



МИЛЛИОН МЕНЮ®

он-лайн журнал #12/ август 2013

# Домашний хлеб

## 4

**ПЕЧЬ ХЛЕБ  
стало модным!**  
*Готовим тесто  
Полезные советы*

## 14

**Необычные  
рецепты:**

- *Пшеничный хлеб  
на йогурте*
- *Овсяно-кукурузный  
хлеб*
  - *Чиабатта*
- *Банановый хлеб  
с манго*
- *Ячменный хлеб  
с медом  
и кое-что еще*

## 19

**Кулинарный  
калейдоскоп**



**ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

# От редакции

*Что может быть вкуснее свежеспеченного домашнего хлеба – с нежной золотистой или темной поджаристой корочкой, пышным ноздреватым мякишем? Конечно, такой хлеб вкуснее и полезнее магазинного, ведь его готовят по индивидуальным рецептам.*

Дома вы можете испечь хлеб из любых видов муки: пшеничной, ржаной, гречневой, рисовой и кукурузной, с отрубями, пророщенной пшеницей и цельными зернами. А в тесто добавить практически любые продукты: сыр, крупы, овощи, фрукты, творог, мед, цукаты, пряности.

В этом выпуске журнала вы найдете оригинальные рецепты, из которых вы сможете выбрать что-нибудь подходящее для любого случая.



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



#12/ август 2013  
on-line журнал  
[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## В НОМЕРЕ:

### 4 ПЕЧЬ ХЛЕБ СТАЛО МОДНЫМ!

- Готовим тесто
- Безопарный способ приготовления дрожжевого теста
- Опарный способ приготовления дрожжевого теста
- Полезные советы

### 14 НЕОБЫЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

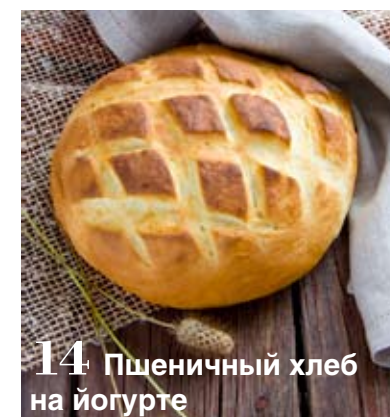
- Пшеничный хлеб на йогурте
- Овсяно-кукурузный хлеб
- Чиабатта
- Банановый хлеб с манго
- Ячменный хлеб с медом



**12 Безопарный способ приготовления дрожжевого теста**



**17 Ячменный хлеб с медом**



**14 Пшеничный хлеб на йогурте**



**16 Чиабатта**

### 19 КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Американские врачи выписывают рецепты... на овощи и фрукты
- Сколько должен стоять хлеб?

*и другое*

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

# ПЕЧЬ ХЛЕБ *стало модным!*

*Еще несколько лет назад кто бы рассказал – не поверилось бы. Ну казалось бы, что тут особенного? Хлеб он и есть хлеб. Во всех магазинах страны, от Москвы до самых до окраин. Один и тот же стандартный набор: буханка черного и белого да еще булочки какие-нибудь.*

**П**озднее выбор стал больше, но и претензий к магазинному хлебу хоть отбавляй: и добавки-то в нем искусственные, и портится-то он быстро – не заплесневеет, так зачерствеет, и пары дней не пройдет.

Другое дело – хлеб домашний, свой. Вы вынимаете из хлебопечки теплую буханку с золотистой хрустящей корочкой, и дом наполняет ни с чем не сравнимый чудесный «живой» аромат, который создает особую атмосферу уюта... Конечно, такой хлеб не идет ни в какое сравнение со стандартным магазинным «изделием из пакета»: как-никак ручная работа! Да и продукты тут можно использовать практически любые. Взять, например, муку не только пшеничную или ржаную, но и рисовую, гречневую, кукурузную.

Заботитесь о фигуре – пожалуйста: печите себе хлеб из муки с отрубями, пророщенной пшеницей и цельными зернами. А хочется чего-то более сытного или сладкого, добавьте в него сыр, творог, крупы, фрукты, мед, цукаты. Благо рецептов всевозможных видов хлеба, лепешек и булочек в разных национальных кухнях придумали столько, что за целый век не переготовить. Хлеб с маслинами и грецкими орехами, с творогом и черносливом, с медом и орехами... Штоллен и куглоф, бриоши и панини, focaccia и чабатта... Можно для любого случая рецепт подобрать: и для школьных бутербродов любимому чаду, и для домашних обедов-ужинов, и для воскресного застолья, на который собирается вся семья.



**200 РЕЦЕПТОВ** хлеба  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



*Разговором  
сыт не будешь,  
если хлеба  
не добудешь.*

*Все началось с того, что кто-то решил запечь на открытом огне кашку из растертого с водой зерна – и в результате получилась тонкая лепешка.*

Это произошло около 10 или даже 15 тысяч лет назад. Со временем такие лепешки из различных видов муки стали печь в разных странах мира, причем некоторые старинные рецепты сохранились до наших дней. Дрожжевое тесто научились готовить значительно позже. Его заквашивали разными способами: оставляя тесто на открытом воздухе, добавляя в него пивную пену, смесь виноградного сока и муки или оставшийся от вчерашней выпечки кусочек теста.

Уже в Древнем Египте для приготовления лепешек и хлеба использовали разные виды муки: пшеничную, полбяную, ячменную. Древние греки стали добавлять в тесто для хлеба сыр, мед, оливки и фиги.

*Без соли,  
без хлеба –  
худая беседа.*



Кстати, по одной из версий, наше слово «хлеб» произошло от греческого «клибанос» – так в Древней Греции называли горшки, которые использовались для приготовления выпечки. По своим оригинальным рецептам выпекали хлеб и в Древнем Риме, где изготавливали изделия не только круглой и квадратной формы, но и в виде кубиков, лир, плетенки. Именно тогда у слова «хлеб» появилось еще одно, более широкое значение, подразумевавшее не только пищу, но основу жизни. А выражение «Хлеба и зрелищ!», которых требовал римский плебс, стало крылатым...



**КАК ВЫБРАТЬ  
ХЛЕБОПЕЧКУ?**

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

**КЛИКНИ  
И УЗНАЙ**



*Турецкие лепешки пиде*



*Дрожжевой лаваш*

*Листовой лаваш*

## **МНОГИЕ РЕЦЕПТЫ пришли к нам сквозь века**

До сих пор особой популярностью в странах Кавказа, Средней Азии, Ближнего Востока пользуются **лепешки**. Так, в Турции к первым и вторым блюдам подают плоские лепешки **пиде**, толстые лепешки из дрожжевого теста **питы**, которые могут готовить с запеченным в них мясным фаршем, сыром, овощами и другими начинками, и др. В Северной Индии к каждой трапезе предлагают **чапати**, которые едят, используя... вместо ложки. В Армении, Азербайджане, Иране, на Ближнем Востоке особенно популярен **лаваш**, технология приготовления которого за несколько тысяч лет не изменилась. Его выпекают

на внутренней стенке печи, которая у разных народов имеет похожие названия: **тонир, тандыр, танур, тонэ, тандур**. Такое изделие может представлять собой тонкую, как блин, или толстую лепешку, длинную (около 1 метра) или толстую полосу.

Лаваш подают к различным блюдам, заворачивают в него продукты и даже... готовят в нем рыбу. Армяне иногда используют лаваш вместо хлеба в церковных обрядах. А к свадебному столу в разных районах Армении по своим рецептам готовят **гату** – лепешки с начинкой из разных видов теста.



Свадебный каравай

Немало традиций приготовления хлеба существует и у восточных славян. **Свадебный каравай**, который в России и на Украине выпекают, соблюдая различные ритуалы, и подают молодоженам на вышитом полотенце, символизирует счастье, благополучие и достаток. В старину в каждом доме на Руси, на Украине, в Белоруссии и некоторых других странах Центральной и Восточной Европы к Пасхе пекли **пасхальный хлеб** и **куличи**, которые украшали изображениями креста, буквами «ХВ» – «Христос Воскресе», оформляли глазурью, орехами, цукатами, посыпали цветным сахаром.

По старинным рецептам готовят многие виды хлеба и в Западной Европе. У итальянцев это **фокачча** – лепешка из дрожжевого теста с различными начинками, напоминающие нотную бумагу **лепешки carta di music**, которые используют в качестве основы для пиццы или лазаньи. Из **чиабатты** – белого хлеба из дрожжевого теста – готовят бутерброды и **брускетту**. Любят итальянцы и ароматные пышные **булочки панини**, которые используют в качестве основы для сэндвичей и подают с самыми разными начинками: из ветчины, грибов, сыра и овощей с пряностями. А к Рождеству здесь традиционно пекут **паннетоне** с фруктами, изюмом и цукатами.

Фокачча



Багет



Славится своим хлебом и Франция, где различные изделия пекут по своим особенным рецептам почти в каждом городе или деревеньке. Самым известным французским пшеничным хлебом стал **багет** – тонкий длинный батон с хрустящей корочкой и мягким мякишем. Уже несколько веков в этой стране пекут сладкие **булки бриошь** из сдобного теста с различными добавками (изюмом, шоколадом и другими), получившие свое название в честь знаменитого кондитера Бриоша. А тающий во рту **саварен** в виде колечка, пропитанный сиропом на основе красного вина с пряностями, коньяка или рома, был назван в честь известного гурмана и ресторанный критика Брийа-Саварена.

Штоллен



В Германии уже несколько столетий к Рождеству готовят **штоллены** с изюмом, творогом, орехами или маком. Считается, что такой хлеб, обильно посыпанный сахарной пудрой, по своему внешнему виду напоминает завернутого в пеленки младенца Христа. В Греции на Новый год подают **василопиту**, в которую обязательно запекают монетку. Греки убеждены, что тот, кому она достанется, будет счастлив и богат в наступающем году.

Многие из этих традиций сохранились по сей день. А уникальные рецепты различных видов хлеба, в течение нескольких веков бережно передаваемые из поколения в поколение, составляют гордость разных национальных кухонь.

**Такой хлеб, булочки и лепешки вы можете готовить и в будни, и в праздники и всегда радовать ваших гостей и близких свежей и ароматной выпечкой!**

# ГОТОВИМ тесто

ЗАДАЙ  
ВОПРОС



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту

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



~~~~~  
*Была бы голова  
на плечах,  
а хлеб будет.*  
~~~~~

*Хлеб, лепешки и булочки можно  
приготовить из пресного  
или дрожжевого теста.*

## ПРЕСНОЕ БЕЗДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

**1** Для теста берут 95–98% муки и воды или молока. Другие ингредиенты (масло, сметана, яйца, сахар) составляют от 2 до 5% от его массы. Эти продукты нужно предварительно охладить.

**2** К жидкой основе (смеси кисломолочных продуктов, жиров и яиц) добавляют, если это предусмотрено в рецепте, сахар, пряности, разрыхлители и спиртные напитки – ром, водку, коньяк и др. На стол или разделочную доску горкой высыпают 2/3 просеянной муки и делают в ней глубокую воронку. В нее выливают жидкую смесь и аккуратно вымешивают тесто, а потом перекадывают его на высыпанную ровным слоем оставшуюся муку и вымешивают до нужной консистенции.

**3** Готовое тесто скатывают в шар, накрывают влажной салфеткой или пищевой пленкой и дают ему постоять 30 минут, чтобы набухла клейковина муки. Тесто, в которое добавляют много масла, помещают в холодильник.

## ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Это тесто отовят двумя способами – **безопарным** (с небольшим количеством сдобы – масла, сахара, яиц) и **опарным**, который используют при изготовлении более сдобных изделий.

**1** В такое тесто можно добавлять сливочное или топленое масло, маргарин, смалец, растительное масло. Все ингредиенты должны иметь комнатную температуру. Продукты следует точно отмеривать и отвешивать. Если вы уменьшаете или увеличиваете количество муки, то необходимо соответственно уменьшить или увеличить количество жидкости (воды или молока), дрожжей и сдобы.

**2** После обминки и разделки тесту нужно дать расстояться. Его накрывают тканью и помещают в теплое место, чтобы оно поднялось. После расстаивания его обминают.

## Полезные советы

- Не добавляйте в тесто слишком много жидкости, иначе хлеб плохо пропечется и получится твердым. А если жидкости будет слишком много, тесто станет растекаться по форме и изделие не получится пышным или же хлеб может слишком высоко подняться.
- Если добавить в тесто слишком много сахара, оно будет слишком быстро подниматься, при выпечке корочка изделия подгорит и при этом мякиш останется непропеченным. А если сахара будет мало, изделие плохо поднимется, хлеб получится бледным и невкусным.
- Если тесто будет расσταиваться слишком долго, оно опадет во время выпечки, а хлеб получится кисловатым. А если времени для расстаивания будет недостаточно, тесто плохо поднимется и изделие плохо пропечется.
- После расстаивания не нужно обминать тесто слишком долго, иначе изделие не получится пышным.
- Форму, в которой выпекают изделия из пресного теста, нужно хорошо смазать маслом.
- Дрожжевое тесто с большим количеством масла можно накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на ночь, чтобы оно подошло.

## БЕЗОПАРНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

на 1 кг

- мука пшеничная 600 г
- сахар 2 ст. ложки
- дрожжи прессованные 30 г
- вода или молоко 1 стакан
- яйца 2 шт.
- масло сливочное, маргарин или масло растительное 2 ст. ложки
- соль 1 ч. ложка



**1.** Дрожжи разведите теплым (30 °С) молоком или водой, добавьте сахар, соль и хорошо перемешайте.



**2.** Введите яйца, всыпьте муку и замесите тесто.  
**3.** Вымешивайте тесто на рабочей поверхности, посыпанной мукой.



**4.** В конце замеса добавьте размягченное до густоты сметаны сливочное масло или маргарин или влейте растительное масло.



**5.** Тесто уложите в миску, слегка посыпьте мукой, накройте чистой тканью и поставьте в теплое место для брожения на 3–4 часа.



**6.** Чтобы удалить лишний углекислый газ, делайте обминки, а затем вновь давайте тесту подняться. Первую обминку сделайте через 1–1,5 часа после замеса, вторую – еще через 2 часа.



**7.** Выбродившее тесто увеличивается в объеме в 2 раза, при надавливании на поверхность ямка медленно выравнивается, тесто не прилипает к рукам и отстает от стенок посуды.

### Полезные советы

- Старайтесь, чтобы масло не соприкасалось непосредственно с дрожжами, иначе тесто не поднимется.
- Сахар добавляйте в тесто строго по норме, так как избыточное количество сахара замедляет процесс брожения, а при выпечке изделия быстро зарумяниваются и не успевают пропечься.

## ОПАРНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА



### Полезные советы

- После расстойки изделия можно с помощью мягкой кисточки смазать слегка взбитым яичным желтком, тогда при выпечке образуется блестящая румяная корочка.
- Мелкие, полностью расстаявшие изделия выпекают при 260 °С, а крупные и не полностью расстаявшие – при 230 °С.

**1.** Для опары 2/3 стакана воды или молока подогрейте до 38 °С. Влейте разведенные в небольшом количестве теплой воды или молока дрожжи. Всыпьте примерно половину муки, добавьте 1/2 столовой ложки сахара и размешайте до получения однородной массы.

**2.** Поставьте опару в теплое место на 3–4 часа. Опара должна сначала увеличиться в объеме в 2–3 раза, затем постепенно опасть.

**3.** В готовую опару добавьте оставшуюся теплую воду или молоко, предварительно растворив в них соль, сахар и добавив яйца.

**4.** Все перемешайте, всыпьте оставшуюся муку и месите тесто, пока оно не станет гладким, эластичным и не будет отставать от стенок посуды.

**5.** Добавьте масло и месите, пока оно не соединится с тестом. Тесто посыпьте мукой, накройте крышкой и дайте ему расстояться в течение 2 часов, затем обомните. Дайте тесту подняться еще дважды, каждый раз обминая его, и затем разделявайте.



*Будет хлеб –  
будет и песня.*

### Сколько может храниться хлеб?

- Считается, что не более 48–60 часов, причем в упаковке – дольше. Хлеб из ржаной муки рекомендуется хранить не более 36 часов, из пшеничной – 24 часа, а булочки, которые весят меньше 200 г – лишь 16 часов.
- Лучше всего хранить хлеб при комнатной температуре – в хлебнице, прикрыв ее салфеткой из натуральной ткани (льняной или холщовой), или в герметично закрытой посуде – эмалированной, фарфоровой, керамической или стеклянной.
- Еще один вариант – хранить хлеб в бумажном пакете. Но ни в коем случае не следует держать его на солнце или возле отопительных приборов, иначе он покроется капельками влаги и быстро испортится.



### ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ

Популярные кулинарные блоги, общение на форуме – на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



## Пшеничный хлеб на йогурте

**45 минут + брожение (духовка), 2 часа (хлебопечка) | на 700 г**

- мука пшеничная 350 г
- йогурт натуральный 250 мл
- молоко 30 мл
- масло сливочное 50 г
- дрожжи быстродействующие 1 1/2 ч. ложки
- сахар 1 ст. ложка
- соль 1 ч. ложка

1. В форму для хлеба налейте йогурт и молоко. Насыпьте муку так, чтобы жидкость полностью была покрыта ею. В разные углы формы положите соль, сахар, размягченное масло.
2. В центре формы сделайте в муке углубление так, чтобы оно не доставало до жидкости, всыпьте дрожжи.
3. Установите быстрый режим, «темная корочка». Нажмите кнопку «старт».
4. Если вы используете духовку, из перечисленных продуктов замесите тесто. Дайте ему подняться, еще раз вымесите и переложите в форму или на противень, смазанные маслом. После расстойки выпекайте хлеб до готовности при 210 °С.



## Овсяно-кукурузный хлеб



**45 минут + брожение (духовка), 3 часа 50 минут (хлебопечка) | на 1100 г**

- мука пшеничная 300 г
- вода 270 мл
- хлопья овсяные 6 ст. ложек
- мука кукурузная 60 г
- масло льняное 2 ст. ложки
- хлопья пшеничные 1 ст. ложка
- дрожжи быстродействующие 1 ч. ложка
- мед 2 ст. ложки
- молоко сухое 2 ст. ложки
- семена льна, кунжута, подсолнечника по 60 г
- соль 2 ч. ложки

Готовность изделия можно проверить с помощью деревянной палочки или шпажки. Осторожно проткните изделие в середине: если палочка влажная, его нужно еще подержать в духовке, а если сухая, можно вынимать.

1. В форму для хлеба налейте воду, льняное масло, мед. Насыпьте смесь муки так, чтобы жидкость полностью была покрыта ею.
2. Добавьте овсяные и пшеничные хлопья, сухое молоко. В угол формы положите соль.
3. В центре формы сделайте в муке углубление так, чтобы оно не доставало до жидкости, всыпьте дрожжи.
4. Установите основной режим, «средняя корочка». Нажмите кнопку «старт». В середине замеса добавьте семена.
5. Если вы используете духовку, из перечисленных продуктов, кроме семян, замесите тесто. Дайте ему подняться, добавьте семена льна, кунжута и подсолнечника, еще раз вымесите и переложите в форму или на противень, смазанные маслом. После расстойки выпекайте хлеб до готовности при 210 °С.





## Чиабатта

Чиабатта – итальянский белый хлеб из дрожжевого теста. В тесто для нее добавляют оливковое масло, иногда молоко, а также пряности.

**25 минут + замес и брожение на 750 г**

**Для опары:**

- мука пшеничная 140 г
- дрожжи быстродействующие 1/2 ч. ложки
- вода теплая 3 ст. ложки
- вода холодная 4 ст. ложки

**Для теста:**

- мука пшеничная 270 г
- дрожжи быстродействующие 1/2 ч. ложки
- вода комнатной температуры 1 стакан
- масло оливковое 2 ст. ложки
- соль

1. Для опары дрожжи смешайте с теплой водой и дайте им постоять 5 минут. В муку добавьте дрожжи с водой и перемешайте все до однородной массы. Накройте пленкой и оставьте на 3 часа при комнатной температуре для брожения.
2. Для теста дрожжи смешайте с теплой водой. Добавьте опару, воду, масло, соль и замесите тесто. Выложите его в смазанную маслом емкость, накройте пищевой пленкой и оставьте на 1 час.
3. Когда тесто поднимется и увеличится примерно вдвое, разделите его на 2 части, выложите на пергамент длиной 25 см и присыпьте мукой.
4. Накройте пленкой и оставьте для расстойки на 1 час.
5. За 30 минут до выпекания разогрейте духовку до 220 °С. Выпекайте чиабатту 25 минут.



## Ячменный хлеб с медом



*Без хлеба и медом сыт не будешь!*

**45 минут + брожение (духовка), 3 часа 50 минут (хлебопечка) на 800 г**

- мука пшеничная 375 г
- молоко 200 мл
- мука ячменная 125 г
- масло сливочное 25 г
- яйцо 1 шт.
- мед 2 ст. ложки
- дрожжи быстродействующие 1 ч. ложка
- соль 1 ч. ложка

1. Слегка взбейте яйцо, добавьте молоко, мед, долейте столько воды, чтобы общий объем жидкости составил 350 мл. Насыпьте смесь муки так, чтобы жидкость полностью была покрыта ею. В разные углы формы положите соль, размягченное масло.
2. В центре формы сделайте в муке углубление так, чтобы оно не доставало до жидкости, всыпьте дрожжи.
3. Установите основной режим, «средняя корочка». Нажмите кнопку «старт».
4. Если вы используете духовку, из перечисленных продуктов замесите тесто. Дайте ему подняться, еще раз вымесите и придайте форму. Переложите на противень, выстеленный пергаментом. После расстойки выпекайте хлеб до готовности при 210 °С.

Хороший мед должен стекать с лопаточки непрерывающейся струйкой. Разбавленный сахарным сиропом мед стекает каплями, образуя при этом брызги.



## Банановый хлеб с манго

25 минут + брожение (духовка), 3 часа 50 минут (хлебопечка) | 1000 г

- мука пшеничная 500 г
- банан 175 г
- пахта 200 мл
- мед 50 г
- сок апельсиновый 30 мл
- сок манго 30 мл
- масло сливочное 3 ст. ложки
- манго сушеное 40 г
- дрожжи быстродействующие 1 ч. ложка
- соль 1 ч. ложка

1. Налейте соки и пахту в форму для хлеба. Добавьте протертый банан и мед.
2. Насыпьте сверху муку, полностью покрыв жидкость. Добавьте соль и размягченное масло, поместив их в разные углы формы. Сделайте в центре муки углубление так, чтобы оно не доставало до жидкости, всыпьте дрожжи.
3. Установите основной режим, если возможно – «тесто с добавками», «средняя корочка». Нажмите кнопку «старт».
4. Добавьте мелко нарезанное манго за 5 минут до окончания замешивания.
5. Если вы используете духовку, из перечисленных продуктов, кроме сушеного манго, замесите тесто. Дайте ему подняться, добавьте сушеное манго, еще раз вымесите. Из теста сформируйте батоны, положите их на противень, выстеленный пергаментом. Острым ножом сделайте поперечные надрезы наискось. После расстойки выпекайте хлеб до готовности при 210 °С.



## кулинарный КАЛЕЙДОСКОП



*В последние годы вместо традиционных каш многие предпочитают есть на завтрак другие блюда, а зря.*

Наши предки не случайно отдавали предпочтение именно кашам – овсяной, перловой, гречневой и другим. Как выясни-

ли американские ученые, эти блюда, если постоянно включать их в меню, предотвращают развитие онкологических заболеваний и продлевают жизнь. Такие выводы были сделаны на основании масштабного исследования, которое проводили в течение 20 лет сотрудники Национального института рака (г. Роквилл). Ученые обследовали 400 тысяч человек и выяснили, что те, кто включал в меню не менее 25 г крупяных блюд ежедневно, на 20 процентов реже заболевали раком, чем те, кто употреблял блюда из круп в меньших количествах. **Особенно полезны в этом отношении овсяная и рисовая каши. Эти блюда содержат витамины, минеральные вещества, а самое главное, большое количество клетчатки и антиоксидантов.**

*В Европе появятся магазины, где можно будет обмениваться продуктами.* Жители Великобритании, Франции и некоторых других европейских стран смогут обменять здесь продукты, которые оказались лишними, на какие-то другие. В таких магазинах можно будет приобрести хлеб, молоко, овощи, фрукты и др. В основном этими услугами будут пользоваться фермеры, которые производят такую продукцию. А сама идея открытия подобных заведений возникла несколько лет назад у жительницы Нью-Йорка Кейт Пейн, которая с успехом реализовала ее в Америке. **Их посетители имеют возможность не только реализовать излишки собственной продукции, но и сэкономить семейный бюджет.**

*Американские врачи выписывают рецепты... на овощи и фрукты*

Не все полные люди в США могут позволить себе часто включать в рацион овощи и фрукты, и причина тут не в их гастрономических предпочтениях, а в том, что некоторые семьи имеют слишком низкие доходы. Врачи двух больниц штата Нью-Йорк, чтобы обеспечить своим пациентам полноценное лечение, стали выписывать страдающим от ожирения людям из малообеспеченных слоев населения рецепты на овощи и фрукты. Эти рецепты обмениваются на купоны, на которые можно приобрести овощи и фрукты на фермерских рынках. **В течение четырех месяцев по таким купонам можно приобретать овощи и фрукты из расчета по доллару в день на каждого члена семьи.**



*Сколько должен стоить хлеб?*

**Хлеб обеспечивает около 20% потребности человека в белках и 30–40% – в углеводах. А еще содержит целый комплекс витаминов, минеральных веществ и растительных волокон.** Но... только если речь идет о качественном хлебе. К изделиям же, которые продаются в магазинах, в последнее время потребители имеют все больше нареканий. Качественный хлеб должен стоить не менее 50–60 рублей за батон, – утверждает президент Российского зернового союза Аркадий Злочевский. «Цена батона 50–60 рублей – это примерная европейская стоимость хорошего хлеба. Наш «социальный» хлеб стоит в среднем 20 рублей, что обеспечивает ему отвратительное качество». По данным Общественной палаты, с 2011 по 2013 год доля зерна в структуре розничной цены батона увеличилась с 22 до 39%. Выросла и надбавка хлебопечков с учетом производственных затрат – с 25 до 34%.

# ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

**ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:**

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

Для того, чтобы **ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ**,  
размести на сайте фото блюда и рецепт его приготовления.  
О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)

## ПРИЗ МЕСЯЦА

### МУЛЬТИВАРКА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ **element**

Индукционная мультиварка  
нового поколения eI'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



Рецепты  
на конкурс  
принимаются  
с 1 по 25 августа.

Голосование пройдет  
с 25 августа  
по 6 сентября.  
УДАЧИ!

**ДОБАВЬ РЕЦЕПТ И ПОЛУЧИ ПРИЗ**

## ПОБЕДИТЕЛЬ ИЮЛЯ



Участники конкурса порадовали нас  
разнообразными рецептами, которые придется  
по душе каждому: здесь есть и простые  
в приготовлении традиционные блюда,  
и «заморские» яства, без которых  
не обойдется ни один гурман.

**РЕЦЕПТОМ ИЮЛЯ  
ВЫБРАН ШАШЛЫК  
ИЗ КУРИНЫХ КРЫЛЫШЕК  
ОТ ЮЛИИ (46 БАЛЛОВ)**

Кроме призов от Миллион Меню Юлия получает  
право участвовать в конкурсе «Рецепт года – 2013»!

**ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2013»**

## ВЫБОР РЕДАКЦИИ

### ЖЮЛЬЕН ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ С КРЕВЕТКАМИ ОТ НАШЕГО УЧАСТНИКА - *ЭЛЬВИРЫ ХАМИДУЛЛИНОЙ*

(орфография автора сохранена)

- семга 600 г • креветки вареные очищенные 600 г
- лук репчатый 3 шт. • сыр твердый 300 г
- сливки жирные 300 г

1. Нам понадобится большая луковица (или две), которую нужно нарезать тонкими ломтиками и обжарить до золотистого цвета в масле, главное – не пересушить, но чтобы лук стал мягким.
2. Собственно рыбка, красная, у меня были стейки семги, которые необходимо нарезать кубиками и обжарить с луком несколько минут.
3. Креветки, лучше очищенные, нужно отварить к тому моменту, когда обжарится рыбка с луком.
4. Специально для этого случая я приобрела кокотницы, давно их хотела, я оставила несколько креветок в каждую порцию и выложила на дно кокотниц.
5. Сливки чем жирнее, тем лучше. Я брала 33%-й жирности, поэтому в соус не добавляла муку – он сам загустел.



Сливки нужно влить  
в сковороду к рыбе, луку,  
креветкам и помешать, пока  
загустеет, добавить белый  
перец и соль.

6. И конечно, сверху  
посыпала тертым сыром –  
и в духовку! 10 минут –  
и вуа-ля! Украшаем  
и подаем.

# МОДА и шоппинг



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

Домашняя кулинария набирает обороты, а значит самое время научиться печь хлеб. Преобразитесь в стильные образы, пригласите друзей, например, на пикник и угостите их свежеспеченным домашним хлебом.

## ЖЕНСКИЙ LOOK



Кардиган **Vero Moda** 990 р.



Ремень **Gas** 1190 р.



Сумка **Asos** 2498 р.



Часы **Komono** 2498 р.



Босоножки **ASH** 3390 р.



Серьги **Asos** 444 р.



Платье **DASHA GAUZER** 9660 р.

## МУЖСКОЙ LOOK



Футболка **Solid** 490 р.



Мокасины **HCS** 3550 р.



Часы **Asos** 1388 р.



Рюкзак **Herschel Retreat** 3330 р.



Ремень **H.E. Mango** 1699 р.



Брюки **H.E. Mango** 1999 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](http://www.mmenu.com)



**ММ**  
МИЛЛИОН МЕНЮ®

*Лучшие рецепты – на сайте*

# МИЛЛИОН МЕНЮ

