



МИЛЛИОН МЕНЮ®

# Блюда ТАТАРСКОЙ И БАШКИРСКОЙ КУХНИ

## 4

### ТАТАРСКАЯ И БАШКИРСКАЯ КУХНЯ

- История и традиции

## 12

### РЕЦЕПТЫ

- Шурпа
- Плов с тыквой
- МАСТЕР-КЛАСС  
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:**
- Мясо по-уфимски
- Зур бялэш
- Пшеничные блины
- Медовое пирожное  
с эремчеком

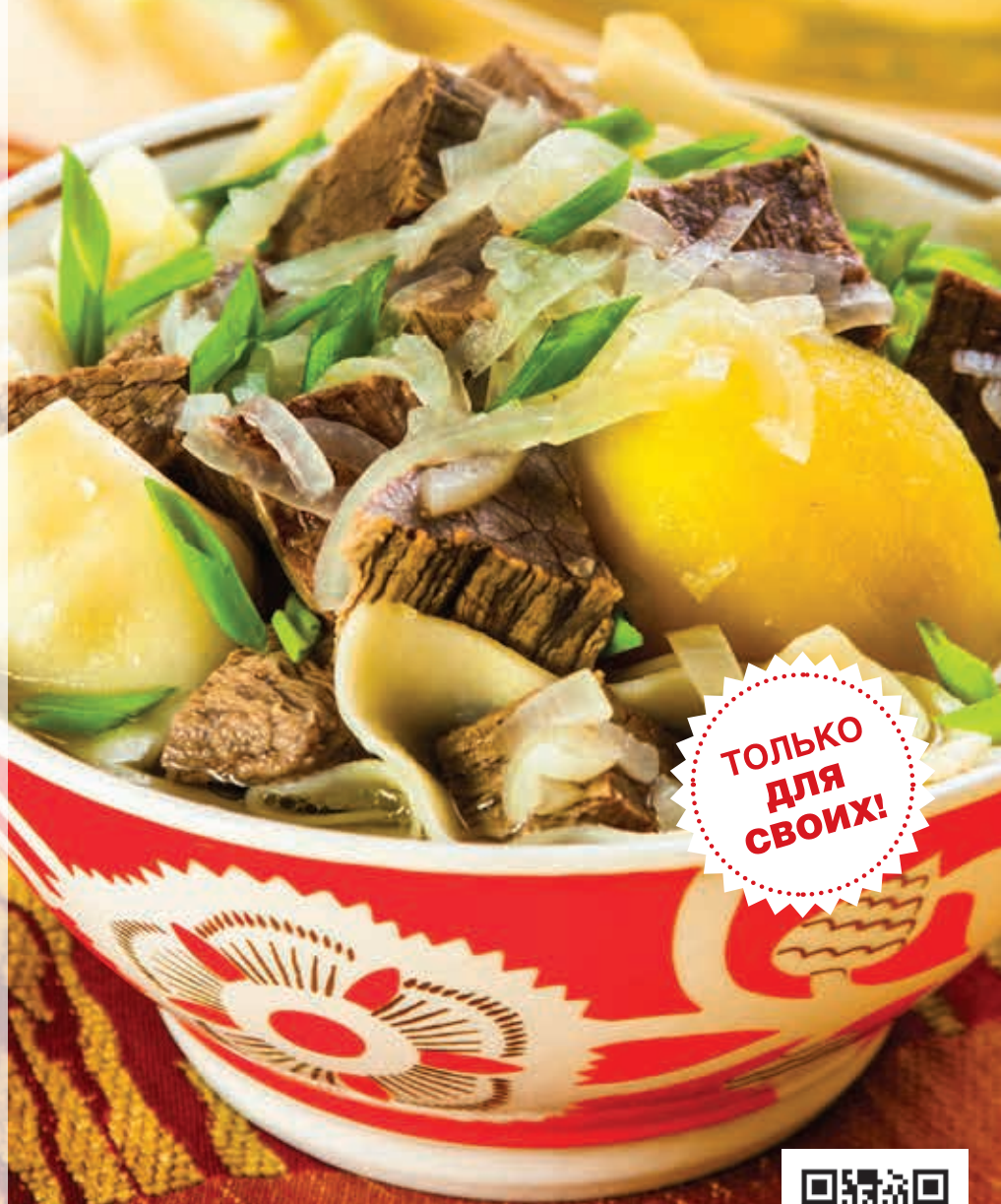
• Чак-чак  
**ДЛЯ ФИГУРЫ  
И ЗДОРОВЬЯ:**

- Кумыс

## 24

### КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

- Как новенький: бургер  
из «Макдоналдс»  
не изменился за 20 лет  
и другое



**ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!



# От редакции

Татарская и башкирская кухни имеют свои неповторимые черты.

Однако кулинарные традиции этих народов имеют столько общего, что порой даже специалисты затрудняются определить, к какой национальной кухне относится то или иное блюдо.

Поэтому мы решили рассказать об обеих кухнях в этом журнале.

Вы узнаете о кулинарных традициях татар и башкир и познакомитесь с рецептами традиционных блюд, которые можно подавать к столу и в будни, и в праздники.

Подробные описания приготовления, полезные советы, пошаговые иллюстрации и великолепные фотографии готовых кушаний помогут вам накрыть стол наилучшим образом.



# 39 / апрель 2015

on-line журнал

[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## В номере:

4

### ТАТАРСКАЯ И БАШКИРСКАЯ КУХНЯ

- История и традиции

12

### РЕЦЕПТЫ

- Шурпа
- Плов с тыквой
- МАСТЕР-КЛАСС  
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:**
- Мясо по-уфимски
- Зур бялэш
- Пшеничные блины
- Медовое пирожное с эремчеком
- Чак-чак

### ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ:

- Кумыс

24

### КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

- Как новенький: бургер из «Макдоналдс» не изменился за 20 лет и другое



14 Мясо по-уфимски



16 Зур бялэш



20 Чак-чак



22 Кумыс

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



**Татарская и башкирская кухни** имеют свои неповторимые черты. Однако кулинарные традиции кочевых, особенно тюрко-язычных народов, настолько тесно связаны, что порой сложно определить принадлежность многих блюд той или иной национальной кухне.

## БАШКИРСКАЯ КУХНЯ

Кочевой образ жизни башкир определил основу их рациона. Так, неизменные спутники башкир от рождения до смерти, лошади служили не только транспортом, но и главным источником пищи – мяса и молока. Традиции употребления таких продуктов, как мясо, молоко и зерно, а также продуктов их переработки, берут начало в глубокой древности. С давних пор повелось, что башкирские блюда отличаются относительной простотой приготовления и высокой питательностью. У кочевников не было приспособлений для длительного хранения свежих продуктов, поэтому они научились консер-

вировать их, используя жар солнца или огня, дым костра, ветер. Например, мясо забитого животного, чаще конину (ат ите), отделяли от костей, нарезали тонкими ломтиками, солили, а затем вялили на солнце и ветру или коптили на дыме, поднимавшемся от очага. Так же готовили к длительному хранению вяленую конскую колбасу (казылык) и вяленых гусей (какланган каз). Благодаря такому способу консервации во время дальних переходов башкиры были обеспечены вкусной и питательной пищей.

Кроме конины, башкиры употребляли баранину и говядину, а также мясо птицы –

**Многие башкирские кушанья служат одновременно и первым, и вторым блюдом.** К ним можно отнести кулламу, бишбармак, элеш и другие.



гуся, утки, реже курицы и пернатую дичь – глухарей, рябчиков и др. Из гусей часто готовили обрядовые блюда. Так, тушеный гусь был обязательным блюдом на свадьбе. Блюда из курицы обычно подавали к столу при проводах в солдаты.

В башкирской кухне широко использовались злаковые культуры – рожь, пшеница, ячмень, овес, греча, просо. Из зерна получали муку и крупы, из которых выпекали хлеб – икмэк, готовили мучные изделия, похлебки и каши. Из теста на кислой

закваске пекли хлеб в печи или же лепешки на сковороде. Большой популярностью пользовалась выпечка: катлама – булочки из сдобного или пресного теста без начинки, кумэч – сдобные сладкие булочки, баурсак – шарики из пресного теста, коймак – оладьи, которые подавали с медом, катыком, позже с вареньем.

Популярны были в башкирской кухне и пироги: с мясом – ит бялэш, морковью – кишер бялэш, тыквой – кабак бялэш, калиной – балан бялэш.





**ММ** Куллама



**ММ** Тултырылган тауык

**КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ**



**ММ** Бишбармак



**ММ** Урама

Из кобыльеого молока готовили кумыс, который не только утолял жажду, но и придавал силы и даже излечивал людей от многих болезней. Кобылье молоко долго взбивали в глубокой емкости – кубэ, выдолбленной из цельного ствола липы, до возникновения процесса брожения, после чего переливали в другую емкость – тэпэн и ставили на сутки в теплое место. На следующий день кумыс приобретал свой характерный вкус. Об этом напитке слагались легенды, ему посвящали стихи и песни. Не случайно он получил распространение и признание у других народов. Кроме кобыльеого молока использовалось коровье. Собранные с отстоявшегося молока сливки (каймак) подавали к чаю, заправляли ими суп, сбивали в масло (май). Широко употреблялись сквашенное молоко (катык, ойоткан), творог (эремсек, тат. – эремчек). Вываренную и подсушенную творожистую массу (кызыл эремсек, эжекэй) башкиры заготавливали впрок, что было очень удобно при длительных переходах. В некоторых местностях был популярен кызыл эрек, при приготовлении

которого творог смешивали с мелко натертой свеклой, а затем томили в печи. При приготовлении некоторых блюд здесь используются изделия из пресного теста разной формы. Для супа готовят салму – шарики из теста с углублением посредине, для бишбармака тесто нарезают ромбиками, для кулламы – квадратиками, для тукмача – раскатывают в тонкую лепешку и мелко шинкуют. Пельмени, без которых сегодня невозможно представить башкирскую кухню, получили широкое распространение относительно недавно – с 1930-х годов, а манты еще позднее. Тем не менее, они заняли почетное место на столе башкир. Завершать трапезу башкиры предпочитают крепким чаем с молоком или сливками. К чаю подают мед и выпечку – сэк-сэк (чак-чак), баурсак, ураму, кош теле и др. Из прохладительных напитков наибольшей популярностью пользуются боол, айран и напиток из черной смородины.



**ЕСТЬ ВОПРОСЫ?**

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

**ЗАДАЙ ВОПРОС**





# ТАТАРСКАЯ КУХНЯ

В древности быт татар мало отличался от быта башкир. Степные кочевники, татары всю жизнь проводили в походах. В этих условиях им была необходима питательная пища, поэтому основным продуктом питания было мясо – конина, баранина, реже говядина. Татары готовили еду на стоянках: в степи разбивали лагерь, ставили шатры, разводили костры и устанавливали на них казаны, в которых варили и тушили мясо. Иногда куски мяса насаживали на вертел и жарили над открытым огнем. Мясо и субпродукты также заготавливали впрок – сушили, вялили, коптили, солили. Вяленая колбаса из конины – кызылык – любимое лакомство татар с незапамятных времен. По праздникам здесь готовили блюда из баранины, которые считались у татар деликатесными.

**Наиболее характерные для традиционной татарской кухни блюда – супы и бульоны (токмач, шулпа, башк. – шурпа) – мясные, молочные и постные.**

Древние традиции не потеряли своей актуальности и сегодня. Из мясных блюд наибольшей популярностью пользуется плов (существует его местный вариант – так называемый «казанский» – из отварного мяса). Пельмени являются у татар праздничным и ритуальным блюдом. Некогда кияу пилмэне – «пельмени для жениха» – готовили на свадьбу, ими угощали жениха и его друзей. Подавались пельмени всегда с бульоном. Это блюдо настолько полюбилось татарам, что пельмени стали готовить не только с мясной начинкой, но и с творогом (эремчеком), конопляным семенем, горохом.

Кроме мяса, татары широко использовали в пищу молочные и кисломолочные продукты,

которые изготавливали из заквашенного кобыльего и овечьего молока. Среди них – кумыс, корт, катык.

Со временем, когда татары начали вести оседлую жизнь, их быт стал меняться. Расселение их на стыке двух географических зон – лесного севера и степного юга, а также в бассейне рек Волги и Камы –

способствовало обмену продуктами питания между жителями этих регионов. Татары стали включать в рацион рис, чай, сушеные фрукты, орехи, приправы и пряности. Основу их рациона теперь составляли не только продукты животноводства, но и зерновые. Земледелие развивалось здесь наравне со скотоводством.







**ММ** Кияу пилмэне

**КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ**



**ММ** Бэлиш с картофелем и анисом



**ММ** Кыстыбый



**ММ** Яблоки, фаршированные зремчком

Татары сеяли пшеницу, рожь, овес, просо, гречиху, горох. Вот почему в татарской кухне так много мучных блюд и разнообразной выпечки. Но главным блюдом стола является хлеб. Он всегда считался у татар священной пищей, за столом его резал старший, наиболее уважаемый член семьи. Выпекали хлеб обычно из ржаной муки; пшеничный хлеб был доступен лишь зажиточным слоям населения.

Постепенно здесь получили развитие и другие отрасли хозяйства – садоводство, огородничество, пчеловодство. В пищу стали использовать овощи – картофель, тыкву, морковь, репу, лук, фрукты и ягоды – яблоки, груши, вишню, смородину, клубнику и др. Мед стал частью повседневного и праздничного стола.

Популярна у татар и выпечка – из пресного, дрожжевого, сдобного, кислого, сладкого теста. Особой любовью пользуются пирожки (бэkkэны) с начинкой из овощей (тыквы, моркови, свеклы) с добавлением пшена или риса. Традиционный татарский пирог – кыстыбый – пекут из пресного теста с начинкой из пшенной каши, карто-

фельного пюре и др. Любимый и не менее древний бэлиш готовят из пресного теста с начинкой из жирного мяса (баранины, говядины, мяса гуся, утки и др.) с крупой или картофелем. Эчпочмаки (треугольные пирожки) и перемячи (пирожки округлой формы с отверстием посередине) готовят с начинкой из рубленого мяса с луком и картофелем.

Издавна татары придавали большое значение ритуалу чаепития, о чем свидетельствует поговорка: «**Чайный стол – душа семьи**». Чай с выпечкой порой заменяет завтрак или ужин, он является неизменным атрибутом встречи гостя. Согласно древнему татарскому обычаю в честь гостя расстилается праздничная скатерть и на стол выставляются лучшие угощения – сладкий чак-чак, шербет, липовый мед и, конечно, душистый чай.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

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

**ПОДЕЛИСЬ С ДРУЗЬЯМИ**





# РЕЦЕПТЫ

## ШУРПА



### 4 порции

- мякоть баранины (грудинка) 160 г
- мякоть говядины (грудинка, покромка) 160 г
- мякоть конины (грудинка, покромка) 160 г
- печенька говяжья 150 г
- бульон костный 1 л
- лук репчатый 1 головка
- зелень петрушки или укропа 10 г
- корот 60 г
- перец черный молотый 0,4 г
- кориандр молотый 0,8 г



50 РЕЦЕПТОВ башкирской кухни на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

1. Мясо баранины, говядины и конины нарежьте поперек волокон сначала ломтиками, а затем кубиками массой 20 г и варите в бульоне при слабом кипении до готовности, время от времени снимая пену и жир. Затем мясо выньте, бульон процедите.
2. Подготовленную печеньку нарежьте кубиками, положите в процеженный бульон и варите 15–20 минут с добавлением кориандра и молотого перца.
3. Лук нарежьте полукольцами.
4. Мясо залейте горячим бульоном, добавьте лук и рубленую зелень.
5. Подавайте шурпу с коротом или катыком.

## ПЛОВ С ТЫКВОЙ

### 6 порций

- рис вареный 840 г
- тыква 320 г
- курага 120 г
- изюм 80 г
- вода 4 стакана
- масло сливочное 6 ст. ложек
- сахар 2 ст. ложки
- соль

1. Тыкву разрежьте, удалите семена, очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками.
2. Изюм и курагу промойте.
3. Рис посолите и перемешайте.
4. В сотейник с толстым дном положите часть масла, тыкву, добавьте сахар, курагу, изюм, рис. Полейте частью растопленного масла, добавьте воду, чтобы продукты были полностью ею покрыты. Быстро доведите плов до кипения и уменьшите нагрев.
5. Тушите при слабом кипении 40 минут, не перемешивая.
6. При подаче плов перемешайте и полейте оставшимся растопленным маслом.

*Плов – одно из любимых башкирских блюд. Здесь готовят как мясные, так и овощные пловы, например с тыквой.*





# МАСТЕР-КЛАСС

*от шеф-повара*

## МЯСО ПО-УФИМСКИ

**Морковь**  
в башкирской кухне  
чаще всего используется  
в качестве дополнения  
к мясу и другим овощам.  
На гарнир ее подают не ча-  
сто, как, впрочем, и другие  
овощи. Любимый овощной  
гарнир у башкир –  
картофель.

4 порции

• мякоть конины  
или баранины 200 г

Для рулета:

• морковь 2 шт.

• лук репчатый 2 головки

• масло сливочное

2 ст. ложки

• мука пшеничная 320 г

• яйцо 1 шт.

• вода 1 ст. ложка

• бульон мясной 2 стакана

• перец черный молотый, соль



**1.** Мясо залейте горячей водой, доведите до кипения. Уменьшите нагрев и варите мясо до готовности, время от времени снимая пену и жир.

**2.** Морковь и лук нарежьте соломкой, обжарьте на сливочном масле в сотейнике с толстым дном.



**3.** Из муки, воды, яйца и соли замесите тесто, как на лапшу. Выдержите тесто 30 минут, затем раскатайте его в пласт толщиной 1 мм.

**4.** Выложите на пласт теста обжаренные овощи, посолите и поперчите.



**5.** Свернув рулет, отварите его на пару до готовности.

**6.** При подаче мясо нарежьте по 3–4 ломтика на порцию. Рулет нарежьте по 4 кусочка на порцию, вместе с мясом разложите в тарелки и залейте бульоном.





**Бялэш, или бэлиш,** может быть как маленьким (вак бялэш), так и большим (зур бялэш). Оба вида этих пирогов обычно готовят из пресного теста и выпекают в духовке. В качестве начинки для бялэшей используют нарезанное небольшими кусочками мясо, лук, нарезанный кубиками картофель, иногда – пшено или рис. Зур бялэш часто подают с бульоном.



## ЗУР БЯЛЭШ

**8 порций**

**Для теста:**

- мука пшеничная 700 г
- молоко или вода 1 стакан
- масло топленое 100–150 г
- яйца 2 шт.
- сахар 1–2 ст. ложки
- соль

**Для начинки:**

- мякоть баранины 1 кг
- картофель 5 шт.
- лук репчатый 3 головки
- масло сливочное 100 г
- бульон мясной 1 стакан
- масло топленое 100 г
- лавровый лист 1 шт.
- анис
- перец черный молотый
- соль

1. Воду или молоко перемешайте с яйцами, маслом, сахаром, солью. Всыпьте просеянную муку и замесите тесто. Оно должно быть чуть мягче, чем пельменное.
2. Готовое тесто разделите на две неравные части и раскатайте в лепешки толщиной 4–5 мм. Большую лепешку выложите в смазанную маслом форму.
3. Мякоть баранины и очищенный картофель нарежьте кубиками. Добавьте нарезанный репчатый лук, анис, лавровый лист, посолите, поперчите и перемешайте.
4. Подготовленную начинку выложите горкой на раскатанное тесто, посыпьте хлопьями сливочного масла. Края теста соберите в виде складок. Начинку накройте лепешкой меньшего размера. Края теста соедините и защипните «веревочкой». В центре верхней лепешки сделайте отверстие, поверхность бялэша смажьте маслом.
5. Выпекайте 1 час, затем влейте через отверстие часть горячего бульона и выпекайте еще 30 минут.
6. Готовый бялэш смажьте топленым маслом, влейте оставшийся бульон.
7. Перед подачей срежьте верхний сочень бялэша, разрежьте бялэш на порции. Верхний сочень нарежьте и выложите на тарелку. Можно есть его с бялэшем вместо хлеба.







## ПШЕННЫЕ БЛИНЫ

### 2 порции

- пшено 80 г
- молоко 1 1/2 стакана
- вода 1/2 стакана
- сахар 1 ст. ложка
- дрожжи 1 ст. ложка
- мука пшеничная 220 г
- яйца 2 шт.
- масло сливочное 60 г
- соль

**1.** Пшено промойте теплой водой, обдайте кипятком, промойте холодной водой. Залейте пшено водой в соотношении 1:3, слегка посолите, доведите до кипения и варите 10 минут. Лишнюю воду слейте, добавьте половину горячего молока и варите при слабом кипении в закрытой посуде, периодически помешивая, до полной готовности. В конце варки для упревания кашу можно поставить в духовку на 15 минут.

**2.** В теплой воде растворите сахар и соль, добавьте предварительно разведенные дрожжи, процедите. Влейте теплое оставшееся молоко, добавьте муку, яйца, кашу и перемешайте. Введите растопленное масло, поставьте тесто на 2 часа в теплое место для брожения. В процессе брожения сделайте несколько обминок.

**3.** Жарьте блины с обеих сторон на чугунной сковороде, смазанной сливочным или растительным маслом.

**4.** При подаче полейте блины сметаной, вареньем или медом.

## МЕДОВОЕ ПИРОЖНОЕ С ЭРЕМЧЕКОМ

### 6 порций

- бисквит 200 г
- эремчек 300 г
- мед 3 ст. ложки

### Для суфле:

- яичный белок 1 шт.
- сахарная пудра 1 стакан
- масло сливочное 2 ст. ложки
- молоко сгущенное с сахаром 3 ст. ложки
- сахар ванильный 1/2 ч. ложки
- желе лимонное (концентрат) 1 пакет
- желатин 1 ст. ложка

**1.** Желатин залейте холодной кипяченой водой в соотношении 1:6. Затем лишнюю воду слейте, желатин распустите на водяной бане.

**2.** Для суфле яичный белок взбейте до образования густой пены. Добавьте сахарную пудру, распущенный желатин, ванильный сахар, растопленное сливочное масло и сгущенное молоко. Эремчек перемешайте с медом.

**3.** Боковую поверхность формы выстелите изнутри пергаментом с рисунком, затем – бисквитной полоской, на дно положите ломтик бисквита, на него – эремчек. До краев заполните форму суфле, поверхность выровняйте ножом. Охладите.

**4.** После того как суфле застынет, поверхность пирожных оформите ломтиками свежих фруктов, покройте заранее распущенным лимонным желе (приготовление смотрите на упаковке) и посыпьте шоколадной крошкой.

**5.** При подаче выньте пирожные из форм.

**Эремчек** – кисло-сладкий творог с ароматом топленого молока – используется при приготовлении многих татарских и башкирских блюд. Его получают путем добавления в кипяченое молоко закваски и последующего кипячения.





**Чак-чак – татарское название блюда,** а башкиры называют его сэк-сэк. Оно символизирует благосостояние и процветание хозяев дома, их радушие и гостеприимство. Ни один праздник не обходится без этих обжаренных и залитых медовым сиропом золотистых кусочков теста. Существует множество видов этого угоще-

нья, и к свадьбе чак-чак готовят иначе, чем, например, к празднованию имянаречения. Иногда в это блюдо добавляют сухофрукты или толченые ядра грецких орехов. В разных районах Башкортостана и Татарстана чак-чак нарезают по-разному – крупнее или мельче, придавая ему круглую или продолговатую форму.



Чак-чак можно оформить изюмом, мелкими разноцветными цветами из мастики, леденцами или драже.

## ЧАК-ЧАК

### 10 порций

- мука пшеничная 420–440 г
- яйца 5 шт.
- сметана 1 ст. ложка
- сода пищевая на кончике ножа
- масло топленое 400 г
- соль

### Для сиропа:

- сахар 250 г
- мед 130 г
- вода 50 г



### РЕЦЕПТЫ БЛЮД

татарской кухни

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



1. Яйца смешайте с солью, содой, сметаной и прогрейте до 25–30 °С.

2. Всыпьте просеянную муку, вымесите тесто до появления на разрезе теста пузырьков. Затем накройте его влажной салфеткой и выдержите около часа. Тесто для чак-чака должно быть мягче, чем пельменное.

3. Раскатайте тесто в сочни толщиной 5 мм, затем нарежьте их полосками шириной 2 см и каждую полоску разрежьте поперек на кусочки шириной около 5 мм. Для того чтобы кусочки теста не слиплись, пересыпьте их мукой.

4. В посуде с толстым дном разогрейте топленое масло до 120 °С (до появления легких пузырьков). Если температура будет выше, то «орешки» при жарке растрескаются, если ниже – впитают в себя масло. Жарьте, постепенно повышая температуру и помешивая периодически, до золотистого цвета. Выньте обжаренные кусочки теста и дайте маслу стечь.

5. Для сиропа сахар залейте водой и растворите на слабом огне. Помешивая, доведите до кипения. Варите при слабом кипении 1 час, добавив в конце приготовления мед.

6. Готовый чак-чак залейте горячим сиропом и перемешайте, затем переложите в тарелку. Руками, смоченными в холодной воде, придайте желаемую форму: круглую, овальную, конусообразную или пирамиды.





**Кумыс** – напиток из кобыльего молока – был известен еще скифам, а от них перешел ко многим кочевым народам – казахам, киргизам, башкирам, татарам, монголам. Под действием закваски кобылье молоко превращается в пенящийся, кисловатый «живой» кисломолочный продукт, который обладает диетическими свойствами. Лечебные свойства кумыса в значительной степени обусловлены высоким содержанием в нем

ненасыщенных жирных кислот, снижающих уровень холестерина. Кроме того, жир кобыльего молока замедляет рост и развитие туберкулезных бактерий.

В кумысе содержатся почти все необходимые человеку витамины –  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_{12}$ ,  $C$ ,  $D$ ,  $PP$  и другие. Он повышает аппетит, нормализует пищеварение, благотворно влияет на кроветворение и улучшает состояние нервной системы.

# ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ: КУМЫС

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

*Кумыс, приготовленный по такой схеме, отличается приятным нежным сливочным вкусом и устойчив к перекисанию при хранении.*

**1.** Свежее кобылье молоко при постоянном помешивании добавляют к закваске кислотностью 120 °Т в соотношении 1:3. При 28–30 °С тщательно перемешивают и оставляют для созревания, пока кислотность смеси не достигнет 60–70 °Т. Затем добавляют молоко следующего удоя, повторно перемешивают в течение 1 часа и оставляют на 2 часа для брожения. При этом активизируется и выделяется много углекислого газа, поверхность смеси покрывается слоем мельчайшей пены.

**2.** Количество омоложений проводят в зависимости от количества доек (4–6 доек). С каждым последующим добавлением молока кумыс бродит сильнее, качество его улучшается.

**3.** После последнего омоложения кумыс разливают в поллитровые бутылки, закупоривают кроненпробкой.

**4.** Для дальнейшего дозревания напиток помещают в холодильник при 4–6 °С.

**5.** По этой схеме кумысную закваску необходимо добавлять в таком количестве, чтобы кислотность смеси составила 40–45 °Т.

**Количество вносимой закваски определяется по формуле:**

$Aз = (Kс - Kм)Aм : (Kз - Kс)$ , где:

$Aз$  – количество  
необходимой закваски, л

$Aм$  – количество  
кобыльего молока, л

$Kз$  – кислотность закваски, °Т

$Kм$  – кислотность молока, °Т

$Kс$  – кислотность смеси, °Т



# кулинарная МОЗАИКА

## *Как новенький: бургер из «Макдоналдс» не изменился за 20 лет*

Сколько может храниться бургер из «Макдоналдс»? Австралийцы Кейси Дин и Эдвард Ниц купили такой бутерброд 20 лет назад, и за это время он почти не изменился. Мужчины рассказали, что в 1985 году, когда они были подростками, купили несколько бургеров на обед, и решили сохранить один из них. «Это началось как шутка, и мы все время говорили

нашему другу, что этот бургер ждет его. Шел месяц за месяцем, прошло полгода. Наконец, минуло уже 20 лет, а бургер, прекрасно сохранившийся в фирменной упаковке, до сих пор выглядит как новенький». Однако австралийцы не рассказали, хранился он в холодильнике или вне его.

В 2009 году житель Исландии Хертур Смарасон также решил провести эксперимент, купив бургер в одном из ресторанов сети быстрого питания. За шесть лет внешний вид бургера почти не изменился, только мясо стало немного светлее. Хертур передал бутерброд в Национальный музей Исландии, однако через три года блюдо вернули владельцу. Теперь Смарасон решил передать бургер на хранение в один из хостелов Рейкьявика.



## *Отказываясь от завтрака, можно пополнить на 13 кг*

Отказываясь от завтрака, можно пополнить на 13 кг за год, – утверждают британские ученые. Как оказалось, люди, которые отказываются от утреннего приема пищи, в течение дня потребляют большее количество калорий (на 250 ккал) и в результате набирают лишний вес. Исследования показали, что каждый десятый британец регулярно отказывается от завтрака. 45% из них признались, что из-за этого испытывают чувство голода в течение дня, у 30% опрошенных снижается работоспособность, а 14% испытывают психологический дискомфорт и у них портится настроение. Не завтракают из-за отсутствия аппетита 30% респондентов, а 23% жалко тратить на него время.

В то же время отказ от завтрака небезопасен для здоровья, так как значительно повышает риск сердечных приступов и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, особенно у мужчин. Такие выводы сделали ученые из Гарвардской школы здравоохранения по результатам проводившегося с 1992 по 2008 гг. исследования, в котором приняли участие 27 тысяч человек в возрасте 45–82 лет.

## *Летательные аппараты – вместо официантов*

В одном из сингапурских ресторанов посетителей будут обслуживать не официанты, а беспилотные летательные аппараты – дроны. Эти приборы, которые управляются с помощью компьютера и ориентируются в пространстве с помощью инфракрасных датчиков, за один раз могут переносить до двух килограммов еды и напитков.

## *Девочек Нутеллу и Клубничку переименуют по решению суда*

Во Франции родителям запрещают называть детей в честь продуктов. В Валенсии в судебном порядке рассматривалось дело о переименовании новорожденных. Двум семьям, которые решили назвать дочерей Нутелла (Nutella) и Клубничка (Fraise), было предписано дать малышам другие имена. Иск против родителей был возбужден по инициативе сотрудников регистратуры, которые подали в суд официальную жалобу. Рассмотрев заявление, судебные органы города Валансьен, расположенного в провинции Нор – Па-де-Кале, пришли к выводу, что имена оскорбительны для детей. Прокурор города заявил, что эти имена помешают девочкам впоследствии «вести нормальную личную жизнь». Суд, приняв во внимание, что уже в период учебы в школе девочек могут дразнить одноклассники, посчитал действия родителей издевательством.

В результате родители Клубнички решили назвать девочку Фрезин (Fraisine). Это старинное имя, популярное в XIX веке, было одобрено судебной инстанцией. Родители Нутеллы долгое время не посещали судебные заседания, тем не менее суд заочно решил переименовать ребенка в Эллу.

Как сообщил Эдвард Чиа, управляющий сети ресторанов Timbre Group, использование дронов позволит сократить здесь число официантов с 90 до 40. Эта профессия в Сингапуре не очень престижна, а зарплата официантов не высока, поэтому многие заведения общественного питания испытывают нехватку персонала. Дефицит работников этой отрасли в Сингапуре составляет 7 тысяч человек.



# ВЫБИРАЕМ

*лучший рецепт месяца!*

**ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:**

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

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 МАРТА»



**САЛАТ «ВЕСЕННЯЯ РОМАНТИКА»**  
АВТОР – **ГУЛЯ АБДУЛЛАЕВА**



**СКУМБРИЯ ПО-ДОМАШНЕМУ**  
АВТОР – **АЛЕКСАНДР  
КУЗЬМИЧЕВ**



**ЛЕГКИЙ САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ**  
АВТОР – **TAMARA SHERELEVA**



**САЛАТ «ВЕСЕННЯЯ ЩЕТОЧКА»**  
АВТОР – **ВЕРА**



**САЛАТ С ГРАНАТОМ И КУРИЦЕЙ**  
АВТОР – **ВАСИЛИНА ГРОВОВА**



**ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ «АССОРТИ»**  
АВТОР – **КАТЕРИНА**

## 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®

КОРОТ

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



МАНТЫ С БАРАНИНОЙ



КАТЛАМА С МАКОМ



КУУРМА ЧАЙ

**В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

# ГОТОВИМ *на пару*

