе алычи и терна, а потом уже человек взялся за окультуривание сливы.

Известна и любима слива была еще в Древнем Риме. Во времена крестовых походов некоторые ее сорта попали в Европу. Даже название одних из лучших сортов, ренклюд,

связывают с именем дочери короля Людовика XII – Клод. Кстати, по калорийности слива значительно превосходит абрикосы, груши и многие другие фрукты.

на 1,3 кг слив:
• сахар 1,1 кг

1. Сливы разрежьте пополам, удалите косточки.
2. В посуду налейте стакан воды, положите половинки слив, варите их 10–15 минут. Небольшими порциями всыпьте сахар.
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.

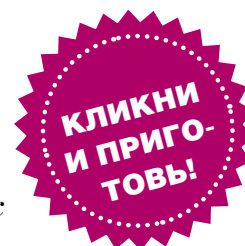
На заметку:

Чтобы определить готовность, капните немного джема на тарелку. Капля стала очень густой – значит, джем готов.



РЕЦЕПТЫ самых вкусных джемов, варенья, желе —

на www.mmenu.com



кулинарный КАЛЕЙДОСКОП



Посуда и столовые приборы способны значительно «менять»

вкус еды, и в результате продукты могут казаться нам более солеными, сладкими или пресными, сытными или нет. Специалисты из Оксфордского университета предложили нескольким людям попробовать фруктовый йогурт с помощью столовых приборов различной формы, цвета и веса – цветных пластиковых и металлических ложек и ножей. Йогурт подавался в разной посуде – в пластиковых стаканчиках и тарелках разных цветов. Как оказалось, в зависимости от предложенных столовых приборов и посуды его вкус воспринимался по-разному. Так, этот продукт на кончике ножа «становился» более соленым, а в больших пластиковых ложках белого цвета казался наиболее вкусным и плотным.

Еще одна закономерность: если цвет блюда такой же, что и цвет тарелки, на которой его подают, его съедают больше, а если эти цвета контрастны, то меньше.

Поговорка «То, что выбирают глаза, любит и желудок», как оказалось, имеет буквальное значение. Выяснилось, что по глазам можно определить, получает человек удовольствие от еды или же нет. Метод электроретинографии (исследования состояния сетчатой оболочки глаза) позволяет увидеть это в буквальном смысле слова. Дело в том, что при виде пищи, которая человеку нравится, увеличивается уровень дофамина (так называемого «гормона удовольствия») в сетчатке глаза.

Еще недавно диетологи советовали принимать пищу 3–4 раза в день с промежутками в 4–5 часов. Сейчас тем, кто хочет похудеть, диетологи советуют питаться два раза в день.

Ученые провели эксперимент, в котором приняли участие 64 человека, имеющих лишний вес. Половина питалась только 2 раза в день (эти участники эксперимента только завтракали и обедали, отказываясь от ужина), половина – 6 раз в день, принимая пищу небольшими порциями. Участникам эксперимента из первой группы удалось похудеть больше.



Если вы тоже решили перейти на двухразовое питание, обратите внимание, что прием пищи при этом должен «сдвигаться» на первую половину дня. Завтракать лучше между 6 и 10 часами, обедать – с 12 до 16 часов. Если же постоянно отказываться от завтрака, изредка перекусывать днем и плотно наедаться на ночь, можно не только набрать лишние килограммы, но и получить к ним в придачу сопутствующие заболевания.

Если мы заняты во время еды другими делами (читаем книги, смотрим телевизор и т. п.), вкус даже слишком соленой, кислой или сладкой пищи кажется нам менее выраженным. Поэтому люди, которые привыкли есть за просмотром телепередач, нередко включают в меню более соленые, кислые или сладкие блюда, чем обычно. Подобная рассеянность может привести к весьма печальным последствиям, ведь избыточное потребление соли и сахара вызывает развитие опасных заболеваний: эндокринных (сахарный диабет, ожирение), сердечно-сосудистых (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз), желудочно-кишечных, органов дыхания, почек и других.

А из-за того, что отсутствие внимания снижает сенсорные ощущения, многие люди переедают.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШИЙ рецепт месяца!

ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ РЕЦЕПТ ГОДА

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:



1
придумывать
ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА

2
«колдовать»
над приготовлением
ЕДЫ

3
удивлять близких
и друзей
ВКУСНЕНЬКИМ!

Рецепты
на конкурс
принимаются
с 1 по 25 августа.
Голосование пройдет
с 25 августа
по 6 сентября.
УДАЧИ!

ДОБАВЬ РЕЦЕПТ

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ РЕЦЕПТ
ПОЛУЧИТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИЗ –

**МУЛЬТИВАРКУ
element**

Индукционная мультиварка нового поколения e'chef обладает сочетанием превосходных технических характеристик и эргономичного дизайна. Чаша с алмазным напылением, сенсорная панель управления, 15 программ приготовления, функция «голосовой помощник» обеспечат отличный результат при использовании прибора



МОДА



и шопинг

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



ЖЕНСКИЙ LOOK



Юбка **Camelot** 1090 р.



Топ **Mango** 499 р.



Куртка **Blend** 2090 р.



Сумочка **Acne** 3850 р.



Колье **INLOVENY** 1600 р.



Босоножки **ASH** 2890 р.

МУЖСКОЙ LOOK



Шорты **Fox** 990 р.



Мокасины **United Nude** 2890 р.



Ремень **Selected Homme** 1190 р.

Косметичка **Diesel** 1690 р.



Футболка **Taylor Denim** 850 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

