



МИЛЛИОН МЕНЮ®

ПРЯНЫЕ травы

4

ВСЕ ОТТЕНКИ ВКУСА И АРОМАТА...

- Базилик, майоран, розмарин, мята и др.

12

РЕЦЕПТЫ:

- Ароматные баклажаны
- Овощи на шпажках

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Рулет из капусты с грецкими орехами
 - Аджапсандал
- Цыпленок по-тоскански
 - Десерт с дыней
 - Чай с пряностями

24

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Чем полезны органические продукты? и другое

ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Волшебная сила пряных трав известна человечеству с незапамятных времен: уже 3,5 тысячи лет до н. э. древние египтяне использовали их в пищу и применяли для изготовления косметических средств. Так уж сложилось, что европейская традиция применения пряных трав значительно отличается от восточной. В Европе используют в основном травы в сушеном виде в небольших количествах; их берут в классических сочетаниях – по 4–6 видов трав с добавлением 1–2 видов классических пряностей. Восточные кулинары используют большое количество трав в свежем виде, и правила их сочетания отличаются в зависимости от кухни.

Желаем вам незабываемого путешествия в ароматный мир пряных трав, увлекательного процесса приготовления блюд и, конечно же, приятного аппетита!



Алена Романюк
главный редактор портала
«Миллион меню»



#32 / сентябрь 2014
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ:

базилик, майоран, розмарин,
мята и др.

12

РЕЦЕПТЫ:

- Ароматные баклажаны
- Овощи на шпажках

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Рулет из капусты с грецкими орехами
 - Пити
 - Аджапсанда
- Цыпленок по-тоскански
 - Рыба с перцем и баклажанами
 - Омлет с путассу
 - Десерт с дыней
- Пряный смузи из овощей с зеленью
- Чай с пряностями

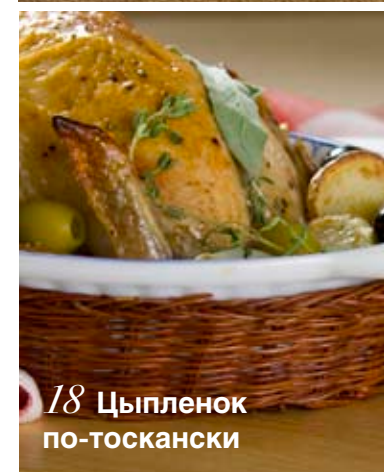
24

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Чем полезны органические продукты? и др.



14 Рулет из капусты с грецкими орехами



18 Цыпленок по-тоскански

20 Омлет с путассу



21 Десерт с дыней



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

Все оттенки вкуса и аромата

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ

В кулинарии в основном используются дикорастущие пряные травы, хотя некоторые из них – тмин, мята, укроп, анис, кориандр – с древнейших времен культивируют в разных странах мира. Пряные травы добавляют в различные блюда и напитки в свежем и сушеном виде. При этом учитывают, что большинство трав в сушеном виде отличается более ярким ароматом, чем в свежем. Некоторые травы (базилик, тимьян, мелиссу, мяту и другие) замораживают; используются и такие способы их заготовки, как засаливание, консервирование в уксусе и другие.



МАЙОРАН

Майоран (с арабского «majamie» – «несравненный»), популярен и в Европе, и в Азии. Его издавна использовали в качестве пряности и лекарственного средства. В Древнем Египте его применяли также во время жертвоприношений. А римляне были убеждены, что это растение укрепляет любовную страсть. В кулинарии используются листья и почки майорана в свежем и в сушеном виде. Эта пряность обладает сладким цветочным ароматом и остро-пряным, слегка жгучим вкусом. Майоран добавляют в салаты, супы, мясные блюда, колбасы, мясной фарш, блюда из птицы, рыбы, паштеты, пасту, соусы (сметанные, томатные), напитки (чай, вино, ликеры, наливки), используют для ароматизации уксуса, применяют при консервировании овощей (огурцов, помидоров, кабачков). Эта пряность входит в состав хмели-сунели.



БАЗИЛИК

Родина базилика, который называют также рейган, душистые васильки, – Южная Азия. Индусы считали его священной пряностью, а древние греки называли королевской травой (от греческого *basileus* – «король»). Он богат витаминами (С, группы В, каротин), минеральными солями, содержит эфирные масла, камфору, дубильные вещества, сахара, фитонциды. Известно два вида базилика – фиолетовый и зеленый. Это растение обладает пряным ароматом и горьковатым вкусом со сладкими нотами. Базилик добавляют в салаты, супы, основные блюда из мяса, рыбы, овощей (помидоров, баклажанов, квашеной капусты, шпината), бобовых, в колбасы и консервы, кетчупы, соусы, заправки и маринады, используют для ароматизации масел и уксуса. Его нередко используют в составе различных пряных смесей и добавляют в соусы.

Листики базилика лучше рвать руками, а не резать.

МЯТА

Известно около 25 ее видов: перечная, кудрявая, яблочная, японская и другие. Мята, распространившаяся из Средиземноморья по всему миру, получила свое название в честь древнегреческой нимфы Менты, которую ревнивая супруга Плутона Персефона превратила в это растение. Древние греки изготавливали из мяты благовония, использовали ее в качестве лечебного средства и афродизиака. В средневековых университетах Европы студенты носили венки из этого растения, так как считалось, что мята улучшает работу мозга.

Эта пряность стала популярной во многих кухнях мира, в том числе в русской, где ее издавна добавляли в щи, пряники, чай, различные настойки. Она прекрасно сочетается с самыми разными продуктами. Мяту добавляют в салаты, закуски, супы (овощные супы, солянки), основные блюда из мяса и рыбы, изделия из теста (пряники, булочки, лепешки, печенье), напитки (морсы, ликеры), соусы и маринады, ею украшают готовые блюда: салаты, закуски, мороженое, коктейли и другие.



Для приготовления блюд и напитков чаще используют кудрявую мяту, которая не имеет привкуса ментола. Впрочем, можно добавлять и перечную мяту, но прогревать ее не стоит, иначе блюдо может получиться горьковатым.

ОРЕГАНО

Родина орегано (с греческого – «радость гор») – Средиземноморье и Ближний Восток. В качестве пряности и лекарственного средства его широко использовали в Древнем Риме. Диоскоридос упоминал его в своем труде «Лекарственные растения». Вергилий в своей поэме «Энеиде» писал о чудесном исцелении Энея, рану которого омыли настоем из этого растения. Эта пряность, отличающаяся нежным ароматом и горьковато-пряным вкусом, напоминает душицу («орегано» и есть латинское название душицы) и все же

несколько отличается от нее. В кулинарии используется верхняя часть стебля с листьями и цветами, как в свежем, так и в сушеном виде.

Орегано добавляют в салаты, супы, блюда из овощей (особенно хорошо сочетается эта пряность с помидорами), грибов, сыра, мяса, рыбы, в пасту, пиццу, маринады, ликеры, используют при консервировании каперсов, оливок, для ароматизации чая. Орегано хорошо сочетается со многими пряностями: с мятой, розмарином, базиликом, шалфеем, шафраном, чабрецом, черным перцем, анисом и эстрагоном.



РОЗМАРИН

Розмарин, растущий на берегу моря, в брызгах морской пены, получил свое название от греческого «ros marinus», что в переводе означает «морская роса». Это растение древние греки и римляне посвящали богине любви Афродите (Венере). А в Средние века розмарин стал символом верности, так как считалось, что он улучшает память. Недаром в трагедии «Гамлет» У. Шекспира Офелия, протягивая Лэарту это растение, говорит: «Вот розмарин... Это для памяти...»

Розмарин отличается сильным пряным ароматом и горьковатым вкусом. В кулинарии используются листья и цветки этого растения. Розмарин добавляют в супы, блюда из мяса, овощей, сыра, хлебобулочные изделия, соусы и маринады. Он сохраняет свой аромат даже после длительной кулинарной обработки. Розмарин хорошо сочетается со многими видами овощей и пряностями: петрушкой, чабрецом, черным перцем и другими.

Розмарин не рекомендуется

добавлять в блюда вместе с лавровым листом.



ВСЕ О ТРАВАХ
на www.mmenu.com



ТИМЬЯН

Дикорастущий тимьян (чабрец, богородская трава) распространен в Европе, Азии и Северной Африке, культивируется в странах Европы и Америке. Известно более сотни его видов: тимьян ползучий, тимьян обыкновенный и другие. Название этого растения произошло от греческого thymiata – «фимиам», так как в Древней Греции его воскурляли в храмах, посвященных богине любви Афродите. В Древнем Риме его посвящали богу земли и посевов Сатурну. В Италии тимьяном до сих пор окуривают сельскохозяйственные помещения, чтобы защитить посевы от неурожая, а скот от болезней. А на Руси тимьян нередко называли «богородской травой», так как это растение изображали на иконах, посвященных Деве Марии. О его полезных свойствах писали Теофраст и Авиценна. Древние египтяне использовали его при бальзамировании, а римские легионеры принимали перед сражениями для укрепления сил ванны с настоем тимьяна.

Тимьян добавляют в салаты, закуски, супы, блюда из овощей, бобовых, мяса, птицы, рыбы, субпродуктов, в соусы, используют при приготовлении копченостей. Эта пряная трава особенно популярна в кухнях европейских стран, где сочетание «тимьян, розмарин и чеснок» стало классическим. Французы традиционно включают тимьян в состав букета гарни и трав Прованса. Ароматное масло тимьяна используется при мариновании маслин.





Чтобы семена укропа раскрыли свой аромат, их обжаривают на сухой сковороде.

УКРОП

Укроп, который издавна рос на территории Южной Европы и Северной Африки, используют в качестве лекарственного средства и пряности уже 5 тысячелетий. В страны Европы его завезли римляне. В средневековой Европе его добавляли в приворотные снадобья, а также использовали как средство от сглаза и порчи. В Киевской Руси он был известен с XX века. И по сей день это одна из самых популярных пряностей в русской кухне. Свое название у нас укроп получил, видимо, из-за того, что этой мелко нарезанной пряностью «кропили» блюда.

А в странах Европы его нередко называют dill - от немецкого Dolde - зонтик (соцветие). В кулинарии используют листья, стебли и семена укропа, а также укропное масло и укропная эссенция. Отличающийся пряным ароматом и вкусом укроп используют в свежем виде, сушат и засаливают. Его добавляют в салаты, супы, вторые блюда из овощей, грибов, мяса, рыбы, в соусы, маринады, соленья, овощные соки, используют для украшения блюд, применяют при консервировании овощей.



ШАЛФЕЙ

Шалфей, название которого произошло от латинского *salvere* – «быть здоровым», издавна использовался в качестве лекарственного средства. О его полезных свойствах писали Гиппократ и Диоскорид. В Древнем Египте и Риме его считали священной травой. В XV–XVI веках его выращивали в Европе в монастырских садах. Известно около ста разновидностей этого растения. Шалфей отличается сильным острым ароматом и пряным горьковатым вкусом. Эту пряность можно подвергать длительной тепловой обработке. Шалфей добавляют в салаты, закуски, супы, основные блюда из мяса, дичи, птицы, рыбы, в колбасы, пасту, различные соусы и маринады, а также в сладкие блюда, начинки для пирогов, напитки (пиво, вино, настойки); используют при консервировании овощей (огурцов).

Не стоит использовать шалфей

вместе с пряностями, обладающими тонким вкусом. Лучше всего он сочетается с чесноком, репчатым луком, тимьяном, орегано и розмарином.

ЭСТРАГОН

Эстрагон (тархун) несколько веков назад завезли в Европу из Восточной Сибири торговцы-арабы. Известно несколько его видов. Более темный французский эстрагон (его также называют немецким или голландским) нежнее и ароматнее, чем светло-зеленый русский. В Средние века эстрагон был одним из популярных компонентов арабской кухни. Но особенно широко, начиная с XVII века, он использовался во французской кухне. Эту пряность применяют в кулинарии как в свежем, так и в сушеном виде, причем листья и стебли сушат по отдельности. Эстрагон, который отличается острым, напоминающим анисовый вкусом с долгим послевкусием, добавляют в салаты, закуски, супы, блюда из овощей, яиц (омлеты), мяса (бифштексы, отбивные, пловы), птицы, рыбы, различные соусы, маринады, соленья, используют при консервировании овощей (засолке огурцов, помидоров, квашении капусты), применяют для ароматизации уксуса и различных напитков (вин, ликеров, водки, добавляют в напиток «Тархун»). Эстрагон хорошо сочетается с соком лимона и другими пряностями.



РЕЦЕПТЫ

Ароматные баклажаны

10 порций | 45 минут

- 1 кг баклажанов
- 7 зубчиков чеснока
- 150 г лука-порея или зеленого лука с головками
- 1 стакан оливкового масла
- 20 г базилика
- 1 пучок зелени укропа и петрушки
- молотый черный перец
- соль

1. Баклажаны очистите, нарежьте вдоль ломтиками, посолите, поперчите и обжарьте на оливковом масле.
2. Лук вымойте, очистите и нарежьте. Зелень порубите, смешайте с мелко нарезанным луком и мелко рубленным чесноком.
3. Подготовленную смесь уложите на баклажаны и сверните их в рулетики.
4. При подаче оформите зеленью.

У большинства пряных трав в пищу используют стебли, листья, реже цветы, а у некоторых только семена.

Овощи на шпажках

4 порции | 55 минут
+ маринование

- по 1 цуккини, баклажану, и сладкому красному перцу
- 2 головки репчатого лука
- 100 г шампиньонов
- по 1/4 пучка майорана, розмарина
- 100 мл оливкового масла

1. Цуккини и баклажан нарежьте кружочками. Кружочки цуккини разрежьте на четыре части, баклажан – на две. Сладкий перец разрежьте пополам и, удалив сердцевину с семенами, нарежьте перец ломтиками. Головки лука разрежьте пополам.
2. Овощи и грибы, чередуя, нанижите на деревянные шпажки и уложите их в форму.
3. Листики майорана и розмарина мелко порубите. Масло смешайте с солью, черным перцем и рубленой зеленью. Полейте этой смесью овощи и грибы на шпажках и выдержите час, накрыв форму пленкой.
4. Запекайте овощи 30 минут при 180 °С. За 10 минут до окончания приготовления включите функцию «гриль».

Торговать пряными травами первыми стали арабы. Именно благодаря им пряности распространились с Ближнего Востока сначала по территории Восточного Средиземноморья, а затем и по всей Европе. Караваны с драгоценным грузом проделывали опасный путь. Следуя одними и теми же наземными или морскими маршрутами, торговцы останавливались на ночь в одних и тех же местечках, благодаря чему со временем эти остановки превратились сначала в деревни, а некоторые из них затем и в города.



МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара

Рулет из капусты с грецкими орехами

Приготовить это оригинальное и полезное блюдо грузинской кухни совсем не сложно, если шаг за шагом следовать советам опытного кулинара.



Свежий укроп придает великолепный аромат салатам, особенно из свежих овощей, горячим блюдам, супам. В качестве специй используют не только зелень укропа, но и его семена, а также эфирное масло.

8 порций | 40 минут

- 1 кг белокочанной капусты
- 200 г грецких орехов
- 2–3 головки репчатого лука
- 6–8 зубчиков чеснока
- 6–8 веточек кинзы

- по 6–8 веточек зелени укропа, петрушки, сельдерея
- 1 ч. ложка хмели-сунели
- 1 ч. ложка настоя шафрана
- 1 ч. ложка семян кориандра

- 1 ч. ложка сушеного орегано
- 2–3 ст. ложки яблочного уксуса
- 1 гранат
- соль



1. Подготовленную капусту разберите на листья, опустите их в кипящую подсоленную воду на 4–5 секунд, затем срежьте утолщенную часть листьев. Среднюю часть кочана сварите, пропустите через мясорубку вместе с грецкими орехами.

2. Отложите по 1–2 веточки каждого вида зелени для оформления блюда. Оставшуюся зелень, лук и чеснок мелко порубите, смешайте с ореховой массой, добавьте хмели-сунели, настой шафрана, кориандр, орегано, яблочный уксус, посолите и перемешайте.



3. Этой массой смажьте каждый лист капусты.

4. Сверните листья рулетом. Нарежьте рулет кусочками шириной 2–3 см. Подавайте, оформив веточками зелени и зернами граната.

Пити

2 порции | 2 часа

- 2 стакана воды
- 200–250 г мякоти баранины
- 2 головки репчатого лука
- 1 помидор
- 3–4 шт. алычи
- 1–2 клубня картофеля
- 1 ст. ложка нута
- 1 ст. ложка рубленой кинзы
- 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
- 1 ложка рубленого чабера
- 5–6 тычинок шафрана
- 6 горошин черного перца
- соль

1. Нут замочите в холодной воде на 8–10 часов, после чего слейте воду и промойте горох.
2. Баранину нарежьте кусочками по 40 г, выложите в глиняный горшок, добавьте нут, залейте холодной водой и доведите до кипения. Добавьте к баранине и нуту целые головки лука и, плотно накрыв крышкой, варите суп в духовке 30–40 минут. Добавьте крупно нарезанный картофель и помидор, алычу без косточек, соль, черный перец и продолжайте готовить блюдо в духовке еще 30–40 минут.
3. Приготовьте настой шафрана: залейте его 6 ст. ложками крутого кипятка и настаивайте в течение 20 минут.
4. Заправьте суп зеленью, настоем шафрана и дайте постоять в духовке 2–3 минуты. Подавайте пити в том же горшочке, в котором он варился.

Петрушку принято считать универсальной пряностью. В пище используются все части растения: корень, листья, семена как в свежем, так и в сушеном виде. Для приготовления салатов используют зелень петрушки, иногда сухие толченые семена, свежий тертый корень. Петрушка отлично подходит к сырам, творогу, холодным и

горячим супам. Это пряное растение идеально сочетается с горячими блюдами из мяса, рыбы, морепродуктов, дичи, птицы, овощей, с начинками для пельменей, пирогов, пиццы и запеканок. Невозможно представить без петрушки маринованные, соленые и вяленые холодные закуски, паштеты и колбасы.

Аджасандал

6 порций | 1 час 10 минут

- 1 кг баклажанов
- 600 г помидоров
- 500 г картофеля
- 2 стручка сладкого перца
- 4–5 головок репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан растительного масла
- по 5 веточек зелени (кинза, базилик, петрушка, чабрец)
- 2 лавровых листа
- молотый черный перец
- соль

1. Лук нарежьте кубиками и обжарьте на масле, затем добавьте очищенные от кожицы и нарезанные кубиками баклажаны. Через 10 минут положите лавровый лист, нарезанный кубиками сладкий перец, очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры. Тушите в течение 10 минут.
2. Добавьте нарезанный мелкими кубиками картофель, посолите, поперчите, положите рубленую зелень и чеснок, накройте крышкой и тушите до готовности картофеля. Можно готовить блюдо, уложив все ингредиенты слоями.
3. При подаче оформите зеленью.



КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ

ММ

ЛЮБИТЕ АЗЕРБАЙДЖАНСКУЮ
КУХНЮ? Свыше 100 рецептов
на www.mmenu.com



Кинзу можно не добавлять
в процессе приготовления,
а посыпать ею уже готовое блюдо.

Вариантов
приготовления
аджасандала много,
но неизменными его
ингредиентами всегда
остаются баклажаны
и помидоры.



Рыба с перцем и баклажанами

4 порции | 45 минут

- 1 кг рыбы
- 2 сладких перца
- 1 баклажан
- 2 головки репчатого лука
- 1 стакан подсолнечного масла
- по 3–4 веточки кинзы, зелени укропа и петрушки
- 1 стакан белого сухого вина
- молотый черный перец
- соль



РЕЦЕПТ ГРУЗИНСКОГО БЛЮДА:

приготовьте что-нибудь, засыпьте кинзой, залейте кинзмараули, добавьте сулгуни. Кулинарный юмор на www.mmenu.com

1. Рыбу нарежьте порционными кусками. Сладкий перец очистите, нарежьте кольцами. Баклажан нарежьте кружочками (при необходимости посолите и выдержите под гнетом, чтобы удалить горечь). Лук нарежьте кольцами.
2. Подготовленные ингредиенты обжарьте по отдельности, уложите слоями в сотейник в следующем порядке: рыба, баклажаны, перец, лук. Посыпьте рубленой зеленью укропа и петрушки, посолите и поперчите.
3. Влейте вино и поставьте на слабый огонь, не накрывая посуду крышкой. Томите на слабом огне 15–20 минут.
4. Подавайте рыбу с перцем и баклажанами горячей, посыпав рубленой зеленью кинзы.

Цыпленок по-тоскански

4 порции | 1 час 20 минут

- 10–12 листиков шалфея
- 1 пучок тимьяна
- 1 головка чеснока
- 250 г мелкого репчатого лука
- 500 г мелкого картофеля
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 125 г сухого белого вина
- по 250 г маслин и оливок без косточек
- молотый черный перец
- соль

1. Курицу посолите, поперчите изнутри и снаружи, внутрь положите 6 листиков шалфея и пучок тимьяна. Скрепите брюшко деревянными шпажками.
2. Неочищенный картофель промойте щеткой и посыпьте солью.
3. Курицу положите в жаровню, вокруг выложите чеснок, лук и картофель. Оливковое масло смешайте с лимонным соком и полейте смесью курицу, овощи полейте вином. Поперчите, добавьте оставшиеся листики шалфея, оливки и маслины. Накройте крышкой и тушите в духовке 40 минут при 200 °С. Затем курицу поместите под гриль, чтобы она подрумянилась.
4. При подаче курицу нарежьте на порции и гарнируйте картофелем. Полейте соусом, образовавшимся при тушении, оформите зеленью петрушки.

Европейская традиция использования пряных трав значительно отличается от восточной. В Европе используют в основном травы в сушеном виде в небольших количествах и в классических сочетаниях: по 4–6 видов трав с добавлением 1–2 видов классических пряностей. Восточные кухни предпочитают большое количество трав в свежем виде, и правила их сочетаний отличаются в зависимости от кухни.



Омлет с путассу

4 порции | 30 минут

- 8 яиц
- 300 г филе путассу
- 2 сладких перца
- 4 ст. ложки сливок
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1/4 ч. ложки сушеного орегано
- 2 ст. ложки рубленого базилика
- 1 щепотка молотого мускатного ореха
- молотая паприка на кончике ножа
- молотый черный перец
- соль

1. Путассу нарежьте кусочками, посыпьте паприкой, орегано, базиликом, посолите и поперчите. Сладкий перец нарежьте кубиками.

2. Яйца смешайте со сливками, мускатным орехом, посолите, поперчите и взбейте. Путассу обжарьте на масле до образования румяной корочки, добавьте сладкий перец и слегка его подрумяньте. Влейте яичную массу и жарьте омлет до готовности.

3. Подавайте горячим.



• **Чтобы омлет** получился пышным, взбивайте желтки и белки по отдельности, а затем соединяйте.

• **Омлет готов**, если его нижняя его сторона приобрела золотисто-желтый цвет, а верхняя загустела. После этого можно с помощью ножа загнуть края омлета с двух сторон к середине, придав ему форму продолговатого пирожка. Затем омлет выкладывают на тарелку «швом» вниз.

• **Омлетную массу можно** вылить на другие продукты (овощи, мясо, рыбу и др.), можно предварительно смешать эти ингредиенты с омлетной массой. А можно приготовить «начинку» отдельно, выложить на одну половину готового омлета и накрыть другой.

• **Если вы хотите**, чтобы омлет получился более плотным и сытным, добавьте в него муку или манную крупу.

Десерт с дыней

6 порций | 15 минут

- 1 дыня (около 1 кг)
- 400 г ванильного мороженого
- 2 веточки мяты
- молотая корица
- ванильный сахар

1. Дыню разрежьте пополам и удалите сердцевину. Чайной ложкой сформируйте из мякоти шарики и уложите их в креманки.

2. Из мороженого с помощью специальной ложки сформируйте шарики, добавьте их к дыне. Посыпьте десерт ванильным сахаром и молотой корицей.

3. Веточки мяты промойте, обсушите, отделите листочки и нарежьте их.

4. Посыпьте ими десерт и охладите его.



Пряный смузи с зеленью

2 порции | 10 минут

- 2 помидора
- 1 крупный огурец
- 500 г кефира
- 1 пучок зелени укропа и петрушки
- 50 г шпината или листьев зеленого салата
- 2 зубчика чеснока
- молотый черный перец
- соль

1. Помидоры и огурец нарежьте кусочками, уложите в чашу блендера или кухонного комбайна.
2. Зелень и листья салата мелко нарежьте, добавьте к овощам вместе с измельченным чесноком и кефиром, посолите по вкусу. Взбивайте, пока смесь не станет однородной.
3. Разлейте смузи в стаканы, при необходимости еще немного посолите, перемешайте, поперчите и сразу подавайте. Можно оформить смузи ломтиком огурца и листиком салата.

Смузи (в переводе с английского – «однородный, мягкий, гладкий, приятный») – густые напитки из смеси измельченных овощей, ягод или фруктов с добавлением других ингредиентов – стали продавать в Калифорнии еще

в 1930-х годах. У нас они появились сравнительно недавно, но быстро завоевали популярность у поклонников здорового питания и вегетарианцев. Смузи несложно приготовить и в домашних условиях, измельчив продукты с помощью блендера.

Чай с пряностями

2 порции | 10 минут
+ охлаждение

- 2 ст. ложки сухого чая
- 400 г воды
- 1 ч. ложка молотого имбиря
- 1/4 палочки корицы
- 4 бутона гвоздики
- 1 ч. ложка сушеной мяты
- сок 3 лимонов
- сахар

1. Чай смешайте с пряностями, влейте кипящую воду и настаивайте под крышкой 6 минут.
2. Настой процедите, добавьте сахар по вкусу, охладите. Влейте лимонный сок.
3. Подавайте напиток с кубиками льда.



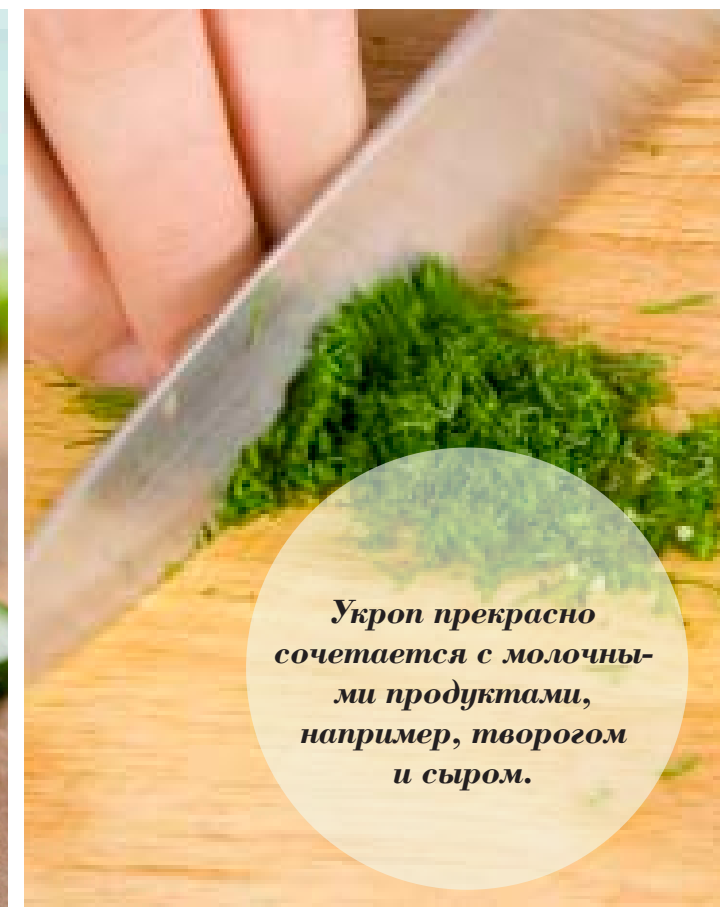
РАЙ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК
на www.mmenu.com



Пряный смузи с зеленью



Укроп прекрасно сочетается с молочными продуктами, например, творогом и сыром.



Чай с пряностями



КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

В Пекине прошла «помидорная битва»

В одном из районов города Чаоян, где расположено много увеселительных заведений, состоялся бой, участники которого забрасывали друг друга помидорами. В мероприятии приняли участие около тысячи человек, которые использовали 10 тонн томатов; сражение длилось 6 часов. Этот праздник прошел в Китае впервые, и многим участникам сражения понравился. Тем не менее многие китайцы отнеслись к нему скептически, сетуя, что во время него было зря потрачено большое количество овощей.

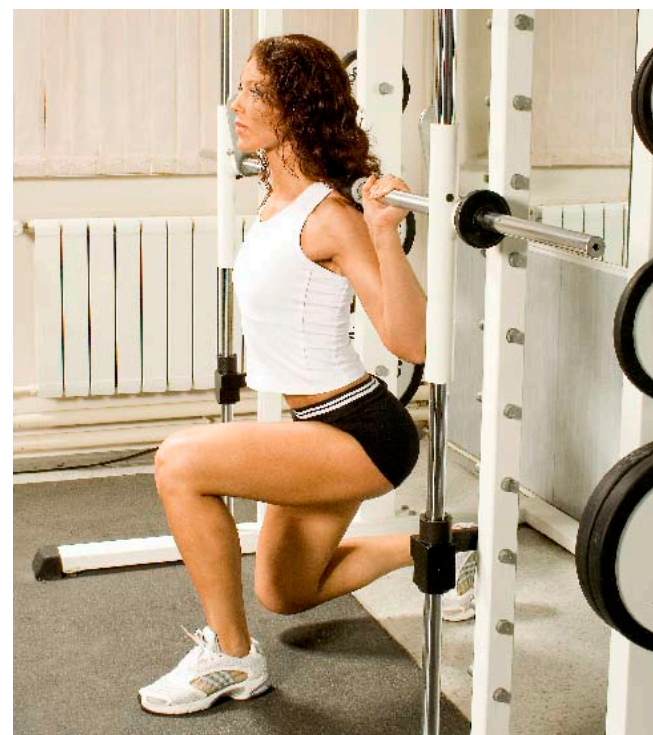
Подобный праздник, который получил название Ла Томатина, с 1945 года проходит в Испании. Этот фестиваль традиционно устраивается в городе Буньоль в последнюю неделю августа.

В прежние годы в нем принимали участие до 40 тысяч человек, а во время праздника использовалось 100 тонн помидоров. В прошлом году, чтобы пополнить казну и ограничить число участников, которые нередко получают во время боя травмы, городские власти ввели плату за вход в размере 10 евро и другие поборы.

Чем полезны органические продукты?

В последнее время органические продукты становятся все более популярными у сторонников здорового питания. В странах Европы открывается все больше магазинов, где торгуют такими продуктами. Тем не менее полезные свойства органических продуктов специалисты ставили под сомнение.

Исследователям из Университета Ньюкасла (Великобритания) впервые удалось опровергнуть это мнение. Британские ученые выяснили, что такие продукты содержат на 20% больше антиоксидантов, чем обычные. Благодаря большому количеству антиоксидантов, которые нейтрализуют свободные радикалы, разрушающие клетки, эти продукты оказывают на организм человека общеукрепляющее воздействие и замедляют процессы старения.



Причина лишнего веса – не в калориях

Людей, имеющих лишний вес, становится все больше. Но причина появления лишнего килограмма – не в калориях, а в гиподинамии. Такие выводы сделали ученые из Стэнфордского университета (США), которые провели масштабное исследование. В 1988–94 годах в нем приняли участие 17 тысяч человек, в 1995–2010 году – 5 тысяч. Как оказалось, в последние десятилетия потребление калорий практически не увеличилось, в то же время люди стали гораздо меньше заниматься физкультурой. Если раньше не были физически активны только 19% женщин, то сейчас – 52%. У мужчин эти показатели составляют, соответственно, 11% и 43%.

Для многих избавиться от лишнего килограмма оказывается не так-то просто. Чем дольше люди сохраняют высокий вес, тем сложнее им впоследствии похудеть. Ведь со временем организм привыкает к такому весу и начинает воспринимать его как нормальный.

Тирамису, которого хватит на всех

Гигантский тирамису приготовили кулинары из Барнаула. Его вес составил 127,4 кг. На приготовление этого лакомства ушло 50 кг маскарпоне, 50 л сливок и 30 кг печенья. Чтобы ингредиенты не испортились, поварам приходилось готовить блюдо в холодильной камере при температуре не выше 0 °С. Особая комиссия следила за приготовлением тирамису, который уже признали самым большим из когда-либо приготовленных в России.

Барнаульским кондитерам удалось превзойти достижение московских кулинаров, которые в 2012 году приготовили тирамису весом 75 кг. А самый большой тирамису в мире приготовили в 2009 году французские кулинары. Их десерт весил более тонны.



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 АВГУСТА»



ПОНЧИКИ НА КЕФИРЕ
АВТОР – КАТЕРИНА



БАНАНОВЫЕ КЕКСЫ С ЕЖЕВИКОЙ
АВТОР – МАРИЯ



ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ С ФРУКТАМИ
БЕЗ ВЫПЕЧКИ
АВТОР – ВАСИЛИНА ГРОМОВА



ЯГОДНЫЙ ТОРТИК
АВТОР – РУСЛАНА



ДЕСЕРТ ИЗ АБРИКОСОВ
И ШОКОЛАДА
АВТОР – КАТЕРИНА ГУТНИК



БЛИННЫЕ ТРУБОЧКИ
С ТВОРОЖНО-БАНАНОВЫМ
КРЕМОМ
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®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

ХОРИАТИКИ САЛАТА

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



МАЛИНА С МИНДАЛЕМ



МАКАРОНЫ С СОУСОМ БОЛОНЬЕЗ



ГАДАЗЕЛИЛИ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

история и традиции

