



МИЛЛИОН МЕНЮ®

Ягодное лето

4

ЯГОДНОЕ ЛЕТО

Клубника, вишня, малина,
черная и красная
смородина, крыжовник...

6

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Клубничный салат с морковью
- Салат из ягод с апельсинами

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Парфе из клубники
- Клубничный пирог
- Вишня «под снегом»
- Вишневый пудинг
- Ягодное суфле
- Малиновый крем
- Ягодный микс с персиками
- Мармелад из крыжовника

26

- Как легче перенести жару?
- Какие продукты взять с собой в дорогу?



Подпишись и получай новый номер первым!

не для продажи

От редакции

Наступило лето, и вот уже поспевают душистые земляника и клубника, а за ними – сладкие вишня и малина, терпкая смородина и отличающийся приятной кислинкой «северный виноград» – крыжовник. Созданные самой природой, ягоды содержат комплексы биологически активных компонентов и полезных веществ, необходимых для организма человека.

А сколько вкусных блюд можно приготовить из ягод: салаты, желе, кисели, кремы, пироги, пудинги, мармелад! В этом выпуске журнала мы собрали рецепты блюд и напитков, которые понравятся и детям, и взрослым.

42 / июль 2015

on-line журнал

www.mmenu.com

В номере:

4

ЯГОДНОЕ ЛЕТО

Клубника, вишня, малина,
черная и красная
смородина, крыжовник...

6

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Клубничный салат с морковью
- Салат из ягод с апельсинами

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Парфе из клубники
- Клубничный пирог
- Клубничный компот
- Вишня «под снегом»
- Вишневый пудинг
- Вишневый пирог
- Ягодное суфле
- Малиновый крем
- Малиновый кисель
 - Разноцветное слоеное желе
 - Ягодный микс с персиками
 - Мармелад из крыжовника

26

- Как легче перенести жару?
- Какие продукты взять с собой в дорогу?

7 Салат из ягод с апельсинами



8 Парфе из клубники



14 Вишня «под снегом»



18 Ягодное суфле

Руководитель проекта Татьяна Куличихина
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

ЯГОДНОЕ ЛЕТО

садовая клубника – первая ягода, открывающая очередной витаминный сезон

Как же не поклониться этой румяной и веселой ягоде! Правда, поклон этот мы делаем для того, чтобы сорвать ее и тут же отправить в рот. Но ведь кланяемся же!.. А как нелегко собирать лесную землянику – маленькую, медленно заполняющую кружечку! Но мало кто из нас удержится, чтобы по дороге на дачу не заглянуть в ближайший лесок в поисках лесной ягоды. На поляне найдем лесную клубнику – тоже душистую и вкусную. Ее собирать быстрее. И готовить, кстати, можно вместе с чашелистиками. А можно оборвать их и высушить, чтобы заваривать ароматный чай зимой.

А уж садовая клубника – предмет постоянной заботы любого дачника и весной, и в конце лета. Это первая ягода, открывающая очередной витаминный сезон.



Клубника и земляника укрепляют стенки сосудов, улучшают процессы кроветворения, уменьшают количество холестерина в крови, снижают кровяное давление и поэтому являются прекрасными средствами для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря содержанию пектинов и природных антиоксидантов эти ягоды очищают организм от шлаков и токсинов и укрепляют иммунитет.

В Европе ее выращивали с XIV века, в России стали культивировать во второй половине XVII столетия в саду царя Алексея Михайловича. А сейчас мы не можем представить наш стол без нее. Впрочем, та ягода, которую садоводы называют клубникой, на самом деле – садовая земляника. Мы иногда называем ее викторией, хотя так называли лишь один из первых сортов этой ягоды. Говорят, свое название она получила в честь королевы

Виктории. И ягода эта действительно королевской стати и вкуса! Клубнику добавляют в салаты, из нее готовят муссы, пудинги, суфле, кремы, начинки для выпечки, джемы, мармелад, варенье, сиропы, коктейли, компоты и др.



*Растет в траве Аленка
в красной рубашонке.
Кто ни пройдет, всяк
поклон отдает.*





КЛУБНИЧНЫЙ САЛАТ С МОРКОВЬЮ

6 порций | 25 минут

- клубника 300 г
- морковь 6 шт.
- цедра лайма тертая 1 ст. ложка

Для соуса:

- масло оливковое 3 ст. ложки
- сок лайма 1 ст. ложка
- мята рубленая 1 ст. ложка

1. Ягоды клубники разрежьте пополам. Морковь нарежьте соломкой или натрите на специальной терке.
2. Масло взбейте с соком лайма и мятой.
3. Клубнику перемешайте с морковью и выложите в салатник.
4. При подаче полейте салат соусом и посыпьте цедрой.

Мелисса (в переводе с греческого «пчела», «мед») используют в кулинарии и народной медицине уже свыше двух тысяч лет. Это растение, которое называют также лимонной мятой, отличается напоминающим лимонный аромат и пряным вкусом. Эту пряность добавляют в салаты, супы, блюда из овощей, риса, грибов, мяса, дичи, птицы, рыбы, в соусы, напитки (чай, ликеры), используют при консервировании продуктов.

САЛАТ ИЗ ЯГОД С АПЕЛЬСИНАМИ

6 порций | 20 минут

- апельсины 3 шт.
- клубника 150 г
- вишня или черешня 150 г
- сметана 1/2 стакана
- сахарная пудра 50 г
- корица молотая 1/2 ч. ложки

1. Для соуса с апельсинов снимите часть цедры, нарежьте ее мелкой соломкой, ошпарьте. Сметану взбейте с корицей и сахарной пудрой. Добавьте цедру, перемешайте.
2. Апельсины очистите, нарежьте полукруглыми ломтиками и выложите вокруг ягод в центре.
3. При подаче оформите салат сметанным соусом.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com

ПОДЕЛИСЬ
С ДРУЗЬЯМИ



МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара:

ПАРФЕ ИЗ КЛУБНИКИ

Название этого нежного холодного десерта произошло от французского parfait – безукоризненный, прекрасный.



При подаче парфе полейте апельсиновым сиропом и оформите листиками мяты или дольками апельсина.

Для приготовления парфе используют взбитые с сахаром и замороженные густые сливки, к которым могут добавлять яйца. Чтобы это блюдо получилось более вкусным и ароматным, к нему добавляют ваниль или ванилин, растворимый кофе, какао-порошок или тертый шоколад, фруктовые муссы, соки, цедру. Известен и американский вариант парфе – на основе мороженого. Для оформления этого блюда используют кусочки фруктов и другие ингредиенты.

4 порции | 40 минут + замораживание

- клубника 200 г
- яичные желтки 4 шт.

- сахар 1 стакан
- молоко 120 мл

- сливки густые 3 стакана
- сироп апельсиновый 4 ст. ложки



1. Клубнику, отложив 5–6 ягод, измельчите в блендере. Добавьте полстакана сахара и перемешайте.



2. Желтки разотрите с оставшимся сахаром, разведите молоком.



3. Нагревайте смесь при помешивании на водяной бане до загустения.



4. Яично-молочную смесь слегка охладите и добавьте к клубничному пюре.



5. Сливки взбейте на холоде до получения пышной массы и подмешайте к яично-клубничную смесь.



6. Половину сливочно-клубничной массы выложите в форму, выстеленную пищевой пленкой, и поместите в морозильник на 30 минут.



7. Затем уложите оставшиеся ягоды клубники.



8. Полейте ягоды оставшейся сливочно-клубничной массой.



9. Замораживайте парфе 4 часа, затем выньте его из формы и разрежьте на порции.

КЛУБНИЧНЫЙ ПИРОГ

2 порции | 2 часа 40 минут

- мука пшеничная 300 г
- масло сливочное 100 г
- молоко 3/4 стакана
- разрыхлитель 1 ч. ложка
- сахар 2 ст. ложки

Для начинки:

- клубника лесная 4 стакана
- яичный белок 1 шт.
- сахар 1 стакан
- крахмал картофельный 1 ст. ложка
- масло сливочное 2 ст. ложки
- сок лимонный 2 ст. ложки

1. Ягоды перемешайте с сахаром, крахмалом, маслом и лимонным соком и оставьте на 20 минут.
2. Муку перемешайте с разрыхлителем, сахаром, размягченным маслом и молоком. Замесите тесто и поставьте на 1 час в холодильник.
3. Тесто разделите на две неравные части. Большую часть раскатайте и выложите в смазанную маслом круглую форму, сформируйте бортик. Накройте бумагой для выпечки, насыпьте на нее фасоль (или горох) и выпекайте основу 15 минут при 180 °С. Снимите бумагу с фасолью. Корж охладите.
4. На выпеченную основу выложите клубничную начинку.
5. Оставшееся тесто раскатайте толщиной 2 см, нарежьте длинными полосками шириной 2 см. Выложите их на пирог, концы полосок подрежьте и соедините с бортиком.
6. Пирог смажьте слегка взбитым белком. Выпекайте пирог 20–30 минут при 180 °С.
7. При подаче посыпьте пирог сахарной пудрой.



КЛУБНИЧНЫЙ КОМПОТ

6 порций | 1 час 10 минут

- клубника 500 г
- сахар 3/4–1 стакан
- вода 2 1/2 стакана
- коньяк 1 ч. ложка (по желанию)
- сливки взбитые 120 г
- ванилин на кончике ножа

1. Из сахара и воды сварите сироп, охладите.
2. Ягоды сбрызните коньяком, залейте сиропом, дайте настояться не менее 30 минут.
3. Подавайте со взбитыми сливками, оформив листьями мяты.



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



ВИШНЯ

Что больше всего радует нас в весеннем саду? Конечно, аромат и нежные краски цветущих деревьев, среди которых обязательно есть вишня, ведь она сегодня растет в каждом саду.

Один из самых древних видов вишни – это вишня птичья, или черешня. Как полагают историки и ботаники, она была известна еще 8 тысяч лет до нашей эры. Римляне впервые увидели эти «керасунтские плоды» в небольшом городе Керасунте. Отсюда – французское cerise, испанское cereza, португальское cereja, английское cherry, русское «черешня».

В XI–XIII веках в южные районы Древней Руси из Византии были завезены южные сорта вишни, которая когда-то появилась в Древней Греции от скрещивания вишни степной с черешней. Позже, с переносом столицы Руси из Киева во Владимир, появилась вишня владимирская – уже как результат опыления существующих сортов и их адаптации к новым условиям. Сад именно из таких высокорослых деревьев и описал Чехов в своей знаменитой пьесе. В конце XIX века на территории Курской губернии появился местный сорт любской вишни. До сих пор эти сорта (плюс к ним – еще и районированные) – одни из основных в наших вишневых садах...



Вишня содержит большое количество витамина С, В₂, железа, фолиевой кислоты и других полезных веществ. Эти ягоды едят в свежем виде, сушат и консервируют. Из вишни можно приготовить компоты, варенье, джем, мармелад. Еще один вариант заготовки впрок – замороженные ягоды. Для этого вишню промывают холодной водой, обсушивают, выкладывают в пластиковые контейнеры и помещают в морозильную камеру.



Уже более тысячи лет в Японии существует **традиция любования цветами** («ханами» – от японского «хана» – цветок), в том числе цветами сакуры. Сакура – японская вишня – стала символом этой страны. Праздник цветущей сакуры принято проводить в кругу семьи и друзей. Впрочем, что там японцы... Мы тоже с удовольствием посидим под цветущим деревом вишни, наслаждаясь его ароматом. А потом пройдут месяцы, и наступит другое приятное время – сбора урожая этой любимой всеми ягоды.



ВИШНЯ «ПОД СНЕГОМ»

4 порции | 1 час 5 минут

- вишня 1 кг
- белки яичные 2 шт.
- сахарная пудра 300 г
- вода 2 стакана

1. Вишню, удалив косточки, засыпьте 200 г сахарной пудры, залейте водой и варите до загустения сиропа, не допуская, чтобы ягоды разварились. Переложите вишню в форму.
2. Яичные белки взбейте, добавьте 50 г сахарной пудры, тщательно перемешайте.
3. Взбитые белки выложите на вишню, посыпьте оставшейся сахарной пудрой и запекайте в разогретой до 150–180 °С духовке до появления золотистого оттенка. Подавайте сразу.

Белки нужно тщательно отделить от желтков и охладить, так же, как миксер и посуду, в которой вы будете их взбивать (она не должна иметь ни малейших следов жира). Чтобы белки легче было взбивать, можно добавить к ним несколько капель 10%-го раствора лимонной кислоты или лимонного сока.



ВИШНЕВЫЙ ПУДИНГ

6 порций | 50 минут

- масло сливочное 100 г
- яйца 8 шт.
- сахар 200 г
- вишня без косточек 2 стакана
- сухари пшеничные молотые 2 стакана

1. Размягченное масло взбейте с сахаром и яичными желтками, добавьте сухари, вишню, осторожно смешайте со взбитыми в густую пену белками.
2. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму и запекайте 30 минут.
3. При подаче разрежьте пудинг на порции.

ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ

4 порции | 50 минут

- мука пшеничная 1 стакан
- яйца 2 шт.
- сахар 460 г
- вишня без косточек 500 г
- сахарная пудра 2 ст. ложки

1. Яйца взбейте с сахаром, добавьте муку, вишню без косточек и перемешайте.
2. Приготовленное тесто выложите в смазанную маслом форму и выпекайте 30 минут при 200 °С.
3. При подаче посыпьте пирог сахарной пудрой и нарежьте на порции.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com





МАЛИНА

*«Ягода-малина нас к себе манила...», —
напеваем мы песенку, повесив на шею
кузовок для сбора любимой ягоды, —
правда, не в лесу, а в своем саду.*

Ну кто же не знает, что еще крепостных девушек заставляли песни петь во время сбора ягод – чтобы ели их поменьше. Но как же удержаться и не положить в рот несколько душистых ягод?

Археологи утверждают, что малина была известна еще в каменном веке – при раскопках древних поселений были найдены ее семена. Римский писатель Плиний Старший (I в. н. э.) упоминает о дикой малине, которая росла в Средней Азии. Римляне и греки использовали ее как средство от различных болезней и... укусов скорпионов и змей.

Дикорастущую малину начали окультуривать в Европе примерно в XVI веке, в России – веком позже, а уже к 1860 году было известно около 150 ее сортов.

Малину мы с удовольствием едим свежей – и прямо с куста, и с молоком, и в пирожках, и с мороженым. С малиной можно приготовить множество блюд, отличающихся великолепным вкусом. А малиновое желе, сушеные ягоды и даже листья – непременная составляющая витаминных заготовок хорошей хозяйки.

По содержанию витамина С эта ягода мало уступает лимону. Это прекрасный источник витамина А, Е, К, РР, витаминов группы В, а также микроэлементов (калия, магния, железа и меди). Малина повышает иммунитет, улучшает кровообразование, укрепляет нервную систему.



*О популярности **малинового варенья** и говорить не приходится. Стоит простудиться кому-то из домашних – и мы достаем с полки ароматное и вкусное варенье из малины, которое обладает противовоспалительным и жаропонижающим действием. И как же приятно лечиться эти снадобьем, запивая его горячим чаем!*





ЯГОДНОЕ СУФЛЕ

6 порций | 35 минут

- малина или клубника 500 г
- белки яичные 4 шт.
- сахар 1/2 стакана
- сахарная пудра 5 ст. ложек

1. Белки с сахарной пудрой взбейте на льду в пышную пену.
2. Ягоды протрите через сито, добавьте сахар и тщательно перемешайте. Осторожно введите взбитые белки. Переложите массу в смазанную маслом форму и запекайте 15–20 минут при 200 °С. Подавайте сразу.

МАЛИНОВЫЙ КРЕМ

6 порций | 20 минут + охлаждение

- малина 300 г
- сырки творожные 500 г
- сахарная пудра 2 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка

1. Сырки взбейте с сахарной пудрой. Влейте лимонный сок, перемешайте.
2. Не прекращая взбивания, добавьте малину и перемешайте до однородной массы.
3. Крем из кондитерского мешка выпустите в креманки и охладите.
4. При подаче оформите крем листиками мяты и ягодами малины.



Чтобы кисель не покрылся пленкой, посыпьте его небольшим количеством сахара.

МАЛИНОВЫЙ КИСЕЛЬ

4 порции | 30 минут

- малина 400 г
- сахар 3/4 стакана
- вода 4 стакана
- крахмал картофельный 3 ст. ложки

1. Из малины выжмите сок и поместите его на холод.
2. Мезгу (выжимки) залейте 3 стаканами воды, доведите до кипения и варите 10 минут, затем процедите. К отвару добавьте сахар, помешивая, доведите сироп до кипения, влейте разведенный в оставшейся воде крахмал, вновь доведите до кипения и снимите с огня. Влейте в кисель малиновый сок, перемешайте.
3. Подавайте с холодным молоком, взбитыми сливками или ванильным соусом.
4. При подаче кисель можно оформить вишней, ягодами смородины или клубники и листиками мяты.

Кисель получил свое название от слова «кислый». Кисели из овса, ржи или пшена в старину варили из заквашенных отваров злаков. Позднее стали готовить фруктово-ягодные напитки с добавлением картофельного крахмала, которые получили такое же название.



смородина

– Это черная?

– Нет, красная.

– А почему она белая?

– Потому что зеленая...

Кто же из нас не знает эту шутку про популярную в наших садах ягоду – смородину?

Черная смородина уже почти тысячу лет растет на территории России. В прежние времена Москву-реку из-за обилия зарослей смородины на ее берегах называли Смородиновкой. А само название ягоды произошло от древнерусского «смород» – резкий запах. Но запах листьев черной смородины на самом деле очень приятный. Его не спутать ни с каким другим. И листики эти мы используем и при заваривании чая, и при варке компота, и при консервировании фруктов и овощей. Несколько ягод достаточно, чтобы придать любому фруктовому компоту своеобразный оттенок вкуса и цвета.

А сама ягода – настоящая кладовая полезных веществ. Черная смородина содержит рекордно большое количество витамина С. Содержание аскорбиновой кислоты в 100 г ягод составляет 300–400 мг, а это 5–6 суточных доз для взрослого человека. Много в ней и других витаминов и минеральных веществ (калия, фосфора, железа), содержатся органические кислоты, сахара, дубильные вещества и клетчатка. Богата полезными веществами и красная смородина, в которой особенно много железа и калия. А ведь есть еще золотистая смородина, у которой тоже много достоинств: ее плоды крупные, сладкие, не осыпаются и могут долго держаться на черешках.



Смородина повышает иммунитет, нормализует обмен веществ, оказывает противовоспалительное, легкое желчегонное и общеукрепляющее действие. Варенье из смородины рекомендуют включать в меню при лечении простудных заболеваний, болезней почек, суставов и др.



Перед приготовлением ягоды тщательно перебирают, обрезают ножницами остатки чашелистиков, моют и дают воде стечь.



РАЗНОЦВЕТНОЕ СЛОЕНОЕ ЖЕЛЕ

6 порций | 3 часа 10 минут

- **сок ягодный красный (клюквенный, вишневый, смородиновый) 1 стакан**
- **сок фруктовый или ягодный желтый (облепиховый, мандариновый, манговый) 1 стакан**
- **сахар 2–3 ст. ложки**
- **желатин 4 ч. ложки**
- **сливки густые 1 стакан**

ЧТОБЫ ЖЕЛЕ ПОЛУЧИЛОСЬ УДАЧНЫМ, СОБЛЮДАЙТЕ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ:

- *не пользуйтесь алюминиевой посудой, иначе желе потемнеет и приобретет неприятный запах;*
- *дно посуды, в которую вы наливаете смесь с желатином, должно быть теплым, иначе могут образоваться комочки желатина. Лучше всего поставить посуду в горячую воду;*
- *при приготовлении сладких блюд с желатином нужно тщательно соблюдать дозировку, иначе кушанья могут приобрести неприятный привкус.*

1. Половину желатина залейте красным соком, а другую половину – желтым, дайте набухнуть. Каждую жидкость прогревайте по отдельности на водяной бане, добавив сахар, до растворения желатина. Слегка охладите.
2. В высокие бокалы налейте слой красного желе толщиной 1 см, охладите до застудневания. На застывшее красное желе налейте слой желтого желе, дайте ему застыть. Чередуя слои, наполните бокалы оставшимся желе и дайте ему застыть.
3. Перед подачей оформите желе взбитыми сливками, ягодами.

ММ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

ЗАДАЙ ВОПРОС



ЯГОДНЫЙ МИКС С ПЕРСИКАМИ

8 порций | 55 минут

- **смородина красная 1 1/2 стакана**
- **клубника 1 1/2 стакана**
- **персики 6 шт.**
- **сахар 1 стакан**
- **цедра и сок 1 апельсина**
- **вода 3 ст. ложки**
- **палочка корицы**

1. Сахар смешайте с водой, добавьте апельсиновую цедру и корицу. На слабом огне доведите сироп до кипения, варите 3 минуты, затем снимите с огня.
2. Персики крупно нарежьте, положите в горячий сироп, добавьте смородину и прогревайте 2–3 минуты, до мягкости.
3. Фрукты и ягоды выньте шумовкой из сиропа, смешайте с клубникой, накройте крышкой и дайте настояться.
4. Затем сироп вновь доведите до кипения и прогревайте 4–5 минут до загустения. Влейте апельсиновый сок и охладите.
5. Фрукты полейте сиропом и подавайте со сливками.





Варенье из крыжовника особенно любил А. С. Пушкин. Он считал, что «варенье сие почитается отличным и самым наилучшим из деревенских припасов».

КРЫЖОВНИК —
ближайший родственник смородины —
нередко называют «северным
виноградом» из-за внешнего
сходства с ним.



А знаете ли вы, что вино из крыжовника очень напоминает по вкусу виноградное?

Кстати, захотите приготовить — помните, что самое вкусное вино получается из зеленых сортов крыжовника, ягодки которых покрыты «пушком».



На Руси его выращивают с незапамятных времен. Есть упоминание о том, что его культивировали в монастырях (XI в.) и даже в царских садах (XV в.). Это одна из самых урожайных садовых ягод. Для приготовления различных блюд используют ягоды разной степени зрелости. Крыжовник содержит большое количество витаминов С и Р, солей кальция и меди, по содержанию которой этим ягодам нет равных. Из крыжовника можно приготовить компоты, вино, варенье, желе, пастилу, джем, мармелад, но особенно полезны свежие ягоды. Благодаря плотной кожуре их можно хранить до 2 месяцев при температуре 0 °С и влажности воздуха 90%.

МАРМЕЛАД ИЗ КРЫЖОВНИКА

Этот мармелад ничуть не уступает знаменитому изумрудному (или «королевскому») варенью из зеленого крыжовника, а готовится проще.

на 1 кг крыжовника:

• сахар 0,5 кг

1. Крыжовник с небольшим количеством воды варите под крышкой на слабом огне до размягчения. Ягоды протрите через сито.
2. Полученное пюре варите на слабом огне до загустения. Добавьте сахар, пюре перемешайте и варите до готовности (за ложкой на его поверхности должна оставаться бороздка). Слишком долго варить мармелад не следует.
3. Горячий мармелад разлейте в подготовленные банки, закатайте их крышками. Храните банки в прохладном месте.

КАК ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ

Летний рацион

1 Чтобы избежать обезвоживания, носите с собой бутылочку с минеральной водой или чаем. Пейте фруктовые и ягодные компоты, соки, отличающиеся кисловатым вкусом. Но слишком увлекаться напитками не стоит, ведь большое количество жидкости оказывает повышенную нагрузку на сердце, почки и другие органы, к тому же вместе с жидкостью из организма выводятся минеральные вещества.

2 Откажитесь в эти дни от крепкого спиртного и крепкого кофе, которые оказывают повышенную нагрузку на организм. Не пейте слишком холодную воду, иначе вы рискуете простудиться.

3 Чтобы легче переносить жару, откажитесь от жирных, жареных, копченых блюд и продуктов, вместо жирных сортов мяса и рыбы включайте в меню постные. Отдайте предпочтение легким низкокалорийным блюдам из овощей, фруктов, ягод и зелени. Старайтесь меньше подсаливать пищу, так как соль повышает артериальное давление.

- Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток – с 12 до 16 часов.
- Носите одежду светлых оттенков из натуральных материалов – льна, хлопка. Обтягивающая синтетическая одежда нарушает теплообмен, и носить ее в жаркие дни не рекомендуется. Выходя на улицу, надевайте головные уборы – панамы или кепки.
- Если вы работаете, старайтесь чаще (через каждые 1,5–2 часа) делать перерывы, хотя бы небольшие.
- Следите за температурой кондиционеров. Считается оптимальным, если они установлены на 20–22 °С, но не ниже, иначе из-за контраста температур на улице и в помещении вы рискуете простудиться.
- Чаще сбрызгивайте лицо холодной водой, периодически смачивайте ею руки.
- Чаще принимайте душ. Перед сном лучше принимать прохладный / контрастный душ или ванну с отварами трав – ромашки, зверобоя, календулы.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЛУЧШЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ДОРОГУ

Лето – пора отпусков

*Вы собрались на курорт или решили
провести выходные на даче?*

*В течение нескольких часов, которые
вам предстоит провести в дороге,
вы, конечно, успеете проголодаться.*

Проще всего было бы перекусить по пути в каком-нибудь кафе, но на это может попросту не остаться времени. Какие продукты и блюда взять с собой в дорогу, а какие брать не стоит, если вы не хотите, чтобы у вас и ваших близких возникли в пути какие-то проблемы?

НЕ БЕРИТЕ:

- фаст-фуд (гамбургеры, картошку фри, чипсы и т. п.)
- колбасу
- сладости (чупа-чупс, шоколадные батончики и т. п.)
- скоропортящиеся продукты (молоко, йогурты, творог и т. п.)
- газированную сладкую воду

Такие продукты чаще, чем другие, вызывают проблемы с пищеварением.

ВОЗЬМИТЕ В ДОРОГУ:

- бутерброды с нежирным сыром, которые останутся свежими в течение нескольких часов даже в жаркую погоду
- несдобное печенье (крекеры), булочки, рогалики, лаваш, блинчики, хлебцы, хлеб в нарезке
- орехи (миндаль, фундук, кешью, грецкие орехи, арахис)
- овощи (вареный картофель, свежие огурцы, морковь) и фрукты (яблоки, груши, бананы, персики)
- сухофрукты
- соки без сахара и консервантов, компот, некрепкий чай, растворимый кофе

Можно взять рыбные консервы, а также вареные яйца, сырники, запеканку, которые не испортятся в течение нескольких часов. Желательно брать с собой блюда, которые не нужно будет разогревать. Продукты, которые требуют охлаждения, лучше хранить в термосумке.

В дороге у вас может не быть возможности помыть руки и посуду, поэтому не забудьте взять с собой салфетки, бумажные полотенца, одноразовые тарелки, кружки, столовые приборы, бутылочки для напитков и термос. Конечно, все продукты должны быть предварительно вымыты и тщательно упакованы.



ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

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

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

**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2015»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ ИЮНЯ»



ЗАВТРАК ДЛЯ ЛЮБИМЫХ ДЕТОК
АВТОР – АННА



**ФИГУРНЫЕ ПЕЧЕНОЧНЫЕ
КОТЛЕТКИ**
АВТОР – АЛЛА



РИС С ОВОЩАМИ
АВТОР – КАТЕРИНА



СУП «МОРСКОЙ БОЙ»
АВТОР – КАТЕРИНА



ТВОРОЖНО-КЛУБНИЧНЫЕ ШАРИКИ
АВТОР – АЛЛА



ТВОРОЖНО-КАБАЧКОВЫЕ КЕКСЫ
АВТОР – ЛУВО4КА

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**

МАЛИНА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



КЛУБНИКА В СИРОПЕ



ВИШНЯ В СОБСТВЕННОМ СОКУ



ЖЕЛЕ ИЗ КЛУБНИКИ С РЕВЕНЕМ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Лето в банке

