



МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #30 / июль 2014

Сказочное изобилие:

ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ

4

**ТУРЕЦКАЯ
КУХНЯ:**

история и традиции

10

РЕЦЕПТЫ:

- Голубцы
- Имам байялды
- Мусака

**МАСТЕР-КЛАСС
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:**

- Лепешки пиде
- Соус из чеснока и орехов
- Аджуа
- Пахлава
- Кофе по-турецки

22

**КУЛИНАРНАЯ
МОЗАИКА**

«Золотые» правила
долголетия и здоровья
и другое



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Кулинарные традиции этой страны берут свое начало в далекой древности. На турецкую кухню, формировавшуюся на протяжении многих веков, оказали влияние традиции арабов, индийцев, народов Европы, Кавказа и других. Определенное значение имеют здесь и религиозные предписания. Как и в других странах, исповедующих ислам, в Турции соблюдают правила, касающиеся отбора продуктов, приготовления блюд и принятия пищи. Так, здесь запрещается употреблять свинину. В то же время много блюд готовят из баранины и других видов мяса. Немало основных блюд, в том числе холодных, готовят из овощей: баклажанов, помидоров, сладкого перца, моркови, огурцов, лука, чеснока. Не последнее место занимают и блюда из круп, особенно риса, а также из бобовых. Славится турецкая кухня и своими сладкими кушаньями.

Откройте для себя мир кулинарных традиций этой кухни и приготовьте по нашим рецептам аппетитные турецкие блюда.



Алена Романюк
Главный редактор портала
«Миллион меню»



#30 / июль 2014

on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4

ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ:

история и традиции

10

РЕЦЕПТЫ:

- Голубцы
- Имам байялды
- Мусака

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Лепешки пиде
- Соус из чеснока и орехов
 - Аджуа
 - Пахлава
- Кофе по-турецки

22

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

- «Золотые» правила долголетия и здоровья и другое



8 Разнообразие турецкой кухни



11 Имам байялды



18 Пахлава



20 Кофе по-турецки

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

ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ: история и традиции

Кулинарные традиции этой страны берут свое начало в далекой древности. Пришедшие с Алтайских гор и населившие земли в Юго-Западной Азии и южной Европе, между Черным и Средиземным морями, кочевые тюркские племена под влиянием ислама, который они приняли в IX–X веках н. э., стали приобщаться к более развитой арабской культуре.

...К столу властителя Османской империи подавали множество изысканных блюд. Во дворце султана устраивались пышные трапезы, блюда для которых готовили несколько сотен поваров. На такие пиры могли приглашать до 10 тысяч человек. А в столице государства – Стамбуле – в XVII веке трудилось свыше 13 тысяч кулинаров, которые специализировались на приготовлении определенных блюд: плова, выпечки, сладостей и других.

Позднее турками-сельджуками была основана могущественная Османская империя, существовавшая на протяжении нескольких веков (с 1299 по 1922 гг.) и некогда включавшая в себя территории Малой Азии, Ближнего Востока, Северной Африки, Балканского полуострова и прилегающие к нему с севера земли Европы.

На турецкую кухню, формировавшуюся на протяжении нескольких веков, оказали влияние кулинарные традиции арабов, индийцев, народов Европы, Кавказа и других. Определенное значение имели и религиозные предписания. Как и в других странах, исповедующих ислам, в Турции соблюдается множество правил, касающихся отбора продуктов, приготовления блюд и принятия пищи. Так, запрещается употреблять свинину. К халяльным (разрешенным, дозволенным) относят продукты, не содержащие каких-либо частей свиной туши, причем забой животных должен осуществляться

в соответствии с нормами ислама. Запрещено и употребление алкогольных напитков, которые также не следует использовать при приготовлении блюд. («Любой опьяняющий напиток запрещен», – говорил пророк, а «то, что опьяняет в большом количестве, запрещено и в малом»).

Трапеза, которая может длиться несколько часов, начинается с холодных и горячих закусок: это могут быть запеченные грибы или морепродукты, маринованные овощи, сыр, пирожки, оливки, различные «кремы», которые готовят на основе йогурта с добавлением брынзы, овощей и других ингредиентов, приправленных лимонным соком и оливковым маслом.





Для салатов продукты также нередко маринуют в оливковом масле или лимонном соке. Затем следует очередь первых блюд: в основном это супы на бульоне, супы протертые или заправленные яйцом и лимонным соком. Каждая хозяйка здесь считает своим долгом уметь вкусно готовить **суп из чечевицы**. Популярен и **джаджик** из свежих огурцов с йогуртом и приправами, который подают к рису (такое блюдо напоминает нашу окрошку).

Немало вторых блюд, в том числе холодных, готовят из овощей: баклажанов, помидоров, сладкого перца, моркови, цуккини, огурцов, бамии, перца пеперони, лука, чеснока. Овощи обычно тушат в собственном соку, добавляя оливковое масло, или фаршируют, а затем обжаривают или запекают. К таким кушаньям могут добавлять лимонный сок или зерна граната, которые придают блюдам приятную кислинку. Не последнее место в турецкой кухне занимают и блюда из круп, особенно риса, а также из бобовых (различных видов фасоли, нута и других).

Любят здесь и рыбу, которую чаще всего обжаривают на древесном угле. Известно немало рецептов турецких блюд из хамсы, барабульки, рыбы-меч, а также морепродуктов: устриц, осьминогов, каракатиц, омаров.

Из баранины, ягнятины, козлятины, мяса домашней птицы здесь готовят **кебабы** (донер-кебаб, искендер-кебаб и другие), которые обычно жарят на открытом огне, **шашлыки** (донэр, сис-кебаб), **пилавы** (пловы), **долму** (фаршированные овощи или виноградные листья, начиненные мясным фаршем), мясные шарики **кюфте** – вареные, жареные или запеченные. Такие блюда в каждом из регионов страны нередко готовят по своим особенным рецептам. В кушанья из овощей и мяса часто добавляют грецкие орехи, фисташки, кедровые орешки, изюм сорта султанка, которые придают им своеобразные оттенки вкуса.



При этом, чтобы не заглушить вкус и аромат основных продуктов, турецкие кулинары, вопреки распространенному мнению, не используют большое количество пряностей и умеренно добавляют к кушаньям соусы.

К первым и вторым блюдам подают белый хлеб **экмек**, плоские лепешки **пайд**, толстые лепешки из дрожжевого теста **питты**, которые могут готовить с запеченным в них мясным фаршем, сыром, овощами и другими начинками, тонкие лепешки **гёзлеме** с начинкой из сыра со шпинатом и др.



Славится турецкая кухня и сладкими блюдами. В их числе – столь любимая на Востоке **пахлава** – пирог из разных видов теста, чаще всего слоеного, с начинкой из грецких орехов, фундука или фисташек. Пахлаву готовят в Турции уже несколько столетий – по одной из версий, с VIII века, по другой – с середины XV, когда придворный повар испек для султана сказочно вкусный десерт, слои теста в котором были настолько тонкими, что сквозь них при желании можно было прочесть текст книги. Свыше 5 веков подают здесь к праздничному столу лукум из сахара или муки с добавлением орехов и крахмала. Разных видов его множество: ореховый, фруктовый, медовый и другие. Любят в Турции и **халву, шербет, локму** (жаренные во фритюре и политые сиропом

шарики из теста), **тулумба татлысы** (сладкое блюдо в форме цилиндра из теста, которое пропитывают сахарным сиропом), **аджуа** (печенье из манной крупы с добавлением муки, с начинкой из фиников с топленным маслом), **кабак татлысы** (десерт из тыквы с сахаром), десерты из фруктов и ягод (мармелад из айвы, варенье из лепестков роз) и другие кушанья.

Сладкоежки-турки даже называют Рамадан Байрам – Шекер Байрамом – праздником сладостей. Его отмечают 3–4 дня и, как водится, подают в это время к столу множество сладких блюд.

Разнообразен в этой стране и выбор напитков.

Это **лимонад, айрам** из йогурта с подсолненной водой, горячий молочный напиток **салем**, острый кисловатый **шалгам** из турнепса, сладкие газированные напитки **газоз**, смешанные с водой соки. **Черный чай**, которого турки выпивают до 30 стаканчиков в день, популярен здесь больше, чем кофе по-турецки. Несмотря на то, что исламом запрещается спиртное, турки иногда подают к столу вино **шапап**, которое производится в нескольких регионах этой страны, и пиво (его называют бира). **Раки** – анисовую водку крепостью 40–70°, которую производят в Турции уже несколько веков, изготавливают из виноградного вина, настоянного

на корне аниса, или же из фиников, инжира. Обычно раки разводят водой, в результате чего напиток приобретает молочно-белый цвет, и пьют, разливая в тонкие стеклянные бокалы.

ММ

Вам хочется поделиться любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ** на www.mmenu.com

ПОДЕЛИСЬ
С ДРУЗЬЯМИ



РЕЦЕПТЫ

Голубцы

На 4 порции

- капуста белокочанная 300 г
- мякоть баранины вареная 240 г
- лук репчатый 2 головки
- масло сливочное 1 ч. ложка
- морковь 1 шт.
- хлеб пшеничный 20 г
- рис вареный 40 г
- бульон из баранины 2 1/2 стакана
- зелень петрушки 1 пучок
- пюре томатное 60 г
- перец красный молотый 1/4 ч. ложки

1. Кочан капусты разберите на листья, отварите несколько минут в подсоленной воде и обдайте холодной водой. Часть лука порубите и обжарьте на части сливочного масла. Зелень петрушки порубите.
2. Баранину пропустите через мясорубку, смешайте с рисом, пассерованным луком, замоченным и отжатым хлебом, зеленью петрушки, посолите и поперчите. Разложите фарш на капустные листья и сформируйте голубцы.
3. Оставшийся лук нарежьте кольцами, спассеруйте на сливочном масле, уложите в смазанную форму для запекания, сверху выложите нарезанную ломтиками морковь и голубцы.
4. Поместите голубцы в духовку, слегка их подрумяньте, затем залейте бульоном, добавьте томатное пюре, накройте пергаментом и тушите до готовности при 220 °С.
5. Перед подачей голубцы полейте бульоном, в котором они тушились, и оформите зеленью.



Имам байядды

Некоторые туристы называют Турцию страной баклажанов. Действительно, этих овощей здесь много – разных размеров, цветов, сортов. И такие они аппетитные на вид и восхитительные на вкус, что даже «имам байядды». То есть «имам упал в обморок», – видимо, отведал запеченные баклажаны и от восхищения потерял сознание.

Попробуйте это блюдо и вы.

На 6 порций

- баклажаны 4 шт.
- лук репчатый 3 головки
- помидоры 500 г
- чеснок 3 зубчика
- масло оливковое 5 ст. ложек
- лавровый лист 1 шт.
- корица 1/2 палочки
- миндаль рубленый 2 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- соль



Вместо миндаля можно использовать другие орехи – например, грецкие или кедровые, которые нужно предварительно обжарить. Тогда их вкус и аромат станут ярче, а блюдо получится еще более аппетитным.

1. Баклажаны запекайте 15 минут при 200 °С, периодически переворачивая. Очистите от кожицы, разрежьте вдоль пополам и выньте семена с частью мякоти, оставив оболочку толщиной 0,5 см. Мякоть мелко нарежьте.
2. Лук нарежьте колечками, обжарьте его в течение 5 минут на части масла. Добавьте очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, измельченный чеснок и тушите овощи под крышкой 5 минут.
3. Добавьте лавровый лист, сахар, корицу, соль, зелень, мякоть баклажанов и тушите еще 10 минут. Лавровый лист и корицу выньте. Всыпьте миндаль.
4. Приготовленной начинкой нафаршируйте половинки баклажанов, уложите их в смазанную оливковым маслом форму, сбрызните оставшимся маслом и запекайте 15–20 минут при 180 °С.

Мусака

На 6 порций

- баклажаны 3 шт.
- масло оливковое 1 стакан
- лук репчатый 200 г
- чеснок 1 зубчик
- помидоры 500 г
- фарш говяжий 500 г
- вино белое сухое 1 стакан
- корица молотая 1/2 ч. ложки
- мята 2 веточки
- зелень петрушки 1 пучок
- сухари панировочные 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

Для соуса:

- масло сливочное 40 г
- мука пшеничная 4 ст. ложки
- молоко 500 г
- яйца 3 шт.
- сыр твердый тертый 50 г
- мускатный орех молотый 1 щепотка

Совет: обжаренные ломтики баклажанов выкладывайте на салфетку, чтобы стек лишний жир.

1. Баклажаны, очистив от кожицы, нарежьте кружочками толщиной 0,5 см, посолите, дайте постоять 20 минут, чтобы из них вышла горечь. Затем баклажаны промойте, обсушите и обжарьте на половине масла.
2. Помидоры залейте кипятком, выдержите 1 минуту, затем выньте, дайте немного остыть и снимите кожицу. Помидоры разрежьте пополам, чайной ложкой удалите семена, мякоть мелко нарежьте.
3. Лук и чеснок мелко нарежьте, обжарьте на оставшемся масле. Добавьте фарш, жарьте его, пока вся жидкость не выкипит.
4. Положите помидоры, вино, корицу, перец, соль, тушите на слабом огне 5 минут. Мята и зелень петрушки мелко порубите, смешайте с фаршем, тушите еще 3 минуты. Добавьте половину панировочных сухарей, перемешайте.
5. Для соуса в сотейнике растопите масло, всыпьте муку и, постоянно помешивая, обжаривайте ее на слабом огне до золотистого цвета. Муку слегка охладите, затем, помешивая, влейте молоко, варите смесь на слабом огне, пока соус не загустеет.
6. Снимите соус с огня, слегка охладите и при непрерывном помешивании добавьте яйца, сыр и мускатный орех.
7. В форму, смазанную маслом, уложите треть баклажанов, затем половину фарша, снова треть баклажанов и оставшийся фарш, накройте оставшимися баклажанами.
8. Полейте соусом, посыпьте оставшимися панировочными сухарями. Запекайте 45 минут при 180 °С.
9. Подавайте, разрезав на порции.



Мусака – традиционное блюдо, которое особенно популярно в Греции, Болгарии, Турции и других странах Средиземноморья и Ближнего Востока. Рецептов его известно множество. В Греции его готовят, выкладывая в качестве нижнего слоя баклажаны с оливковым маслом, в качестве второго – мясо (баранину, ребе – говядину или свинину) с помидорами и поливая мусаку соусом бешамель,

в северных регионах этой страны в мусаку добавляют нарезанный тонкими кружками картофель или же пропускают картофель вместе с мясом через мясорубку. В Болгарии это блюдо также готовят из мясного фарша с картофелем; в Турции вместо баклажанов могут использовать цуккини или тыкву и добавляют в мусаку горох. Таковую запеканку готовят в керамической посуде и нередко подают с томатным соусом.



MM

Около 60 национальных кухонь на mmenu.com

КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ

МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара

Турецкая кухня славится своими рецептами хлеба, лепешек, пирогов и булочек. Обыкновенный хлеб из пшеничной муки здесь называют эмек. Сомун – круглый хлеб, чаще из просяной или ржаной муки, более популярен в деревнях. Симит – турецкий бублик с кунжутом – очень любят не только в Турции, но и за ее пределами: в Греции, Болгарии и других странах. Симиты подают на завтрак или просто к чаю.



Лепешки пиде имеют множество разновидностей и нередко представляют собой турецкий вариант пиццы, причем не только круглой формы, но также в виде лодочки: карадениз пиде (с говядиной, помидорами и сладким перцем), кыймалы пиде (с мелко рубленой бараниной и помидорами), кушбашиллы пиде (с бараниной, луком и слад-

ким перцем), карышик пиде (со смешанной начинкой из мясного фарша, курицы, сыра и пряностей), суджуклу пиде (с сосисками), кашарлы пиде (с твердым сыром), пейнирли пиде (с сыром фета), юмурталы пиде (с яйцом и сыром), саримсаклы пиде (с луком). Пекут пиде и без начинки, посыпая семенами мака, кунжута или нигеллы.

Лепешки пиде

На 3 штуки

- картофель 700 г
- помидоры 2 шт.
- перец сладкий 2 шт.
- сливки 300 г



1. Дрожжи, соль и сахар растворите в теплой воде. Всыпьте муку и замесите тесто, добавив в конце замеса масло. Месите тесто на рабочей поверхности, посыпанной мукой, в течение 10 минут.



3. Сделав на поверхности лепешек пальцами углубления, уложите их на противень, смазанный маслом.



5. Посыпьте маком и выпекайте 8–10 минут при 230 °С.

- сыр твердый тертый 150 г
- семена тмина 1 ст. ложка
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль



2. Готовое тесто разделите на 3 равные части и сформируйте из них шары. Каждый шар раскатайте в лепешку диаметром 15 см. Накройте лепешки пищевой пленкой и оставьте подниматься на 20 минут.



4. Смажьте лепешки яичным желтком, слегка взбитым с водой.



6. Подавайте горячими.

Соус из чеснока и орехов



На 4 порции

- орехи (грецкие, фундук) 100 г
- чеснок 3 зубчика
- кинза рубленая 3 ст. ложки
- уксус винный 2 ч. ложки
- кориандр 1/4 ч. ложки
- куркума молотая 1/4 ч. ложки
- бульон куриный 1/2 стакана

1. Орехи и чеснок очистите и измельчите в процессоре или блендере.
2. Переложите орехово-чесночную смесь в стеклянную миску. Добавьте кинзу, уксус, кориандр, куркуму и перемешайте.
3. Добавьте к смеси бульон и перемешайте. Закройте крышкой и поставьте в холодильник на несколько часов.

Совет: подавайте соус с pitой, к свежим овощам, жареному мясу и припущенной рыбе. Такой соус нельзя хранить в холодильнике дольше 2 дней.

Аджуа

На 10 порций

- крупа манная 1 кг
- мука пшеничная 250 г
- масло топленое 500 г
- молоко сухое 30 г
- вода 600 г

Для начинки:

- финики без косточек 700 г
- масло топленое 70 г
- ванилин 1 щепотка

1. Муку, сухое молоко и манку перемешайте. Добавьте нарезанное кусочками масло и, перемешивая массу руками, влейте воду. Выдержите полученную массу 30 минут для набухания манки и еще раз перемешайте.
2. Для начинки финики смешайте с растопленным маслом и два раза пропустите массу через мясорубку.
3. Из приготовленного теста и финиковой массы сформируйте шарики: из теста – массой 25 г, из финиковой массы – в два раза меньше.
4. В шарики из теста вложите по финиковому шарiku, а затем вдавите их в формочки.
5. Аккуратно выложите печенье из формочки на смазанный маслом противень и выпекайте 10–12 минут при 270 °С.

Совет: сухое молоко и воду для теста можно заменить соответствующим количеством цельного молока.



ЛЮБИТЕ ТУРЕЦКУЮ КУХНЮ?
Свыше 80 рецептов
на mmenu.com



Пахлава

На 10 порций

Для теста:

- мука пшеничная 1 кг
- вода 300 г
- уксус 3%-й 1 ст. ложка
- масло оливковое 4 ст. ложки
- соль 2 ч. ложки

Для начинки:

- орехи лесные рубленые 100 г
- миндаль рубленый 100 г
- сахарная пудра 100 г
- корица молотая 2 ч. ложки
- орех мускатный тертый 1/4 ч. ложки
- масло топленое 200 г

Для сиропа:

- сахар 200 г
- вода 3 ст. ложки
- корица 1 палочка
- вода розовая 2–3 капли
- цедра и сок 2 лимонов и 1 апельсина

1. Для теста в воде растворите соль. В муку влейте подсоленную воду, уксус и замесите густое тесто, постепенно добавляя оливковое масло. Вымешивайте тесто, пока оно не станет гладким. Накройте пропитанной маслом салфеткой, оставьте на 30 минут при комнатной температуре.

2. Приготовьте начинку, смешав орехи с сахарной пудрой и пряностями.

3. Тесто разделите на 12 частей. На посыпанной мукой доске каждую часть раскатайте в тонкий, почти прозрачный пласт размером чуть больше противня.

4. Пласт теста выложите на обильно смазанный частью топленого или сливочного масла противень, смажьте оставшимся топленым или сливочным маслом. Часть начинки равномерно выложите на пласт теста.

5. Следующий пласт теста смажьте маслом и уложите поверх начинки смазанной стороной вниз. Смажьте пласт теста маслом сверху, уложите часть начинки. Таким образом уложите все пласты теста, смазывая их маслом с двух сторон и выкладывая на каждый начинку.

6. Последний пласт теста смажьте маслом, острым ножом сделайте надрезы в виде ромбиков, сбрызните водой.

7. Выпекайте баклаву 35–40 минут при 190 °С.

8. Для сиропа все указанные ингредиенты, кроме розовой воды, смешайте. Варите сироп 5 минут на слабом огне, затем процедите и добавьте розовую воду.

9. Выпеченную баклаву выньте из духовки, нарежьте ромбиками по намеченным надрезам, выложите на блюдо. Полейте пирожные горячим сиропом, выдержите 5–8 минут, затем подавайте.



Пахлава (баклава) популярна не только в странах Средиземноморья (Греции, Турции и других), но и на Кавказе, в Средней Азии, на Ближнем Востоке.

Это кондитерское изделие из слоеного или каких-либо других видов теста с орехами в сиропе готовят уже несколько веков. Спор о том, в какой стране появился рецепт пахлавы, не утихает по сей день.

Турки утверждают, что это кушанье стали готовить в их стране еще в VIII веке до нашей эры, а позднее этот рецепт переняли греки. По другой версии, впервые это блюдо приготовили в середине XIV века для османского султана Фатиха придворные повара. Они раскатали тесто для пахлавы так тонко, что сквозь него можно было прочесть текст книги.

Султану настолько понравилось новое кушанье, что он повелел готовить его постоянно, а рецепт пахлавы был записан в поваренной книге, которая до сих пор хранится в одном из местных музеев.

В свою очередь, греки-киприоты оспаривают обе эти версии и называют пахлаву своим национальным блюдом.

Известно несколько десятков разных вариантов пахлавы. Ее готовят из разных видов теста: дрожжевого, бездрожжевого, слоеного, сдобного. Для приготовления начинки используют грецкие, лесные орехи или фисташки. Разным может быть и соотношение теста и начинки, ингредиентов начинки и сиропа для заливки, который обычно готовят из меда, сахара или смеси меда, сахара и пряностей.



Кофе по-турецки

Черный кофе – один из символов Турции. Это и своеобразный знак восточного гостеприимства. В Турцию кофе попал в XVI веке из Сирии. Впоследствии кофе стал не столько напитком, отгоняющим сон, сколько неизменным элементом образа жизни.



На 2 порции

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

КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ



ЛЮБИТЕ КОФЕ?
Свыше 100 рецептов
на mmenu.com

1. В джезву насыпьте кофе, сахар и соль, перемешайте, залейте холодной водой и поставьте на слабый огонь. (Если есть возможность, лучше установить джезву на раскаленный песок.)
2. Как только начнет подниматься густая пена, снимите джезву 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 кофе чайной ложкой снимите с него пену. Перелейте кофе из джезвы в чашки, сверху выложите пену. Отдельно подайте холодную воду.
4. Если вы хотите приготовить кофе без пены, добавьте к нему небольшой кубик льда или немного холодной воды и выдержите кофе 1–2 минуты.



КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

«Золотые» правила долголетия и здоровья

Американские ученые составили список рекомендаций, которые позволяют людям жить долго и хорошо себя чувствовать. Чтобы подтвердить «золотые» правила долголетия и здоровья, специалисты проанализировали данные о состоянии здоровья 15 тысяч человек в возрасте от 45 до 65 лет. Таким образом, эффективность этих рекомендаций была подтверждена экспериментально. Они достаточно просты и известны многим:

1 отказаться от вредных привычек – курения и употребления алкогольных напитков;

2 употреблять большое количество овощей и фруктов (5–7 порций в день);

3 чтобы сохранить здоровье, необходимо вести активный образ жизни, заниматься спортом не менее 30 минут каждый день и чаще бывать на свежем воздухе;

4 кроме того, – и это немаловажно, – необходимо избегать стрессов и депрессий. Как известно, оптимисты живут дольше пессимистов и менее подвержены различным заболеваниям. Занятия медитацией, йогой, посещение церковных служб помогают поддерживать душевное равновесие. Регулярный секс также способствует поддержанию внутреннего спокойствия и хорошей физической формы.

Этот продукт защищает от негативного воздействия грязного воздуха

Во всем мире в крупных городах воздух содержит большое количество загрязняющих частиц. Они вызывают воспаление сосудов, повышают риск развития заболеваний сердца и верхних дыхательных путей. Оливковое масло защищает организм человека от негативного воздействия грязного воздуха. Такие выводы сделали специалисты Агентства США по охране окружающей среды, которые проводили соответствующие исследования. В эксперименте приняли участие 42 человека, часть из которых ежедневно в течение месяца принимала по 3 г оливкового масла или рыбьего жира, часть не принимала никаких добавок. При этом люди дышали то чистым, то загрязненным воздухом, а медики оценивали состояние их сосудов. Как оказалось, после того, как людей, принимавших рыбий жир или не принимавших никаких добавок, помещали в загрязненную среду, их сосуды сокращались. У тех же, кто пил оливковое масло, сужения сосудов не отмечалось.

Оливковое масло содержит большое количество антиоксидантов и полезных полиненасыщенных жирных кислот. Примерно десятую его часть составляют самые ценные и важные для организма человека жирные кислоты, которые им самим не вырабатываются и должны поступать с пищей. Оно особенно полезно для сердца, так как снижает давление и предотвращает образование тромбов.



18+

«Алкоголь – не ваш друг»

Такие надписи появились на емкостях со спиртными напитками в Турции. Распоряжение об этом вынесла государственная Организация по продаже табака и алкоголя, действующая в этой стране. Если предписание не выполняется, у продавцов алкогольных напитков могут отнять лицензии на подобную деятельность.

Теперь на всех этикетках продукции, содержащей спирт, должны размещаться три предупредительных значка в виде дорожных знаков: перечеркнутые изображения автомобиля, беременной женщины и обозначение возраста, с которого можно пить алкогольные напитки – «18+» в треугольнике.

Кроме того, турецкие власти запретили продажу спиртного в ночное время, что, правда, вызывало недовольство населения.

ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

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

ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ



Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите 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 ИЮНЯ»



СВИНИНА ПО-КИТАЙСКИ
С АНАНАСАМИ
АВТОР – СЕРГЕЙ 1976



ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ
ИЗ ТВОРОЖНОГО ТЕСТА
АВТОР – ИРИНА



ШУРПА
АВТОР – КАТЕРИНА



ТВОРОЖНЫЙ «ТОРФЯНОЙ» ПИРОГ
АВТОР – КАТЕРИНА



ПЕЧЕНОЧНО-ГОВЯЖЬИ КОТЛЕТЫ
АВТОР – NATALIJA130419



ЛЕТНИЙ ТАРТ С КЛУБНИКОЙ
АВТОР – ЛЕЙСАН РАМАЗАНОВА-
СЧАСТЛИВАЯ



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**

ТОСТЫ ПО-ТУРЕЦКИ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



ГОВЯДИНА С АНАНАСАМИ



ПИТА



ТАБУЛЕ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

ПРЯНОСТИ:

все оттенки вкуса и аромата

