

Нидня без кофе

4

ИСТОРИЯ КОФЕ

- Кофе в разных странах
- Гадание на кофейной гуще

14

РЕЦЕПТЫ

- Традиционный черный кофе
- Крепкий кофе
- Кофе по-турецки
- Кофе «Борджия»
- Мокко «в облаке»
- Кофе «гьяссе»
- Классический эспрессо
- Коктейль «Айс-кофе»
- Кофейный эг-ног и другие

23

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП



ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!

Подпишись и получай новый номер первым!

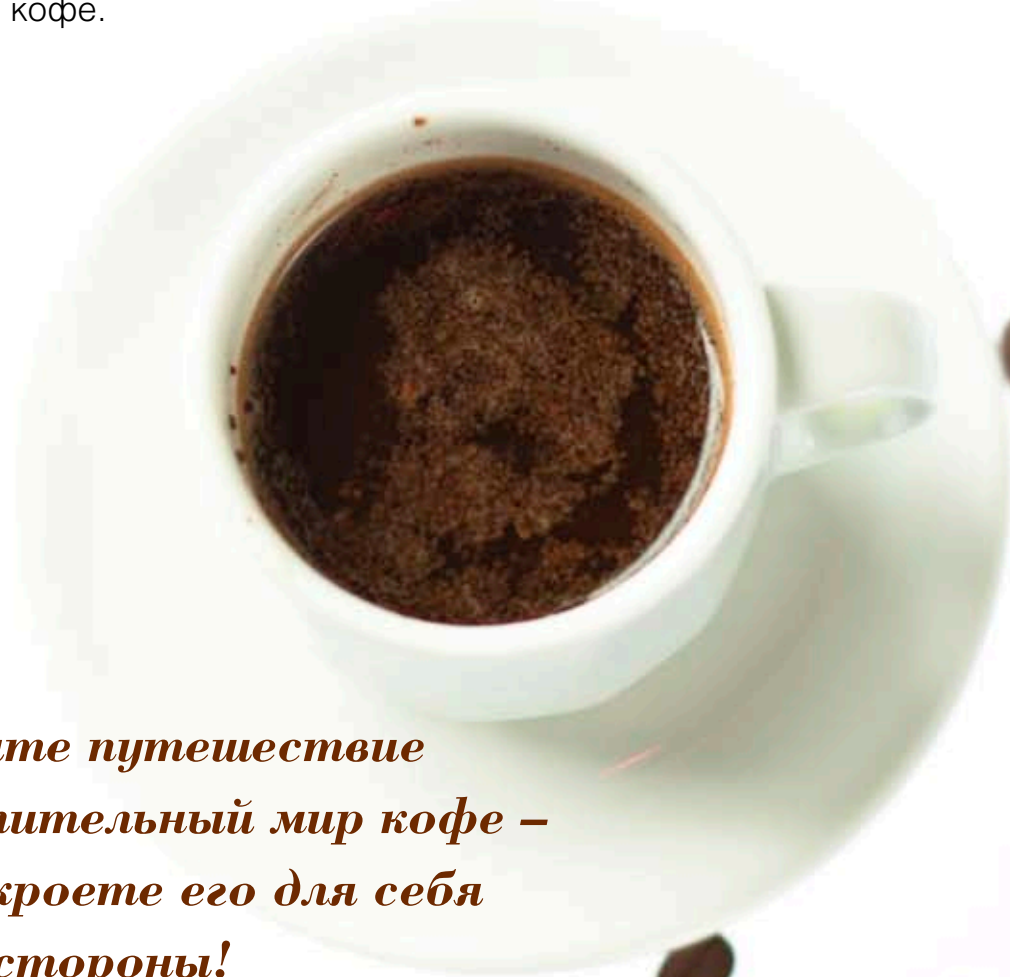


От редакции

«Черный, как дьявол, горячий, как ад, чистый, как ангел, сладкий, как любовь», – сказал когда-то о кофе Талейран. Многие из нас не могут представить и дня без этого ароматного напитка. Если приготовить кофе по оригинальным рецептам, добавив к нему различные ингредиенты, он откроет множество новых оттенков вкуса и аромата. Вы узнаете о способах приготовления кофе в разных странах и сможете приготовить по нашим рецептам кофе по-турецки, кофе эспрессо, а также необычные десерты и коктейли с кофе.



Алена Романюк
Главный редактор портала «Миллион меню»



Совершите путешествие в восхитительный мир кофе – и вы откроете его для себя с новой стороны!

#25 / март 2014

on-line журнал

www.mmenu.com

В номере:

4

ИСТОРИЯ КОФЕ

- Кофе в разных странах

14

РЕЦЕПТЫ

- Традиционный черный кофе
- Крепкий кофе
- Кофе по-турецки
- Кофе «Борджия»
- Мокко «в облаке»
- Кофе «гяссе»
- Классический эспрессо
- Коктейль «Айс-кофе»
- Кофейный эг-ног
- Мусс кофейный
- Шоколадные рожки «Капучино»

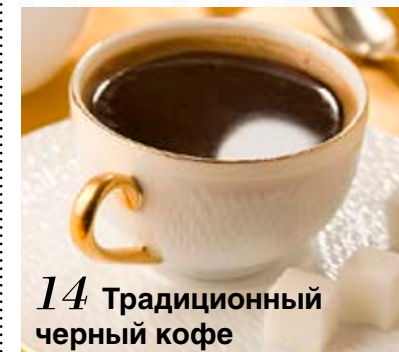
23

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Кофе с сахаром улучшает работу мозга
- Кофе делает людей позитивнее и другое...



12 Гадание на кофейной гуще



14 Традиционный черный кофе



17 Кофе по-турецки



21 Классический эспрессо

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

ИСТОРИЯ кофе

Родиной кофе считается Эфиопия – страна, расположенная в Северо-Восточной Африке. Кофе до сих пор произрастает там в диком виде. Известно, что именно абиссинцы были первыми, кому пришлось по вкусу зерна кофе.

Свое название кофейное дерево, а затем и его плоды получили от названия горной провинции на юго-западе страны – Каффа. В Эфиопии листья и плоды кофейного дерева употребляли в пищу с древних времен. Эфиопские племена и нубийские берберы толкли плоды кофейного дерева, смешивали их с животным жиром и скатывали небольшие шарики. Их брали с собой в дорогу, так как жиры в смеси с питательными плодами кофе придавали людям силу, а кофеин – бодрость.

Со временем из семян кофейного дерева эфиопы научились готовить горячий тонизирующий напиток. Поначалу его употребляли только во время религиозных обрядов, позже он стал национальным напитком жителей Эфиопии. Использовались не только плоды кофейного дерева, но и листья. Заваривая их, абиссинцы получали напиток, похожий на чай. Некоторые кочевые племена

готовили из сока плодов кофейного дерева вино, которое называли «кавах», что означает «хмельной напиток».

Позднее одно из эфиопских племен переселилось в Южный Йемен, расположенный на Аравийском полуострове. Неудивительно, что кофе завезли в эту страну. Согласно другой версии, кофе оказался в Аравии благодаря суданским рабам, которых доставляли туда через Эфиопию.

Арабские кочевники, пересекавшие Эфиопию, знали от местных племен о возбуждающих свойствах кофе. Они научились у эфиопов делать из зерен кофе и жира шарики – простейшую дорожную еду, чтобы поддерживать силы во время постоянных переходов по пустыням. Позднее арабы стали настаивать зеленые зерна кофе в холодной воде. Но в период раннего средневековья такой напиток не нашел широкого распространения.

Легенд о кофе известно немало. Согласно одной из них, о его необычных свойствах люди узнали благодаря... козам. Как-то раз один из пастухов заметил, что они становятся игривыми после того, как полакомятся плодами и листьями кофейных деревьев, растущих на горных склонах. Пастух и сам решил попробовать эти красные ягоды,

после чего почувствовал такой прилив сил, что пустился в пляс. Проходивший мимо настоятель монастыря поинтересовался, отчего он так веселится, и пастух рассказал ему эту нехитрую историю. Тогда настоятель нарвал немного ягод и листьев, чтобы приготовить отвар для монахов. С тех пор они перестали засыпать во время ночных молитв.



О том, что кофе можно обжаривать, узнали случайно: после того, как пожаром было уничтожено несколько кофейных деревьев, в пепле нашли приятные на вкус «жареные» кофейные зерна. Затем кто-то догадался измельчить зерна кофе и заварить порошок кипятком. Этот ароматный напиток понравился многим и достаточно быстро стал популярным.

В Йемене обычай употреблять напиток из кофе распространился по религиозным общинам Адена. Кофе стали продавать в общественных местах и пить в домашней обстановке. Из Адена кофе быстро распространился по соседним городам и в конце XV века достиг Мекки – священного города мусульман. Вслед за этим слава о кофе пошла

по всему Аравийскому полуострову, достигла Египта и Сирии.

Этот напиток стал настолько популярным на Среднем Востоке, что законы разрешали женщине развестись с мужем, если он не мог обеспечить ее ежедневной порцией кофе.

Существует и мнение, что кофе как напиток появился не в Йемене, а в Персии, где о нем было широко известно еще в середине XV века и к тому времени в большинстве городов уже были открыты кофейни.

В 1453 году кофе появился в Константинополе. Хотя первый в мире кофейный магазин – Kiva Han – открылся здесь в 1475 году, две первые кофейни появились лишь в 1554 году. Дело в том, что в 1511 году наместник египетского султана в Мекке Хайр-бек, основываясь на Коране, не позволявшем правоверным пить возбуждающие напитки, закрыл все кофейни, сжег запасы кофе и издал строгий закон, запрещающий употреблять кофе. При султани Магомете IV поклонников кофе бросали в море, зашивая в мешки из-под кофейных зерен. Но кофе уже был слишком популярным, чтобы можно было избавиться от него с помощью запретов и указов. Этот напиток пили и в кофейнях, и в каждом доме. А сам обычай употреблять кофе постепенно превратился в изящную церемонию.

В Европе о кофе узнали только в конце XVI века из рассказов путешественников. Первое описание кофейного дерева и кофейного напитка принадлежит немецкому врачу из Аугсбурга Леонарду Раувольфу (1582 год). А 14 лет спустя, в 1596 году, немецкий натуралист Беллус познакомил европейцев с кофейными зернами. Однако пить кофе долго не решались, считая его ядом либо дьявольским напитком неверных. Этому содействовала и христианская церковь в лице инквизиции, которая боролась с любителями кофе. Противники «дьявольского напитка» называли его «черной кровью турок» или «сиропом из сажи», а феодалы запрещали пить кофе своим подданным и штрафовали их за это.

В начале XVII века напиток из кофе был приготовлен в Риме и в Венеции послом Папы Римского в Персии Пьетро делла Валле.

Затем итальянские торговцы завезли кофе в свою страну. Советники Папы Климента VIII предлагали ему объявить любимый напиток Османской империи нечистым. Однако достаточно было одного глотка, и Папа благословил кофе, благодаря чему он стал напитком, приемлемым для христиан. Со временем его стали употреблять во Франции, Голландии, Англии и других европейских странах.

С каждым годом любителей бодрящего кофейного напитка в Европе становилось все больше. По одним данным, первая европейская кофейня была открыта в 1651 году в итальянском городе Ливорно, по другим сведениям – в Венеции в 1646 году.



ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ

Популярные кулинарные блоги, общение на форуме – на www.mmenu.com



В 1644 году французы, которые отправлялись с миссией в Стамбул, вернулись во Францию, привезя с собой не только жареные кофейные зерна, но и медный кофейник и маленькие кофейные чашечки. Первое публичное «представление» кофе во Франции состоялось в 1664 году при дворе Людовика XIV, который специальным указом одобрил «напиток жизни», и в 1720 году в Париже действовало уже 380 кофеен.

В середине XVII века бывшая турецкая рабыня, гречанка по крови, попав волею судьбы в Англию, открыла первую кофейню в Лондоне. Число кофейных домов росло, и они стали популярным местом проведения ученых, и не только ученых, дискуссий. Их прозвали «грошовыми университетами», ведь чашка кофе стоила всего пенни.

В 1668 году в Англии открылся кофейный дом Эдуарда Ллойда, позже – «Ллойдс», самая известная в мире страховая компания. Другой кофейный дом – «Джонатан» – положил начало первой английской фондовой бирже. Но в 1675 году английский король Карл II издал указ о закрытии кофейных домов, так как был уверен, что мужчины пренебрегают семейными обязанностями, чтобы обсудить дела за кофе. После волны общественного возмущения этот указ был отменен.

В 70–80-х годах XVII века кофе появился в Северной Германии при дворе Фридриха Вильгельма,



В 1734 году Себастьян Бах написал «Кофейную кантату». Это была ода кофе, в то же время произведение выражало протест против движения, запрещавшего пить этот напиток женщинам. Как ни странно, сторонники этого движения были убеждены, что кофе делает женщин неспособными к деторождению.



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



а в Бремене, Ганновере и Гамбурге были созданы первые кофейные дома. В Берлине кофейные дома появились лишь в 20-х годах XVIII века.

В 1687 году в Вене была открыта первая кофейня, благодаря усилиям польского шляхтича Кольчицкого, которому удалось добыть на австро-турецкой войне несколько мешков кофе в качестве трофея. Жители Вены после блокады родного города принципиально не желали пить кофе по-турецки. Ситуацию спасли два изобретения Кольчицкого – кофе по-венски (кофе после варки фильтровали, чтобы отделить гущу, затем добавляли в него молоко и мед) и венские рогаики в форме полумесяца.

В 80-х годах XVII века кофе появился и в скандинавских странах. Правда, распространение его шло крайне медленно, ведь вплоть до 1820 года здесь действовал запрет на употребление этого напитка.

В России о кофе узнали позже, чем в Европе. Царю Алексею Михайловичу придворный лекарь прописал «вареный кофий, персиянами и турками знаемый» как лекарство против «надмений, насморков и главоболений». Петр I пытался приучить высшее сословие к кофе, пленившись заграничным новшеством. Пристрастившись к этому напитку в Голландии, царь ввел его употребление в обычай на своих ассамблеях. По велению Петра кофе угощали даже посетителей кунсткамеры. Большими любительницами этого напитка были русские императрицы Анна Иоанновна и Екатерина Великая. Однако до конца XVIII века кофе подавали лишь в аристократических салонах, да и то не во всех.

Более близкое знакомство русских с кофе произошло во Франции во время



войны с Наполеоном, когда русские офицеры побывали в парижских кофейнях. После этого кофе в России стал приобретать популярность. Тогда же в Одессе стали открываться кафе-кондитерские, а распространению здесь кофе способствовали местные греки.

В Петербурге, как и в Париже, кофейни стали местом встреч прогрессивной молодежи. Особенную славу приобрела кондитерская-кафе Вольфа и Беранже, где собирались декабристы, бывали А. Грибоедов, А. Пушкин и его друзья. Не менее знаменитой была и кофейня Печкина, которая прослыла «самым умным и остроумным местом в Москве».

В аристократических домах пить по утрам кофе стало традицией. Со временем кофе стал более демократичным напитком и завоевал большую популярность.

За девять столетий кофе покорил весь мир!



КОФЕ

в разных странах

На Ближнем Востоке угощение кофе – неотъемлемая часть всей жизни человека и семьи в целом. У некоторых бедуйских семей есть обряд, когда кофейная церемония символизирует вступление во взрослую жизнь.

В мусульманских общинах Сирии и некоторых других стран кофейная церемония является неотъемлемой частью похорон.

В Тунисе, так же как и в Стамбуле, кофе считался официальным напитком, подаваемым во время дворцовых церемоний. Принимая во дворце наиболее важных гостей, принцев и губернаторов (бей), а также сопровождавшую их свиту, в знак гостеприимства и уважения им подавали кофе по-турецки и восточные сладости, ведя при этом приятную дружескую беседу. Вероятно, в изысканной атмосфере кофейных приемов и церемоний появился в Тунисе обычай при угощении гостей кофе ставить на столики букеты жасмина, обладающие тонким ароматом. Эта традиция соблюдается и по сей день, особенно во время торжеств и празднеств.

Согласно сирийской традиции, кофе – первый напиток при приеме гостей,

поэтому неудивительно, что среди многих испытаний, которым подвергают невесту, есть и проверка ее умения готовить и подавать кофе. Раньше, когда молодому человеку приходило время жениться, мать должна была подобрать ему подходящую девушку, оценив ее красоту, характер, положение семьи и величину приданого. Будущая свекровь устраивала девушке предварительные испытания. Официальное брачное предложение делалось только в том случае, если она «сдаст экзамены» успешно.

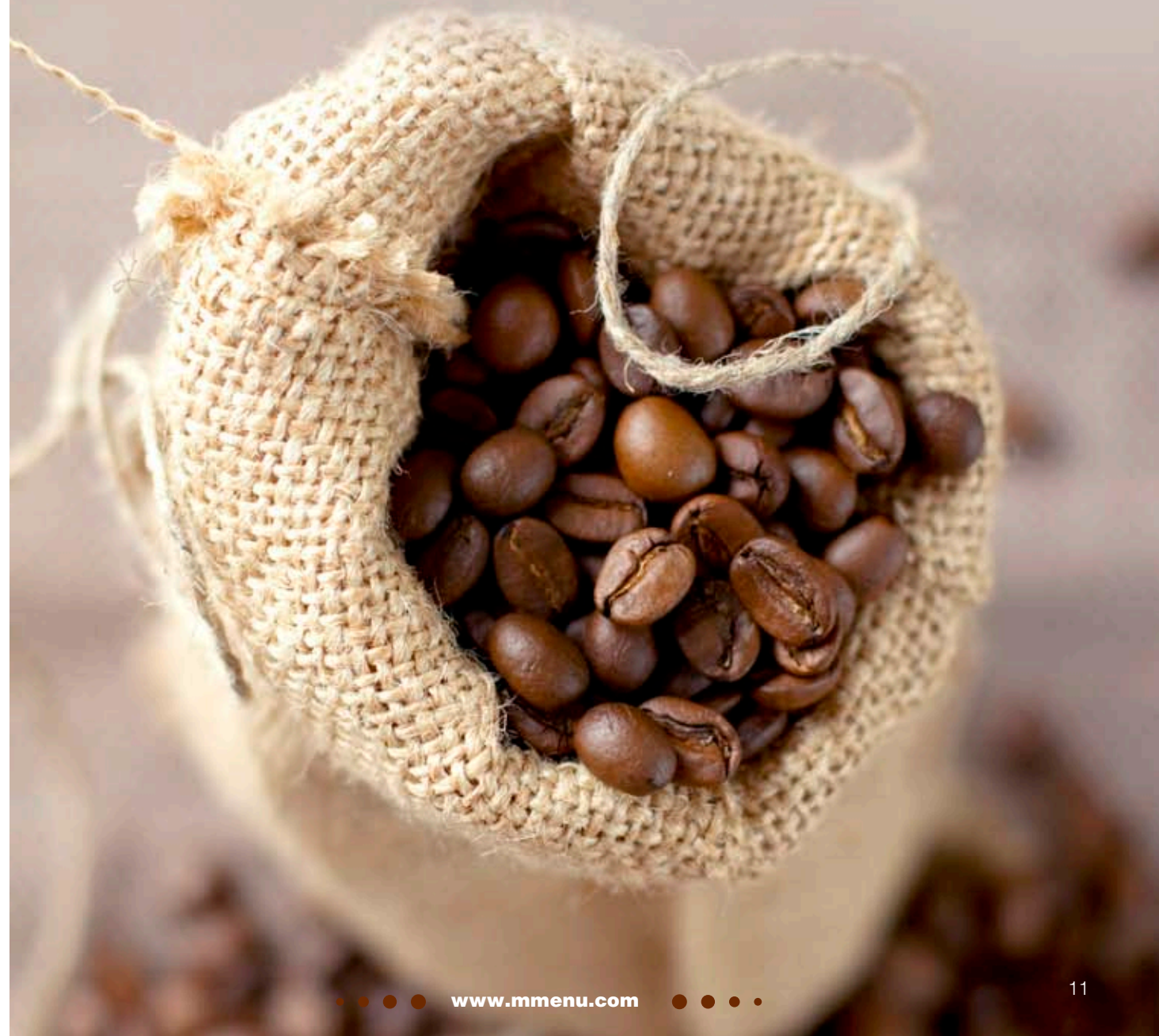
Испытаний было три: в турецкой бане, «испытание грецким орехом» и кофейная церемония. Мать молодого человека приглашала девушку в турецкую баню, чтобы, увидев будущую жену своего сына обнаженной, отметить ее физические достоинства и недостатки. Следующим этапом было «испытание грецким орехом»: девушка должна была разгрызть грецкий орех, чтобы показать, насколько здоровы и крепки ее зубы.

И наконец, последним было кофейное испытание. Для этого мать и сын отправлялись к девушке домой. После многодневной подготовки под руководством своей матери девушка должна была безупречно приготовить и подать гостям кофе.

Будущая невеста время от времени должна задавать гостям вопрос: «Какой кофе вам приготовить?» Выяснив предпочтения всех собравшихся, она готовит кофе в разных кофейниках, в соответствии с пожеланиями гостей: без сахара, слегка подслащенный

или очень сладкий. Она должна использовать для приготовления кофе лишь чистую родниковую воду и кофейные зерна лучшего сорта, а подавать напиток в самых изящных чашках из тех, которые есть в доме.

Индонезийцы тоже используют кофе в особых случаях. Например, во время некоторых церемоний в деревнях факиры и ясновидящие жуют кофейные листья, чтобы войти в состояние транса, что позволяет им ходить по раскаленным углям и глотать битое стекло.



ГАДАНИЕ

на кофейной гуще

С давних времен люди пытались предсказать свою судьбу, обращаясь к гаданию на кофейной гуще.

До сих пор неизвестно, где появилась эта традиция. Некоторые считают, что корни ее – в Древнем Китае, где некоторые мудрецы читали будущее по внутренней поверхности колокольчиков.

Со временем в качестве предмета для гадания китайцы начали использовать чашки из белой керамики, имевшие классическую форму колоколов. После того, как чай был выпит, на дне чашки оставались чайные листочки. Они образовывали различные «фигуры», дававшие гадающему возможность предсказывать и истолковывать будущее.

Как только кофе выпит, чашку, слегка наклоняя, переворачивают на блюдечко вверх дном. Примерно за десять минут

кофейная гуща распределяется по внутренней поверхности чашки и блюдцу. Рассматривая «фигуры», образованные гущей, предсказатель отвечает на самые разные вопросы, касающиеся всех аспектов жизни гадающего. Попытки толковать и систематизировать значение различных «фигур», образуемых кофейной гущей, предпринимались неоднократно, но в действительности только наблюдательность и интуиция предсказателя могут сделать гадание правдивым.

В чем подавать кофе

Различные напитки принято подавать в разных видах фарфоровой посуды: в чашках дмитас (60–75 мл) – кофе по-восточному, в чашках конической формы с закругленными краями и утолщенными стенками (объемом не менее 60 мл) – эспрессо и напитки на его основе (коретто, маккиато, романо и ристретто)

с добавлением минимального количества ингредиентов. В чашках для капучино (140–220 мл) также подают некоторые разновидности эспрессо (доппио, кон панна) и даже десерты (например, глянсе с ромом); для американо и фильтр-кофе принято использовать специальную кружку-регуляр (220–230 мл).



РЕЦЕПТЫ

Совершите путешествие в восхитительный мир кофе – и вы откроете его для себя с новой стороны!



Традиционный зерный кофе

2 порции

- кофе молотый 2 ч. ложки
- вода 300 г

1. В джезву налейте воду, доведите ее до кипения.
2. Снимите джезву с огня, всыпьте молотый кофе, осторожно перемешайте ложкой до образования пены и поставьте на слабый огонь.
3. Как только шапка пены поднимется, джезву снимите с огня, влейте 1 чайную ложку холодной воды и сразу же разлейте кофе по чашкам.



Крепкий зерный кофе

2 порции

- кофе молотый 4–6 ч. ложек
- вода 300 г

1. Сварите черный кофе, как описано в предыдущем рецепте, из половины указанного количества молотого кофе, дайте ему настояться.
2. После этого всыпьте в джезву оставшийся кофе, вновь доведите его до кипения, выдержите несколько минут, чтобы кофе настоялся и, процедив, разлейте по чашкам.

Приготовить настоящий кофе по всем правилам не так-то просто.

- Кофейные зерна и порошок требуют очень бережного к себе отношения и не могут храниться долго. Лучше всего молоть зерна непосредственно перед завариванием напитка.
- Для приготовления кофе нужна абсолютно чистая вода, не содержащая посторонних запахов, хлора, ни слишком жесткая, ни слишком мягкая.

ММ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

ЗАДАЙ
ВОПРОС



Кофе по-турецки

Черный кофе – один из символов Турции. Это и своеобразный знак восточного гостеприимства. Турецкая поговорка гласит, что чашка кофе – путь к сорока годам дружбы. В Турцию кофе попал в XVI веке из Сирии. Впоследствии кофе стал не просто любимым напитком, но и неизменным элементом образа жизни.

2 порции

- кофе мелкого помола 2 ч. ложки
- вода 300 г
- соль 2 щепотки
- сахар

1. В джезву насыпьте кофе, сахар и соль, перемешайте, залейте холодной водой и поставьте на слабый огонь. (Если есть возможность, лучше установить джезvu не на огонь, а на раскаленный песок.)

2. Как только начнет подниматься густая пена, снимите джезvu с огня, затем тут же поставьте на огонь и снова дайте подняться пене. Чем большее количество раз вы повторите эту операцию, тем плотнее будет пена.

3. При подаче чайной ложкой снимите пену, перелейте кофе из джезвы в чашки, сверху выложите пену. Отдельно подайте холодную воду. Если необходимо получить кофе без пены, добавьте небольшой кубик льда или немного холодной воды, выдержите кофе 1–2 минуты.

СОВЕТ. Готовить кофе по-турецки можно и другими способами. Например, можно довести воду до кипения и после этого всыпать в нее кофе и сахар.



1 2



3 3а



Горячий шоколад и какао – не одно и то же! Если какао готовят из какао-порошка с добавлением воды или молока, то горячий шоколад – из растопленного плиточного шоколада, в который добавляют молоко или сливки, ваниль, корицу и другие ингредиенты. Этот напиток получается более густым и значительно более калорийным по сравнению с какао. Если какао рекомендуют давать детям, то горячий шоколад им предлагать не стоит: в нем много активных веществ, которые «взбадривают» нервную систему.

Кофе «Борджия»

4 порции

- кофе натуральный 16 ч. ложек
- вода 300 г
- шоколад горячий 300 г
- сливки взбитые 4 ст. ложки
- цедра апельсина тертая 2 ст. ложки

1. Сварите крепкий черный кофе, смешайте его с горячим шоколадом.
2. Разлейте горячую смесь по чашкам, сверху выложите взбитые сливки и посыпьте их цедрой.



НА ЗАМЕТКУ. Тертую цедру цитрусовых (лимона, апельсина или лайма) добавляют для ароматизации в различные блюда, кондитерские изделия и тесто. Наружный окрашенный слой плодов аккуратно снимают с помощью мелкой терки, не затрагивая подстилающий его белый рыхлый слой, который отличается горьковатым вкусом. Можно снять цедру тонким слоем не более 2 мм с помощью острого ножа, а затем подсушить в течение 2–3 дней при комнатной температуре и истолочь в порошок.



Мокко «в облаке»

6 порций

- кофе черный крепкий 300 г
- молоко 600 г
- сахар ванильный 3 ст. ложки
- шоколад 100 г
- сливки взбитые 6 ст. ложек
- мускатный орех молотый 6 щепоток
- корица 6 палочек
- сахар

1. Молоко (2 стакана) на слабом огне доведите до кипения, добавьте ванильный сахар, наломанный кусочками шоколад, прогревайте, пока шоколад не растопится.
2. Кофе смешайте с оставшимся молоком, добавьте молочно-шоколадную смесь и сахар по вкусу. Взбивайте венчиком до появления пены.
3. При подаче разлейте кофе по чашкам, в каждую положите взбитые сливки, палочку корицы, посыпьте мускатным орехом.



Кофе «гляссе»

2 порции

- кофе черный крепкий 100 г
- мороженое (ванильное, шоколадное или кофейное) 100 г
- сироп шоколадный 2 ст. ложки
- сливки взбитые 2 ст. ложки
- леденцы измельченные 1 ч. ложка

1. В бокалы разложите мороженое, полейте его сиропом.
2. Влейте осторожно охлажденный кофе, сверху положите взбитые сливки, посыпьте леденцовой крошкой.

НА ЗАМЕТКУ. Сливки 10 и 20%-й жирности добавляют в тесто, используют для приготовления заварного крема, глазурь. А для взбивания используют только сливки 35%-й жирности, которые предварительно охлаждают.



КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ

Эспрессо
коретто



Классический
эспрессо

Эспрессо

Разновидностей эспрессо несколько: доппио (двойной эспрессо), лунго (в него добавляют большее количество воды), маккиато (с молочной пеной), латте (кофе с молоком), эспрессо-романо (с добавлением сока и цедры лимона), коретто (с добавлением ликера или бренди) и другие.



Эспрессо латте
маккиато



Эспрессо лунго

Классический эспрессо

Для приготовления классического эспрессо возьмите на 1 порцию 1,5–2 чайные ложки обжаренного до темного цвета кофе очень тонкого помола, поместите его в кофеварку эспрессо. Обычная порция готового эспрессо – 40–50 мл, хотя наливают его в чашку объемом не менее 60 мл.

Коктейль «Айс-кофе»

1 порция

- кофе черный крепкий 50 г
- мороженое 100 г (2 шарика)
- молоко 50 г
- сливки 15 г

1. Охлажденный кофе, молоко, сливки и один шарик мороженого взбейте блендером.
2. Перелейте коктейль в стакан хайбол. Добавьте второй шарик мороженого и оформите взбитыми сливками.



Кофейный эг-ног

2 порции

- кофе черный крепкий 200 г
- яичные желтки 2 шт.
- молоко 200 г
- сахар 2 ст. ложки
- коньяк или ром 30 г
- кофе молотый 2 щепотки

1. Желтки разотрите с сахаром. При непрерывном помешивании влейте горячее молоко, горячий кофе, коньяк или ром.
2. Смесь разлейте в стаканы, посыпьте молотым кофе и, не перемешивая, подавайте.





Мусс кофейный

2 порции

- кофе растворимый 1 ч. ложка
- сливки густые 250 г
- какао-порошок 5 ч. ложек
- коньяк 1–2 ст. ложки
- сахарная пудра

1. Охлажденные сливки смешайте с кофе, какао-порошком и коньяком. Добавьте по вкусу сахарную пудру. Полученную смесь взбейте миксером.
2. Готовый мусс разложите в вазочки и охладите.

Шоколадные рожки «Капутино»

6 порций

- шоколад темный 100 г
- шоколад белый 100 г

Для крема:

- кофе молотый 2 ст. ложки
- сливки густые 300 г
- сахарная пудра 3 ст. ложки
- какао-порошок 1 ст. ложка

1. Из пергамента или фольги вырежьте 9 прямоугольников размером 13×10 см, затем каждый разрежьте на 2 треугольника. Сверните их в виде конуса и скрепите скотчем.
2. Шоколад растопите на водяной бане по отдельности. Кондитерской кисточкой смажьте полученной массой внутреннюю сторону конусов. Положите заготовки в холодильник, чтобы шоколад полностью застыл. Освободите рожки от пергамента или фольги, рожки оставьте в холодильнике.
3. Для крема кофе залейте 2 столовыми ложками горячей воды, выдержите 4 минуты, охладите, процедите. Добавьте сахарную пудру, сливки и взбейте в пену.
4. Наполните рожки кремом и поставьте их в морозильную камеру на 2 часа. При подаче рожки посыпьте какао-порошком.



Кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

Кофе с сахаром улучшает работу

мозга. Любители кофе, которые пьют этот напиток без сахара, многое теряют. Как удалось выяснить испанским ученым, кофеин в сочетании с сахаром оказывает на организм более эффективное действие. На основании эксперимента, в котором приняли участие 40 человек, ученые сделали выводы, что кофе в сочетании с сахаром повышает работоспособность, а также «оперативную память» мозга, в результате чего человек может запоминать большее количество информации. Кофе же без сахара не оказывает подобного действия.

Ранее ученым удалось выяснить, что среди любителей кофе гипертоников меньше, чем среди тех, кто предпочитает другие напитки. А любители кофе в меньшей степени склонны к самоубийству по сравнению с людьми, которые не употребляют этот напиток. Дело в том, что кофеин оказывает действие антидепрессанта, увеличивая уровни «гормонов счастья» – серотонина и дофамина, а также стимулируя работу участков человеческого мозга, которые отвечают за положительные эмоции.



Житель Швеции напоил кофе воришку, который забрался

к нему домой. Дело было так: около часа ночи Томас Хольмберг услышал в своей квартире подозрительный шум и, выйдя посмотреть, в чем дело, увидел на балконе незнакомого человека. Томас не только впустил незадачливого грабителя в свой дом, но и предложил ему выпить кофе. Как сказал Хольмберг, забравшийся к нему молодой человек выглядел таким несчастным

Кофе делает людей позитивнее.

Это доказали немецкие ученые из Рурского университета, которые провели эксперимент среди 66 добровольцев. За полчаса до эксперимента половина этих людей приняла таблетку, содержащую 200 мг кофеина (такая доза содержится в 2–3 чашках кофе), а вторая – таблетку с плацебо. И те, и другие должны были выбрать как можно больше слов и фраз, имеющих положительные оттенки, на экране компьютера.

Люди, которые принимали таблетку с кофеином, справились с этим заданием успешнее: их результаты оказались лучше на 7%. Причем в отношении слов с негативным значением таких результатов они не продемонстрировали.



Кофеин улучшает память в течение суток.

Кофеин значительно улучшает кратковременную память. Ученые из Университета Джона Гопкинса в Балтиморе (США) провели эксперимент, предложив его участникам рассматривать в течение нескольких минут набор фотографий, а затем принять таблетку с кофеином или плацебо. Через 24 часа этим людям предложили снова посмотреть на иллюстрации и спросили, какие встречались им вчера, а на каких из них были изображены похожие предметы. Люди, которые принимали таблетки с кофеином, давали правильные ответы на 30% чаще.

и замерзшим, что он решил его угостить. Правда, несмотря на теплый прием, хозяин квартиры сразу же вызвал полицию. 21-летний грабитель пил кофе, терпеливо дожидаясь, пока приедут служители порядка. По шведским законам, жители этой страны имеют право арестовать преступника, если тот пытался совершить преступление в их присутствии. После чего им следует как можно быстрее передать злоумышленника в руки представителей правоохранительных органов.

ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:

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



**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместить 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 МАРТА»:



**ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТИК
«ПОДСНЕЖНИКИ»
АВТОР – GALINA KOVVA**



**БЛИННЫЙ САЛАТ «НЕЖНОСТЬ»
АВТОР – GOLUBKA**



**СУП-ПЮРЕ
ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА
АВТОР – СВЕТЛАНА**



**ОЛАДУШКИ С ЯБЛОКАМИ
АВТОР – ЕЛЕНА МАРКИНА**



**ДЕСЕРТ
«RASPBERRY CRANACHAN»
АВТОР – СВЕТЛАНА**



**ШАХМАТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ
АВТОР – GOLUBKA**



ВНИМАНИЕ! НОВЫЕ ПРАВИЛА!

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

Лучшие рецепты – на сайте www.mmenu.com



В следующем номере:

БЛЮДА С СЫРОМ



СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД С СЫРОМ • НОВЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ