

Russian Foodie

project



Осень 2014

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



САЛАТ



ЗАКУСКА



СУП



ОСНОВНОЕ БЛЮДО



НАПИТОК



ВЫПЕЧКА



ДЕСЕРТ



ВЕГАНСКОЕ БЛЮДО



СЛОЖНОСТЬ БЛЮДА



СЕЗОН

8 ГРУША

12 СЛИВА

16 КОРНЕГЛОДЫ

20 ВАРЕНЬЕ

24 ГРИБЫ

28 ТЫКВА

32 ВЯЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

36 ОСЕННИЕ ЯГОДЫ

КУЛИНАРНАЯ СЕТЬ

40 ОБЗОР ПОПУЛЯРНЫХ
ЗАРУБЕЖНЫХ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

ДОБРОЕ УТРО!

42 ДОМАШНИЕ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ

45 ЯБЛОКИ, САХАР, КОРИЦА

БЛЮДО ДНЯ

54 ОСЕННИЕ СУПЫ

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

58 ФОРМЫ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

КУЛИНАРНЫЙ ИНТЕРНАЦИОНАЛ

62 ЯБЛОЧНЫЕ ПИРОГИ



РАЗРУШИТЕЛИ МИФОВ

66 КЕЙК ПОПС

FOODIE-ЛЮДИ

70 ИНТЕРВЬЮ С НАСТЕЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

КУЛИНАРНАЯ БИТВА

78 ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

82 БЛЮДА ИЗ НУТА

БИБЛИОТЕКА ФУД-БЛОГЕРА

86 ОБЗОР КУЛИНАРНЫХ КНИГ

ПРОФИ

88 РЕЦЕПТЫ ОТ НАТАЛЫ ДОЛГИХ

ПОРТРЕТ

92 ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ

КРУПНЫМ ПЛАНOM

96 ЗЕФИР

ОСОБОЕ МНЕНИЕ

100 11 МИФОВ О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ

ОСТОРОЖНО: ДЕТИ!

104 ГОТОВИМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

ФОТО-FOODIE

110 СЕКРЕТЫ ФУД-ФОТОГРАФА
ОТ ЗЛАТЫ ПАНЧЕНКО

116 ДЕРЕВЯННЫЙ ФОН СВОИМИ РУКАМИ

120 МЕЧТА ФУД-БЛОГЕРА

121 КАК ЭТО СНЯТО?

122 ФЕТИШ



ПОЛЕЗНОЕ ЗНАКОМСТВО

124 ШОУРУМ ПОСУДЫ И ПРЕДМЕТОВ ИНТЕРЬЕРА
ИЗ ДАНИИ «DANISH PRINCESS»

ДЕКОР

130 ГОТОВИМСЯ К ХЭЛЛОУИНУ

ОБЗОР

134 ПЛАНЕТАРНЫЙ МИКСЕР KITCHENAID

ГАСТРОТУРИЗМ

138 ОСЕНЬ В ВЕНЕЦИИ

142 ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ ИЗ КОЛОМНЫ

РЕПОРТАЖ

148 МАСТЕР-КЛАСС ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ
И УКРАШЕНИЮ КАПКЕЙКОВ



КОМАНДА



Татьяна Смирнова,
арт-директор

По образованию, я – преподаватель живописи, но думаю, что мои педагогические подвиги еще впереди, когда подрастет годовалая дочь. Всю свою сознательную жизнь работаю в журналах. Сначала дизайнером, потом арт-директором. На моем счету не один макет, придуманный с нуля. Искусство тоже не забрасываю. Пишу картины, рисую скетчи маркерами и черно-белую графику гелевой ручкой, участвую в выставках. Благодаря творчеству и Instagram, нашла этот замечательный проект.

smirnova@russianfoodie.ru,
Instagram: @tamtamtut



Янина Безрукова,
редактор

Журналы – моя страсть. Свою первую статью я написала в одиннадцатом классе, после чего, за месяц до выпускных экзаменов, перевернула все ног на голову и, вместо выбранного финансового института, поступила совсем в другой и на гуманитарную специальность. Глянец, спорт, бизнес, свадьбы, – про что и для кого я только не писала. А потом «выросла» и занялась пиаром в крупной компании. Сейчас я в декрете, и это прекрасная возможность вспомнить любимое дело.

bezrukova@russianfoodie.ru,
Instagram: @be_yana

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:



ЗЛАТА ПАНЧЕНКО

Фотограф и фуд-стилист, владельца магазина винтажа и домашних сокровищ Foods and Woods.
zpphotography.wix.com/zlatapanchenko
foodsandwoods.com
Instagram: @zpzlata



АНАСТАСИЯ ГЛАЗЫРИНА

Кулинар, блогер и фуд-стилист из Санкт-Петербурга. Совместно с супругом-фотографом основала проект Soul Desserts – торты и десерты на заказ.
souldesserts.com
Instagram: @souldesserts



АНАСТАСИЯ КАЛГАНОВА

Графический дизайнер из Владивостока и кондитер – любитель.
Instagram: @sunnast



ЕВГЕНИЯ ЛЕВИЦКАЯ

Кулинар, блогер, дизайнер по скрапбукингу из Москвы. Организатор кулинарных мастер-классов и занятий по скрапбукингу.
joy321.livejournal.com
Instagram: @evgenialevi



МАРИНА ЖУРАВЛЕВА

Фотограф, кулинар и блогер из Санкт-Петербурга.
Instagram: @marinazhuravlevaphoto



АННА ФЕЛИКОВА

Кулинар, блогер и автор сайта о здоровых блюдах из нута Chickpeas.
chickpeas.ru
Instagram: @anochka413

КОМАНДА



АЛЕНА ВЕСЕЛОВА

Фотограф и фуд-стилист из Санкт-Петербурга.
fahrwasser.livejournal.com
Instagram: @fahrwasser



ЯНА КАЗАКОВА

Фотограф, кондитер, владелица проекта Kitchen Witch Bakery (десерты на заказ и аксессуары для фудсьемки: посуда, текстиль, деревянные фоны и срезы).
vk.com/kitchenwitch
Instagram: @kitchen_witch_bakery



АНАСТАСИЯ СЕМКИНА

Foodie, блогер и фуд-фотограф из Москвы.
missisn.com
Instagram: @missisn



КАТЕРИНА СУШКО

Кулинар, вегетарианка, автор блога «Ни рыба, ни мясо» и одноименной книги с вегетарианскими рецептами.
www.veggelife.wordpress.com
Instagram: @katja_shu



ДАРЬЯ САВЕЛЬЕВА

Кулинар-любитель и фуд-блогер из Санкт-Петербурга.
Instagram: @dariasaveleva84



ОЛЬГА ДЕМИДОВА

Кондитер и блогер из Санкт-Петербурга.
Instagram: @odemi_



АННА КОВАЛЕВА

Фотограф и foodie, Москва-Сочи.
Instagram: @ann_sunbeam



АНАСТАСИЯ ХАБЕНКО

Семейный и портретный фотограф из Москвы.
akhabenko.ru
Instagram: @akhabenko



МАША НЕМОВА

Фуд-блогер, автор сайта о домашней выпечке Mary Bakery и хозяйка одноименной домашней пекарни.
marybakery.ru
Instagram: @masha_nemova



ОЛЬГА ПРОВОТОРОВА

Владелица event-агентства Eventuale в Венеции и создатель проектов Weddingdettagli и Ecotourismitalia.
weddingdettagli.com
ecotourismitalia.com
Instagram: @olgaprovotorova



АНДРЕЙ РУДЬКОВ

Фотограф, кулинар и автор популярного фуд-блога Andy Chef и одноименного магазина кухонных принадлежностей.
andychef.ru
Instagram: @darkzip



ЮЛИЯ БЕСЕДИНА

Кулинар-любитель, блогер и дизайнер по скрапбукингу, Москва-Коломна.
mysecretshobby.blogspot.com
Instagram: @besedinajulia



ТАТЬЯНА ЧЕРВОННАЯ

Фотограф и фуд-стилист из Беларуси.
tata_cher.livejournal.com
Instagram: @tata_cher



АННА ВЕРДИНА

Кулинар-любитель, фуд-фотограф и блогер из Москвы.
cookingpleasure.livejournal.com
Instagram: @cookingpleasure

Р

Рада приветствовать вас на страницах нашего кулинарного журнала, который стал результатом работы большой и дружной команды талантливых и увлеченных своим делом людей: журналистов, блогеров, фотографов, дизайнеров. О них вы более подробно сможете прочитать в разделе

"Над номером работали". Отдельное спасибо хочу сказать Марине Беженарь, чье письмо послужило толчком к запуску этого проекта. Должна признаться, название журнала родилось практически сразу. Ведь кто такие Foodie? Эти люди, для которых еда - не только удовлетворение физиологической потребности, но и бесконечное пространство для творчества, способ познания себя и окружающего мира. Этот журнал про них и для них. Главной героиней первого номера стала Осень. С чем у нас ассоциируется это время года? Для кого-то это окончание лета и наступление холодов, дождливые дни и опавшие листья. Для нас же это, в первую очередь, сбор урожая и походы в лес за грибами, яркие краски и теплые пледы, ароматная выпечка и горячий чай с вареньем, традиционные осенние праздники и ощущение начала чего-то нового. Мы постарались передать это настроение при помощи вкусных рецептов из сезонных продуктов, аппетитных фотографий, полезных материалов и вдохновляющих интервью и мастер-классов. Надеюсь, что на страницах нашего журнала вас ждет много интересных встреч и приятных открытий. Желаю вам теплой и солнечной осени и отличного настроения!



Анастасия Зурабова,
Главный редактор
editor@russianfoodie.ru
Instagram: @azourabova

RUSSIAN FOODIE В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

Instagram: @russianfoodieproject

Facebook: www.facebook.com/russianfoodie

Vkontakte: www.vk.com/russianfoodie

**РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ:
info@russianfoodie.ru**

ФОТО: ЗЛАТА ПАНЧЕНКО

СЕЗОН

ОСЕНЬ - ТРАДИЦИОННОЕ ВРЕМЯ СБОРА
УРОЖАЯ, КОГДА СТОЛ БУКВАЛЬНО ЛОМИТСЯ
ОТ ИЗОБИЛИЯ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ И
РАЗНООБРАЗИЕ БЛЮД ОГРАНИЧЕНО ТОЛЬКО
ПОЛЕТОМ ВАШЕЙ ФАНТАЗИИ

ГРУША НЕОБЫКНОВЕННАЯ

МНОГИЕ ОБОЖАЮТ ГРУШУ ЗА ЕЕ СОЧНУЮ СЛАДОСТЬ И НЕПОВТОРИМЫЙ АРОМАТ. ЭТОТ ФРУКТ ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЕТСЯ С ДРУГИМИ ПРОДУКТАМИ, ПОЭТОМУ МОЖЕТ СТАТЬ КАК ОСНОВОЙ ДЛЯ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ ДЕСЕРТОВ И ОСВЕЖАЮЩИХ НАПИТКОВ, ТАК И СОСТАВНОЙ ЧАСТЬЮ САЛАТОВ И ГОРЯЧИХ БЛЮД ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ.



ТЕКСТ И ФОТО: **АННА КОВАЛЕВА**

САЛАТ С ЖАРЕННЫМИ
ГРУШАМИ
И ГОЛУБЫМ СЫРОМ





Салат с жареными грушами и голубым сыром

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2.

Ингредиенты : ● 120 г сыра с голубой плесенью
● 2 груши сорта анжу или конференц
● 50 г смеси орехов (кедровые, миндаль, фундук) ● 100 г руколы ● 100 г салата корн
● 1 крупный апельсин, отжать сок ● оливковое масло ● свежемолотый черный перец
● бальзамический уксус

Приготовление:

1. Для приготовления заправки соединить апельсиновый сок, бальзамический уксус и 4 ст. л. оливкового масла, добавить перец по вкусу. В миске смешать корн и руколу, полить их половиной заправки и перемешать.
2. Каждую грушу разрезать на 8 долек (от кожуры не очищать). Обжарить груши в оливковом масле на сильном огне со всех сторон до румяной корочки.
3. Разложить по тарелкам смесь руколы с корном, поверх нее выложить груши. В той же сковороде в течение 1 минуты обжарить орехи, а затем добавить их в салат. Посыпать сверху кусочками сыра, полить оставшейся заправкой и подавать к столу.



Грушевый пирог

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА. ПОРЦИИ: 10.

Ингредиенты: ● 50 г меда ● 1 ч.л. разрыхлителя теста ● 1 стакан сахарного песка
● 300 г сливочного масла ● 4 яйца ● 200 г муки ● 1 кг груш ● 2 лимона, снять цедру

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 180 С. Груши вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками. В большой сковороде растопить 80 г сливочного масла, добавить мед и готовить, помешивая, до состояния карамели. Выложить в сковороду груши, перемешать, убавить огонь до минимума и тушить 4 минуты.
2. Оставшееся масло взбить с сахаром. По одному ввести яйца. Не переставая взбивать, всыпать муку и разрыхлитель.
3. Когда тесто станет однородным, добавить груши и цедру, перемешать. Жаропрочную форму выстелить промасленным пергаментом, вылить в нее тесто и выпекать 1-1,5 часа в зависимости от ее глубины. Готовность пирога проверить деревянной палочкой - она должна выходить из теста сухой или с небольшим количеством влажных крошек (главное, чтобы на ней не было жидкого теста).



ЗАПЕЧЕННЫЕ ГРУШИ С ОРЕХАМИ



Запеченные груши с орехами



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИНУТ. ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: ● 4 спелые груши ● 80 г сливочного масла ● 50 г миндальных лепестков или рубленого миндаля ● 1/4 ч. л. корицы ● 2 ст. л. жидкого меда

Приготовление:

1. На сухой сковороде обжарить миндаль до золотистого цвета.
2. Разогреть духовку до 180 С. Выстелить жаропрочную форму бумагой для выпечки. Разрезать груши пополам вдоль, вынуть сердцевину. Положить груши срезом вверх в форму, на каждую поместить по кусочку масла (примерно 5 г), посыпать корицей. Запекать в духовке 5-7 минут.
3. Тем временем растопить в миске мед с оставшимся маслом. Положить в смесь обжаренный миндаль и перемешать.
4. Выложить миндально-медовую смесь на груши и запекать еще 5 минут до золотистого цвета. Вынуть груши из духовки и слегка остудить. Подавать груши теплыми, дополнив ванильным мороженым или взбитыми сливками.



Тосты с творогом и грушами



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10-15 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2.

Ингредиенты: ● 4 куса хлеба ● 200 г творога ● 2-3 ст. л. сметаны или жирных сливок ● 1 крупная твердая груша ● 2 ст. л. сахара ● сливочное масло

Приготовление:

1. Смешать творог со сметаной или сливками и половиной сахара так, чтобы получилась нежная однородная масса.
2. Очистить грушу от кожуры, нарезать дольками. В сковороде растопить сливочное масло, добавить вторую половину сахара и перемешать. Выложить в нее дольки груши и обжарить с двух сторон до золотистого цвета.
3. Подсушить хлеб в тостере или духовке. Намазать тосты творожной массой, сверху выложить ломтики груши и разрезать по диагонали.

ТОСТЫ С ТВОРОГОМ И ГРУШАМИ



Имбирный смузи



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2.

Ингредиенты: ● 2 см корня имбиря ● 2 груши ● 300 мл йогурта ● щепотка корицы для подачи

Приготовление:

1. Имбирь натереть на мелкой терке. Грушу очистить и порировать в блендере.
2. Добавить к груше йогурт и имбирь, еще раз взбить блендером. При подаче посыпать молотой корицей.

ИМБИРНЫЙ
СМУЗИ



СЛИВА – УДИВИТЕЛЬНО РАЗНОСТОРОННИЙ ПЛОД, ИЗ КОТОРОГО ЛЕГКО МОЖНО СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЦЕЛОГО ОБЕДА. ОСОБЕННО ПОПУЛЯРНА ЭТА ЯГОДА В КАЧЕСТВЕ ДЕСЕРТА (В ВИДЕ КОМПОТОВ, ВАРЕНИЙ, ДЖЕМОВ И НАЧИНОК ДЛЯ ПИРОГОВ) И КАК ГАРНИР ИЛИ СОУС К БЛЮДАМ ИЗ МЯСА.



СЛАДКАЯ СЛИВА

РЕЦЕПТЫ И ФОТО: **АНАСТАСИЯ ГЛАЗЫРИНА**



Запеченная курица со сливами



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 3 ЧАСА. ПОРЦИИ: 2.

Ингредиенты: ● 4 кусочка филе курицы ● 2-3 зубчика чеснока ● 1 ст.л. мёда с нейтральным вкусом ● соль, перец, специи по вкусу (соль можно заменить соевым соусом; из специй рекомендуются использовать те, в которых присутствуют восточные нотки: карри, куркума, хмели-сунели) ● зелень (с куриным мясом прекрасно гармонирует тимьян) ● 5-6 крепких крупных слив (лучше брать кислые сорта) ● 1/2 синей луковицы

Приготовление:

1. Приготовить маринад для курицы: смешать специи, соль, перец, чеснок, мелко порубленную зелень, мед. Залить полученным маринадом куриное филе и дать настояться не менее двух часов.
2. Разогреть духовку до 200 С. Мелко нарезать лук. Сливы очистить от косточек и разрезать пополам. Выложить на дно жаропрочной формы в один слой

лук, сливы кожицей вниз, курицу, накрыть фольгой и убрать в духовку на 35-40 минут.

3. Снять фольгу и запекать еще 15-20 минут, пока курица не подрумянится.

Это блюдо самодостаточно, однако в качестве гарнира к нему прекрасно подойдет рис или чечевица.



Тарт со сливовым джемом



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА + НОЧЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ПОРЦИИ: 2 НЕБОЛЬШИХ ТАРТА.

Ингредиенты: *Сливовый джем:* ● 1 кг слив ● 600 г сахара *Песочное тесто:* ● 240 г холодного сливочного масла ● 4 г мелкой соли ● 180 г сахарной пудры ● 60 г миндальной муки ● 100 г яиц ● 470 г муки

Приготовление:

1. В фудпроцессоре на маленькой скорости сме-

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА СО СЛИВАМИ



ТАРТ СО СЛИВОВЫМ
ДЖЕМОМ

шать масло, соль, сахарную пудру, миндальную муку, яйца и 120 г муки. Как только масса стала однородной, добавить оставшуюся часть муки и перемешать. Сформировать из теста толстый пласт, обернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник минимум на 4 часа. Удобнее готовить тесто с вечера.

2. Сливу разрезать пополам, убрать косточки и пюрировать блендером. В большой кастрюле смешать сливовое пюре с сахаром и варить на медленном огне 40-50 минут до загустения. Дать джему остыть.

3. Разогреть духовку до 155 С. Охлажденное тесто достать из холодильника, раскатать в пласт толщиной до 3 мм и вырезать из него круг большего диаметра, чем используемая форма. Важно добавлять при раскатке как можно меньше дополнительной муки. Аккуратно выложить тесто в форму, тща-

тельно его разровнять и наколоть вилкой. Срезать с бортиков излишки теста при помощи скалки. Из остатков теста можно сделать украшение для пирога. Для этого необходимо нарезать его на полоски при помощи фигурного ролика.

4. На песочную основу выложить остывший сливовый джем и украсить его сверху полосками из теста. Выпекать тарт до готовности около 30-40 минут, при этом не забывать следить за цветом основы пирога.

При желании излишки джема можно хранить в холодильнике в закрытой банке; тесто, обернутое в пищевую пленку, также прекрасно хранится в холодильнике в течение недели, а в морозильной камере способно оставаться свежим до месяца.

Сливовые
маффины с маком

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 МИНУТ. ПОРЦИИ: 6.

Ингредиенты: ● 85 г сливочного масла ● 1 крупное яйцо ● 50 г белого сахара ● 50 г коричневого сахара ● 180 г сметаны или густого натурального йогурта ● 185 г муки ● 1/2 ч.л. разрыхлителя ● 3/4 ч.л. соды ● 1/4 ч.л. соли - щепотка корицы ● щепотка мускатного ореха ● 20 г мака ● 340 г слив (чистый вес, без косточек)

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 190 С. Сливы очистить от косточек и нарезать на кусочки среднего размера. Сливочное масло растопить на умеренном огне и нагревать его до тех пор, пока оно не изменит свой цвет на коричневый и не приобретет приятный ореховый аромат. Важно не упустить этот момент и вовремя снять его с огня, иначе оно сгорит. Перелить в миску и остудить.

2. Слегка взбить венчиком яйцо. Добавить оба вида сахара и взбить массу еще раз в течение 1-2 минут (можно при желании воспользоваться миксером). Вмешать остывшее сливочное масло и сметану. В отдельной миске соединить все сухие ингредиенты и просеять их в масляно-яичную массу. Слегка перемешать ингредиенты лопаткой, не вымешивать. Добавить сливы и еще раз аккуратно перемешать.

3. Заполнить формочки для маффинов тестом на 3/4 и выпекать 15-18 минут.

Маффины получаются очень нежными и сочными, а сочетание сливы с маком делает их изумительным дополнением к осеннему чаепитию.

СЛИВОВЫЕ
МАФФИНЫ С МАКОМ



A top-down photograph of three glazed carrots on a dark, rustic metal plate. The carrots are coated in a shiny, dark glaze and have charred green tops. To the left of the carrots is a small, ornate metal dish containing a brown powder. The entire scene is set on a weathered wooden surface. A white rectangular box with a thin black border is positioned over the carrots, containing the text 'ГЛАЗИРОВАННАЯ МОРКОВЬ'.

ГЛАЗИРОВАННАЯ
МОРКОВЬ

ПРЯМО
С ГРЯДКИ

СТИЛЬНЫЕ И ЭФФЕКТНЫЕ БЛЮДА ИЗ КОРНЕПЛОДОВ, КОТОРЫЕ РАЗНООБРАЗЯТ СЕМЕЙНУЮ ТРАПЕЗУ И ПРИЯТНО УДИВЯТ ГОСТЕЙ.

РЕЦЕПТЫ И ФОТО: **ТАТЬЯНА ЧЕРВОННАЯ**



Глазированная морковь

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2.

Простой, вкусный и полезный гарнир, являющийся классикой французской кухни.

Ингредиенты: ● 500 г молодой моркови
● 60 г сливочного масла ● 1 ч.л. корицы
● 2 ст.л. тростникового сахара ● соль по вкусу

Приготовление:

1. Морковь помыть, почистить и варить в кипящей подсоленной воде на среднем огне 10-15 минут. Воду слить, морковь обсушить бумажными полотенцами.

2. Растопить на сковороде масло и растворить в нем сахар. Аккуратно выложить морковь на сковороду, добавить корицу. Готовить на слабом огне 5 минут, периодически переворачивая морковь. Снять с огня и подавать на стол.



Морковный конфитюр

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 5 БАНОК ПО 250 МЛ.

Яркий и жизнерадостный десерт, способный оживить любое чаепитие. А утренний бутерброд с морковным конфитюром и козьим сыром добавит заряд бодрости и хорошего настроения на весь день.

Ингредиенты: ● 1 кг моркови ● 2 груши
● 1 стручок ванили ● 2 палочки корицы
● 5 банок с винтовой крышкой объемом 250мл
● 1 кг желирующего сахара в концентрации 1:1
● 8 мл лимонного сока

Приготовление:

1. Морковь вымыть, почистить и нарезать тонкими кружочками. Груши очистить от кожуры, разрезать каждую на четыре части, удалить косточки, измельчить и сделать пюре при помощи блендера, доба-

вив 100 г желирующего сахара.

2. Соединить все ингредиенты и отставить на время, чтобы выделился сок.

3. Выложить смесь в большую кастрюлю и варить на среднем огне, постоянно помешивая, пока морковь не станет мягкой и полупрозрачной. Удалить из конфитюра ваниль и корицу.

4. Разлить кипящий конфитюр по банкам, закрутить крышки и поставить охлаждаться, перевернув емкости вверх дном.





Тарт Татен со свеклой



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 6-8.

Тарт Татен – оригинальный французский пирог-перевертыш, в котором фрукты перед выпечкой поджариваются в масле и сахаре. Используйте в качестве начинки нежную и сладкую свеклу, и у вас получится изумительный сезонный десерт.

Ингредиенты: ● 40 г сливочного масла ● 40 г коричневого сахара ● 3-4 небольших свеклы ● 3 столовые ложки бальзамического уксуса ● цедра одного лимона ● 350 г слоеного теста ● 1 желток

Приготовление:

1. Свеклу помыть с щеткой, очистить, нарезать кружочками. На небольшой сковороде на маленьком огне растопить сливочное масло с сахаром. Добавить бальзамический уксус и выложить на сковороду кружочки свеклы. Оставить томиться на 10 минут. Снять с огня.

2. Раскатать тесто на присыпанной мукой поверхности. Свеклу вместе с соком выложить на дно огнеупорной формы и накрыть тестом, подоткнув края. Смазать сверху взбитым желтком.

3. Выпекать в предварительно разогретой до 180 С духовке в течение 30 минут.

4. Перевернуть форму, выложить Тарт Татен на тарелку и посыпать цедрой лимона.

ТАРТ ТАТЕН
СО СВЕКЛОЙ



ДАВАЙ
ГОТОВИТЬ!

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?



МЫ СОЗДАЕМ
ДЛЯ ВАС
ИНТЕРЕСНЫЕ
РЕЦЕПТЫ



МЫ ЗАКУПАЕМ
ДЛЯ ВАС
СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ



УПАКОВЫВАЕМ
И ДОСТАВЛЯЕМ
К ВАМ ДОМОЙ



ВЫ ГОТОВИТЕ
С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

НАС
РЕКОМЕНДУЮТ:

TimeOut
Москва

афиша
Еда

леди@mail.ru

www.104
ME
&
H
4-й этаж

www.davaigotovit.ru



ВОЛШЕБНЫЕ БАНОЧКИ

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ ДОЖДЛИВЫЙ ОСЕННИЙ ВЕЧЕР, А
ВЫ БЕРЕТЕ И ОТКРЫВАЕТЕ БАНОЧКУ АРОМАТНОГО И
ВКУСНОГО ДОМАШНЕГО ВАРЕНЬЯ...



РЕЦЕПТЫ И ФОТО: **МАРИНА ЖУРАВЛЕВА**



Персиковое варенье с апельсиновыми нотками



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2 Л.

Солнечное варенье, которое напомним о теплых летних днях. Отличный способ переработать не слишком удачные персики.

Ингредиенты: ● 1,5 кг свежих персиков ● 1,4 кг сахарного песка ● 2 стакана воды ● 2 апельсина

Приготовление:

1. Персики разрезать пополам, удалить косточки. С апельсинов снять кожуру, но не выбрасывать. Апельсины мелко нарезать, удалить косточки.
2. Вскипятить в сотейнике воду, положить сахар, апельсины и кожуру. Довести до кипения и варить на среднем огне, помешивая, около 7 минут, вынуть цедру (она больше не понадобится). Добавить персики, поставить на сильный огонь. После того, как варенье закипело, варить еще пару минут, не перемешивая, чтобы фрукты не размякли.
3. Сразу же разлить варенье по стерилизованным банкам, плотно закрыть горячими стерилизованными крышками, перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до полного остывания. Хранить в темном прохладном месте.



Паста из фейхоа или «Маленькая зеленая бомба»



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2 Л.

Фейхоа в народе называют «маленькой зеленой бомбой» за его лечебные свойства. Однако существует заблуждение, что это блюдо на любителя - из-за его резкого вкуса. Это связано с тем, что в магазинах и на рынках зачастую продают незрелые плоды. Если же дать полежать им неделю на подоконнике, то они наберут сок и станут необыкновенно вкусными. Приготовив пасту из фейхоа, вы всю зиму будете радовать себя и своих близких ароматным и полезным десертом.

Ингредиенты: ● 1 кг зрелых плодов фейхоа ● 1 кг сахарного песка

Приготовление:

1. Фейхоа прокрутить через мясорубку и выложить в большую миску.



2. Добавить к фруктам сахарный песок и тщательно перемешать.
3. Разлить массу по стерилизованным банкам, сверху чуть присыпать сахаром. Плотно закрыть крышками. Хранить готовую пасту необходимо в холодильнике.

Примечание: Бывает, что верхняя часть массы под крышкой со временем приобретает ржавый цвет, что связано с высоким содержанием в фейхоа йода и процессом окисления. В таком случае нужно аккуратно снять ложкой эту окрашенную часть и можно смело употреблять оставшийся продукт в пищу.



Ингредиенты: ● 600 г свежей тыквы ● 280 г сахарного песка ● 2 ст.л. ложки с горкой меда ● сок 2-х апельсинов с мякотью (без косточек)

Приготовление:

1. В сотейнике смешать сок и мед. Тыкву нарезать маленькими кубиками, выложить в сотейник и засыпать сахаром.
2. На сильном огне довести смесь до кипения, все время помешивая. Как только варенье закипит, уменьшить огонь до среднего и варить, периодически помешивая, 15 минут, пока тыква не станет слегка прозрачной и не приобретет янтарный цвет, а сироп не уварится.
3. Снять с огня, разлить варенье по стерилизованным банкам, плотно закрыть горячими стерилизованными крышками, перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до полного остывания.



Варенье из лепестков роз

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 200 МЛ.

Если вы любите необычные вкусовые сочетания, тогда это варенье для вас. Попробовав первую ложечку, вы моментально ощутите терпкий и сладковатый аромат, который не оставит равнодушным. Важный момент: лучше готовить это варенье из садовых роз, так как голландские часто обрабатываются опасными химикатами.

Ингредиенты: ● 150-200 г лепестков роз ● 300 мл сиропа от абрикосового или вишневого варенья (либо любого другого по вкусу)

Приготовление:

1. Лепестки тщательно промыть холодной проточной водой и обсушить на влажном полотенце.
2. Вылить в сотейник сироп, опустить в него лепестки и довести до кипения. Убавить огонь до среднего и варить, постоянно помешивая, около 20 минут, пока лепестки не станут слегка прозрачными.
3. Выключить огонь и сразу перелить варенье в стерилизованную банку. Плотнo закрыть стерилизованной крышкой, перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до полного остывания. Хранить в темном прохладном месте.



Варенье из тыквы

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 800 МЛ.

Тыква – чудо-овощ, настоящий кладезь витаминов и микроэлементов и незаменимый источник клетчатки. Этот легкий и полезный продукт способствует похудению, и потому активно используется в диетическом питании. А варенье из тыквы станет ярким дополнением к горячему чаю холодными зимними вечерами.

ROSE
JAM
homemade



ПИРОГ
С ЛИСИЧКАМИ
И ЦУКИНИ



ГОСТИ ИЗ ЛЕСА

С ПРИХОДОМ ОСЕНИ НАСТУПАЕТ ДОЛГОЖДАННАЯ ПОРА ПОХОДОВ В ЛЕС ЗА ГРИБАМИ. ЭТИ ВКУСНЫЕ, АРОМАТНЫЕ И СЫТНЫЕ ДАРЫ ПРИРОДЫ СДЕЛАЮТ НЕОТРАЗИМЫМ ЛЮБОЕ БЛЮДО.



РЕЦЕПТЫ И ФОТО: АНАСТАСИЯ ГЛАЗЫРИНА



Пирог с лисичками и цукини



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА. ПОРЦИИ: 6-8.

Красивый и ароматный пирог с лисичками никого не оставит равнодушным. Ведь эти яркие, привлекательные и крайне простые в обращении грибы способны сделать любое блюдо поистине незабываемым.

Ингредиенты: *Для теста:* ● 1 желток ● 80 г сливочного масла ● 2 ст.л. сметаны ● 1/4 ч.л. соды, гашеной уксусом ● 170 г муки ● 1/4 ч.л. соли ● молотый чёрный перец по вкусу

● 0,5 ч.л. куркумы ● 0,5 ч.л. листиков тимьяна

Для начинки: ● 150 г сыра ● 320 г отварных лисичек (можно использовать любые другие грибы по сезону) ● 2 яйца ● 300 г сметаны ● 1 небольшой кабачок или цукини ● соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Приготовить тесто. Холодное масло с мукой измельчить в фудпроцессоре или перетереть руками в мелкую крошку. Положить соль, перец, куркуму, тимьян.

Добавить желток, сметану и гашеную соду и замесить пластичное тесто. Сформировать шар, обернуть его в пищевую пленку и убрать в холодильник минимум на 30 минут.

2. Приготовить начинку. Мелко нарезать лук и обжарить его на сковороде в небольшом количестве растительного масла до прозрачности. Лисички, предварительно очищенные и вымытые, варить в подсоленной воде 15-20 минут. Выложить на сковороду грибы и обжарить их с луком на среднем огне до легкого зарумянивания. Добавить сметану, перемешать, и поддержать на огне ещё пару минут.

3. Цукини нарезать очень тонкими пластинами при помощи овощечистки. Слегка взбить вилкой яйца, добавить соль, перец по вкусу. Натереть

на терке сыр и соединить его с яйцами. Смешать сырно-яичную массу с грибной.

4. Достать тесто из холодильника и раскатать его по размеру формы с учётом бортиков. Выложить на тесто начинку и равномерно распределить ее по форме. Пластины цукини свернуть в рулетики и, втыкая их вертикально в начинку, выложить красивый узор.

5. Выпекать пирог в разогретой до 190 С духовке 35-40 минут. Края теста и верх пирога должны хорошо подрумяниться.



Фаршированные шампиньоны



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2.

Шампиньон – самый распространенный в мире гриб. Он имеет нейтральный вкус, а потому прекрасно сочетается с овощами, мясом, птицей, рыбой, сыром.

Ингредиенты: ● 8 шампиньонов ● 100 г сыра (лучше использовать сыр с ярко выраженным вкусом: чеддер, джугас, пармезан) ● любимая зелень ● 1-2 зубчика чеснока ● 1/2 луковицы ● соль, перец, мускатный орех по вкусу ● 1 ст.л. оливкового масла

Приготовление:

1. Шампиньоны помыть, ножки отрезать и мелко их порубить. В шляпке сделать небольшое углубление, а остатки гриба также покрошить. Лук мелко порезать; чеснок измельчить с помощью чеснокодавки. Порезанные грибы обжарить на масле с луком и чесноком. Добавить соль и специи по вкусу.

2. Сыр натереть на мелкой терке, зелень нашинковать. Смешать сыр, зелень и обжаренные грибы и начинить этой массой шляпки.

3. Запекать шляпки в разогретой до 180 С духовке 15 минут.



Пита с вялеными томатами и грибами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2.

Очень вкусная и сочная закуска, которая напомнит о лете. А любимые грибы лишь добавляют этому блюду пикантности.

Ингредиенты: ● 2 питы ● 1 средний баклажан ● зелень (салат айсберг, руккола, корн, мангольд или салатная смесь) ● 125 г томатов черри (красных и желтых), разрезанных пополам ● 4 ст.л. измельченных вяленых томатов ● 100 г адыгейского сыра ● 150 г грибов (шампиньонов, лисичек или любых других грибов по сезону) ● соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Разрезать питу вдоль и обжарить каждую половинку на сковороде без масла до хрустящей корочки.
2. Вяленые томаты измельчить в фудпроцессоре. Баклажаны нарезать тонкими ломтиками (можно овощечисткой) и обжарить на сковороде с каплей масла. При желании их можно также запечь в духовке. Грибы нарезать на достаточно крупные кусочки и слегка обжарить на сковороде.
2. Смазать одну половинку питы измельченными томатами. Уложить слоями баклажаны, грибы, тонко нарезанный сыр, зелень и томаты черри. Сверху накрыть второй половинкой питы.

Примечание. В этом блюде можно использовать покупные вяленые томаты, но при желании их можно приготовить самостоятельно. Главное, сделать это заранее.

ПИТА С ВЯЛЕННЫМИ
ТОМАТАМИ
И ГРИБАМИ



ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ



РЫЖЕЕ НАСТРОЕНИЕ



ТЫКВЕННЫЙ
ГОРШОЧЕК С КУСКУСОМ
И ОВОЩАМИ



ТЫКВУ МОЖНО ПО ПРАВУ НАЗВАТЬ ГЛАВНЫМ СИМВОЛОМ ОСЕНИ. ЭТИ ЖИЗНЕРАДОСТНЫЕ ПУЗАТЫЕ ОВОЩИ НАСТОЛЬКО РАЗНОСТОРОННИ, ЧТО ИМЕЯ В ЗАПАСЕ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ НИХ, МОЖНО ЛЕГКО ПРИГОТОВИТЬ ПОЛНОЦЕННУЮ ТРАПЕЗУ ИЗ СУПА, САЛАТА, ГОРЯЧЕГО И ДЕСЕРТА. И ЕЩЕ НА КОМПОТ ОСТАНЕТСЯ!



РЕЦЕПТЫ И ФОТО: **МАРИНА ЖУРАВЛЕВА**



Тыквенный горшочек с кускусом и овощами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2-4 (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА ТЫКВЫ).

Ингредиенты: ● 1 целая маленькая тыква весом от 1200 до 2000 г ● ½ стакана кускуса ● 1 маленький болгарский перец ● 1 небольшая морковь ● ½ стебля лука-порея (примерно 150 г) ● соль по вкусу ● масло для жарки

Приготовление:

1. Тыкву вымыть, срезать верхушку, чтобы получилась крышечка. Если у вас тыква удлиненной формы, то нужно разрезать ее примерно пополам, чтобы нижняя часть образовала горшочек. Железной ложкой выскоблить мякоть и семена.
2. Кускус залить 1,5 стаканами воды и отварить в течение 15 минут.
3. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами, перец очистить от семян и нарезать кубиками. В сковороду налить масло, выложить овощную смесь и обжарить ее на среднем огне, постоянно помешивая, до мягкости или до слегка золотистого цвета, в зависимости от ваших вкусовых предпочтений.
4. Соединить кускус и овощи, посолить их по вкусу и нафаршировать этой смесью тыкву. Накрыть тыквенной крышечкой либо сделать крышечку из фольги.
5. Разогреть духовку до 180 С. Поставить тыкву запекаться на 1,5-2 часа, в зависимости от ее размера. Готовая тыква должна стать сочного янтарного цвета - это можно проверить, подняв крышечку.

Подавать тыкву горячей, предварительно разрезав ее на 2 или 4 части.



Тыквенный киш с ореховой крошкой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 8 (ДЛЯ ФОРМЫ ДИАМЕТРОМ 24-26 СМ).

Ингредиенты: *Для крошки:* ● 50 г ореховой смеси: грецкий орех, фундук, тыквенные семечки ● 20 г пшеничной муки ● 20 г сахара ● 2 ст. л. сливочного масла *Для теста:* ● 30 г сахара ● 1/2 ч.л. разрыхлителя теста ● щепотка соли - 200 г пшеничной муки ● 50 г ржаной муки (можно заменить обычной) ● 100 г сливочного масла ● 1 желток ● 50 г сметаны *Для начинки:* ● 2 яйца ● 50 мл сливок 10 % ● 100 г сливочного масла ● 500 г отваренной мякоти тыквы ● 1 стакан сахара ● 1 ст.л. картофельного крахмала

Приготовление:

1. Приготовить ореховую крошку. Орехи мелко порубить, охлажденное масло натереть на крупной терке. Смешать орехи с мукой, маслом и сахаром.
2. Приготовить тесто: Два вида муки смешать, просеять в миску, добавить разрыхлитель, сахар и соль. В комбайне или блендере смешать мучную смесь и холодное масло, нарезанное кубиками, до рыхлой крошки. Добавить яйцо, сметану и вымесить гладкое тесто, по необходимости добавить еще муки. Из готового теста сформировать шар, обернуть его пищевой пленкой и убрать в холодильник на 30-40 минут.
3. Разогреть духовку до 180 С. Готовое тесто раскатать и переложить в форму для выпечки. Наколеть дно вилкой. Отрезать кусок фольги, накрыть ей форму с тестом блестящей стороной вниз. Выпекать 15 минут.
4. Пока тесто выпекается, необходимо подготовить тыквенную начинку. Тыкву пюрировать блен-

ТЫКВЕННЫЙ КИШ С ОРЕХОВОЙ КРОШКОЙ



дером. Добавить сахар, масло, сливки, крахмал и яйца. Снова пропустить смесь через блендер.

5. Вынуть основу из духовки, вылить в нее тыквенную начинку, посыпать сверху ореховой крошкой и вернуть в духовку еще на 30 минут. Достать пирог, остудить и подавать к столу.



Манты с тыквой



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 5-6.

Манты - традиционное блюдо народов Турции, Монголии, Кореи, Татарстана, Башкортостана, Крыма. Рецептов и начинок мانت существует

бесчисленное множество, но одним из самых удачных вкусовых сочетаний являются манты с тыквой. Традиционно манты едят руками, при этом уголки теста, за которые их держат, не съедаются. Истинные ценители мانت едят их без каких либо соусов и добавок. Готовятся они в мантоварке или мультиварке.

Ингредиенты: *Для начинки:* ● 400 г мякоти свинины или баранины (также можно смешать несколько видов мяса) ● 250 г тыквы ● 4 большие белые луковицы ● соль, свежемолотый черный перец по вкусу ● 100 г сливочного масла ● сливочное масло для смазывания *Для теста:* ● 1 кг пшеничной муки ● 1 яйцо ● 1 стакан воды ● 1 ч.л. соли

Приготовление:

1. Муку просеять, добавить в нее соль, смешать с теплой водой и вымесить мягкое упругое тесто. Процесс вымешивания должен занять у вас не менее 15 минут. После этого отбить тесто несколько раз об стол, сформировать шар и завернуть в пленку примерно на 20 минут.

2. Мясо, тыкву и лук нарезать на кусочки величиной с «воробьиный язычок». Также можно использовать мясорубку, но в оригинале начинка для мانت рубится именно ножом. Перемешать ингредиенты, добавить соль и перец по вкусу.

3. Достать тесто из пленки, еще раз вымесить и скатать в колбаски. Нарезать колбаски на ломтики, после чего каждый ломтик раскатать скалкой – должны получиться кружки примерно 8 см в диаметре. Можно по желанию отрезать им бока, сформировав квадрат, а можно оставить кружок.

4. Разложить на кружки из теста начинку, сверху положить по небольшому кусочку масла.

5. Соединить тесто с 4 краев над фаршем (или с 4 углов, если куски квадратные) и защипнуть 4 получившихся вертикальных боковых отверстия. Затем попарно соединить нижние уголки и защипнуть.

6. Дно решетки мантоварки смазать маслом. Выложить часть мانت на решетку, а остальные накрыть чуть влажным полотенцем, чтобы они не заветрились.

7. Манты готовятся на пару на максимальном огне около 40 минут. Подаются горячими.

Манты также можно приготовить в мультиварке на специальной решетке, выбрав режим «На пару». Готовить в течение 40 минут.

The image shows two plates of dumplings. The foreground plate is white with a gold decorative border and contains three dumplings and three small piles of diced orange carrots. The background plate is similar but out of focus, showing more dumplings and carrots. A text box is overlaid on the left side of the image.

МАНТЫ
С ТЫКВОЙ

СЕНЬОР ПОМИДОР

РЕЦЕПТЫ И ФОТО: **МАРИНА ЖУРАВЛЕВА**

ВЯЛЕННЫЕ
ПОМИДОРЫ
«НА ЗИМУ»



М

ода на использование вяленых помидоров пришла к нам из солнечного Средиземноморья, где таким образом на протяжении веков запасали томаты на зиму.

На сегодняшний день этот продукт является настоящим деликатесом и способен внести разнообразие в уже привычные блюда. Благодаря сушке вкус у таких помидоров становится более насыщенным, концентрированным и пробуждает аппетит. Они хороши как сами по себе, так и в сочетании с салатами, рыбой, мясом, пастой. Сегодня мы познакомим вас с простым и проверенным рецептом вяленых помидоров длительного хранения. Прежде чем приступить к приготовлению, прочитайте, пожалуйста, следующие рекомендации:

"ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ":

1. Чтобы томаты не испортились в первую же неделю после приготовления, необходимо в обязательном порядке простерилизовать банки и крышки непосредственно перед заготовкой томатов.
2. Лучше всего брать не слишком крупные сорта из-за того, что большие помидоры слишком мясистые, и есть вероятность того, что они не пропекутся до нужного состояния. Так же не рекомендуется использовать помидоры черри и другие мелкие сорта, так как при сушке от них останется одна лишь кожура. Идеально подойдет сорт «сливка» и схожие по размеру сорта.
3. Нельзя забывать про соль: от ее достаточного количества зависит срок хранения вяленых томатов.
4. Закрытые банки с томатами нужно хранить в холодильнике. После вскрытия их желательно употребить в течение двух недель.



Вяленые помидоры «на зиму»



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 6 ЧАСОВ.
ПОРЦИИ: 800 Г

Ингредиенты: ● 2 кг помидоров сорта «сливка» либо других схожих по размеру сортов
● 2 ст. л. сушеных прованских трав ● 7 зубчиков чеснока ● оливковое масло «экстра вирджин» ● горсть коричневого сахара (можно заменить обычным сахаром) ● соль по вкусу

Приготовление:

1. Застелить стол двойным слоем бумажных по-

лотенец. Разрезать томаты пополам и удалить из них при помощи железной ложки сердцевину с косточками и всей жидкостью (крупные томаты необходимо разрезать на 4 части). Немного посолить их с внутренней стороны и слегка присыпать сахаром. Выложить томаты на сухие полотенца срезом вниз. Оставить примерно на час, чтобы лишняя влага стекла.

2. Застелить несколько противней пекарской бумагой (получается 2-3 противня). Выложить на них томаты срезом вверх.

3. Поставьте противни в разогретую до 80 С духовку и готовить около 5 часов. Необходимо будет периодически приоткрывать духовку, чтобы конденсат испарялся.

4. Простерилизовать банки вместе с крышками: лучше всего, если на момент консервирования они будут еще горячими. Положить часть чеснока на дно банок, насыпать сушеные прованские травы и выложить сверху слой горячих помидоров только из духовки. Чередую эти три слоя, заполнить банки. Наполнить банки оливковым маслом на $\frac{3}{4}$, оставшуюся $\frac{1}{4}$ залить кипящим маслом и герметично закрыть крышки. Хранить готовые помидоры в холодильнике. После вскрытия банки, употребить в течение двух недель.



Роллы из теста фило с вялеными томатами



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 4 РОЛЛА.

Ингредиенты: ● $\frac{1}{2}$ стакана вяленых помидоров ● 100 г моцареллы (1 шарик) ● 150 г сыра (например, Гауда) ● 2 веточки укропа ● 8 листов теста фило



РОЛЛЫ ИЗ ТЕСТА ФИЛО С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ



Приготовление:

1. Натереть на терке сыр, мелко нарезать укроп. Вяленые помидоры нарезать полосками. Смешать сыр, укроп и помидоры. Разделить получившуюся начинку на 4 части.

2. Брать по 2 листа теста фило, смазывать их сливочным маслом изнутри, выкладывать на них начинку, подворачивать бока и скручивать в роллы. В итоге у вас должно получиться 4 ролла. Важно: не используемое в данный момент тесто фило необходимо держать под слегка влажным полотенцем, иначе оно быстро сохнет.

3. Выпекать роллы в разогретой до 180 С духовке до готовности - примерно 20 минут.



Запеченные овощи с вялеными томатами



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 2.

Ингредиенты: ● рукав для запекания
● около 500 г неочищенного молодого карто-

феля (можно заменить обычным картофелем) ● 1 морковь ● 1 луковица ● 1-2 перца сорта «ласточка» или 1 болгарский перец ● 3 зубчика чеснока ● 70 г вяленых томатов ● 2 ст.л. сметаны ● соль и зелень по вкусу

Приготовление:

1. Овощи вымыть. Молодой картофель дополнительно потереть металлической губкой, чтобы смыть остатки земли; обычный картофель очистить от кожуры.

2. Нарезать картофель и кабачки крупными кубиками, морковь - кружочками. Луковицу разрезать на 4 части. Перец очистить от косточек и нарезать квадратиками. Чеснок очистить от шелухи.

3. Сложить все свежие овощи вместе с вялеными томатами в рукав для запекания, добавить сметану, посолить и перемешать. Края рукава завязать.

4. Разогреть духовку до 180 С. Положить рукав в любую плоскую форму для запекания и убрать в духовку на 1 час 20 минут.

ВЯЛЕННЫЕ
ТОМАТЫ
ЯВЛЯЮТСЯ НАСТОЯЩИМ
ДЕЛИКАТЕСОМ И
СПОСОБНЫ ВНЕСТИ
РАЗНООБРАЗИЕ В УЖЕ
ПРИВЫЧНЫЕ
БЛЮДА



ВАТРУШКИ
С БРУСНИКОЙ



ОСЕННИЕ ЯГОДЫ

ОСЕНЬ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВРЕМЯ СБОРА УРОЖАЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, НО И ПОРА СОЗРЕВАНИЯ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ЯГОД. ИХ ЗАПАС ПОЛИВИТАМИНОВ И ПРИРОДНЫХ АНТИДЕПРЕССАНТОВ УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ, ПРИДАСТ ЭНЕРГИИ И ПОМОЖЕТ ПОБОРОТЬ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ С ПРИХОДОМ ХОЛОДОВ.



РЕЦЕПТЫ И ФОТО: **ДАРЬЯ САВЕЛЬЕВА**



Ватрушки с брусникой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 4 ЧАСА. ПОРЦИИ: 14 ВАТРУШЕК.

Ингредиенты: *Для теста:* ● 500 г муки ● 250 мл молока ● 2 яйца, отделить белки от желтков ● 1 целое яйцо ● 50 г сахара ● щепотка соли ● 150 г сливочного масла ● 10 г сухих дрожжей *Для начинки:* ● 700 г брусники ● 50 г сахара (любители сладкого могут сильно увеличить количество) ● 2 ч.л. корицы

1. Поставить опару. Растворить дрожжи в теплом молоке, высыпать в глубокую миску муку, сделать в центре углубление, вылить в него молоко с дрожжами и вымесить до однородности. Накрыть влажным полотенцем и поставить в теплое место до увеличения в объеме вдвое (примерно на 30 минут).
2. Растопить и остудить масло. Слегка взбить яйцо и 2 желтка с сахаром. Добавить в поднявшуюся опару масло и яйца с сахаром, вымесить тесто. Снова накрыть влажным полотенцем и оставить подниматься в теплом месте до увеличения в объеме в 2 раза. Затем осадить тесто и дать ему подойти еще раз. Повторить процедуру 2 раза.
3. Смешать бруснику с сахаром и корицей непосредственно перед разделкой теста.
4. Готовое тесто разделить на 14 близких по размеру шариков, положить их на силиконовый коврик или смазанный маслом пергамент, приплюснуть каждый и сделать углубление в центре. Выложить в углубления бруснику. Смазать тесто оставшимися белками, накрыть полиэтиленовой пленкой и дать еще раз подойти.
5. Тем временем разогреть духовку до 220 С. Выпекать булочки на среднем уровне духовки 10-12 минут до появления золотистого цвета.



Теплый витаминный напиток с облепихой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИНУТ. ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: ● 300 г облепихи ● 1 л воды ● 8 веточек тимьяна ● ½ лимона (нарезать кружками) ● цедра ½ лимона ● мед

Приготовление:

1. Положить облепиху, тимьян и цедру в неглубокую миску, растереть пестиком до выделения сока.



ТЕПЛЫЙ
ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК
С ОБЛЕПИХОЙ



КОРЗИНОЧКИ С КЛЮКВЕННЫМ КУРДОМ И ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

2. Переместить смесь в жаропрочный кувшин, добавить лимон и залить 1 литром горячей кипяченой воды. Накрыть крышкой и дать настояться в течение 10 минут.

3. Перемешать напиток и разлить по чашкам. Перед подачей добавить в каждую 1-2 чайных ложки меда.



Морошковая паннакотта с ореховой крошкой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: ● семена из $\frac{1}{2}$ маленького или $\frac{1}{4}$ большого стручка ванили ● 2 г желатина ● 125 мл сливок 33-35% ● 125 мл молока ● 25 г + 2 ст.л. сахара ● 150 г морошки ● 20 мл морошечного ликера ● 40 г крошки из карамелизованных орешков (фундук или миндаль)

1. Поместить морошку, 2 столовых ложки сахара и ликер в ковшик с толстым дном, смесь довести до кипения и варить на среднем огне 5-7 минут. Затем протереть через сито и отставить в сторону.

2. Замочить желатин в холодной воде. Смешать в кастрюльке молоко, сливки, сахар и ваниль, довести до кипения и дать немного остыть. Добавить в смесь морошечный соус и набухший желатин, перемешать до однородности. Разлить по

бокалам или креманкам и убрать в холодильник минимум на 2 часа.

3. Перед подачей посыпать карамелизованными орешками и украсить свежей морошкой.



Корзиночки с клюквенным курдом и грецким орехом

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА. ПОРЦИИ: 12 ШТУК.

Ингредиенты: **Тесто:** ● 100 г размягченного сливочного масла ● 100 г сахарной пудры ● 200 г муки ● 2 желтка ● $\frac{1}{4}$ ч.л. мускатного ореха ● $\frac{1}{4}$ ч.л. имбиря ● $\frac{1}{4}$ ч.л. гвоздики ● $\frac{1}{2}$ ч.л. корицы ● цедра одного апельсина
Клюквенный курд: ● 300 г клюквы ● 60 мл воды ● 80 мл апельсинового сока ● 40 г сливочного масла ● 200 г сахара ● 2 желтка ● щепотка соли **Декор:** ● 12 половинок грецкого ореха

1. Для теста: взбить масло с сахарной пудрой до состояния крема. Добавить цедру, смешанную со специями муку, желтки и вымесить тесто. Убрать в холодильник на 1 час.

2. Для курда: положить в кастрюлю клюкву, добавить воду и апельсиновый сок и варить на среднем огне до полного размягчения ягод (около 30 минут). Протереть ягоды через сито, вернуть обратно в кастрюлю, добавить сахар и масло и варить еще 5-7 минут, пока сахар полностью не растворится. Снять с огня и ввести слегка взбитые желтки, непрерывно помешивая массу. Вернуть на плиту и варить на медленном огне до загустения. Остудить и накрыть пленкой таким образом, чтобы она касалась поверхности курда.

3. Достать из холодильника тесто, раскатать, вырезать 12 кругов одинакового диаметра и разложить по формам. Наколоть дно вилкой и убрать на полчаса в морозильную камеру. Разогреть духовку до 175 С, положить поверх теста пергамент и груз (керамические шарики, горох, фасоль) и выпекать 15 минут. Достать пергамент с грузом и вернуть корзиночки в духовку еще на 5-7 минут, пока они не станут золотистого цвета. Важно учитывать особенности вашей духовки и не передержать тесто, чтобы оно оставалось нежным и рассыпчатым. Полностью остудить корзиночки и достать из форм.

4. В каждую корзиночку выложить по несколько ложек курда и украсить сверху половинкой грецкого ореха.

The image shows three elegant glass panna cotta desserts arranged on a dark wooden surface. Each dessert is served in a clear, fluted glass with a long stem. The panna cotta is a smooth, light-colored custard. It is topped with a generous layer of bright orange marmalade and a dusting of golden-brown nut crumbs. The lighting is soft and directional, creating highlights on the glass and the marmalade. The background is slightly blurred, emphasizing the desserts in the foreground.

МОРОШКОВАЯ
ПАННАКОТТА
С ОРЕХОВОЙ КРОШКОЙ

КУЛИНАРНОЕ ЗАБУТОРЬЕ:

обзор популярных интернет-ресурсов

ТЕКСТ: **ДАРЬЯ САВЕЛЬЕВА**

Давно прошли те времена, когда хорошие рецепты можно было найти только в потертых кулинарных томах или записать со слов мамы или бабушки в заветную тетрадку. Сейчас, имея доступ в интернет, можно узнать, как приготовить практически любое блюдо. Однако всегда хочется, чтобы рецепт был понят-

ным, результат – предсказуемым, а фотография – аппетитной. У вас, наверняка, уже есть любимые авторы в рунете, а мы, в свою очередь, постараемся осветить самые лучшие, на наш взгляд, зарубежные кулинарные ресурсы, которые постепенно приобретают известность в России.

WWW.MARTHASTEWART.COM

Самый популярный американский сайт по кулинарии, рукоделию и домоводству. Марта Стюарт, начинавшая свою карьеру как организатор семейных праздников, на сегодняшний день выпустила десятки книг, ведет теле- и радиопередачи, колонки в нескольких газетах, владеет крупным медиахолдингом и является основательницей социальной сети Martha's Circle, объединяющей лучшие кулинарные интернет-ресурсы. На сайте Марты представлен огромный объем информации о самых разных видах блюд: от легких закусок до свадебных тортов. Имеется сортировка по ключевым ингредиентам и, что немаловажно, техникам приготовления, а к ряду рецептов даже прилагаются видеоминиинструкции. Импонирует, что создатели сайта разбили рецепты на категории, которые отвечают интересам самого широкого круга читателей: вегетарианство, детские блюда, обеды за 30 минут, тематическое меню для праздников и т.п. Начинающих кондитеров порадует разнообразие бисквитов, кремов, фрустингов, идей для декора. Просматривая зарубежные кулинарные блоги, часто можно встретить фразу «рецепт адаптирован с сайта Марты Стюарт». Не это ли является лучшим знаком качества?



WWW.TARTELETTEBLOG.COM

Элен Дюжарден знакома многим как автор библии начищающего фуд-фотографа - книги Plate to Pixel. Ее блог входит в Martha's Circle, о котором мы упоминали ранее. В своих рецептах Элен делает акцент на использовании, прежде всего, свежих сезонных продуктов. Многие блюда подходят людям с аллергией на глютен, которая, к сожалению, не является редкостью и в нашей стране. Среди рецептов есть закуски и основные блюда, но преобладают все же выпечка и десерты. То, что Элен Дюжарден родилась в горах Прованса, долго время жила во Франции и до 2007 года работала шеф-кондитером ресторана французской кухни, несомненно, нашло отражение в ее работах. Поэтому если вам интересны изысканные французские десерты и нетривиальные вкусовые сочетания, то вы вновь и вновь будете возвращаться на сайт Элен.



WWW.SMITTENKITCHEN.COM

Создательница ресурса Деб Перельман - автор кулинарного бестселлера The Smitten Kitchen Cookbook - считает удачным только тот рецепт, который любой человек может освоить с первого раза. Поэтому в аннотации к каждому блюду она подробно разбирает все возможные нюансы. По мнению Деб, приготовление пищи - не тяжелый труд, а творческий процесс, приносящий огромное удовольствие. Занимаясь воспитанием маленького сына, Деб Перельман, тем не менее, находит время на тщательную проработку и публикацию как минимум двух рецептов в неделю. Согласитесь, это верный признак увлеченности любимым делом! Блюда на сайте очень удобно структурированы по ключевым ингредиентам, кухням (есть даже русская!) и сезонам. Вы всегда можете открыть, например, вкладку «Осень» и подобрать себе закуску, горячее и десерт из актуальных в данный момент продуктов.



WWW.CALLMECUPCAKE.SE

Название блога фуд-фотографа и стилиста Линды Ломелино Call me cupcake говорит само за себя - в нем представлены рецепты исключительно сладких блюд. Живя в Швеции, Линда не обходит стороной и кухни других стран: на сайте вы можете найти ее вариации традиционных американских, французских, итальянских (и не только!) десертов. Большинство из них не требует применения сложных кулинарных техник или редких продуктов. Красота и простота подачи каждого блюда поистине завораживает, именно поэтому к фотографиям Линды Ломелино невозможно остаться равнодушным - не даром ее профиль в сети Instagram насчитывает больше 220 тысяч подписчиков! Качество рецептов Линды подтверждает и тот факт, что ее первая книга Lomelino's cakes переведена на пять языков, а вторая - Lomelino's ice cream - на три! В сентябре выходит издание с многообещающим названием Sweet food and photography. Уверены, что после перевода на английский ему суждено стать не менее популярным, чем Plate to pixel.



ДОБРОЕ УТРО!

ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ ЗАКВАСКИ

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ЗУРАБОВА ФОТО: АННА ВЕРДИНА



В

о многих семьях принято начинать день с кисломолочных продуктов: йогурта, кефира, творога, ряженки, простокваши. Считается, что это здоровый и

полноценный завтрак, который укрепляет иммунитет, способствует пищеварению и обогащает организм необходимыми витаминами и минералами.

Однако, как гласит реклама,

«не все йогурты одинаково полезны». Если внимательно изучить этикетку товаров, представленных в супермаркете, то легко можно обнаружить в их составе сухое молоко, загустители, консерванты, стабилизаторы, красители, искусственные ароматизаторы. В то время как натуральные кисломолочные продукты в идеале должны состоять лишь из молока и молочнокислых бактерий. Поэтому те, кто заботятся о своем здоровье, все чаще делают выбор в пользу приготовления «живых» продуктов у себя дома на основе бактериальных заквасок, которые сегодня широко представлены на российском рынке.

ЗАКВАСКИ – это особым образом подобранные культуры микроорганизмов, используемые для сквашивания молока. В зависимости от состава этого «коктейля», исходного сырья (молоко, топленое молоко, сливки) и способа приготовления на выходе могут получиться как традиционные йогурт, кефир, ряженка, творог или даже сметана, так и специальные продукты для детей, беременных и людей с нарушениями пищеварения. Главное их достоинство – высокое содержание полезных молочнокислых микроорганизмов, лакто- и бифидобактерий (пробиотиков), которые нормализуют работу кишечника и положительно влияют на иммунную систему. Хранить их следует в холодильнике при температуре не выше +4 °C и не дольше срока годности, указанного на упаковке. Не стоит использовать в качестве закваски магазинный йогурт, пусть даже «натуральный», несмотря на то, что такая



ДЛЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ
КИСЛОМОЛОЧНЫХ
ПРОДУКТОВ ДОМА НУЖНО
ЛИШЬ ВЫБРАТЬ МОЛОКО,
ЗАКВАСКИ И СЛЕДОВАТЬ
ПРОСТЫМ ИНСТРУКЦИЯМ
НА УПАКОВКЕ.

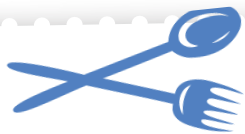
рекомендация содержится практически во всех инструкциях к йогуртницам. Дело в том, что в нем неизбежно образуется посторонняя загрязняющая микрофлора, чаще всего – кишечная палочка. При переквашивании она может размножаться, что приводит к инфекциям и пищевым отравлениям.

Готовить кисломолочные продукты в домашних условиях не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Необходимо только определиться с молоком, типом закваски и

следовать подробным рекомендациям на упаковке. Вам даже не потребуется специальное оборудование – йогуртница – можно взять термос или обычную банку, завернуть в плед или полотенце и убрать в теплое место.

Выбор производителей заквасок велик (**Vivo, Йогуртель, Lactina, Каприна, Биопродукт** и др.), и их можно без труда приобрести через аптечные сети или специализированные сайты. Что касается молока, то лучше всего подойдет пастеризованное или ультрапастеризованное с небольшим сроком хранения, как, например, продукция **Обнинского молочного завода**, компаний **Valio** и **«Рузское молоко»**. Не рекомендуют готовить кисломолочные продукты на стерилизованном молоке, т.к. в нем теряются витамины и другие ценные вещества, зато появляется много соли и стабилизаторов.

РЕЦЕПТ:



1 Подготовить посуду. Вся посуда, которая будет соприкасаться с молоком, должна быть чистой. Перед использованием ее нужно ошпарить кипятком.

2 Подготовить молоко. 1 флакончик закваски рассчитан в среднем на 1-3 литра. В качестве исходного сырья лучше всего подойдет молоко, температура которого находится в районе 30-37°C (не теплее температуры тела). Если у вас нет йогуртницы, то вы можете использовать термос, банку или кастрюлю – в таком случае температура молока должна быть 37-40°C. Не страшно, если она будет несколько ниже, а вот перегрева стоит опасаться: при +45-50°C кисломолочные бактерии гибнут. Для более точного измерения температуры молока вам пригодится пищевой термометр. Если молоко ультрапастеризованное, то его достаточно просто подогреть; в остальных случаях рекомендуется его предварительно прокипятить, а затем остудить до нужного уровня.

3 Внести закваску. Ее необходимо сначала развести в небольшом количестве молока, хорошо перемешать до полного растворения, а затем влить в основной объем.

4 Запустить процесс сквашивания. Перелить молоко с заквасками в стаканчики йогуртницы и установить таймер на 8-10 часов. Йогуртница удобна, прежде всего, тем, что вам практически не придется затрачивать усилия, чтобы обеспечивать нужный температурный режим на протяжении всего процесса заквашивания. Достаточно лишь установить заполненные баночки внутрь прибора и включить его. В том случае, если вы используете термос, банку или кастрюлю, то эту посуду необходимо предварительно хорошо прогреть кипятком, слить воду и только потом залить туда молоко. Закрыть емкость крышкой, завернуть ее в плед или полотенце, чтобы она дольше не остывала, и убрать в теплое место без сквозняков.

5 Проверить готовность. Консистенция готового продукта зависит от времени приготовления – чем дольше «работают» бактерии, тем плотнее и гуще будет кефир или йогурт. После окончания приготовления рекомендуется поставить баночки на некоторое время в холодильник (минимум на час, лучше на четыре). Домашние кисломолочные продукты можно хранить в холодильнике от 3 до 7 дней. Несмотря на то, что производители пишут, что их можно использовать как основу для приготовления последующих партий, лучше все-таки каждый раз использовать новый флакончик, чтобы не допустить роста болезнетворной флоры.

6 Наслаждаться! В готовый продукт при желании можно добавить сахар, джем, сиропы, свежие ягоды и фрукты, мед, орехи,



семечки. Лучше сделать это непосредственно перед подачей на стол. Кстати, варенье и соусы можно также положить на дно баночки перед заквашиванием, аккуратно залив их сверху молоком. Тогда получится двухслойный десерт, как в магазине. Самое главное, не пытаться проделать этот фокус со свежими ягодами – молоко скиснет, и продукт не получится.

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

РЕЦЕПТЫ И ФОТО: **АЛЕНА ВЕСЕЛОВА**

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ
ЭТОГО СЛАДКОГО И ПРЯНОГО
СОЧЕТАНИЯ, ОСОБЕННО ЕСЛИ
С НЕГО НАЧИНАЕТСЯ ВАШ ДЕНЬ?

ЯБЛОКИ, КОРИЦА,
САХАР

ПОНЧИКИ С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ В ДУХОВКЕ



до появления орехового аромата и коричневых хлопьев. Как только масло начнет темнеть, снять его с огня и перелить в миску.

3. Отдельно смешать молоко, лимонный сок и яйцо, добавить растопленное масло и перемешать.

4. Яблоко очистить от кожуры и натереть на терке.

5. Добавить жидкие ингредиенты к сухим, положить яблоки, перемешать (долго не вымешивать, только до соединения компонентов). Чайной ложкой выложить тесто в форму.

6. Выпекать пончики в духовке 8-10 минут, затем дать им немного остыть в форме и переложить на решетку до полного остывания.

Примечание: Тесто получается не очень сладким, поэтому готовые пончики можно полить сиропом, обмакнуть (еще теплыми) в сахар или сделать сливочную глазурь (например, как в рецепте хлебной запеканки).



Рисовый пудинг с яблоками



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30-40 МИНУТ.

ПОРЦИИ: 4-6.

Ингредиенты: ● 15 г сливочного масла ● 2 средних яблока ● 50 г сахара ● ½ ч.л. корицы ● ¼ ч.л. соли ● ¾ стакана круглозерного риса (например, арборио) ● 1 ст.л. муки ● 3 стакана молока

Приготовление:

1. Растопить масло на умеренном огне в кастрюльке или ковшике среднего размера, добавить нарезанные кубиками яблоки, половину сахара, корицу и соль. Готовить до мягкости яблок, примерно 5 минут. Переложить яблоки в миску.

2. Вернуть кастрюльку на огонь, добавить рис и оставшийся сахар, перемешать.

3. Муку размешать в стакане молока. Добавить все молоко к рису и нагреть, не доводя до кипения (пока от молока не начнет подниматься пар).

4. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить, иногда помешивая, до мягкости риса около 25 минут. Необходимо следить за тем, чтобы молоко не выкипело. Может потребоваться добавить еще немного молока, если вся жидкость впитается, а рис еще будет недостаточно нежным.

5. Вмешать в рис ранее приготовленные яблоки, слегка остудить и подавать на стол.

Примечание: При желании пудинг можно убрать в холодильник и подавать охлажденным.



Пончики с яблоком и корицей в духовке



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИНУТ. ПОРЦИИ: 8 ШТ.

Для приготовления этого блюда вам понадобится форма для выпечки пончиков. Если у вас такой формы нет, то по этому рецепту можно сделать обычные маффины, но их необходимо будет выпекать чуть дольше. Пончики получаются очень мягкими и нежными. Главное - не пересушить их в духовке.

Ингредиенты: ● 140 г муки ● ¾ ч.л. разрыхлителя ● ¼ ч.л. соды ● ½ ч.л. соли ● ½ ч.л. корицы ● ¼ ч.л. мускатного ореха ● ¼ ч.л. молотого имбиря ● 70 г коричневого сахара ● 30 г сливочного масла + для смазывания формы ● 1 яйцо ● 115 мл молока ● 1 ч.л. лимонного сока ● 1 яблоко (понадобится ½ стакана в натертом виде)

Приготовление:

1. Разогреть духовку на 175 С. Слегка смазать форму для выпечки маслом. Смешать муку, разрыхлитель, соду, соль, специи и коричневый сахар.

2. Растопить масло на среднем огне и нагревать

РИСОВЫЙ
ПУДИНГ
С ЯБЛОКАМИ





Яблочно-банановый смузи с корицей

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2 СРЕДНИХ ИЛИ 1 БОЛЬШАЯ.

Ингредиенты: ● 1 крупное яблоко ● 1 банан
● 5-7 шт. миндаля ● 240 мл натурального йогурта ● ¼ ч.л. корицы + немного для подачи

Приготовление:

1. Все ингредиенты положить в блендер и измельчить.

2. При подаче дополнительно посыпать напиток корицей.

Примечание: Лучше использовать замороженный банан, который перед замораживанием необходимо очистить и крупно нарезать. Хранить заготовку удобнее в zip-лок пакетах. Тогда смузи получится похожим на молочный коктейль с мороженым.



Яблочный “Dutch baby”

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 МИНУТ. ПОРЦИИ: 6, ДЛЯ СКОВОРОДЫ ДИАМЕТРОМ 25 СМ.

Dutch baby – это голландское блюдо, огромный пышный блинчик с нежной, кремовой серединкой, выпекаемый в духовке. Он очень вкусный как в горячем, так и в холодном виде. Его можно подавать и как пирог, с шариком мороженого.

Для его приготовления понадобится сковорода, которую можно поставить в духовку, лучше чугунная. Вы можете приготовить несколько небольших порционных блинчиков или один большой.

Ингредиенты: ● 2 крупных яблока ● 50 г сливочного масла ● 2 ч.л. корицы ● ½ ч.л. мускатного ореха ● 50 г коричневого сахара ● 4 яйца ● 140 г муки ● 240 мл молока ● 1 ч.л. ванильного экстракта ● сахарная пудра, свежие ягоды для украшения

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 220 С. Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками.

2. Масло растопить в сковороде, добавить корицу, мускатный орех и коричневый сахар.

3. Когда сахар расплавится, добавить яблоки и готовить их до мягкости, примерно 5 минут. Затем убрать сковороду в духовку и приготовить тесто.

4. Смешать яйца с мукой и замесить гладкое тесто. Добавить молоко и ваниль. Вылить тесто в сковороду к яблокам.

5. Запекать 15-20 минут до золотисто-коричневого цвета.

6. Подавать, посыпав сахарной пудрой и украсив свежими ягодами и фруктами.

Примечание: Если у вас нет подходящей сковороды, вы можете приготовить карамелизованные яблоки в обычной, а затем переложить их в форму для выпечки. Дальше готовить по рецепту.



ЯБЛОЧНО-
БАНАНОВЫЙ СМУЗИ
С КОРИЦЕЙ

A close-up photograph of an Apple Dutch Baby baked in a black cast iron skillet. The skillet sits on a decorative black metal stand over a piece of burlap fabric. The Dutch Baby is golden brown and puffed up, with sliced apples visible inside. It is dusted with powdered sugar and garnished with five fresh blueberries and a small sprig of green mint. In the background, on a wooden surface, are a whole red apple, a sliced apple, a white mug, and several loose blueberries. A cinnamon stick and a knife are also visible to the right.

ЯБЛОЧНЫЙ
"DUTCH BABY"



Страта из цельнозернового хлеба с яблоками и корицей

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: НОЧЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ + 1 ЧАС 20 МИНУТ. **ПОРЦИИ:** 8.

Ингредиенты: ● сливочное масло для смазывания формы ● 5 яиц ● 240 мл молока ● 40 г сахара ● $\frac{3}{4}$ ч.л. корицы + для подачи ● $\frac{1}{4}$ ч.л. мускатного ореха ● 8-10 квадратных кусочков цельнозернового хлеба ● 2 средних яблока



ЛАТТЕ
"ЯБЛОЧНЫЙ
ПИРОГ"

Для глазури (можно сделать в два раза больше глазури, половину налить в соусник и поставить на стол при подаче): ● 90 г сливочного сыра ● 2 ст.л. кленового сиропа ● 2 ст.л. молока ● $\frac{1}{2}$ ч.л. экстракта ванили

Приготовление:

1. Смазать форму маслом. Яйца слегка взбить. Смешать яйца с молоком, сахаром и специями. С хлеба срезать корочки. Яблоки очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.
2. Выложить в форму слой хлеба (4 кусочка, но для краев может понадобиться еще один, разрезанный на части), затем слой яблок и снова слой хлеба. Залить яичной смесью, накрыть фольгой и убрать в холодильник на ночь. Можно приготовить запеканку сразу, но тогда слои не будут такими ровными, и готовое блюдо будет сложнее нарезать.
3. Утром разогреть духовку до 175 С. Выпекать страту сначала в фольге 45 минут (если вы не убирали запеканку на ночь в холодильник, то время приготовления уменьшится до 35 минут), затем снять фольгу и оставить в духовке еще на 15 минут.
4. Для приготовления глазури все ингредиенты необходимо смешать и слегка подогреть.
5. Полить глазурью теплую запеканку и посыпать сверху корицей. Дать постоять 10 минут и только потом нарезать на порции.
6. Подавать страту с дополнительной глазурью и свежими фруктами или ягодами.



Латте «Яблочный пирог»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИНУТ. **ПОРЦИИ:** 1.

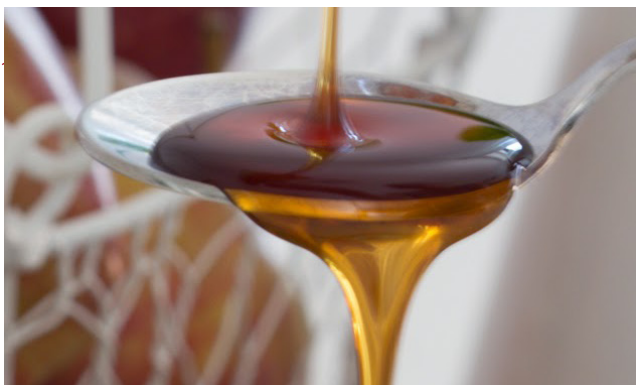
Ингредиенты: ● 60 мл эспрессо ● 180 мл молока, вспененного ● 30 мл яблочного сиропа (рецепт см. ниже) ● 1 щепотка корицы (для подачи) ● 1 щепотка молотого мускатного ореха (для подачи)

Приготовление:

1. Сварить эспрессо.
2. Приготовить вспененное молоко (так, чтобы соотношение молока и молочной пены было приблизительно 2:1).
3. Налить в стакан сначала сироп, затем эспрессо, далее молоко и молочную пену.
4. По желанию при подаче посыпать корицей и мускатным орехом.

СТРАТА ИЗ
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО
ХЛЕБА С ЯБЛОКАМИ
И КОРИЦЕЙ





3. Снять с огня и вмешать масло.
4. Охладить до комнатной температуры.



Яблочный сироп (длительного приготовления)

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА 30 МИНУТ.
ПОРЦИЯ: 250 МЛ.

Ингредиенты: ● 1 л яблочного сока ● 1 ст.л. лимонного сока ● 2 звездочки бадьяна
● ¼ ч.л. молотой корицы ● 80 г сахара

Приготовление:

1. К яблочному соку добавить лимонный, корицу и бадьян и на среднем огне уварить его в 4 раза (до 250 мл), иногда помешивая. На это уйдет 1,5-2 часа.
2. Достать бадьян, добавить сахар и варить до его полного растворения. Сироп должен стать густым, но при этом свободно стекать с ложки.

Примечание: Сироп длительного приготовления имеет более насыщенный и глубокий вкус. Оба этих сиропа отлично подходят не только в качестве дополнения к кофе, но и как соус к блинчикам, овсянке и пр.



Яблочный сироп (быстрый)

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИНУТ.
ПОРЦИЯ: 250 МЛ.

Ингредиенты ● 100 г сахара ● 1 ст.л. кукурузного крахмала ● ¼ ч.л. молотой корицы
● 240 мл яблочного сока ● 1 ст.л. лимонного сока ● 15 г сливочного масла

Приготовление

1. В ковшике смешать сахар, крахмал и корицу. Добавить яблочный и лимонный сок.
2. Нагревать на среднем огне, пока соус не начнет кипеть и не загустеет.



ВИНТАЖ И
ДОМАШНИЕ
СОКРОВИЩА



Foods and Woods

WWW.FOODSANDWOODS.COM



@FOODS_AND_WOODS

ОСЕНЬ В ТАРЕЛКЕ

ТЫКВЕННО-
БАНАНОВЫЙ
СУП



НЕ СТОИТЬ ЖДАТЬ ЗИМЫ, ЧТОБЫ НАСЛАДИТЬСЯ ВКУСНЫМ СОГРЕВАЮЩИМ СУПОМ, ВЕДЬ ОСЕНЬ - ПОРА УРОЖАЯ, И ПРИЛАВКИ МАГАЗИНОВ ПЕСТРЯТ СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ. ПОМИМО ТОГО, ЧТО В ЭТИХ НЕЖНЫХ КРЕМ-СУПАХ СОБРАНЫ ВСЕ ОСЕННИЕ ВИТАМИНЫ, ОНИ ЕЩЕ И НЕВЕРОЯТНО ВКУСНЫЕ И СЫТНЫЕ. А ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ ПРОМОЗГЛЫМ ОСЕННИМ ДНЕМ?



РЕЦЕПТЫ И ФОТО: **АНАСТАСИЯ СЕМКИНА**



Тыквенно-банановый суп



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 20 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2 БОЛЬШИХ.

Ингредиенты: ● 1/2 тыквы баттернат-сквош ● 1 крупная картофелина ● 1 средний недозрелый банан ● 1 красная луковица ● 30 г имбиря ● оливковое масло ● 1/2 лимона ● 2 ч.л. куркумы ● 1 ч.л. зиры ● 1 ч.л. красного сладкого перца ● 900 мл воды (или овощного бульона) ● 2 кусочка бекона (для подачи) ● крупная кокосовая стружка (для подачи)

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 180 С.
2. Тыкву, картофель и имбирь почистить и нарезать небольшими кубиками. Луковицу очистить и разрезать на четвертинки
3. Сложить тыкву, лук, картофель и имбирь в форму для запекания. Полить оливковым маслом и соком лимона. Посолить и поперчить. Перемешать.
4. Запекать овощи в течение часа, а за 15 минут до готовности добавить к ним очищенный банан.
5. Мелко нарезать стебли кинзы. Поставить сотейник на средней огонь и обжаривать специи (куркуму, зиру и красный перец) и стебли кинзы на оливковом масле 1-2 минуты.
6. Добавить в сотейник запеченные овощи с бананом и перемешать. Влить воду и довести до кипения. Варить на среднем огне 15 минут.
7. Немного остудить и измельчить смесь в блендере до состояния однородного пюре. Приправить солью и перцем по вкусу.
8. Мелко нарезать бекон и обжарить.
9. Подавать с крупной кокосовой стружкой и беконом.



Суп из корня сельдерея и картофеля



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30-35 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2 БОЛЬШИХ.

Ингредиенты: ● 250 г картофеля ● 300 г корня сельдерея ● 2 зубчика чеснока ● 1 ч.л. тимьяна ● 5 ст.л. оливкового масла ● 100 мл сливок (20%) ● 100 г вешенок ● 50 г шампиньонов ● 125 г рикотты (для подачи) * 1,2 л воды (или овощного бульона)



СУП ИЗ КОРНЯ
СЕЛЬДЕРЕЯ
И КАРТОФЕЛЯ



КУКУРУЗНЫЙ СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Приготовление:

1. Картофель, корень сельдерея и чеснок почистить и нарезать крупными кубиками.
2. Разогреть сотейник, влить оливковое масло и обжаривать овощи вместе с тимьяном 1-2 минуты.
3. Залить овощи кипятком и варить на среднем огне 25-30 минут до мягкости.
4. Влить сливки и приправить солью и перцем по вкусу.
5. Измельчить суп блендером до состояния однородного пюре.
6. Мелко нарезать шампиньоны с вешенками и обжарить до золотистого цвета.
7. Готовый суп разлить по тарелкам, сверху выложить кусочки рикотты и грибы.



Кукурузный суп с чечевицей

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50-60 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2 БОЛЬШИХ.

Ингредиенты: ● 80 г желтой чечевицы ● 600 г кукурузы в початках (либо 250 г консервированной) ● ½ средней луковицы ● 1 ч.л. зиры ● 750 мл воды (или овощного бульона) ● 100 мл

кокосового молока ● сок половины лимона ● растительное масло для жарки ● небольшой пучок кинзы

Приготовление:

1. Чечевицу замочить в холодной воде на 20-25 минут. Если используете кукурузу в початках, то необходимо ее очистить и срезать зерна ножом.
2. Лук нарезать мелкими кубиками.
3. Нагреть большой сотейник и обжарить лук с зирой на растительном масле до золотистого цвета.
4. Добавить кукурузу и чечевицу. Залить все водой и варить на среднем огне до готовности чечевицы около 25 минут.
5. Переложить смесь в блендер и измельчить до состояния однородного пюре.
6. Перелить суп обратно в сотейник, добавить кокосовое молоко, мелко нарезанные листья кинзы, сок лимона и соль. Все перемешать и прогреть на среднем огне еще 5 минут.



Морковный суп

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35-40 МИНУТ. ПОРЦИИ: 2 БОЛЬШИХ.

Ингредиенты: ● 1 средняя луковица ● 2 зубчика чеснока ● ¼ ч.л. перца чили ● 1 ч.л. молотого кориандра ● 1 ч.л. зиры ● ½ ч.л. черного перца ● ½ ч.л. кардамона ● 15 г свежего имбиря ● 500 г моркови ● 750 мл воды (или овощного бульона) ● 200 мл кокосового молока ● растительное масло для жарки ● арахис и веточка розмарина для подачи

Приготовление:

1. Морковь и имбирь натереть на крупной терке. Мелко порубить лук и чеснок.
2. Прогреть большой сотейник, налить в него растительное масло и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета. За пару минут до готовности добавить в сотейник все специи и имбирь.
3. Добавить морковь и воду. Довести все до кипения и варить под крышкой 20-25 минут, пока морковь не станет мягкой.
4. Переложить все в блендер и измельчить до состояния однородного пюре.
5. Вылить суп обратно в сотейник, добавить кокосовое молоко, приправить солью и перцем по вкусу и еще раз довести смесь до кипения. Убрать с огня.
6. Посыпать арахисом и измельченным розмарином перед подачей.

МОРКОВНЫЙ
СУП



ИДЕАЛЬНЫЕ ФОРМЫ



ТЕКСТ И ФОТО: **АНДРЕЙ РУДЬКОВ**



Если вы печете, то, наверняка, обратили внимание, насколько разнообразными могут быть формы для выпечки. Как и в случае с любыми другими кухонными приспособлениями, существует много точек зрения на то, какой тип формы является оптимальным. В магазинах они обычно представлены в четырех видах: металлические, стеклянные, керамические и силиконовые. В любой из них можно испечь совершенно фантастический пирог, поэтому выбор «лучшего» всегда зависит исключительно от личных предпочтений. Тем не менее, для каждого типа форм существует свои «за» и «против», в которых мы попробуем разобраться.

Металлические формы

Большинство представленных на рынке металлических форм сделаны из алюминия, причем часто они снабжены еще и антипригарным покрытием. Одноразовые алюминиевые формы рекомендуют использовать только в случае, если вы собираетесь испечь что-то «на выход» или на продажу. Замечено, что лучший результат дают формы из более светлого металла.

ПЛЮСЫ: алюминиевые формы быстро нагреваются и остывают, что делает их наиболее подходящими для промышленного производства выпечки.

МИНУСЫ: формы из алюминия, особенно с покрытием, не предназначены для того, чтобы резать в них готовую выпечку – их крайне легко проткнуть или поцарапать.

Стеклянные формы

Большинство кулинаров выбирает их, потому что они недороги, широко представлены на рынке, а главное – дают предсказуемый результат. Особенно удобны стеклянные формы с маленькими ручками – с их помощью можно легко повернуть блюдо в духовке или достать пирог из печи.

ПЛЮСЫ: стекло нагревается довольно медленно, поэтому продукт пропекается равномерно и подрумянивается постепенно. Процесс выпечки может занять чуть больше времени, но совершенный результат того стоит. Кроме того, прозрачное стекло дает возможность видеть, насколько подрумянилось дно выпечки.

МИНУСЫ: в процессе выпекания в стеклянных формах тесто «ссыживается» сильнее, чем в других формах. Когда вы ставите пирог в духовку, он выглядит прекрасно, но затем может «усохнуть».





Керамические формы

Многие делают выбор в их пользу, несмотря на то, что такие формы весьма дороги. Они медленно и равномерно нагреваются, подобно стеклянным, и в то же время обеспечивают красивую подачу выпечки.

ПЛЮСЫ: большинство керамических форм можно использовать как в духовке, так и в морозильной камере. Это делает их незаменимыми, если вы хотите приготовить что-то заранее. В этом случае крайне важно, чтобы форма была способна выдержать резкий перепад температур при переносе из холода в жар.

МИНУСЫ: большинство керамических форм имеют рифленые края, которые позволяют готовить красивые фигурные пироги. Однако в процессе выпекания такие края начинают поджариваться намного раньше, чем пропекается все изделие. Поэтому необходимо пристально следить за образованием корочки. Керамические формы также имеют немного больший размер, чем стеклянные или металлические, даже если

они заявлены как «стандартные». Следовательно, продуктов потребуется немного больше, и время выпекания несколько увеличится.

Силиконовые формы

В последнее время все большую популярность приобретают силиконовые формы для выпечки. Однако у многих хозяек могут возникнуть вопросы относительно практичности и безвредности данного материала. Спешим вас успокоить: они считаются абсолютно безопасными, если не пренебрегать информацией на упаковке: соблюдать рекомендованный производителем температурный режим, не ставить форму на открытый огонь или электрическую плиту, не пользоваться режущими предметами. Перед первым использованием форму надо вымыть с мягким моющим средством, высушить, смазать растительным маслом и прокалить в горячей духовке при 200 °C в течение 10 минут для того, чтобы оставшиеся после производства вредные вещества выгорели.

ПЛЮСЫ: формы не ржавеют, не крошатся, легко моются, а главное - отвечают всем гигиеническим требованиям. Диапазон температур, который эти формы могут выдержать, поразительно широк: от -60 °C до +230 °C, что позволяет использовать их для морозилки, духовки и аэрогриля. В одной и той же форме можно приготовить пиццу, желе или даже мороженое. Выпечка никогда не пригорит в местах соприкосновения с силиконом. Если выбрать фигурную форму, торт или пирог уже не будут нуждаться в дополнительном украшении. Извлечь готовое изделие из такой формы также не составит особого труда.

МИНУСЫ: к недостатку силиконовых форм, пожалуй, можно отнести то, что мягкий материал плохо держит форму, поэтому тесто неудобно наливать и переносить в духовку, держа за бортики. Однако эта проблема решается при помощи специального суппорта – кольца *safering*. Также не стоит нарезать готовую выпечку внутри формы – ее легко можно проткнуть ножом.

Несмотря на то, что правильный выбор формы для выпечки крайне важен, не менее важны и характеристики духовки. Все печи разные, поэтому необходимо учитывать особенности конкретного шкафа и постоянно наблюдать за выпечкой в процессе. Бывает, что у печи есть «горячая точка», тогда стоит периодически вращать форму в духовке или накрыть пирог, если он начинает подгорать. Добиться максимальной точности при определении температуры нагрева печи позволит помещенный в нее специальный термометр.



ЯБЛОЧНЫЕ ПИРОГИ

ЯБЛОЧНЫЕ ПИРОГИ – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДЕСЕРТ, ЛЮБИМЫЙ ВСЕМИ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ, НА ВСЕХ КОНТИНЕНТАХ. НЕТ НИ ОДНОЙ КУЛЬТУРЫ, В КОТОРОЙ НЕ БЫЛО СВОЕЙ ВАРИАЦИИ ЭТОЙ ВКУСНОЙ И АРОМАТНОЙ ВЫПЕЧКИ. ПОЭТОМУ ЕСЛИ ВЫ ИЩЕТЕ БЕСПРОИГРЫШНОЕ БЛЮДО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ЧАЕПИТИЯ В ПАСМУРНЫЙ ОСЕННИЙ ДЕНЬ – ИСПЕКИТЕ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ! А РОДОМ ИЗ КАКОЙ СТРАНЫ ОН БУДЕТ – РЕШАТЬ ТОЛЬКО ВАМ.

РЕЦЕПТЫ И ФОТО: **МАША НЕМОВА**



«Бабушкины» пирожки с яблоками

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 4 ЧАСА. ПОРЦИИ: 40.

В каждой семье наверняка есть свой фирменный рецепт пирожков, который передается из поколения в поколение. Нет ничего вкуснее к чаю в серый осенний день, чем эта простая и ароматная домашняя выпечка.

Ингредиенты: ● 4 стакана муки ● 2 ст.л сахара ● 1/2 ч.л. соли ● 3-4 ст.л. сливочного масла ● 1 яйцо ● 20 г дрожжей (или 60 г живых дрожжей) ● 1 стакан молока или воды (с молоком пирожки получатся нежнее) ● порезанные кубиками яблоки с сахаром и корицей для начинки ● яйцо для смазывания пирожков

Приготовление:

1. Растворить дрожжи в теплом молоке. Добавить сахар, соль, яйцо и большую часть муки. Замесить не очень крутое тесто без комков, которое не должно прилипать к рукам. Если муки окажется недостаточно, то можно подсыпать понемногу до достижения нужной консистенции. Главное, чтобы тесто не получилось тугим. Налить в миску растопленное сливочное масло, обмакнуть в него тесто со всех сторон, накрыть

полотенцем и поставить в теплое место.

2. Через 2-2,5 часа, когда тесто максимально поднимется, обмять его и оставить еще на 40-50 минут.

3. Снова обмять тесто и выложить его на присыпанную мукой поверхность. Разрезать его на равные кусочки и слегка раскатать. Выложить начинку на середину кружочков и защипать края. Выложить пирожки на противень, накрыть полотенцем и дать еще немного постоять.

4. Разогреть духовку до 200 С. Перед выпеканием смазать пирожки взбитым яйцом. Готовить 15 минут или до золотистого цвета.



Французский яблочный тарт

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 6-8 (ДЛЯ ФОРМЫ ДИАМЕТРОМ 20-23 СМ).

Тарт – типичный для французской кухни открытый пирог из песочного теста, который может выступать как в качестве основного блюда, так и десерта, в зависимости от наполнения. Из сладких начинок наибольшей популярностью во всем мире пользуется именно яблочная. Данный рецепт адаптирован из классической кулинарной книги The Fundamental Techniques of Classic Pastry Art от French Culinary Institute.

«БАБУШКИНЫ»
ПИРОЖКИ
С ЯБЛОКАМИ



ФРАНЦУЗСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ



Ингредиенты: *Для основы:* ● 80 г сахарной пудры ● 60 г масла комнатной температуры ● 2 больших яйца ● 320 г муки ● 1/4 ч.л. разрыхлителя *Для начинки:* ● 370 г яблок сорта Голден Делишес ● 1/2 лимона ● 75 г сахара ● 1 стручок ванили (можно заменить 1 ч.л. сахара с натуральной ванилью) ● 50 мл воды *для украшения:* ● 2-3 яблока ● 1/2 лимона ● 100 г абрикосового джема ● 30 мл воды

Приготовление:

1. Приготовить тесто. Соединить масло с сахарной пудрой. Перемешать их миксером на медленной скорости, а затем увеличить скорость и взбивать, пока масса не станет светлой и пышной. По одному добавлять яйца, не прекращая взбивать. Всыпать всю муку с разрыхлителем и перемешать на медленной скорости до однородности. Сформировать из теста шар, расплющить его в диск, обернуть пленкой и убрать в холодильник на 30 минут. Достать тесто, раскатать его в пласт, выложить в фор-

му и вернуть в холодильник еще на 30 минут.

2. Приготовить начинку - яблочное компоте. Очистить яблоки от кожуры и нарезать небольшими одинаковыми кубиками - так они будут готовиться более равномерно. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не начали менять свой цвет. В небольшом ковшке соединить сахар и воду и поставить на средний огонь. Добавить яблоки и сахар с натуральной ванилью (или с помощью ножа выскоблить семена из стручка ванили). Накрыть крышкой и готовить на медленном огне, время от времени помешивая, около 20 минут. Яблоки должны стать мягче, а жидкость - выкипеть. Если яблоки уже готовы, а жидкость не выкипела, то необходимо снять крышку и увеличить огонь. Если вода выкипела до того, как яблоки стали мягкими, нужно долить 1 ч.л. воды, чтобы фрукты не подгорели. Когда начинка будет готова, переложить ее в другую миску и дать остыть.

3. Разогреть духовку до 180 С. Яблоки, предназначенные для украшения тарта, очистить и на-

резать очень тонкими дольками. Чем тоньше - тем лучше! Сбрызнуть дольки лимонным соком, чтобы они не успели поменять свой цвет.

4. Выложить на основу тарта начинку, разровнять ее и украсить сверху узором из яблочных долек. Если форма круглая, то можно разместить дольки по кругу.

5. Выпекать тарт около часа, пока тесто не станет золотистого цвета, а сами яблоки не зарумянятся и не пропекутся. Готовый тарт достать из духовки и оставить остывать.

6. Приготовить глазурь. Нагревать на среднем огне абрикосовый джем и 30 мл воды в течение минуты - масса должна стать более жидкой. Процедить смесь через сито, чтобы в ней не было кусочков, и покрыть ей при помощи кулинарной кисти готовый тарт.



Американский яблочный пирог

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 6-8 (ДЛЯ ФОРМЫ ДИАМЕТРОМ 20-23 СМ).

Яблочный пирог (или пай) переехал из Англии в Северную Америку с первыми колонистами и быстро приобрел на новой земле статус национального блюда. Его главная особенность заключается в соотношении основы и начинки: теста в нем мало, а фруктов не просто много, а очень много. Рецепт яблочного пая остается неизменным уже несколько столетий и подробно описан во многих кулинарных книгах, в том числе классической Home Baking от Culinary Institute of America.

Ингредиенты: *Для теста:* ● 300 г муки ● 150 г холодного масла ● 90 г ледяной воды *Для начинки:* ● 6-7 яблок ● 200 г сахара ● 40 г муки ● 1 ч.л. корицы ● ¼ ч.л. мускатного ореха ● сок половины лимона ● 1 яйцо для смазывания верхушки пирога

Приготовление:

1. Приготовить тесто. Холодное масло с мукой измельчить в фудпроцессоре или перетереть руками в мелкую крошку. Добавить ледяную воду и скатать тесто в шар. Завернуть его в пленку и убрать в холодильник минимум на 20 минут. Когда тесто охладится, разделить его на две части и раскатать в пласт толщиной 3-4 мм. Одну половину уложить на дно формы для пирога.

2. Приготовить начинку. Яблоки нарезать крупными кубиками и сбрызнуть лимоном. В отдельной миске смешать сахар, муку и специи. Добавить эту смесь к яблокам и хорошо перемешать.

3. Выложить начинку в форму для пирога, разровнять по поверхности так, чтобы в центре оставалась небольшая горка. Накрывать вторым пластом теста, прижать вилкой края, а в середине сделать небольшие отверстия, чтобы во время выпекания выходил пар. Смазать пирог при помощи кисточки взбитым яйцом.

4. Поставить пирог в разогретую до 220 С на 15 минут, а затем уменьшить температуру до 180 С и выпекать еще 40-45 минут.





КЕЙК ПОПС

ТЕКСТ И ФОТО: **ЕВГЕНИЯ ЛЕВИЦКАЯ И КАТЕРИНА МОРОЗОВА**

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ СЛАДКОЕ, ТО НАВЕРНЯКА СЛЫШАЛИ О КЕЙК ПОПС. ЭТИ МАЛЕНЬКИЕ ВКУСНЫЕ ШАРИКИ НА ПАЛОЧКЕ СВЕЛИ С УМА ВСЮ АМЕРИКУ И ТАК ЖЕ, КАК И КАПКЕЙКИ, СТАЛИ ГЛАВНЫМ АТТРИБУТОМ ЛЮБОГО ДЕТСКОГО ПРАЗДНИКА. В РОССИИ ЭТОТ ДЕСЕРТ ПОКА МАЛО ИЗВЕСТЕН И МНОГИМ КАЖЕТСЯ ЧЕМ-ТО СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫМ, НО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ВСЕ НЕ ТАК СЛОЖНО. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПОБЛИЖЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ТЕХНОЛОГИЕЙ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТИХ ЧУДО-ШАРИКОВ И ПОПРОБОВАТЬ СДЕЛАТЬ ИХ САМОСТОЯТЕЛЬНО.



Кейк попс (cake pops) - это маленькие круглые пирожные на палочке. Основа любого кейк попса - бисквитная крошка, смешанная с кремом и покрытая шоколадной глазурью. Изобрела этот десерт кондитер Энджи Дадли, более известная, как Bakerella. В своем блоге она впервые предложила делать из остатков бисквита мини-пирожные на палочке, которые напоминали бы чупа-чупс. До нее многие кондитеры по всему миру использовали остатки бисквита для приготовления так называемых «ромовых шариков», очень похожих на нашу русскую «картошку», однако идея насаживать пирожное на палочку пришла именно ей. Популярность кейк попсы приобрели благодаря участию Энджи в передаче у всеми известной домохозяйки Марты Стюарт, где она рассказала и показала телезрителям все секреты приготовления этого лакомства. Энджи Дадли также написала книгу «Cake Pops: советы, хитрости и рецепты», ставшую настоящим бестселлером по версии газеты «New York Times».

Рецептов кейк попсов существует очень много, но классический состав - это ванильный или шоколадный бисквит, крем из сливочного сыра и сахарной пудры или шоколадная паста и шоколад для глазирования. Сегодня мы покажем, как делать кейк попс из ванильного бисквита с ганашем из темного шоколада.



Кейк попс

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА.
ПОРЦИИ: 18 ШТУК.

Ингредиенты: *Для теста:* ● 200 г сахара ● 80 г сливочного масла комнатной температуры
● 2 яйца ● 200 г муки ● 1,5 ч.л. разрыхлителя

теста ● 80 г натурального йогурта или кефира
Для крема: ● 100 г сливочного сыра (маскарпоне)
● 80 г сахарной пудры *Для шоколадного ганаша:*
● 150 г темного или молочного шоколада (плитка или шоколадные капсулы). ● 100 мл сливок 33% ● специальные палочки для кейк попсов (они продаются в специализированных кондитерских магазинах в Интернете)





1 Приготовить тесто. Разогреть духовку до 180 С. Масло смешать с сахаром и взбить добела (около 5 минут). Добавить по одному яйца и снова перемешать. Соединить все сухие ингредиенты и всыпать их в яично-масляную смесь. Влить йогурт и все тщательно перемешать. Готовое тесто вылить в форму и выпекать около 25-30 минут.



2 Вынуть бисквит из формы и дать остыть. Идеально, чтобы бисквит полежал сутки на воздухе и стал немного суше, но можно использовать и свежее испеченный. Обрезать с бисквита корки и руками крошить его в чашу - крошки должны быть достаточно мелкими.

3 Приготовить крем. В отдельной чаше взбить сливочный сыр с сахарной пудрой. Смешать готовый крем к бисквитными крошками. Добавлять крем нужно по ложке, до тех пор, пока тесто не станет "клейким". Получившуюся смесь убрать в холодильник на 15 минут, чтобы она схватилась.



4 Достать смесь из холодильника и руками сформировать из нее ровные шарики. Для того, чтобы пирожные были одинакового размера, удобно зачерпывать ее при помощи небольшой ложки для мороженого. Убрать готовые шарики в морозилку на 30 минут.



5 Приготовить ганаш. Положить в миску шоколадные капли или поломать на кусочки плитку шоколада. Довести в сотейнике сливки до кипения, снять с огня и залить ими шоколад. Аккуратно перемешать при помощи спатулы. Шоколадный ганаш должен получиться достаточно жидким. Поэтому если вдруг смесь покажется вам слишком густой, то нужно будет долить в нее горячих сливок и, помешивая, довести до нужной консистенции.



6 Подготовить украшения для кейк попсов.

Для этих целей подойдут: орехи, кондитерские посыпки, кокосовая стружка.



7 Достать шарики из морозилки. По очереди окунуть все палочки для кейк попсов в шоколад и вставить их в центр шариков.

Убрать шарики в холодильник на 15 минут.



8 Покрывать кейк попсы шоколадом. Для этого взять шарик за палочку, строго вертикально окунуть его в шоколад и резко вытащить. Подержать на весу и дать стечь лишнему шоколаду. Поставить на тарелку или любую другую ровную поверхность (желательно предварительно застелить ее пергаментом). Украсить сверху посыпками.

9 Готовые кейк попсы необходимо убрать в морозилку примерно 30 минут или на более длительное время. Подавать к столу.

Этот вкусный десерт обязательно порадует не только детишек, но и всех гостей мероприятия, и станет достойным украшением любого праздничного стола.



КУЛИНАРНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ЗУРАБОВА ФОТО: НАСТЯ ПОНЕДЕЛЬНИК



НАСТЯ ПОНЕДЕЛЬНИК - ФОТОГРАФ, ФУД-СТИЛИСТ, ПОПУЛЯРНЫЙ БЛОГЕР И АВТОР КУЛИНАРНОГО БЕСТСЕЛЛЕРА "ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ". НАКАНУНЕ ВЫХОДА СВОЕЙ НОВОЙ КНИГИ ПОТОМСТВЕННЫЙ ГУРМАН И ЗАБОТЛИВАЯ МАМА РАССКАЗАЛА ОБ ИСТОКАХ ГЛАВНОГО УВЛЕЧЕНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ И ПОДЕЛИЛАСЬ ПЛАНАМИ НА БУДУЩЕЕ.

- Расскажи, с чего началось твое увлечение кулинарией?

- Мое увлечение кулинарией связано с тем, что я с детства очень любила вкусно поесть. Бабушка великолепно готовила и приучила меня к тому, что еда должна приносить огромное удовольствие. Именно она научила меня многим хитростям и секретам и грамотному использованию приправ. Бабушка с дедушкой жили на Кутузовском проспекте, недалеко от Дорогомиловского рынка, и каждый раз, когда родители привозили меня к ним, бабушка брала меня с собой за покупками. Уже в 7-8 лет я понимала, как выглядят правильные чебуреки, как нужно вымешивать тесто, чтобы

да. Я прекрасно помню, как в 6 лет я оказалась на дне рождения очень известного грузинского актера, и это застолье стоит перед моими глазами до сих пор. А любовь к кулинарным книгам привил мне мой дядя. У бабушки книг не было, она все готовила либо «на глаз», либо по записям своих мамы и бабушки. А вот у дяди библиотека была просто роскошная! Он учился в Сорбонне и каждый раз привозил из поездки невероятное количество прекрасных книг на французском языке, в том числе и кулинарных. Можно сказать, что мое изучение французского языка началось с гастрономической энциклопедии Larousse Gastronomique.

СВОЙ ПЕРВЫЙ ДЕСЕРТ – МУСС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ – Я ДОЛГО ВЗБИВАЛА ВЕНЧИКОМ В СНЕГУ, КОТОРЫЙ НАБРАЛА НА БАЛКОНЕ.

оно стало эластичным, или что такое правильный воздушный омлет. Наши многочисленные поездки по СССР тоже оставили свой след. Практически каждое лето мы с родителями отдыхали либо в Грузии, либо в Азербайджане, а это настоящий рай для гурмана! Мне кажется, что моя любовь к баранине как раз отту-

- Помнишь ли ты первое приготовленное тобой блюдо?

- Это были макароны по-флотски. Да-да! Они были одним из моих самых любимых блюд. И я прекрасно помню, как лет в 6 впервые их самостоятельно приготовила. А на десерт у меня был мусс из красной смородины, и я долго взбивала его венчиком в снегу,



который набрала на балконе. Про мусс помню прекрасно, потому что потом несколько дней у меня болела правая рука, ведь в то время все взбивали вручную, а не миксерами.

- Когда и как ты поняла, что твое увлечение кулинарией – это серьезно? И что было сначала: фотография или кулинария? Насколько я знаю, ты окончила факультет международных экономических отношений МГИМО, а это все-таки немного другая сфера деятельности.

- Да, и в то время это был самый сложный факультет в МГИМО. Поэтому во время учебы мне было не до готовки. Кто учился на МЭО, меня поймет! Мне кажется, что экзамены по высшей математике и контрольные по бухгалтеру будут сниться мне всю жизнь. А понимание того, что кулинария это то, чем мне хотелось бы заниматься по жизни, пришло не так уж и давно. Я завела свой кулинарный блог всего 4 года назад. А началось все с социальной сети Facebook. Я готовила еду,

фотографировала на телефон и делилась снимками с друзьями, которые и настояли на том, чтобы я систематизировала свои рецепты. Так и появился Живой Журнал Monday Delights. Поэтому можно сказать, что сначала была кулинария. Фотография же появилась после того, как, посидев некоторое время в ЖЖ, я поняла, что мои фотоработы ужасны (посетило меня такое озарение!). А ведь для кулинарного блогера это практически стопроцентная составляющая успеха, без которой твой ресурс будет попросту неинтересен читателю.

- Училась ли ты где-нибудь фотоискусству? Кого бы ты могла назвать своими учителями?

- Фотографии я нигде специально не обучалась, просто смотрела работы великих фотографов. Это Анри Картье-Брессон, Эрих Саломон, Георгий Пинхасов, Роберт Капа и многие другие. Я купила множество альбомов знаменитых мастеров и до сих пор иду за вдохновением именно к классикам. Ведь я снимаю не только еду: я очень люблю фотографировать людей и природу. Я надеюсь, что к концу этого года заработает мой сайт foodies.ru, который станет моим

полноценным портфолио, где будет представлена не только еда.

- Кем ты себя считаешь в большей степени: кулинаром или фотографом?

- Не знаю. Мне кажется, что во мне постоянно борется фотограф с кулинаром.

- Ты сотрудничаешь как фотограф и с зарубежными журналами. Есть ли там какая-то специфика по сравнению с работой с отечественными изданиями?

- Ты знаешь, никакой особой специфики я не заметила, разве что на Западе умеют более четко формулировать задание для съемки.

- В своем блоге ты писала, что у тебя огромная кулинарная библиотека. Какая книга была в ней первой? Какая самая любимая?

- Да, библиотека действительно огромная. Что самое интересное, я до сих пор продолжаю покупать книги! Примерно раз в месяц она увеличивается на 3-5 изданий. Я очень благодарна МГИМО за то, что он дал мне возможность изучить 3 иностранных языка, владение которыми позволяет мне читать книги не только на английском и французском языках, но также и на итальянском. Моя первая книга - это Гастрономический Larousse 70-го года. Изрядно потрепанный, он стоит на самой верхней полке, и, глядя на него, я вспоминаю о своем детстве. Мне очень дорога именно эта книга, с которой связано так много приятных воспоминаний.

- Я слышала, что ты работаешь над новой книгой. Расскажи немного о ней. О чем она будет? Когда ждать ее выхода в свет?

- Действительно, в настоящий момент я заканчиваю новую большую книгу. И она будет не о мороженом. У моих друзей уже





появилась шутка: Понедельник пишет «Домашнее мороженое», том 2. В новой книге будет много рецептов блюд на каждый день. Большое количество мяса, рыбы, овощей и легких десертов. Я очень надеюсь, что сдам ее в печать в самом начале осени, и к Новому Году она уже появится на прилавках книжных магазинов.

- Откуда ты черпаешь идеи для своих новых блюд?

- Как я уже говорила, основные идеи я черпаю из книг. И, конечно же, из поездок - без путешествий я не представляю себе своей жизни.

- Недавно ты приняла участие в разработке летнего меню для ресторана The Сад в Москве. Поздравляем тебя с этим достижением! Хочешь ли ты и дальше развиваться в этом направлении? Быть может, открыть свой ресторан?

- Спасибо большое! Это был мой

первый опыт, и я очень благодарна Адриану Кетгласу и Андрею Жданову за то, что они помогали мне во всем. Я, наконец, увидела, как устроена кухня изнутри, и это было потрясающе интересно. Кстати, на своем новом сайте я обязательно сделаю раздел с секретами от лучших шеф-поваров.

- Расскажи, пожалуйста, про свой магазин кухонных мелочей Monday Market. Как родилась идея его открыть? Где ты находишь для него товары?

- Идея магазина Monday Market родилась у нас с моим партнером Катей Севостьяновой, когда на протяжении достаточно долгого времени мои читатели

МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ УЖИН МНОГИХ ШОКИРУЕТ: БОЛЬШАЯ ЧУГУННАЯ СКОВОРОДКА ЖАРеной С ЛУКОМ КАРТОШКИ, СТЕЙК, ТАРЕЛКА СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И СУХОЕ КРАСНОЕ ВИНО.

Мысли об открытии собственного ресторана витают в нашей семье вот уже несколько лет. Пока на это совсем нет времени, но, быть может, через пару-тройку лет я решусь, кто знает.

постоянно спрашивали меня, где я купила ту или иную посуду или аксессуар для съемок. Мы решили, что многим будет приятно иметь возможность купить что-либо из увиденного

на страницах моего журнала. Вещицы мы находим по всему миру, и в новом сезоне вас ждет очень много новинок, а также открытие полноценного интернет магазина.

- Что такое «Безбарана»? Откуда взялось такое забавное название?

«Безбарана» родился совершенно случайно. У нас очень много друзей, и мы каждый

таким популярным и так быстро наберет обороты.

Что касается названия, то в давние времена люди верили: чтобы быть удачливым в делах, нужно задобрить богов. Им приносили жертвы, делали всевозможные подношения, в том числе, дорогие подарки. Это могли быть домашний скот (курица, баран, бык), земельные наделы и даже люди – рабы. Дарение сопровож-

принято, то мы и решили назвать свой магазин «Безбарана». Открою маленький секрет: мы собираемся выпустить детскую серию книг про приключения маленького Безбарашка.

- Как относится семья к твоей работе? Нравится ли твоему сыну то, чем занимается мама?

- Сын в восторге! Во-первых, он главный дегустатор, а во-вторых, он мне помогает фотографировать. Тима держит отражатели, фоны. У него уже есть свой фотоаппарат, и он тоже снимает вместе со мной. Пока для него это очень увлекательная и вкусная (в прямом смысле этого слова) игра, в которой он принимает непосредственное участие. Единственный минус состоит в том, что теперь летом я большую часть времени провожу у мангала и печи – я слишком сильно избаловала своих мужчин.

- Как тебе удается распределять время так, чтобы успевать все: семья, кулинария, фотография, магазин кухонных мелочей Monday Market, книги, меню? Есть ли у тебя помощники, или это грамотный тайм-менеджмент?

- Скажу честно, помощников и тайм-менеджмента у меня нет. Хотя я в последнее время все чаще задумываюсь на эту тему, и, скорее всего, ближе к зиме решу этот вопрос. Мне бы все-таки хотелось больше времени проводить с семьей, а не в обнимку с ноутбуком.

- В заключение опиши, пожалуйста, свой идеальный ужин.

- Наверное, многих он шокирует, но он выглядит так: большая чугунная сковородка жареной с луком картошки, стейк, тарелка свежих овощей и сухое красное вино. И пусть весь мир подождет!

www.mondaydelights.ru
Instagram: @nastia_ponedelnik

СЫН – МОЙ ГЛАВНЫЙ ДЕГУСТАТОР И ПОМОЩНИК. У НЕГО УЖЕ ЕСТЬ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ФОТОАППАРАТ, НА КОТОРЫЙ ОН СНИМАЕТ ВМЕСТЕ СО МНОЙ.

раз ломали голову над тем, что им подарить на различные торжества: день рождения, свадьбу или юбилей. Мы часто обращались в магазины подарочных сертификатов, а потом и решили создать свой, для собственного удобства. Никто и подумать не мог, что он станет

ждалось различными ритуалами. В целом, оно представляло собой соглашение между дарителем и высшими силами, которые, в обмен на курицу или барана, обеспечивали удачу сделки или общее покровительство. А поскольку сейчас не древние времена, и дарить домашний скот не







ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ
С БУЛГУРОМ,
ЦУКИНИ И ГОЛУБЫМ
СЫРОМ



Тыква, запеченная с булгуром, цукини и голубым сыром

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 2.

Сейчас в магазинах продается очень вкусная тыква сорта баттернат. Из нее можно приготовить простое, сытное и очень вкусное блюдо, которое безумно нравится моим домашним.

Ингредиенты: ● 1 тыква баттернат ● 1 цукини среднего размера ● 75 г сметаны ● 150 г сыра с плесенью ● 200-400 г булгура ● соль, перец, приправы по вкусу ● несколько листочков розмарина

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 180 С.
2. Разрежьте тыкву и достаньте все семена. Сбрызните оливковым маслом и запекайте 30 минут.
3. Цукини порежьте небольшими кусочками. Положите в миску цукини, листья розмарина, сметану и порезанный небольшими кусочками сыр. Тщательно перемешайте, добавьте специи и поставьте в холодильник.
4. Отварите булгур до полуготовности. Снимите с огня и откиньте на дуршлаг. Дайте стечь лишней жидкости.
5. Достаньте тыкву из духовки и дайте ей немного остыть. С помощью ложки соберите немного мякоти и добавьте в миску к цукини. Перемешайте и поставьте обратно в холодильник немного "помариноваться".
6. Установите половинки тыквы на противень. Достаньте цукини из холодильника и добавьте в смесь булгур. Тщательно перемешайте и выложите сверху тыквы. Сверху посыпьте кусочками сыра и сбрызните оливковым маслом.
7. Запекайте в разогретой до 180 С духовке 30 минут. До подачи оставьте в духовке.



Картофельно-тыквенное пюре с голубым сыром

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС.
ПОРЦИИ: 6.

Идею этого пюре я почерпнула в одной из книг по марокканской кухне. Там предлагалось приготовить суп, но я решила сделать его густым и подать в качестве гарнира. Голубого сыра в первоначальном



КАРТОФЕЛЬНО-ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

рецепте было намного больше, но так как у меня в семье есть еще и Тима, я не рискнула класть его много, а лишь покрошила его сверху прямо на горячее пюре.

Ингредиенты: ● 700 г мякоти тыквы ● 1 кг картофеля ● 700 мл сливок (количество зависит от желаемой густоты пюре) ● соль ● приправы по вкусу (к тыкве прекрасно подходит тимьян) ● 4 ст.л. оливкового масла ● 50-100 г сливочного масла ● 4 зубчика чеснока ● голубой сыр

Приготовление:

1. Порежьте тыкву небольшими кусочками, полейте оливковым маслом, посолите и запекайте в духовом шкафу при 180 С в течение 30-35 минут до полной готовности.
2. Отварите картофель в слегка подсоленной воде. Слейте воду и переложите его в кастрюлю. Положите сливочное масло и приготовьте пюре, постепенно вмешивая сливки.
3. Помните при помощи картофелемялки тыкву, измельчите чеснок и добавьте их к пюре.
4. В рецепте предлагалось взбивать горячее пюре вместе с голубым сыром, но я не стала этого делать, а просто покрошила сыр сверху. Получается прекрасный гарнир к баранине.

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ МОЖНО ПО ПРАВУ НАЗВАТЬ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ДЕСЕРТОВ СЕЗОНА. ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ БЛЮДО К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ НА ХЭЛЛОУИН И ДЕНЬ БЛАГОДАРЕНИЯ, НО И ПРОСТО ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ДЛЯ ДОМАШНЕГО ЧАЕПИТИЯ В ХМУРЫЙ ОСЕННИЙ ДЕНЬ. СЕГОДНЯ МЫ ПРЕДЛОЖИЛИ ТРЕМ ФУД-БЛОГЕРАМ ПОСОСТЯЗАТЬСЯ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ТЫКВЕННОГО ПИРОГА И ПРИДУМАТЬ СВОЮ ВАРИАЦИЮ ЭТОГО АРОМАТНОГО И ЖИЗНЕРАДОСТНОГО ДЕСЕРТА.



Победитель битвы будет выбран читателями нашего журнала путем голосования на странице Russian Foodie в Instagram (@russianfoodieproject) с 15 по 21 сентября включительно. Мы надеемся, что к этому времени вы успеете внимательно изучить представленные рецепты и, возможно, даже испечь по ним пироги. Все участники кулинарной битвы получают наборы меда от HoneyWood, а победителя ждет подарок от датского бренда посуды и декора для праздников Miss Etoile.



Тыквенно-медовый тарт с курагой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 6-8 (ДЛЯ ФОРМЫ ДИАМЕТРОМ 24-26 СМ).

Ингредиенты: *Для теста:* ● 30 г сахара
● ½ ч.л. разрыхлителя теста ● щепотка соли
● 200 г пшеничной муки ● 50 г ржаной муки (при желании можно заменить пшеничной) ● 100 г сливочного масла ● 1 желток ● 50 г сметаны
Для начинки: ● 150 г кураги (замочить заранее, за пару часов до начала приготовления) ● 2 яйца
● 400 г отваренной мякоти тыквы ● 2 ст.л. с горкой меда ● 2 ст.л. с горкой сахара ● 2 ст.л. картофельного крахмала *Для украшения:* ● сахарная пудра ● любые ягоды

Приготовление:

1. Приготовить тесто. Два вида муки смешать, просеять в миску, добавить разрыхлитель, сахар и соль. В комбайне или блендере смешать мучную смесь и холодное масло, нарезанное кубиками, до

рыхлой крошки. Добавить яйцо, сметану и вымесить гладкое тесто, по необходимости добавить еще муки. Из готового теста сформировать шар, обернуть его пищевой пленкой и убрать в холодильник на 30-40 минут.

2. Разогреть духовку до 180 С. Готовое тесто раскатать и переложить в форму для выпечки. Наколеть дно вилкой. Отрезать кусок фольги, накрыть ей форму с тестом блестящей стороной вниз. Выпекать 15 минут.

3. Курагу необходимо будет заранее замочить в воде за пару часов до начала приготовления. Далее прокрутить ее через мясорубку либо пюрировать блендером вместе с той водой, в которой она замачивалась. Процедить смесь через сито так, чтобы осталась только мякоть.

4. Пока тесто выпекается, необходимо подготовить начинку. Тыкву пюрировать блендером. Добавить сахар, мед, крахмал и яйца. Снова пропустить смесь через блендер.

5. Вынуть основу из духовки. Равномерно распределить по дну массу из кураги, вылить сверху тыквенную начинку и убрать тарт в духовку на 35 минут. Достать пирог, остудить и подавать к столу.



ТЫКВЕННО-
МЕДОВЫЙ ТАРТ
С КУРАГОЙ

РЕЦЕПТ И ФОТО: **МАРИНА ЖУРАВЛЕВА**

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ-ЧИЗКЕЙК

РЕЦЕПТ И ФОТО:
АНАСТАСИЯ ГЛАЗЫРИНА



Тыквенный пирог-чизкейк

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС. ПОРЦИИ: 6-8 (ДЛЯ ФОРМЫ ДИАМЕТРОМ 24 СМ).

Ингредиенты: *Тесто:* ● 115 г имбирного печенья ● 85 г крекеров Грэма (можно использовать любое другое сухое печенье) ● 55 г растопленного сливочного масла *Начинка чизкейк:* ● 115 г крем-чиза ● 40 г сахара ● 1 большой желток *Тыквенная начинка:* ● 1 большое яйцо ● 1 большой белок ● 300 г тыквенного пюре ● 50 г сахара ● 50 г коричневого сахара ● 1/2 ч.л. соли ● 3/4 ч.л. корицы ● 1/4 ч.л. имбиря ● 1/4 ч.л. гвоздики ● 1/4 ч.л. мускатного ореха ● 235 мл жирных сливок

Примечание: Безусловно, при желании можно самим испечь основу для пирога из песочного теста или приготовить домашнее печенье. Покупное печенье в данном случае позволяет сэкономить время. Варьируйте количество тех или иных специй в начинке в соответствии со своими вкусовыми предпочтениями.

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 220 С. Приготовить тесто. В фудпроцессоре перемолоть в крошку оба вида печенья, добавить масло и перемешать, чтобы крошки стали слегка влажными. Выложить смесь на дно формы и отставить в сторону.
2. Для начинки чизкейк: размять лопаткой крем-чиз, а затем взбить его вместе с сахаром и желтком.
3. Для тыквенного слоя: приготовить тыкву. В зависимости от ваших предпочтений, можно выбрать два варианта: запечь тыкву и пюрировать блендером либо просто натереть ее в сыром виде на очень мелкой терке. Слегка взбить яйцо с белком, добавить к нему тыквенное пюре, сахар, соль, специи, перемешать. Аккуратно влить взбитые сливки.
4. На основу из печенья выложить сначала тыквенный слой, а поверх него - начинку чизкейк. Поскольку слои получаются разных цветов, то при желании можно создать мраморный рисунок, проведя по начинке острым ножом. Главное, не повредить при этом основу!
5. Выпекать пирог при 220 С 10 минут, затем снизить температуру до 180 С и готовить еще 30-40 минут.



Тыквенный пирог с ванилью и корицей

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС. ПОРЦИИ: 8-10.

Ингредиенты: ● 2 стакана муки ● 1 1/2 стакана сахара ● 1 ст.л. разрыхлителя теста ● 1/2 стакана сухого молока ● 4 яйца ● 1/2 стакана растительного масла ● 1/2 стакана молока ● 100 г ванильной смеси для пудинга ● 1/2 стакана сметаны ● 400 г тыквенного пюре ● 100 г сливочного масла ● 3/4 стакана светлого коричневого сахара ● 1/2 ч.л. корицы ● 3/4 стакана сахарной пудры ● 1/4 стакана жирных сливок (возможно, потребуется чуть больше)

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 180 С.
2. Взбить муку, сахар, разрыхлитель, сухое молоко,

яйца, растительное масло, молоко, смесь для пудинга, сметану и тыквенное пюре до получения однородной массы. Смесь должна получиться густой (поэтому не рекомендуется использовать покупное тыквенное пюре из детского питания, поскольку оно очень жидкое). Выложить тесто в жаропрочную форму.

3. Растопить масло в микроволновой печи или на водяной бане. Добавить коричневый сахар, корицу и взбить до однородности. Столовой ложкой линиями выложить смесь на тесто и при помощи острого ножа пройти по поверхности пирога так, чтобы получилась «паутинка».

4. Убрать пирог в духовку и выпекать 30-35 минут.

5. Пока пирог выпекается, приготовить глазурь, взбив сливки с сахарной пудрой.

6. Готовый, еще теплый, пирог достать из формы и выложить на него сверху глазурь линиями - она должна подтаять и растечься по поверхности пирога.

7. Дать пирогу остыть в течение 20 минут и подавать на стол. Вкуснее всего будет есть его с молоком.

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ С ВАНИЛЬЮ И КОРИЦЕЙ

РЕЦЕПТ И ФОТО: **КСЕНИЯ СМОЛЕНСКАЯ**



НУТ — НАШЕ ВСЕ!

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ВПЕРВЫЕ ЗНАКОМИТСЯ С БЛЮДАМИ ИЗ НУТА ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДОК В ТУРЦИЮ, КОТОРУЮ И СЧИТАЮТ РОДИНОЙ ЭТОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ГОРОХА. ДЛЯ МНОГИХ ЭТОТ ПРОДУКТ С НЕОБЫЧНЫМ, НО МЯГКИМ ВКУСОМ ТАК И ОСТАЕТСЯ ЗАМОРСКОЙ ЭКЗОТИКОЙ И ПРИЯТНЫМ НАПОМИНАНИЕМ ОБ ОТДЫХЕ. И ЗРЯ, ВЕДЬ НУТ ОБЛАДАЕТ УНИКАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ И ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ТЕМ, КТО СЛЕДИТ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ И ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.



ТЕКСТ И ФОТО: **АННА ФЕЛИКОВА**



НУТОВЫЕ
ХРУСТИКИ

Ч

ем же полезен нут? Например тем, что имеет в своем составе более восьмидесяти питательных веществ и является замечательным источником витаминов С и Е, бета-каротина и фитонутриентов.

Всего 1 чашка нута подарит организму около 85% от суточной нормы антиоксидантов. А ведь их достаточное количество играет решающую роль в поддержании здорового функционирования сердечно-сосудистой и нервной систем и легких. Волшебный турецкий горох понижает уровень холестерина, обеспечивает тело фактически обезжиренным и при этом высококачественным белком (в сухом нуте его содержится около 25%!), а также является богатым источником минералов: молибдена, калия, магния, кальция, фосфора, железа, фолиевой кислоты. Кроме того, нут не содержит глютена, не провоцирует аллергию и не вызывает опасений с точки зрения трансгенности. Эта разновидность бобовых к тому же обладает уникальным комплексом аминокислот, отвечающих в человеческом организме за регенерацию тканей и сохранение в тонусе мышечных волокон.

Нут часто включают в рацион люди, стремящиеся сбросить лишний вес. Его средняя калорийность - 309 ккал, но при этом гликемический индекс достаточно низкий (30), а содержание растительных белков и сложных углеводов - высокое. Никакие макроэлементы не являются более ценными для регулирования сахара в крови, чем клетчатка и белок. Они отлично справляются с функцией стабилизации потока пищи через ЖКТ, а также предотвращают слишком быстрый или медленный её распад. Всего один стакан нута в день на протяжении недели поможет существенно улучшить контроль сахара в крови, очистить тело от токсинов и шлаков. Кроме того, это количество нута содержит около 12,5 г клетчатки, а это целых 50% от суточной нормы, которую требует наш организм. Вполне естественно, что регулярное употребление волшебного гороха положительно отражается на фигуре: вы едите котлеты или сладости из нута и при этом становитесь стройнее. С этим и связана растущая популярность нутовой диеты, которая предполагает замену картофеля, риса, муки и другой крахмалосодержащей пищи на нут. Однако не следует забывать, что это все же продукт с высоким содержанием углеводов, которые лучше употреблять в первой половине дня.

Для того, чтобы нут правильно усваивался в же-

ПОПРОБУЙТЕ
ВВЕСТИ НУТ
В СВОЙ РАЦИОН
И ОЧЕНЬ СКОРО ВЫ
ЗАМЕТИТЕ ПРИЯТНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ В
САМОЧУВСТВИИ

лудочно-кишечном тракте, при его приготовлении необходимо следовать определенному алгоритму. Свежий нут сначала замачивают, затем отваривают и готовят по специальным рецептам. В отличие от консервированного турецко-

го гороха, насыщенного вредными

солями, натуральный нут содержит только полезные для организма человека вещества.

Попробуйте ввести нут в свой рацион и очень скоро вы заметите приятные изменения в самочувствии. И тогда, возможно, этот полезный экзотический продукт займет почетное место на вашей кухне.

ВАРКА НУТА:

1 Нут промыть, залить водой в объеме в 2,5 раза больше, чем объем нута, положить соду в расчете 1 ч.л. на литр воды и оставить на ночь (но не более, чем на 12 часов, так как нут может начать закисать).

2 Утром нут необходимо хорошо промыть, залить свежей водой и поставить на огонь.

3 После того, как вода закипит, периодически снимать пену шумовкой - обычно это занимает 5-10 минут.

4 Снова промыть нут, залить свежей водой, поставить на огонь и варить до готовности. Готовность можно проверить следующим образом: взять зернышко, сдавить его пальцами: если оно мягкое внутри (почти как картофельное пюре), это значит, что горох готов. При этом нут должен сохранить форму,



не развариться в кашу. Обычно весь процесс занимает от 2 до 3,5 часов (редко: до 5 часов).

НУТОВАЯ МУКА:

Для сладкой выпечки не подходит обычная магазинная нутовая мука, потому что она делается из сырого, не прошедшего термическую обработку нута и содержит много олигосахаридов, которые вызывают повышенное газообразование в кишечнике и придают изделиям гороховый запах, совершенно неуместный в десертах.

Чтобы избавиться от большей части олигосахаридов, нут необходимо обработать специальным образом.

- 1 Отварить нут так, как было описано ранее.
- 2 Вареный нут откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь, затем разложить его на ровной поверхности, чтобы он быстрее остыл.
- 3 Остывший нут переложить в чашу блендера и молоть, встряхивая чашу, до тех пор, пока нут не начнет прилипать к стенкам.
- 4 Молотый нут равномерно распределить по противню и поставить в духовку при температуре 100 С на режим конвекции. В чуть приоткрытую дверцу духовки можно вставить деревянную лопатку, чтобы выходил пар. Периодически перемешивать массу. Это займет около 2 часов.

5 После этого сухой молотый нут необходимо еще раз измельчить в кофемолке или комбайне.

6 Полученную муку просеять через сито. Хранить муку в герметичном контейнере в сухом прохладном месте.



Нутовые хрустики



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ.

Нутовые хрустики – это вкусная и полезная закуска, которую можно употреблять как в качестве самостоятельного блюда, так и как дополнение к салату, супу или даже к пиву. А еще они очень нравятся детям!

Ингредиенты: ● вареный нут ● соль ● специи по вкусу (зира, кориандр, сушеный чеснок, базилик, карри)

Приготовление:

1. Вареный нут обвалить в специях, посолить, добавить ложку оливкового масла (по желанию), перемешать.
2. Распределить нут по противню и поставить в разогретую до 160 С духовку на 30 минут. Если есть, включить режим конвекции. Периодически открывать духовку, чтобы выпустить пар. Через 15 минут массу необходимо будет перемешать. За 5 минут до окончания приготовления включить режим гриль и увеличить температуру до 250 С. Важно: хрустики должны слегка подрумяниться, но не подгореть.
3. Достать нут из духовки, дать немного остыть и наслаждаться!



Шоколадные нутовые маффины



**ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 6 ШТ.**

Нежные шоколадные маффины из нутовой муки с овсяными отрубями настолько же полезны, насколько и вкусны! Прекрасный десерт, после которого вас не будут мучать угрызения совести.

Ингредиенты: ● 3 яйца ● 50 г нутовой муки ● 40 г молотых овсяных отрубей ● 15 г какао-порошка ● 1 ч.л. разрыхлителя теста ● 100 г натурального йогурт ● 30 г кокосового масла (можно заменить любым растительным маслом) ● 1/5 ч.л. экстракта стевии ● ванилин



ХУМУС



Приготовление:

1. Разогреть духовку до 200 С. Отруби, нуттовую муку, какао и разрыхлитель теста просеять в отдельную миску. Кокосовое масло и йогурт немного подогреть и перемешать. Яйца со стевией взбить в пышную массу.
2. Аккуратно добавить жидкие ингредиенты к сухим, замесить тесто и сразу разложить его по формочкам. Выпекать кексы 15 минут до готовности.



Хумус 

**ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 2.**

Хумус - это закуска родом с Ближнего Востока, в состав которой входит нуттовое пюре, оливковое масло, чеснок, сок лимона, кунжутная паста (тахини или тхина) и специи.

Ингредиенты: ● 350 г вареного нута ● 80 мл нуттового отвара (жидкость, в которой варился нут) ● 15 мл сока лимона ● 2-3 зубчика чеснока ● 20 г семян кунжута (можно использовать готовую кунжутную пасту) ● 1 ч.л. специй (зира, кориандр, карри) ● 1/2 ч.л. соли ● 1-2 ст.л. оливкового масла

Приготовление:

1. Специи и семена кунжута смолоть в кофемолке.
2. Вареный нут измельчить в блендере, добавить к нему отвар, сок лимона, чеснок, специи, оливковое масло и соль. Тщательно перемешать. Если вы не любите чеснок или боитесь его резкого запаха, нужно проварить его зубчики в течение нескольких минут прямо в кожуре.
3. Готовый хумус хранить в холодильнике в плотно закрытом контейнере несколько дней.

Больше вкусных и полезных рецептов из нута можно найти на сайте www.chickpeas.ru



THE CAKE

KIN

НОВЫЕ ИДЕИ ПОШЕВ

ЧИТАЙТЕ КНИГИ!

В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ НАШЕГО ЖУРНАЛА МЫ БУДЕМ ПРОСИТЬ ОДНОГО ИЗ ПОПУЛЯРНЫХ ФУД-БЛОГЕРОВ РАССКАЗАТЬ О ТЕХ КНИГАХ РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ СОСТАВЛЯЮТ ОСНОВУ ЕГО БИБЛИОТЕКИ И ВДОХНОВЛЯЮТ НА ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА КУХНЕ. В ОСЕННЕМ НОМЕРЕ ИСТОЧНИКАМИ СВОИХ КУЛИНАРНЫХ НАХОДОК ПОДЕЛИЛАСЬ АНАСТАСИЯ ГЛАЗЫРИНА, БЛОГЕР И ФУД-СТИЛИСТ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.



ТЕКСТ И ФОТО: **АНАСТАСИЯ ГЛАЗЫРИНА**

Сегодня, в век Интернета, когда большую часть рецептов и идей мы черпаем из кулинарных блогов и сайтов, я все же отдаю предпочтение печатным книгам. В моей библиотеке огромное количество изданий, как профессиональных, так и рассчитанных на любителей, причем не только на русском, но и на иностранных языках. Не стоит бояться иностранной литературы, даже если вы не знаете язык – еще недавно я не говорила ни слова по-французски, и только благодаря книгам начала постепенно его изучать. Я хочу рассказать о тех изданиях, которые познакомили меня с миром кулинарии, дали мне базу и до сих пор заставляют изо дня в день проявлять свою фантазию и пробовать на кухне что-то новое.

1 «РЕЦЕПТЫШИ» (НИКА БЕЛОЦЕРКОВСКАЯ).

Я считаю, что это книга удачна во всех отношениях: красивая, аппетитная и приятная на ощупь. В ней собрано огромное количество вкусных и несложных рецептов. С нее я начинала свое знакомство с кулинарией: с супов и салатов, с легких в приготовлении, но безумно вкусных десертов. Именно благодаря ей я впервые узнала о прекрасном сочетании «запеченная свекла-козий сыр», научилась делать потрясающий домашний хачапури и приготовила первый в своей жизни чизкейк. Если вы любите, но только учитесь готовить, то вам однозначно нужно познакомиться с Никой и ее книгой. А еще мне очень импонирует ее стиль общения с читателями – на равных.

2 «КНИГА О ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ» (ДАГМАР ФОН КРАММ).

Это книга о вкусной и легкой вегетарианской кухне. В ней вы не найдете блюд из мяса и рыбы, но зато узнаете, что и без этих продуктов можно без труда приготовить шедевр. Безмерно люблю эту книгу за изобилие овощных рецептов, за «греческий суп», ставший абсолютным хитом в нашей семье, за оригинальные блюда из круп, о существовании которых я и не подозревала. А еще в книге есть рецепт разноцветного картофельного пюре, которое обязательно оценят ваши дети.

3 «THE CAKE BIBLE» (ROSE LEVY BERANBAUM)

Эта одна из моих самых любимых книг – настоящий рай не только для начищающего кондитера, но и для всех сладкоежек без исключения. В ней собраны все базовые рецепты теста: бисквитного, кексового, песочного. Там также подробно описывается техника работы с шоколадом, который преобразит ваш торт как изнутри, так и снаружи. Искренне рекомендую вам приобрести эту книгу, если у вас есть такая возможность. Дешевле будет сделать это через amazon.com.

Помимо книг, я часто обращаюсь за помощью и вдохновением к печатным журналам: Jamie, Saveurs и Kinfolk. Я люблю их не только за вкусные и доступные рецепты, но и за прекрасные профессиональные фотографии, хорошую бумагу и бесконечное количество идей! К сожалению, Kinfolk в нашей стране не купить в магазине, но зачем же еще нужен Интернет?

ПРИЯТНОГО ЧТЕНИЯ!



ТАРТ С КАРАМЕЛЬНОЙ
ГРУШЕЙ И ВАНИЛЬНЫМ
КРЕМОМ

ОСЕНЬ СО ВКУСОМ

ТЕКСТ: **АНАСТАСИЯ ЗУРАБОВА** РЕЦЕПТЫ И ФОТО: **НАТАЛИЯ ДОЛГИХ**

— ◆ —

ВРАЧ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И КОНДИТЕР ПО ПРИЗВАНИЮ, НАТАЛИЯ ДОЛГИХ ОБУЧАЛАСЬ СЕКРЕТАМ ФРАНЦУЗСКОГО КОНДИТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА В ПАРИЖСКОЙ BELLOUET CONSEIL И КИЕВСКОЙ КУЛИНАРНОЙ АКАДЕМИИ. АВТОР ПОПУЛЯРНОГО КУЛИНАРНОГО БЛОГА "ИГРА СО ВКУСОМ" ОТВЕТИЛА НА ВОПРОСЫ НАШЕЙ РЕДАКЦИИ И ПОДЕЛИЛАСЬ С ЧИТАТЕЛЯМИ РЕЦЕПТАМИ ДЕСЕРТОВ С ОСЕННИМ НАСТРОЕНИЕМ.



- Без какого блюда жизнь была бы скучнее?

- Конечно же, без торта! Торт - это маленький праздник, независимо от повода. Когда я была ребенком, в магазинах моего городка можно было купить только вафельные торты, других просто не было. Поэтому моя бабушка часто пекла торты сама, и каждый раз это был настоящий праздник.

- Сначала десерт или салат? Любишь ли ты сладкое?

- Салат, и иногда только он. Хотя меню я начинаю читать с раздела "Десерты". К сладкому я равнодушна, но десерты пробую обязательно с целью поиска удачных вкусовых сочетаний и понимания того, как это сделано, так как современные десерты вышли далеко за пределы обычного куска торта.

- Три главных специи на твоей кухне?

- Ваниль, тимьян, цедра цитрусовых - это то, что я использую чаще всего. Также очень люблю вкус тонка и цветочные вкусы: розу, фиалку, жасмин, - но кладу их реже.

- Лучшее блюдо для всей семьи?

- До недавнего времени я могла смело говорить, что любимое блюдо моего семейства - это запеченная с

травками ножка ягненка. Но после того, как младшая дочь стала придерживаться вегетарианского режима питания, такого блюда нет.

- Твой любимый десерт?

- У меня нет любимого десерта. Когда приготовление десертов становится профессией, начинаешь любить что-то другое. Готовить люблю торты. Современный торт - это конструктор вкусов, текстур, технологий приготовления: 4-5 элементов, отвечающих за вкус, и еще столько же элементов декора. Собирать этот конструктор - интереснейшее занятие.

- Твои любимые кулинарные книги? Есть ли хорошие экземпляры на русском языке? И стоит ли покупать книги, или информации из Интернета будет достаточно?

- У меня много хороших кулинарных книг. Всего в моей библиотеке их порядка 68, и все они на английском, французском, немецком языках. Я не люблю переводные книги, поскольку качество перевода любой специализированной литературы зависит от того, насколько переводчик знаком с предметом. А у нас переводчиков, разбирающихся в кондитерском деле, пока нет. Поэтому предпочитаю переводить сама. Любимой книги у меня нет, все они хороши по-своему. Читать книги, безусловно, стоит: в Интернете чаще попадает разрозненная информация по предмету, и только хорошая книга или учебник способны дать цельную картинку.

- Посоветуй, пожалуйста, хорошие кондитерские магазины, где можно приобрести редкие ингредиенты.

- Ох, это большой вопрос. Пектины, пюре, орехи, сублиматы, шоколад покупаю в компании «Бона», но она работает только с юридическими лицами. А вот, к примеру, бобов тонка в Москве нет, поэтому приходится привозить их из Парижа.



Тарт с карамельной грушей и ванильным кремом



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ + 5 ЧАСОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ПОРЦИИ: 6-8 (ДЛЯ ФОРМЫ ДИАМЕТРОМ 22 СМ).

Ингредиенты: Pâte sucrée (все ингредиенты должны быть холодными): ● 125 г масла ● 4 г (щепотка) соли ● 210 г муки ● 85 г мелкого сахара ● 25 г миндальной муки ● 1 яйцо

Груши в карамели: ● 3 небольшие груши ● 35 г цветочного меда ● 70 г тростникового сахара ● 70 г сливочного масла ● 1 стручок ванили ● 60 мл сливок (35-38%) ● 50 г желатиновой массы

Ванильный крем с белым шоколадом: ● 100 г молока ● 50 г сливок (35-38%) ● 1/2 стручка ванили ● 3 желтка ● 36 г сахара ● 8 г кукурузного крахмала ● 33 г белого шоколада ● 56 г желатиновой массы ● 100 г сливок (35-38%), предварительно взбить

Штрейзель: ● 40 г сахара кассонад ● 40 г сливочного масла ● 40 г муки ● 50 г миндальной муки ● 1 г соли флер де сель

ПОРЦИОННЫЕ ГРУШЕВЫЕ ТАРТЫ



Приготовление:

1. Приготовить основу для тарта. Духовку разогреть до 190 С. Масло, соль, муку и миндальную муку положить в чашу миксера и перемешивать, используя насадку «лист», до образования крошки. Добавить яйцо. Когда сформируется шар, достать его, раскатать между двумя листами бумаги для выпечки до толщины 3 мм и убрать в холодильник минимум на час.

2. Снять один лист бумаги, переложить тесто в кольцо для тартов (диаметром 22 см и высотой 2 см) или в форму для выпечки с невысокими бортиками. Снять второй лист бумаги. Оставить при комнатной температуре, чтобы тесто немного согрелось и осело в форму. Прижать тесто к бортам формы, излишки срезать. Наколеть вилкой и убрать в холодильник еще как минимум на 1 час. Выпекать в духовке 15-20 минут до золотистого цвета. Дать остыть, извлечь из формы.

3. Приготовить груши в карамели. Груши очистить, удалить сердцевину, порезать кубиками со стороной 1 см. Масло и мед растопить на сковороде, добавить семена ванили, обжарить груши в течение 2-3 минут. В сотейнике с толстым дном карамелизировать сахар сухим способом. Добавить сливки, поварить 2-3 минуты, снять с огня. Доба-

вить в карамель желатиновую массу, перемешать до полного ее распускания, положить в нее груши и аккуратно перемешать. Выложить в силиконовую форму или тортное кольцо диаметром 18 см и заморозить.

4. Приготовить ванильный крем. Молоко, 50 г сливок, ваниль довести до кипения, процедить. Сахар, желтки, крахмал растереть, добавить часть горячего молока и, помешивая венчиком, вернуть смесь к остальному молоку. Варить до загустения, непрерывно помешивая венчиком. Снять с огня, добавить желатиновую массу и перемешать до полного ее распускания. Положить в нее шоколад и перемешать до получения однородной массы. Дать ей остыть до 20 С и добавить взбитые сливки. Выложить крем на основу и убрать в холодильник до застывания.

5. Приготовить штрейзель. Смешать вместе все ингредиенты до получения однородной и мягкой массы, пропустить ее через крупное сито или раскрошить руками и охладить в течение 30 минут - 1 часа. Выпекать в предварительно разогретой до 150 С духовки в течение 10-15 минут. Охладить.

6. Собрать тарт. Замороженные груши в карамели извлечь из формы/кольца, выложить на основу тарта с кремом, покрыть нейтральной глазурью (опционально), края украсить штрейзелем. Темперировать тарт в холодильнике в течение 2-х часов.



Эклеры

«КАШТАН-КОНЬЯК»



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА. ПОРЦИИ: 10.

Ингредиенты: *Тесто:* ● 80 г молока ● 80 г воды ● 70 г сливочного масла (порезать кубиками) ● 3 г соли ● 3 г сахара ● 90 г пшеничной муки (просеять) ● 3 яйца (150г) (слегка взбить и процедить) *Крем:* ● 300г молока ● 4 желтка ● 40 г сахара ● 40 г кукурузного крахмала ● 120 г каштанового крема ● 80 г сливочного масла ● 20 г коньяка хорошего качества.

Приготовление:

1. Приготовить тесто. Молоко, воду, сахар, соль, масло, предварительно порезанное кубиками, довести до кипения. Снять с огня, добавить просеянную муку, тщательно перемешать, чтобы вся мука соединилась с жидкостью. Вернуть на огонь и около 3-х минут, помешивая лопаточкой, выпаривать лишнюю воду из теста. Готовое тесто соберется в шар, а на дне кастрюли образуется белесая пленка.

2. Переложить тесто в чашу миксера и начать его перемешивать на средней скорости, используя насадку «лист». Когда тесто остынет до температуры

ЭКЛЕРЫ «КАШТАН-КОНЬЯК»



70 С, постепенно ввести яйца. Каждую новую порцию яиц необходимо добавлять, когда предыдущая уже полностью соединилась с тестом. Готовое тесто выглядит гладким и блестящим и стекает с лопатки лентой. Если после добавления последнего яйца тесто получилось густым, то до нужной консистенции его можно довести, влив в него небольшое количество молока.

3. Переложить тесто в кондитерский мешок с простой круглой насадкой диаметром 11 см и отсадить на противень в шахматном порядке заготовки длиной 12 см. Готовые эклеры получатся небольшими и аккуратными, длиной 13 см x 2,5 см.

4. Выпекать в предварительно разогретой духовке, постепенно снижая температуру: при 250 С - 5 мин, при 180 С - 15 мин, при 160 С - 15 мин. Готовые изделия из заварного теста должны быть сухими, золотистого цвета, с плоским, однотонным дном. Дать эклерам остыть.

Примечание: Температура выпечки очень индивидуальна. Это рекомендованные цифры, но необходимо делать поправки с учетом особенностей вашей духовки. Время выпечки также будет зависеть и от размера изделия. На эклеры и порционные «Пари-

Брест» у меня уходит около 30 минут, на шу - меньше, примерно 20 минут.

5. Приготовить крем. Желтки растереть с сахаром и крахмалом. Молоко довести до кипения. Добавить часть молока в желтки, непрерывно помешивая смесь венчиком. Влить получившуюся смесь в оставшееся молоко и варить, не прекращая помешивать, до загустения. Снять крем с огня, переложить в плоскую посуду и накрыть пленкой так, чтобы она касалась поверхности (иначе образуется конденсат). Когда крем остынет до 40 С, добавить в него каштановый крем, масло и коньяк. Взбить венчиком и охладить.

Примечание: Если есть страх заварить крем, то можно добавить в яйца 1/3 холодного молока, а остальное молоко довести до кипения. После этого влить холодную молочно-яичную смесь в горячее молоко. Время варки в этом случае увеличится.

6. С помощью кондитерского мешка и насадки с длинным носиком начинить остывшие эклеры кремом.

Декор: помада + микс коричневого и красного пищевого красителя, кусочки засахаренных каштанов, пищевое золото.



ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ



ТЕКСТ: **ОЛЬГА ДЕМИДОВА** ФОТО: **ОЛЬГА ДЕМИДОВА, ЗЛАТА ПАНЧЕНКО**

Во многих семьях хлеб на протяжении долгого времени считался незаменимым продуктом питания, без которого не обходилась ни одна трапеза. Однако в последнее время люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за своей фигурой, стали все чаще исключать его из своего рациона. То, что хлеб попал в немилость, связано и с плохим качеством муки, используемой на конвейерном производстве, и с присутствием в его составе не слишком полезных для здоровья ингредиентов: маргарина, усилителей вкуса, добавок со сложно произносимыми названиями, и, наконец, дрожжей. В отличие от закваски, приготовленной на натуральном сырье, дрожжи, применяемые в хлебопечении, представляют собой химическое соединение, способное нанести вред организму.

Чтобы не переживать о качестве хлеба из магазина, можно научиться печь его самостоятельно в домашних условиях, причем без использования дрожжей. А если соблюдать некоторые несложные правила, то вкусная и ароматная буханка с хрустящей аппетитной корочкой получится уже с первого раза. Успех будет зависеть, в первую очередь, от правильно приготовленной закваски. Процесс хоть и достаточно прост, но требует определенных временных затрат. В данной статье мы остановимся на двух способах приготовления ржаной закваски, которая менее чувствительна к факторам окружающей среды и не так сильно подвержена порче. Но если вы хотите испечь белый хлеб, то эти варианты можно с легкостью применить и по отношению к пшеничной муке.

Инструменты:

- **весы или мерный стакан** • **банка или любая неметаллическая емкость для самой закваски объемом около 1 литра** • **крышка или пленка, чтобы накрыть емкость с закваской** • **ложка** • **тарелка.**

Ингредиенты:

- **ржаная мука (можно взять любую: обычную, обойную, или обдирную)** • **чистая питьевая вода (с температурой не выше 40 C)**

ПРОСТОЙ СПОСОБ

На приготовление закваски по этому рецепту уйдет 5 дней. Однако это не означает, что вам придется неустанно за ней следить – достаточно будет ежедневно тратить по 10 минут на совершение несложных манипуляций. Самый большой плюс этой закваски заключается в том, что ее можно использовать бесчисленное количество раз.

1. В первый день взять 50 г ржаной муки и 75 г воды. Хорошо перемешать, переложить в банку и накрыть пленкой. Оставить при комнатной температуре



ЗАКВАСКА НА 2-3 ДЕНЬ

(желательно в теплом месте, но при температуре не выше 30 C) на сутки.

2. На второй день взять 50 г ржаной муки и 75 г воды. Хорошо перемешать, добавить к закваске, которую сделали в первый день. Перемешать еще раз и снова убрать в теплое место на сутки.

3. Повторить те же манипуляции на третий и четвертый день.

4. На пятый день закваска будет готова, и можно приступать к выпечке первого хлеба. Рекомендуется заранее отложить в чистую баночку 50-100 г смеси для последующей выпечки. Такая закваска может храниться около двух недель в холодильнике в плотно закрытой банке.

СЛОЖНЫЙ СПОСОБ

На самом деле, это способ не сложный, а просто занимает больше времени, чем первый. На приготовление такой закваски уйдет чуть больше двух недель, но результат оправдает все ожидания. Этот рецепт взят из книги «Улица свежего хлеба» от владельцев популярной сети сиднейских кафе-пекарен "Булочная на Бурк-стрит" Пола Аллама и Дэвида МакГиннеса.

1. В первый день взять 40 г ржаной муки и 60 мл воды. Перемешать, переложить в баночку, накрыть полиэтиленовой пленкой и поставить в теплое место.

2. На второй день взять муку и воду в тех же пропорциях, перемешать и добавить к замесу первого дня. Убрать в теплое место.

3. На третий день использовать 80 г муки и 120 мл воды и повторить манипуляции предыдущих дней.

4. На четвертый день взять 160 г муки и 240 мл воды, перемешать, добавить к закваске и убрать в теплое место.

5. На пятый день взять из полученной закваски 100 г, а остальное утилизировать. Смешать 50 г муки и 75 мл воды и добавить в оставшиеся 100 г закваски. Перемешать и убрать в теплое место.



ЗАКВАСКА ВО ВРЕМЯ
ХРАНЕНИЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ



ЗАКВАСКА НА ВТОРОЙ НЕДЕЛЕ

Примечание. В книге предлагается именно утилизировать ненужную часть закваски, но я советую использовать продукт для выпечки небольшого хлеба. Возможно, он поднимется не так сильно, как должен, но, несомненно, получится очень вкусным.

6. На шестой день смешать 50 г муки и 75 мл воды, добавить к закваске. Перемешать и убрать в теплое место.

7. На седьмой день смешать 100 г муки и 150 мл воды и повторить стандартные действия.

8. На восьмой день смешать 200 г муки и 300 мл воды, добавить в закваску. Перемешать и убрать в теплое место.

9. На девятый день необходимо вновь утилизировать большую часть закваски, оставив 100 грамм (при желании можно снова испечь небольшой хлеб) и последовательно повторить дни с шестого по восьмой 2 раза.

10. Последний день подкормки. Лучше перенести этот день на выходной, так как вам понадобится довольно много времени. Если последний день выпал на тот, когда вы очень заняты, то можно просто повторить подкормку шестого дня. В случае, если вам нужно отсрочить два дня, то необходимо повторить и манипуляции седьмого дня. Итак, в

последний день сначала нужно добавить к закваске 50 г муки и 75 мл воды, через 8 часов 100 г муки и 150 мл, и еще через 9 часов 200 г муки и 300 мл воды. Поскольку крайне важно соблюдать эти временные промежутки, то лучше рассчитать время заранее и поставить себе напоминание. Рекомендуем в книге время первой подкормки последнего дня - 13:00.

Примечание. Готовая закваска может храниться в холодильнике 10 дней, но желательно в течение этого периода подкормить ее два раза. Для этого нужно будет достать ее из холодильника, дать ей постоять час, добавить 50 г муки и 75 мл воды, оставить на сутки побродить и снова отправить в холодильник.

Важные моменты:

1. Во время приготовления закваски в нее не должно попасть ничего, кроме муки и воды, так как это может ее испортить. Самое главное, чтобы в нее не попали дрожжи. Важно использовать только чистую посуду!

2. Нет нужды полностью растворять комочки муки при ее смешивании с водой. Закваску также не рекомендуется взбивать. При подкормке важно аккуратно примешивать новую порцию муки и воды, не разбивая образующиеся пузырьки.

3. Не пугайтесь, если на каком-то из этапов закваска приобретет не очень приятный запах - это не значит, что она испортилась. Если она расслоилась, то ее нужно просто перемешать. Закваску можно считать испорченной только в том случае, если она изменила цвет, и на ее поверхности появилась плесень. Правильный цвет: от молочно-бежевого до серо-бежевого.

4. Если закваска пузырится и пенится, это хороший знак - она в стадии активности!



Ржаной хлеб на закваске



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 6-8 ЧАСОВ. ПОРЦИИ: 2-3 БУХАНКИ.

Уверены, что все, кто руководствовался описанными ранее правилами и соблюдал все тонкости приготовления закваски, добился успеха. После этого можно приступать к выпечке хлеба.

И при простом, и при сложном способе приготовления должно было получиться около 800 г закваски. 700 г будет использовано в рецепте, а оставшиеся 100 г необходимо плотно закрыть крышкой и убрать в холодильник.



Ингредиенты: ● 700 г закваски ● 1500 г ржаной муки (чтобы хлеб был мягче, можно взять 1000 г ржаной и 500 г пшеничной) ● 26 г соли ● 850 мл воды ● 30 г патоки (по желанию)

Приготовление:

- 1.** Смешать все ингредиенты, кроме соли и патоки. Месить тесто в течение 15 минут руками или 10 минут при помощи комбайна на маленькой скорости. Добавить соль и патоку и месить еще 10 минут руками или 5 минут комбайном. При желании также можно использовать миксер с насадкой для теста.
- 2.** Выложить тесто на поверхность, присыпанную мукой, сформировать шар и положить в емкость, слегка смазанную растительным маслом. Плотнo накрыть пленкой и оставить на час при комнатной температуре для расстойки.
- 3.** Достать тесто и произвести обминку. Для это сформировать из теста прямоугольник, разделить его мысленно на 3 части, загнуть нижнюю часть наверх до середины и накрыть сверху верхней частью. Должен опять получиться прямоугольник. То же самое сделать с боковыми частями. Поместить тесто в емкость еще на один час.
- 4.** Достать тесто и разделить его на 2-3 части, в зависимости от желаемого размера буханок. Взять каждый кусок теста, и вращая его между ладонями против часовой стрелки, сформировать шар. Оставить еще на 20 минут, накрыв пленкой.
- 5.** Каждый шар растянуть чуть вириь, загнуть пра-

вую треть к середине, сверху накрыть левой третью. В итоге должен получиться батон овальной формы. Концы подогнуть внутрь, швы склеить.

6. Переложить тесто в ту форму, в которой вы будете его выпекать. Можно использовать либо специальную форму для хлеба, либо противень с антипригарным ковриком, но не силиконовым, так как первые 10 минут температура в духовке будет очень высокая. Если требуется, смазать форму или противень маслом. При выкладке хлеб должен быть хорошо сформирован и склеен, желательнo, без трещин и швов. Дать расстояться 2-4 часа при комнатной температуре.

7. Разогреть духовку до максимальной температуры (около 250 C). Поставить хлеб на средний уровень, вылить на дно духовки $\frac{1}{4}$ стакана воды и сразу же захлопнуть дверцу. Это необходимо для того, чтобы внутри образовался пар. Через 10 минут дверцу приоткрыть, выпустить пар и снизить температуру до 160 c. Выпекать 30-40 минут. Готовность можно проверить, постучав по дну буханки: должен получаться сухой приглушенный звук.

8. Свежеиспеченный хлеб выложить на решетку, смазать сливочным маслом, накрыть полотенцем, побрызгать водой и оставить остывать на ночь.

Примечание. Конечно, хочется сразу же приступить к дегустации, пока хлеб еще горячий. Это не совсем правильно, так как, остывая, хлеб «дозревает». Но если очень хочется, то, конечно, можно!

ЗЕФИРНЫЕ ОБЛАКА

ТЕКСТ И ФОТО: **АННА ФЕЛИКОВА**



МНОГИЕ ДУМАЮТ, ЧТО ПРИГОТОВИТЬ
ЗЕФИР В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ -
НЕПОСИЛЬНАЯ ЗАДАЧА. СЕГОДНЯ ВЫ
УВИДИТЕ, ЧТО В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО
СЛОЖНОГО — ДОСТАТОЧНО ВЫПОЛНИТЬ
НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ДЕЙСТВИЙ.



Зефир 🍡🍡🍡

**ПОРЦИИ: ОКОЛО 50 ПОЛОВИНОК ИЛИ 25 ШТУК
СРЕДНЕГО РАЗМЕРА. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: СУТКИ.**

Ингредиенты: *Пюре:* ● 400 г свежих яблок или 250 г готового яблочного пюре без добавок ● 200 г сахара
● 1 яичный белок *Сироп:* ● 400 г сахара ● 150 г воды
● 8 г агар-агара
+ сахарная пудра для обсыпки

Приготовление:

1. Если вы делаете зефир из свежих яблок, то необходимо приготовить из них пюре. Запечь яблоки в духовке или микроволновке, снять мякоть и уварить ее на медленном огне до густой консистенции. Полученную массу пюрировать блендером и переложить в кастрюлю. Добавить сахар и нагревать на среднем огне, помешивая, до растворения. Убрать с огня и переложить пюре в чашу миксера.



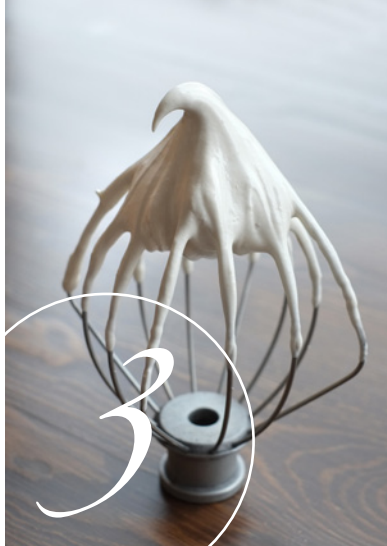
2. Агар-агар залить водой, размешать, поставить на огонь, всыпать сахар. Постоянно помешивая, довести сироп до температуры 110 С и снять с огня.



Это любимое многими лакомство было придумано еще в Древней Греции, где и получило свое название в честь бога ветра, согласно преданию, подарившего рецепт людям. Необыкновенно нежный и воздушный, зефир содержит всего 4 ингредиента: фруктово-ягодное пюре, сахар, яичный белок и формообразующий наполнитель (чаще всего - агар-агар). Благодаря своему полезному составу, он включен институтом питания РАМН в список кондитерских изделий, рекомендуемых для детей и школьников.

Сделать зефир можно практически из любых ягод или фруктов, прошедших термическую обработку и перетертых в пюре. Однако изначально все они различаются по содержанию пектина – натурального стабилизатора и загустителя, позволяющего готовому продукту сохранять форму. Лидерами являются яблоки и черная смородина. Это совсем не означает, что зефир из других ягод или фруктов получится хуже – просто необходимо будет сильнее уварить пюре. Но, если вы готовите зефир впервые, начните лучше с яблок. Тем более, что яблочный сезон сейчас в самом разгаре! Немного потренировавшись, вы сможете проводить кулинарные эксперименты и над другими плодами, например, сливой или ежевикой. Ваш первый зефир лучше готовить из яблок.

КРУПНЫМ ПЛАНОМ



3. Добавить в остывшее пюре белок и взбивать до тех пор, пока масса не увеличится в объеме примерно в 3 раза и не будет хорошо держать форму.

4. К этому времени сироп должен остыть до 82-83 С. Не прекращая взбивать пюре с белком, тонкой струйкой влить сироп по стенке чаши миксера. После этого смесь должна еще увеличиться в объеме. Взбивать массу до тех пор, пока она не будет хорошо держать форму.



6. Оставить готовые половинки на сутки при комнатной температуре, чтобы они подсохли и стабилизировались.



7. Склеить половинки зефира между собой и обвалять в сахарной пудре.



5. Незамедлительно переложить получившуюся массу в кондитерский мешок с насадкой-звездой и отсадить половинки будущего зефира на бумагу для выпечки или силиконовые коврики.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

полезная страничка
о натуральном мёде



 HoneyWoodGifts



 honey_wood_



ВЕГЕТАРИАНКА В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ЛЕТ И АВТОР БЛОГА «НИ РЫБА, НИ МЯСО» КАТЕРИНА СУШКО РАЗВЕЯЛА НЕКОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ И РАССКАЗАЛА О ПРИЧИНАХ СВОЕГО ВЫБОРА И СВЯЗАННОМ С НИМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ. В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ КАТЯ ПРОЖИВАЕТ В ФИНЛЯНДИИ. А ОСЕНЬЮ ЭТОГО ГОДА В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ЭКСМО» ВЫХОДИТ ЕЕ КНИГА С ВЕГЕТАРИАНСКИМИ РЕЦЕПТАМИ И ГЛАВАМИ О ТОМ, КАК ВЕГЕТАРИАНСТВО МОЖЕТ К ЛУЧШЕМУ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

11 МИФОВ О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ

СКОНЫ
С ФЕНХЕЛЕМ
И ЦЕДРОЙ

РЕЦЕПТЫ И ФОТО: КАТЕРИНА СУШКО

Мне кажется, что ни одна диета не окутана таким количеством мифов и предубеждений. Чего только люди не представляют себе о вегетарианцах! Я не ем мясо не так давно, но уже успела убедиться в правильности своего выбора и развеять многие из этих мифов. А ведь когда-то я и сама верила в некоторые из них!

МИФ №1 Вегетарианство опасно для здоровья. Это первый и самый главный аргумент тех, кто заводит со мной разговор о вегетарианстве. Не хочется вести спор о пользе и вреде мяса, но исследователи доказали, что среди вегетарианцев диабет, сердечно-сосудистые и раковые заболевания встречаются реже, чем среди остального населения. А уровень гемоглобина при сбалансированном питании такой же высокий, как и у тех, кто ест мясо, а иногда и выше. В частности, у меня ни разу не возникло проблем с гемоглобином за все то время, что я придерживаюсь диеты, ведь шпинат, темная зелень и бобовые содержат достаточное количество железа. Многие считают, что вегетарианцам не хватает белков и витаминов, но это не так. В молочных продуктах и растениях достаточно белка для поддержания здоровья. На планете тысячи травоядных, многие из которых вырастают до огромных размеров, и все они получают белок из растений.

МИФ №2 Вегетарианцы не едят продуктов животного происхождения. Многие люди путают вегетарианство и веганство. Я обожаю молочные продукты и иногда ем яйца. Вегетарианцы не употребляют в пищу только то, что было убито и произведено из убитой туши: мясо, птицу, рыбу, морепродукты, желатин. Веганы же не едят ничего, что имеет животное происхождение, в т.ч. молоко и яйца, иногда даже мед. Еще невегетарианским продуктом считается шоколад (если иное не указано на этикетке). Почему шоколад? Рекомендую дальше не читать тем, кто хочет продолжать наслаждаться этим лакомством. Шоколад содержит некоторое количество тараканьего белка – хитина. Это связано с тем, что в какао-бобах селятся колонии тропических тараканов. Когда происходит сбор урожая, то среди плодов, естественно, оказываются и насекомые. Полностью очистить сырье от нежелательных гостей не удается, поэтому международные нормативы допускают наличие в какао-порошке определенного процента хитина (до 5% в некоторых сортах). Чем тщательнее производитель следит за составом, тем дороже

будет шоколад. Естественно, это не означает, что нужно в этой связи полностью отказываться от шоколада. Я люблю шоколад, и ем любой.

МИФ №3 Вегетарианцами становятся те, кто никогда не любил мясо. Это не правда. Я обожаю готовить и есть различные блюда из мяса: шашлык, запеченную хрустящую курицу, стейк с кровью. Но мы меняемся, меняются наши жизненные приоритеты, ценности. Сейчас мысль о том, чтобы съесть мясо вызывает у меня отторжение. Но это касается только меня лично. Когда люди рядом со мной едят мясо, меня это не беспокоит - я попросту не заостряю на этом внимание.

МИФ №4 Все вегетарианцы занимаются духовными практиками и носят этническую одежду. Действительно, с высокой долей вероятности описанный индивидуум не будет есть мясо. Но это не значит, что все вегетарианцы такие. Среди моих знакомых-вегетарианцев встречаются очень разные люди: бизнесмены, программисты, художники, музыканты, учителя и инженеры. Они не относятся к своему вегетарианству



как к чему-то особенному, и не вешают себе на грудь медаль. Для них вегетарианство – такой же образ жизни, как и любой другой. Вы же не хватаетесь тем, что дышите? И выглядят они, как самые обычные люди, а свои духовные изыскания не афишируют.

МИФ №5 Все вегетарианцы любят животных, и потому придерживаются безмясной диеты. Мне кажется, что животных так или иначе любят все: кошек, собак, попугайчиков. И вегетарианец в этом смысле такой же человек. Кто-то любит братьев наших меньших больше, кто-то меньше. Вегетарианство и любовь к животным, безусловно, связаны, но не так тесно, иначе на планете было бы гораздо больше тех, кто отказывается от мяса. Ведь немногие ассоциируют домашнего питомца с мясной котлетой.

МИФ №6 Вегетарианская диета - это скучно и однообразно. Это в корне не так! Несколько лет назад я и представить себе не могла, что вегетарианство способно настолько разнообразить мой рацион. Подтверждением тому служит моя книга, которая содержит 70 рецептов сытных, полноценных и вкусных вегетарианских и веганских блюд. И я уверена, что никогда бы не использовала эти ингредиенты на кухне и не попробовала подобные вкусовые сочетания, если бы не стала вегетарианкой.

МИФ №7 Вегетарианцам важно обратить в свою веру всех вокруг. Конечно, когда начинаешь замечать первый положительный эффект от безмясной диеты, то возникает соблазн поделиться своим опытом со всеми. Но вскоре начинаешь понимать, что тебя об этом не просили, и умолкаешь. Будучи вегетарианцем, учишься уважать выбор других людей, даже если ты сам с ним не согласен. В этой связи, если вегетарианец не убеждает вас не есть мясо, пожалуйста, не старайтесь доказать ему, что он совершает непоправимую ошибку и со временем неизбежно погибнет от нехватки белка и низкого гемоглобина. Будьте терпимее друг к другу. Мне нравится, что в Финляндии к вегетарианству относятся как к личному выбору, и врач никогда не скажет вам, что есть мясо необходимо для поддержания здоровья - это считается попросту неприличным. Взамен он порекомендует витамины или конкретные продукты питания, укажет, на что обратить особое внимание. И это касается даже беременных женщин.

МИФ №8 Все вегетарианцы заботятся об экологии и пользуют-ся только эко-продуктами. Это не так. Все люди разные, с разными взглядами. Вегетарианство и

борьба с загрязнением окружающей среды – это не одно и то же, хотя, безусловно, тесно связанные между собой вещи.

МИФ №9 На вегетарианской диете легко похудеть, поэтому все вегетарианцы стройные. Это целиком и полностью зависит от человека. Безусловно, безмясная диета легче и подразумевает употребление меньшего количества плохих жиров, что, в свою очередь, положительно сказывается на фигуре. Но это, скорее, связано с тем, что вегетарианцы изначально более придирчивы к качеству пищи и предпочитают здоровые продукты вредным, имеют привычку отказывать себе в чем-то, потому что уже однажды смогли отказаться от мяса. Однако среди вегетарианцев встречаются люди и с лишним весом. А некоторые могут набрать вес при переходе на новое питание, потому что начинают злоупотреблять быстрыми углеводами в виде пасты, белого хлеба и сладкого. На моем весе отказ от мяса никак не сказался, но я думаю, что это помогает мне поддерживать себя в форме.

МИФ №10 Все вегетарианцы физически слабые и не могут быть профессиональными спортсменами. Это не так. Существуют чемпионы мира в разных видах спорта, в том числе и по бодибилдингу, которые не просто вегетарианцы, а веганы. Поэтому безмясная диета не является препятствием для профессионального спорта.

МИФ №11 Все вегетарианцы не пьют и не курят. Наверное, в процентном соотношении среди вегетарианцев больше тех, кто не употребляет алкоголь и никотин, потому что многие из них заботятся о своем здоровье. Однако все зависит от личного выбора человека.



Сконы с фенхелем и цедрой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС. ПОРЦИИ: 10.

Эти булочки я готовлю довольно часто. Люблю, когда утром ароматы фенхеля и цедры разносятся по дому и будят его жильцов. Сконы получаются слегка сладковатыми, пряными и идеально сочетаются с крепким чаем, джемом, маслом, сыром. Они станут прекрасной основой для бутербродов и могут долго храниться в плотном контейнере, не черствея.

Ингредиенты: ● 450 г муки ● 200 мл молока
● 180 г мягкого творога ● 1 яйцо ● 3 ч.л. разрыхлителя теста ● 1 ст.л. меда (можно заменить сахаром) ● 1 ст.л. сахара ● 1 ч.л. соли
● 1/2 ч.л. корицы ● 1 ч.л. фенхеля + 1/2 ч.л. для посыпки ● 1 лимон ● 1 апельсин

1. Снять цедру с лимона и апельсина. Смешать все ингредиенты, добавить просеянную муку. Вымесить тесто.
2. Застелить противень пекарской бумагой. Скатать из теста шарики (если соединить кончики большого и указательного пальца и сделать колечко, то получится примерный размер шарика). Дать расстояться 20 минут.
3. Разогреть духовку до 170 С. Смазать верх булочек водой и посыпать любыми зернами или семенами фенхеля.
4. Выпекать 20-25 минут до золотистого цвета. Хорошо пропеченные булочки мягкие внутри и долго не черствеют.



Лазанья с цукини и киноа

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 30 МИНУТ.
ПОРЦИИ: 4.

В этой лазанье листья пасты заменены нарезанным полосками цукини, что делает ее значительно более диетической. Благодаря начинке из киноа и сливочного сыра, это блюдо получается не только вкусным, но и очень сытным.

Ингредиенты: *Для начинки:* ● 2 цукини (около 700 г) ● 500 мл овощного бульона (или воды)
● 250 мл киноа (200 г) ● базилик свежий пучок
● 3 ст.л. сливочного сыра (крем-чиза типа "Филладельфия") ● 100 г моцареллы (можно заменить российским сыром) ● соль
Для соуса маринара: ● 400 мл томатов в собственном соку
● 1 луковица ● 1 ч.л. орегано ● 1 зубчик чеснока
● 2-3 ст.л. оливкового масла ● сахар ● соль

1. Цукини помыть и нарезать полосками. Посолить и отставить в сторону.
2. Киноа хорошо промыть и отварить в овощном бульоне, согласно инструкции на упаковке.
3. Пока варится киноа, приготовить соус маринара. Лук мелко порезать и обжарить на оливковом масле в небольшой кастрюльке до прозрачности. Добавить орегано и пропущенный через пресс чеснок. Если томаты цельные, то их необходимо мелко порубить и добавить вместе с соком в кастрюлю. Варить соус, помешивая, до загустения. Посолить и

добавить сахар по вкусу.

4. Разогреть духовку до 180 С. В горячий киноа добавить сливочный сыр и мелко порезанный базилик, перемешать.

5. На дно формы для запекания положить несколько ложек соуса маринара. Сверху выложить полоски цукини, обрезав их по форме. Далее следует слой киноа, затем слой томатного соуса. Повторить слои 3-4 раза, в зависимости от глубины вашей формы. Последним должен стать слой соуса маринара.

6. Накрыть форму фольгой и выпекать 30 минут. После чего фольгу снять, переключить духовку в режим гриль, посыпать лазанью тертым сыром и выпекать до золотистой корочки еще 10-15 минут.

www.veggelife.wordpress.com
[@katja_shu](https://www.instagram.com/katja_shu)



ЛАЗАНЬЯ С ЦУКИНИ И КИНОА

ПОМОГАТЬ МАМЕ НА КУХНЕ
— УВЛЕКАТЕЛЬНО, ВЕСЕЛО И
ОЧЕНЬ ВКУСНО!





ОСТОРОЖНО:
ДЕТИ!



ИГРА С ЕДОЙ

ТЕКСТ: **АНАСТАСИЯ ЗУРАБОВА** ФОТО: **АНАСТАСИЯ ХАБЕНКО**

Часто можно услышать фразу, что детям не место на кухне. Однако, если продумать детали и правильно распределить роли, совместное приготовление еды может стать не только прекрасным развлечением, но и обучением полезным навыкам, которые пригодятся в жизни. Конечно, блюда для кулинарного творчества стоит выбирать с несложной рецептурой и предполагающие возможность детского участия. Перед началом необходимо тщательно подготовить рабочее место: убрать из зоны досягаемости все острые и горячие предметы и не подпускать поварят близко к включенной духовке или плите. Степень вовлеченности

маленького помощника в процесс будет зависеть от его возраста. Трехлетний ребенок, к примеру, способен месить тесто, вырезать формочками фигурки или украшать печенье конфетами. Детям старшего возраста можно доверить уже более сложные задачи и даже некоторые электрические приборы - естественно, под вашим чутким руководством. Идеальный вариант для совместного времяпрепровождения на кухне – это яркая и жизнерадостная выпечка: печенье или порционные кексы. Их можно испечь как без повода, так и в качестве угощения для гостей. Ведь что может быть вкуснее, чем лакомство, приготовленное собственными руками?







ОСТОРОЖНО:
ДЕТИ!



Печенье с M&M's и шоколадной крошкой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: НОЧЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ + 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 20 БОЛЬШИХ ИЛИ 40 МАЛЕНЬКИХ ШТУК.

Это печенье станет стопроцентным хитом детского праздника. Оно одинаково нравится как взрослым, так и детям, и способно добавить красок любому чаепитию. А еще оно безумно вкусное, поэтому ограничиться одним кусочком у вас точно не получится.

Ингредиенты: ● 2 2/3 стакана муки ● 1 ст.л. кукурузного крахмала (можно заменить картофельным крахмалом в соотношении 1:1,5) ● 3/4 ч.л. соды ● 5/8 ч.л. соли ● 115 г мягкого сливочного масла ● 115 г мягкого сливочного сыра ● 1 стакан коричневого сахара ● 1 яйцо и 1 желток ● 1 ст.л. жидкого ванильного экстракта (можно заменить кристаллическим ванилином или сахаром с натуральной ванилью) ● 1 1/4 стакана конфеток M&M's ● 120 г черного шоколада, порубленного на кусочки (по желанию)

Приготовление:

1. В большой миске хорошо перемешать муку, крахмал, соль и соду.
2. В другой миске взбить масло и сливочный сыр (все комнатной температуры) вместе с коричневым сахаром. Вмешать по очереди яйцо и желток. Влить ванильный экстракт, перемешать.
3. Всыпать сухие ингредиенты в жидкие и слегка помешать (тесто на этом этапе не должно быть однородным). Добавить M&M'S и порубленный на кусочки темный шоколад и вмешать их при помощи мягкой лопаточки (аккуратно, стараясь не повредить конфетки). При желании конфетки и шоколад можно не добавлять в само тесто, а украсить ими печенье только сверху.
4. Переложить тесто в воздухонепроницаемый контейнер или накрыть пленкой и убрать в холодильник минимум на 4 часа (лучше на ночь). Такое тесто может храниться в холодильнике в течение недели, поэтому вам не обязательно использовать его все сразу - можно печь печенье порциями по необходимости.

5. Сформировать из теста небольшие шарики и расплющить их между ладонями, чтобы получились шайбочки диаметром 4-5 см и толщиной в 1,5 см. Если вы не добавляли в тесто конфеты на этапе замешивания, то можно без опасений раскатать его скалкой и вырезать кружочки стаканом или рюмкой.

6. Выложить печенье на противень на большом расстоянии друг от друга (печенье увеличивается в объеме в 1,5 раза) и украсить сверху и по бокам конфетками и кусочками шоколада, вдавливая их в тесто.

7. Выпекать в предварительно разогретой до 180 С духовке в течение 9-13 минут (в зависимости от размера), но не дольше, так как печенье должно остаться мягким внутри. Необходимо следить за тем, чтобы печенье не зарумянилось – оно должно оставаться светлым. Как только верхушка перестанет казаться влажной, извлечь из духовки.

8. Оставить готовое печенье на противне в течение первых 10 минут, а потом переложить его для окончательного охлаждения на решетку. Хранить при комнатной температуре в воздухо- непроницаемом контейнере до 3 недель.





ОСТОРОЖНО:
ДЕТИ!



Ванильные капкейки с конфетти



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИНУТ. ПОРЦИИ: 12 ШТУК.

Рецепт этих кексов очень простой и не требует ни редких ингредиентов, ни сложных манипуляций, ни специального оборудования, ни большого количества времени, а поэтому прекрасно подходит для детского творчества. За счет добавления разноцветной кондитерской посыпки в тесто и крем капкейки выглядят очень ярко и необычно и украсят собой любой праздничный стол.

Ингредиенты: *Для теста:* ● 2/3 стакана муки ● 1/2 ч.л. разрыхлителя теста ● 1/4 ч.л. соды ● 1/2 ч.л. соли ● 1 стакан сахарного песка ● 1/2 стакана ● (115 г) сливочного масла ● 1 крупное яйцо ● 1/4 стакана йогурта (или сметаны) ванилин ● 1/2 стакана разноцветной кондитерской посыпки *Для крема:* ● 1 стакан (230 г) сливочного масла комнатной тем-

пературы ● 4-5 стаканов сахарной пудры ● 1/4 стакана сливок для взбивания (35 %) ● ванилин

Приготовление:

1. Смешать в миске муку, разрыхлитель, соду и соль. В другой миске растопить в микроволновке сливочное масло. Добавить к нему сахар, перемешать. Вмешать йогурт, яйцо и ванилин.
2. Постепенно добавляя сухие ингредиенты к жидким, замесить тесто – оно получится довольно густым. Аккуратно вмешать посыпку.
3. Разложить тесто по формочкам (получится около 12 капкейков) и выпекать при 180 С 20 минут. Дать остыть.
4. Приготовить крем. Взбить масло миксером до состояния крема (около 3 минут). Добавить сахарную пудру, сливки и ванилин и взбивать на высокой скорости минимум 5 минут.
5. Переложить крем в кулинарный мешок с насадкой «звездочка» и украсить остывшие капкейки. Сверху присыпать конфетти.







СЕКРЕТЫ ФУД-ФОТОГРАФА

КАК СФОТОГРАФИРОВАТЬ ЕДУ ТАК, ЧТОБЫ ЗРИТЕЛЬ ОЩУТИЛ ЕЕ АРОМАТ И ВКУС? КАКОВЫ НЕОБХОДИМЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ УДАЧНОЙ СЪЕМКИ? ТАЛАНТЛИВЫЙ ФОТОГРАФ И ФУД-СТИЛИСТ ЗЛАТА ПАНЧЕНКО ПОДЕЛИЛАСЬ СЕКРЕТАМИ СВОЕГО МАСТЕРСТВА И РАССКАЗАЛА О ТОМ, ГДЕ ИСКАТЬ ВДОХНОВЕНИЕ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД.



ТЕКСТ: **АНАСТАСИЯ ЗУРАБОВА** ФОТО: **ЗЛАТА ПАНЧЕНКО**

Как родилось твоё увлечение фотографией, в частности, фуд-фото?

- Моё образование, как и у многих коллег, не связано напрямую с фотоискусством. Долгое время я работала организатором международных гастролей. Но страсть к фотографии жила во мне всегда, и в один прекрасный момент я решила, что пора заканчивать с бездействием. Просто начала снимать все подряд: портреты, пейзажи, свои путешествия. Пройдя обучение, я стала работать на профессиональном уровне и даже фотографировать свадьбы и фэшн. Ведь не попробовав разные направления, сложно понять, что является твоим, а что нет. Что касается фуд-фото, то это была любовь с первого взгляда. Поначалу безответная, но впоследствии я добилась полной взаимности.

- С чего ты начинала в фотографии? Где-то училась или ты самоучка?

- Я не могу назвать себя ни самоучкой, ни технарём, который вызубрил всё по учебникам и статьям о фотографии. Моё главное правило на пути к успеху: «Снимать! Снимать! Снимать!» Именно практика набивает руку и глаз и позволяет составлять идеальные композиции и выстраивать кадр. Первое, что я сделала, когда взяла в руки свою первую камеру, это прочитала инструкцию к ней от корки до корки. Вы обязаны знать, с каким инструментом работаете. Вы же не бросаете в еду приправы, которые видите впервые в жизни - так вы запросто испортите ваше блюдо. Так и с камерой: вы должны сперва узнать о ней все, что только возможно, и уже найдя с ней общий язык, начинать творить. Как таковых учи-

телей у меня не было. В начале своего знакомства с фотоискусством я пошла на курсы к одному из фотографов нашего города Алексею Подоба, мастеру свадебной и фэшн-съемки и гуру искусственного света. Его краткий курс помог мне еще больше подружиться с камерой, но, кроме технических аспектов, я в то время мало чего почерпнула для себя. Уже позже я поняла, что моя душа попросту не лежит к искусственному свету. К слову, я также побывала на нескольких мастер-классах. В частности, был замечательный воркшоп в Стамбуле от ведущих фотографов National Geographic. Но был и негативный опыт: пару раз посещала мастер-классы наших "модных" фотографов и возвращалась оттуда в полном недоумении от советов в стиле: "Коси бабло, пока клиент ничего не понимает". Я не хочу быть в этой "моде" и считаю, что твоя работа должна, в первую очередь, вдохновлять тебя самого и твоего зрителя. Иначе зачем все это?

- Твой первый фотоаппарат, объектив? На что ты снимаешь сейчас и пользуешься ли каким-то дополнительным оборудованием?

- Моя первая камера была приобретена в Индии - именно там я каким-то образом поняла, что пора начинать делать то, что любишь всем сердцем. Это был Canon 600 D - прекрасный фотоаппарат, который прослужил мне верой и правдой не один год. Сейчас у меня Canon Mark III. Само собой, не потому, что мне захотелось снимать свои домашние кулинарные подвиги на одну из лучших камер в линейке, а в связи с тем, что коммерческие заказы требуют лучшего качества изображения. Мои объективы:

Canon 24-105 f/4L и Canon 50 mm f/1.2L. Еще лежит про запас, как талисман, Canon 50mm f/1.8, который я бы как раз посоветовала тем, кто только начинает фотографировать и у кого материальные возможности пока не позволяют большего. Этот объектив относят к разряду низкобюджетных решений и обычно покупают на смену или в дополнение к «китовому» объективу 18-55 mm f/3.5-5.6. Безусловно, техника много значит, но, поверьте мне, это не главное. В первую очередь, научитесь настраивать свое восприятие картинки, которую видите перед собой, а уже потом беритесь за камеру.

Также считаю, что в списке обязательного оборудования должен быть штатив - это отличный помощник в борьбе с "шевеленкой" и личный ассистент, который поддержит камеру, если вам нужно поправить ягодку на торте, а кадр вы боитесь потерять.

Я нахожусь в сильной зависимости от натурального света и по возможности стараюсь обходиться только им. Но для коммерческих съемок, к примеру, для ресторанов приходится также использовать дополнительное оборудование - отражатели, импульсивный свет, постоянный свет. Снимаю я и у себя

дома, и в студии, и везде, где нахожу "свой" свет. Если вы фуд-фотограф, то вашим рабочим местом может быть любая комната с натуральным источником света — окном. Но желательно, чтобы это была кухня — проще, когда всё под рукой, и вам не нужно бежать в другую комнату за ягодкой, которой не хватает в кадре, и бояться потерять по пути "тот самый кадр".

Постобработку съемки делаю в Lightroom и Photoshop, но это касается только серьезных коммерческих съемок. Всё остальное я «обрабатываю» светом - именно он ваш главный редактор, благодаря ему вы можете создавать настроение в кадре.

- Где ты черпаешь вдохновение для своих фотографий?

- «Вдохновение везде!», - еще один мой девиз. Всё зависит только от вас - будете ли вы идти вперед, смотря себе

исключительно под ноги, или же остановитесь на минуту и оглянетесь вокруг. И тогда вы увидите цвета, текстуры, фактуры, ощутите ароматы, которые вдохновят вас на новый "вкусный" снимок. Я научилась смотреть по сторонам и черпать вдохновение отовсюду. Это также касается и книг, блогов, работ фотографов. Но если вы берете книгу популярного фотографа или кулинарный журнал, внимательно их рассматриваете и понимаете, что вы не "ловите" то

ТВОЯ
РАБОТА
ДОЛЖНА ВДОХНОВЛЯТЬ
ТЕБЯ САМОГО И ТВОЕГО
ЗРИТЕЛЯ. ИНАЧЕ
ЗАЧЕМ
ВСЕ ЭТО?





самое вдохновение, о котором вам все рассказывали, закройте их и попробуйте подойти с другой стороны. Откройте книги по искусству, обратите внимание на натюрморты, композиции. А, возможно, это будет что-то иное, но непременно вас вдохновляющее. Смотрите шире.

- Расскажи, пожалуйста, про модные тенденции в фуд-фотографии в последнее время.

- "Мода" - это всё же немного не мое слово. Я за то, чтобы создавать моду самим. Всегда найдутся те, кто будет делать исключительно то, что "модно": снимать аккуратно разложенные макароны на

свежевыкрашенном фоне, сфотографировать суши, выстроенные в ровную линию. Но разве это не скучно? Мой совет: уходите от стандартов! Надломите один макарон, сотворите гармоничный хаос в кадре, заставьте того, кто посмотрит на картинку, почувствовать вкус и аромат блюда. Огромную роль в создании правильной атмосферы играет свет. Наверное поэтому сейчас одним из самых популярных направлений в фуд-съемке является Dark Food Photo: когда ваши фото затемнены, и вы работаете с минимальным количеством натурального, порой уже закатного, света на темных фонах - коричневых, черных. Это сложное направление, но до чего же "атмосферные"



ИНОГДА
ДОБИВАЮСЬ
ИДЕАЛЬНОГО
КАДРА ЧАСАМИ:
МЕНЯЮ СВЕТ, ДЕТАЛИ
КОМПОЗИЦИИ.

кадры получаются! Это, пожалуй, мой фаворит на сегодняшний день. У нас в России этот стиль пока не так популярен, как за рубежом. Можно при желании посмотреть примеры подобных работ у фотографов Nadine Greef, Katie Quinn Davies, Chris Court.

- Расскажи, как у тебя рождается идея фотографии? Много ли у тебя реквизита? И всегда ли ты довольна своими работами?

- Вы даже представить не можете, сколько у меня реквизита и посуды! Это моя страсть! Начиная от винтажной посуды и приборов со всего мира и заканчивая листочками и еловыми шишечками, которые "вдруг пригодятся для съемок". Полная студия и дом! Алюминиевая тарелочка, купленная на блошином рынке в Амстердаме у бабули за 1 евро, может заменить мне новый парфюм. Я вижу красивый предмет, и тут же в моей голове возникает целая картина: он в сочетании с каким-нибудь блюдом или десертом, в определенном свете или ракурсе. Это непрерывный поток вдохновения. Наверное, именно поэтому я создала свой магазинчик Foods and Woods, где собираю и продаю сокровища таким же страстным любителям посуды и винтажных красот. Что касается своих работ, то тут я крайне самокритична. Могу отснять блюдо или композицию с первого кадра и понять, что это "оно", но также случается, что желаемого результа-

та я добиваюсь часами: меняю свет, детали композиции. Это очень трудоемкий процесс, но и самый любимый, ведь получившийся в итоге идеальный кадр - лучшая награда для души.

- Дай, пожалуйста, несколько советов начинающим фуд-фотографам. На что стоит обратить особое внимание: свет, композиция, фон, сочетаемость посуды и еды?

- Как я уже говорила, мой главный совет: «Снимать! Снимать!». Набивайте руку, учите свои глаза не просто смотреть, а видеть. Тренируйтесь создавать атмосферу, историю в кадре, делайте снимки "вкусными" за счет незначительных деталей. Если у вас нет под рукой камеры, используйте телефон. "Охотьтесь" за светом - это наш второй по значимости инструмент после камеры. Подружитесь с вашим фотоаппаратом, почувствуйте себя с ним единым целым. И забудьте про автоматический режим! Ставьте перед собой новые цели и достигайте их. Черпайте идеи отовсюду: из окружающего мира, блогов, книг, искусства. И любите еду! Сходите на сельский рынок, вдохните аромат спелых персиков, сочных томатов, возьмите пучок свежей зелени или горстку алой вишни и придумайте ей историю в кадре - ведь именно из таких маленьких вдохновляющих историй и состоит наша большая жизнь. Многие говорят о необходимости выдерживать

единый стиль при выборе посуды и фона, но я не согласна. Фарфоровая тарелка из винтажной коллекции Villeroy & Boch может прекрасно сочетаться со старым деревянным фоном из ящиков; латунный поднос 17 века с резными ручками - с синим деревянным фоном. Вопрос лишь в том, как вы это стилизуете и преподнесете. Готовых ракурсов для съемки определенных продуктов тоже не существует. Пицца, как и другие плоские блюда, может быть снята не только сверху, но и сбоку, с разреза: нужно только размыть основу и показать аппетитно начинку. Все это - вопрос вашего взгляда, стиля, видения, поэтому сложно говорить о каких-либо бесприоритетных вариантах типа белой тарелки. Пусть в вашей коллекции будет как можно больше реквизита: фактурные тарелки из керамики ручной работы с неровными краями, мисочки и соусники, приборы, салфетки, ткани, - все это составляет основу удачного фото и формирует ваш индивидуальный стиль.

- Существуют ли какие-то способы сделать так, чтобы блюдо выглядело аппетитно на фотографии? Например, натереть маслом овощи, чтобы они блестели...

- Свои маленькие секреты есть. Они необходимы, в первую очередь, при долгих коммерческих съемках, например, для меню ресторанов. Но я стараюсь к ним не прибегать. Хотя у меня есть в реквизите волшебная сумочка с маленькими бутылочками-спреями: вода, оливковое масло, бальзамический соус. Это как раз для того самого блеска. А что касается "вкусной" картинке, то в этом и заключается работа фуд-стилиста - создании гармонии цветов в кадре, использовании правильной посуды и умении сочетать ее с продуктами. У меня также есть список продуктов-любимчиков, которые очень фотогеничны и всегда выигрышно смотрятся в кадре: орех пекан, инжир, гранат, грейпфрут, свежие ягоды (смородина, вишня, голубика, черника, ежевика), молодой шпинат, томаты, лёд, лимонады.

- Как ты относишься к мифу о том, что фуд-фотографы на самом деле снимают "неживую" еду, обильно политую лаком для волос и "поджаренную" феном? Пользуешься ли ты такими ухищрениями или снимаешь только то, что можно съесть?

- Ни разу не снимала пластиковую еду. Был случай, когда во время съемки для ресторана в Стамбуле мне принесли задубевшую картошку фри, которой

была, по меньшей мере, пара недель под предлогом, что ее удобнее снимать: ничего не падает, картошка стоит красиво колом. Я только посмеялась. Тогда повар приготовил свежую картошку фри от которой шел пар и исходил фантастический аромат. Я вставила в нее зубочистки (подсмотрела этот прием у иностранных коллег), и получился замечательный вкусный кадр. Еда должна оставаться едой даже на картинке - только тогда у смотрящего разыграется аппетит. Ведь это и есть одна из самых главных целей фуд-фото.

- Расскажи, где искать вдохновение и идеи для фуд-фотографий, особенно в осенний период?

- Что такое осень? Для кого-то это окончание лета, наступление холодов, дожди и опавшие листья. Для меня это спелые пузатые тыквы, сладкий медовый инжир, ароматные яблоки, сочные сливы и ощущение начала чего-то нового. Багровые и коричневые цвета в природе вдохновляют на то, чтобы набрать красивых яблок, испечь пряный яблочный пирог с корицей, составить композицию с использованием желтеющих листьев дуба и сделать прекрасный кадр. Блоги, работы фотографов и картинки в журналах - это, безусловно, хорошо, но вдохновение зачастую находится в более доступном месте - вокруг вас.

www.zpphography.wix.com/zlatapanchenko
Instagram: @zpzlata

МОЙ
ГЛАВНЫЙ
СОВЕТ: : «СНИМАТЬ!
СНИМАТЬ! СНИМАТЬ!».
И ЗАБУДЬТЕ ПРО
АВТОМАТИЧЕСКИЙ
РЕЖИМ!



ДЕРЕВЯННЫЙ ФОН СВОИМИ РУКАМИ

— ◆ —
ТЕКСТ И ФОТО: **ЯНА КАЗАКОВА**



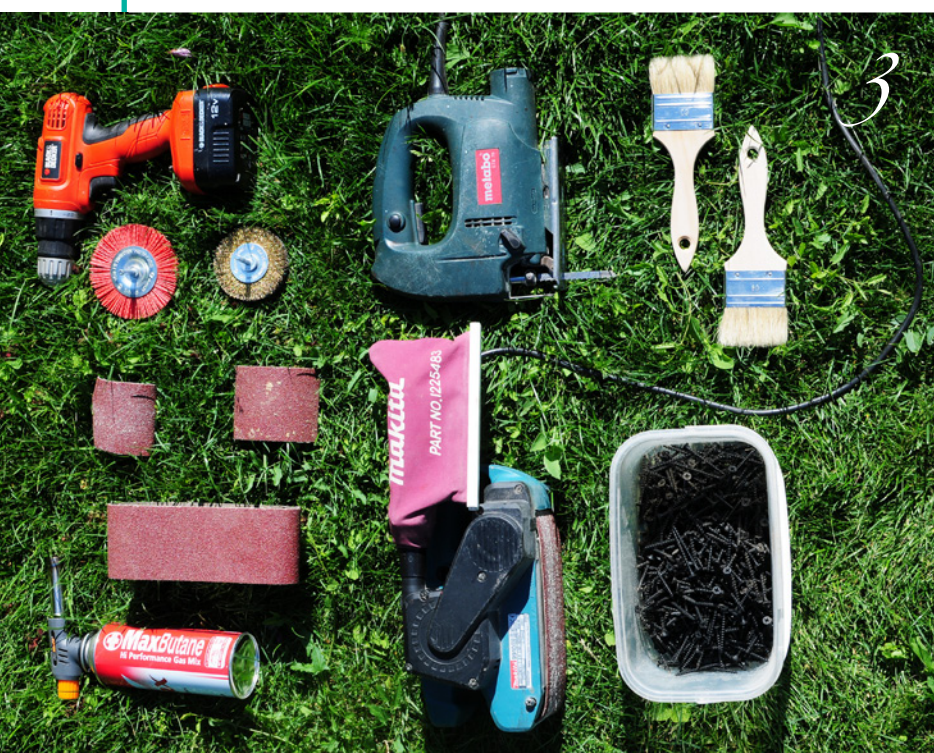
Если вы увлекаетесь кулинарией, то, наверняка, интересуетесь и фуд-съемкой (или это грозит вам в ближайшем будущем). Тогда перед вами неоднократно вставал вопрос, где и как сфотографировать свои творения так, чтобы у зрителя моментально возникло непреодолимое желание попробовать их на вкус. В домашних условиях каждый раз передвигать стол к источнику света не всегда удобно, а подоконник может оказаться недостаточно широким, поэтому самый удобный вариант - это переносной фактурный фон для съемки. На сегодняшний день крайне популярны деревянные фоны, поскольку

они обладают целым рядом достоинств. Дерево – легкодоступный, экологичный и очень приятный в работе материал, который всегда красиво и естественно смотрится в кадре. Кроме того, простота и натуральность никогда не выйдет из моды. У деревянных фонов также практически неограниченный срок хранения, и, имея в распоряжении 2 рабочих поверхности, и вы в любой момент сможете переключиться на другие нужды.

В этой статье мы расскажем о том, как сделать деревянный фон для предметной или фуд-съемки своими руками.

● Древесина сосны, ели или лиственницы (новая или состарившаяся естественным путем). Эти виды используются чаще всего из-за их выраженной фактуры и красивому рисунку. Но при желании можно взять любой другой доступный вам вид дерева (1).

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:



- Акриловая краска или морилка/пропитка для дерева на масляной основе для внутренних работ
 - Кисти (подойдут обычные нейлоновые)
 - Наждачная бумага разной зернистости для более грубой или детальной проработки
 - Щетка с металлической щетиной
 - Лобзик
 - Саморезы или гвозди
 - Шлифовальная машина
 - Поперечные рейки для сборки
- Дополнительно:**
- Газовая горелка
 - Брашировочная машина (или дрель с насадками для браширования нейлоновой и металлической, опционально – сезалевой)

Перед началом работы убедитесь, что доски сухие. Лучше выдержите их 2-3 дня при комнатной температуре, чтобы избежать усадки и деформации фона. Затем подберите как пазл доски, которые будут лежать рядом, и лобзиком нарежьте их на отрезки равной длины. Для фуд-фото чаще всего используют фоны размером 70х70 см или 80х80 см – этого достаточно для большинства повседневных задач. После этого приступайте непосредственно к обработке.

Если вам удалось раздобыть состарившиеся естественным образом доски – отлично! Достаточно будет потереть их металлической щеткой для удаления загрязнений и усиления имеющегося рельефа (4), затем слегка обработать наждачной бумагой, чтобы убрать торчащие волокна древесины, и покрасить. Однако и без дополнительной окраски такой фон будет смотреться очень колоритно (7).



Если у вас нет под рукой старых фактурных досок, не менее интересные поверхности можно создать и из новых, купленных в строительном магазине. Для получения более гладкой поверхности понадобится дополнительно обработать их шлифовальной машиной, а затем покрыть акриловой краской или пропитать морилкой (5). Что касается производителя, то фирмы "Pinotex" или "Олимп" предлагают сейчас достаточно большой выбор цветов. При покупке морилки обратите внимание на этикетку: она должна быть предназначена для внутренних работ! Морилка придает дереву нужный оттенок, оставляя видимым природный рисунок, и позволяет добиться максимально естественного вида, в отличие от акриловой краски, которая скрывает текстуру.

Также интересный вариант окраски можно получить, используя неотшлифованные доски с шершавой поверхностью. Достаточно будет сначала слегка обработать их наждачной бумагой вручную, чтобы убрать занозы и торчащие волокна, но при этом сохранить рельеф. Затем можно попробовать скомбинировать 2 цвета: один взять за основу (8), а вторым – контрастным или дополняющим – покрасить поверх первого (6).

Доски можно также состарить вручную. Этот вариант чуть более долгий и требует специальных инструментов, но дает прекрасные результаты. Понадобится газовая горелка и щеточная шлифовальная (брашировочная) машина (или дрель и две насадки для браширования – нейлоновая и металлическая). Из пород древесины особенно рекомендуют использовать сосну, ель и лиственницу: они обладают четко выраженной структурой, которая проявится при брашировании. Более однородная древесина, такая как у клена или бука, для этого метода обработки не подойдет. Перед началом работы можно дополнительно нанести несколько сколов и глубоких царапин на поверхность фону для придания ему большей фактурности. Далее газовой горелкой равномерно обожгите доски – слегка или посильнее, до черноты, для более выраженного эффекта (9). Затем тщательно зачистите их брашировочной машиной, удаляя сгоревшие частицы – сначала металлической щеткой (10), затем нейлоновой (11). Не торопитесь, равномерно обрабатывайте поверхность, двигаясь вдоль волокон. При такой обработке более мягкие участки древесины сгорают и вычищаются, а более твердые остаются, принимая форму гребней и приобретая темный цвет. В финале можно слегка обработать фон сезалевой щеткой или отшлифовать. Поверхность очень красиво смотрится и в неокрашенном виде (12), но можно продолжить обработку, нанеся слой морилки, акриловой краски или лака.

После завершения обработки каждой доски, необходимо собрать фон и скрепить его с торцов при помощи деревянной рейки и саморезов или гвоздей. Готово!



Для начала попробуйте использовать естественные нейтральные цвета – белый, светло-серый или коричневый (13), они универсальны и подойдут под большинство идей; а затем переходите к более ярким и фактурным вариантам. Экспериментируйте, пробуйте несколько вариантов обработки на образцах, смешивайте и комбинируйте между собой разные краски, чтобы понять, какой вариант больше подходит для ваших целей.

Рекомендации по уходу: древесина содержит много влаги, поэтому реагирует на перепады температуры и влажности. Храните фон обязательно в месте, защищенном от прямого солнца, перепадов температур и с умеренной влажностью. Берегите от попадания жира, так как могут остаться следы. Фоны с покрытием акриловыми красками и морилками можно протирать влажной тканью, но не трите слишком сильно – акрил может стереться от сильного нажима.





МЕЧТА ФУД-БЛОГЕРА

1 - Danish Princess; 2, 3, 9 - Monday Market; 4, 8 - Zara Home;
5, 6, 7 - "Интерьерная лавка"; 10 - "Шато де Вэссель"

КАК ЭТО СНЯТО?

МНОГИЕ НАЧИНАЮЩИЕ ФУД-ФОТОГРАФЫ ИНТЕРЕСУЮТСЯ, КАК СНЯТО ТО ИЛИ ИНОЕ БЛЮДО, КАКИЕ НАСТРОЙКИ КАМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ, КАКИМ БЫЛ СВЕТ. НА СЕГОДНЯШНЕМ ПРИМЕРЕ МЫ ПОКАЖЕМ, ЧТО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ КРАСИВЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ, НЕ ПОНАДОБИТСЯ СТУДИЙНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.



ТЕКСТ И ФОТО: **МАРИНА ЖУРАВЛЕВА**

1 Данный снимок сделан в светлое время суток, в пасмурную погоду. В условиях недостаточной освещенности главный помощник фотографа – это светосильный объектив. Эта фотография снята объективом Canon EF 50 mm f/1.4 USM. Новичкам же рекомендуется приобретать объектив чуть проще, но не менее достойный - с фокусным расстоянием 50 mm f/1.8 (в зависимости от марки вашего фотоаппарата - Canon, Nikon, Sony), потому как в фотографических кругах он считается лучшим соотношением цена-качество. В начале вашего фотографического пути нет смысла тратить на дорогой объектив, вы всегда сможете поменять вашу оптику, когда созреете.

2 Расстояние от окна до объекта съемки составляло примерно 2 метра.

3 Настройки камеры: фокусное расстояние объектива 50 mm, значение диафрагмы f/2.2, длина выдержки 1/80 с, ISO 125, дневной свет 5500 K.

Совет: забудьте про автоматический режим. Изучайте настройки вашей камеры, так как качественные и красивые фотографии можно получить только при съемке в ручном режиме. Что касается значений ISO, то старайтесь снимать в диапазоне от 100 до 400, так как при слишком высоких значениях появляются шумы, и качество изображения заметно падает.



РЕМЕШОК-ПЛАТОК ДЛЯ КАМЕРЫ

В ЕДИНСТВЕННОМ ЭКЗЕМПЛЯРЕ



www.you-and-me-studio.com, Instagram: @you_and_me_studio, Вконтакте: vk.com/you_and_me_studio



Miss Etou

A decorative graphic featuring several red, glossy hearts on wooden sticks, arranged in a cluster. The hearts are positioned in the upper right corner of the page, partially overlapping the 'M' in the title.

A yellow plate with a gold rim. In the center, the words "EAT ME" are printed in a large, black, stylized font where the letters have vertical lines running through them. Below the text is a solid black heart. The plate is set against a light blue background.



Four red and white striped candy canes are shown horizontally, overlapping each other. They have a classic spiral pattern of red and white stripes.

«ПРИНЦЕССА ДАТСКАЯ»

«ТЕ, КТО ХОТЬ РАЗ СОПРИКОСНУЛИСЬ С ПОСУДОЙ GREEN GATE, ВЛЮБЛЯЮТСЯ В НЕЕ ОКОНЧАТЕЛЬНО И БЕСПОВОРОТНО. ТО ЖЕ САМОЕ КОГДА-ТО ПРОИЗОШЛО И СО МНОЙ», - РАССКАЗЫВАЕТ МАРИЯ БОГОЛЮБОВА, ФОТОГРАФ, БЛОГЕР И ХОЗЯЙКА ШОУРУМА «DANISH PRINCESS», ОДНОГО ИЗ НЕМНОГИХ МЕСТ В РОССИИ, ГДЕ ПРОДАЮТСЯ ПРЕДМЕТЫ ЭТОЙ ДАТСКОЙ ИНТЕРЬЕРНОЙ МАРКИ.



ТЕКСТ: **АНАСТАСИЯ ЗУРАБОВА** ФОТО: **МАРИЯ БОГОЛЮБОВА**



Об идее создания магазина...

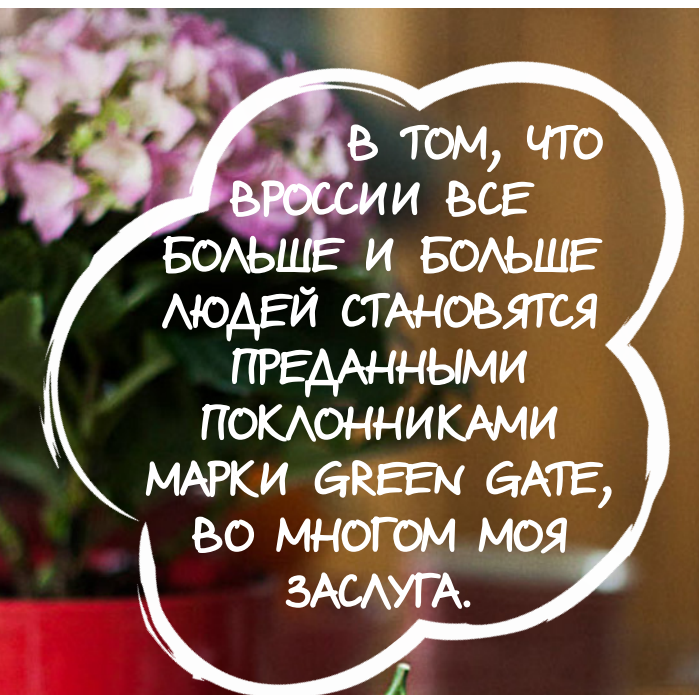
По образованию я IT-шник, Технарх с большой буквы. Окончила с красным дипломом ВУЗ, успев на 4м курсе выйти замуж и вскоре после этого родить ребенка, после чего прилежно отработала программистом 10 лет. Но экономический кризис внес свои коррективы в мои жизненные планы. Работы стало мало, а времени подумать — много, и меня начали посещать мысли о собственном деле. Я занялась шитьем интерьерных мелочей, а для рекламы своего увлечения завела блог. Теперь можно сказать, что это стало отправной точкой для того, чем я занимаюсь сейчас.

Как тотальный перфекционист, я должна была сделать свой блог идеальным, начиная от текстов и заканчивая фотографиями. Изучала иностранную литературу, основательно занялась предметной съемкой.

Источниками моего вдохновения стали работы немецких, польских и скандинавских интерьерных фотографов и дизайнеров. Благодаря им я открыла для себя огромное количество прекрасных марок, в том числе и Green Gate. Их посуда, текстиль и предметы декора были настолько «моими», что я влюбилась с первого взгляда, окончательно и бесповоротно. Начала искать, где можно купить товары этого бренда в России и, к моему большому сожалению, не нашла. Естественно, посчитала это верхом несправедливости и тут же захотела срочно исправить положение, потому что такой красотой должен иметь возможность наслаждаться каждый! Тем более, что в нашей стране немало ценителей прекрасного.

О марке...

Марка Green Gate родом из Дании и по праву может счи-





таться ее национальным достоянием. Бренд был основан в 1993 году семейной парой Jesper B. Christensen и Mona B. Christiansen. Источником вдохновения для них послужила найденная на чердаке их дома книга дизайнера Pierre Boussac, в которой содержалось порядка 15 000 нарисованных от руки флористических орнаментов.

Товары Green Gate известны во всем мире благодаря своему потрясающему дизайну, великолепному сочетанию цветов, изящным формам и высочайшему качеству исполнения. Несмотря на присутствие некоторых пасторальных мотивов в оформлении, вещи этой марки способны занять достойное место и в современном интерьере, напоминая о свободе загородной жизни. В России бренд пока не так известен, и в том, что в нашей стране все больше и

больше людей становится его преданными поклонниками, есть и моя заслуга.

Green Gate выпускает по две коллекции в год: летом и зимой. Несмотря на то, что каждый сезон появляются новые модели, расцветки и орнаменты, они прекрасно сочетаются с товарами из предыдущих коллекций, благодаря чему можно сохранить единую линию в оформлении дома.

Как я выбираю предметы для своего магазина...

Из-за того, что коллекции являются сезонными и лимитированными, приходится каждый раз угадывать, какие предметы будут пользоваться наибольшей популярностью у нас в стране. Я много общаюсь с дистрибуторами Green Gate из стран Восточной Европы, и мы стараемся делиться друг с другом своим опытом и наблюдениями. К тому же, за время существования моего магазина я уже успела составить представление о пристрастиях покупателей. Одним нравятся бабочки и цветочки, другим - звездочки и орнаменты, но бессменным лидером все равно остается горошек. Мелкий ли, крупный ли, он владеет нашими сердцами еще со времен СССР, когда в каждом доме обязательно имелся набор красных жестяных банок в белый горох. Этот рисунок есть в моем магазине всегда. При этом цветовые предпочтения, по моим наблюдениям, сильно зависят от времени года. К Новому году обычно более популярен красный, серый и бежевый фон, а летом чаще выбирают голубой, розовый и салатовый. Зимой и в пасмурную погоду люди покупают звездочки, а в солнечную и жаркую – бабочек.

Сейчас на сайте магазина практически все товары сопровождаются моими снимками. Я





Я ВСЕГДА С
БОЛЬШИМ ТРЕПЕТОМ
ЖДУ ПРИХОДА НОВОЙ
КОЛЛЕКЦИИ, ГОТОВЛЮСЬ
ЗАРАНЕЕ, ФАНТАЗИРУЮ, КАК
МОЖНО БЫЛО БЫ СНЯТЬ ТОТ
ИЛИ ИНОЙ ПРЕДМЕТ, ЧТОБЫ
В ПОЛНОЙ МЕРЕ ОТРАЗИТЬ
ЕГО ИЗЯЩЕСТВО
И КРАСОТУ.





всегда с большим трепетом жду прихода новой коллекции, готовлюсь заранее, фантазирую, как можно было бы снять тот или иной предмет, чтобы в полной мере отразить его изящество и красоту.

Мой клиент...

Это один из самых сложных для меня вопросов... Я думаю, нет необходимости говорить, что это девушки? Безусловно, первые в списке ценителей – это фуд-блогеры и фотографы-интерьерники. Дело в том, что эта посуда идеально получается на фотографиях и сделает любой кадр таким, что от него невозможно будет оторвать взгляд! Поэтому все, кто смотрит на мир через объектив фотоаппарата, влюбляются в нее до беспамятства. На втором месте стоят семьи, делающие ремонт с учетом того, какая посуда будет главенствовать на их кухне. К слову, идеальным обрамлением для посуды Green Gate является набирающий популярность в нашей стране белый цвет в интерьере - в нем она играет всеми своими красками!

Потенциально такая посуда также может быть интересна дизайнерам, оформителям свадеб. Но над этим направлением мне еще только предстоит работать.

Очень приятным для меня является тот факт, что человек, один раз купивший какой-то товар

этой марки, становится ее преданным поклонником и с большой долей вероятности возвращается за «добавкой». Многие мои клиенты уже стали моими хорошими знакомыми, с которыми я общаюсь и вне магазина, и меня это безумно радует.

О моих планах...

Когда я только начинала свой проект, у меня в голове «сидела» картинка из моих частых на тот момент поездок по Европе. Маленький городок, с тремя улицами; старинный особняк, витрина на первом этаже дома; блестящая, яркая посуда, уютные покрывала и великолепные скатерти так и манят зайти. Попадая в этот мир, теряешь всякую способность думать, хочется лишь мечтать о том, как преобразится свой дом благодаря этой красоте. Вокруг витает аромат кофе и свежей выпечки, в вазах стоят живые цветы. В этот момент навстречу выходит милая хозяйка, которая живет этажом выше, и, словно видя тебя насквозь,

предлагает именно то, что тебе необходимо. Создать в огромном мегаполисе такой уголок уюта пока представляется очень сложным занятием, но я надеюсь, что однажды у меня это все же получится.

Что касается ближайшего будущего, то я планирую большое расширение ассортимента. Помимо посуды, у Green Gate есть множество потрясающих вещей: замечательный текстиль, декор для дома, косметички, сумки и даже резиновые сапоги и

одежда. Все это обязательно будет и у меня уже в скором времени. Также на очереди пополнение коллекции товарами других марок - Ib Laursen, Krasilnikoff, Rice, Bloomingville, Lisbeth Dahl - которые, как и Green Gate, безумно популярны в Европе, но пока недоступны российскому потребителю.



www.danishprincess.ru
Instagram: @danishprincessdecor



ЭТА ПОСУДА ИДЕАЛЬНО
ПОЛУЧАЕТСЯ НА ФОТОГРАФИЯХ И
СДЕЛАЕТ ЛЮБОЙ КАДР ТАКИМ,
ЧТО ОТ НЕГО НЕВОЗМОЖНО БУДЕТ
ОТОРВАТЬ ВЗГЛЯД! ПОЭТОМУ
ВСЕ, КТО СМОТРИТ НА МИР
ЧЕРЕЗ ОБЪЕКТИВ ФОТОАППАРАТА,
ВЛЮБЛЯЮТСЯ В НЕЕ ДО
БЕСПAMEЯТСТВА.





ТЕКСТ И ФОТО: **ЕВГЕНИЯ ЛЕВИЦКАЯ**

ХЭЛЛОУИН

Один из самых ярких и запоминающихся праздников осени - это, конечно же, Хэллоуин. Он широко распространен в Америке и Европе, но в последние годы приобретает популярность и в России. Его корни уходят во времена дохристианства. Племена кельтов, проживавшие на территории Англии и Северной Франции, делили год на две части - зиму и лето. 31 октября считался у них последним днем уходящего года. Этот день также означал окончание сбора урожая и начало нового, зимнего, сезона. Ночь с 31 октября на 1 ноября кельты называли Самайном или Самхэйном. По древнему поверью, в эту ночь открывалась дверь в потусторонний мир, и обитатели ада проникали на землю. Для того, чтобы не стать жертвами духов и привидений, кельты гасили в своих домах огонь и надевали на себя звериные шкуры для устрашения незваных гостей. Символом этого праздника была тыква. Она не только символизировала окончание лета, но и отпугивала злых духов священным огнем, который зажигался внутри нее.

В IX веке, когда христианство распространилось по территории Великобритании, эти древние традиции смешались с еще одним праздником - католическим Днем всех святых - All Hallows Even. Позже его стали называть Hallowe'en, или сокращенно Halloween (Хэллоуин).

В наши дни на Хэллоуин принято надевать различные костюмы, устраивать маскарады и конкурсы, подшучивать над друзьями, например, подложив им паука или летучую мышь. Люди также украшают дома всевозможными атрибутами праздника: тыквами с горящими внутри свечами, ведьмочками на метелках, приведениями. Этой ночью дети стучатся в дома и кричат: "Trick or Treat!" - "Угощай или пожалеешь!". Для того, чтобы защититься от этих маленьких «злых демонов», следует «принести им жертву» - угостить их какими-нибудь сладостями, иначе они могут жестоко подшутить над вами.

Если суть Хэллоуина вам по душе, то вы без труда можете своими руками создать атмосферу праздника у вас дома. Предлагаем вам несколько идей.

1. ТЫКВА С КОНФЕТКАМИ ВНУТРИ

Вырежьте квадрат из бумаги тишью оранжевого цвета. Положите в центр конфетки или другие мелкие сладости, заверните все это в виде культика-"тыквы" и вставьте обычную деревянную палочку. Перевяжите веревочкой и подвесьте бумажную табличку с надписью «Trick or Treat» (таблички можно скачать на сайте <http://www.iheartnaptime.net/free-halloween-printable/>). Уверены, что не только детям, но и взрослым захочется узнать, что внутри.



2. РАМКА С НАДПИСЬЮ

Возьмите любую красивую рамку шириной 10 на 15 см (можно купить обычную деревянную рамку и покрасить ее акриловой краской), распечатайте картинку с надписью (<http://www.firstnamesmithblog.com/2013/10/halloween-printable-from-little-laws.html>) и вставьте в рамку.

3. КАПКЕЙКИ С ТОПЕРАМИ

Испеките морковные или тыквенные капкейки. Распечатайте картинки с надписями (<http://glamouravenueparties.blogspot.ru/2013/09/glamour-avenue-parties-feature-free.html>), вырежьте их аккуратно ножницами, склейте попарно и вставьте в середину зубочистку. Украсьте ими капкейки.

4. КОРОБОЧКИ И НАКЛЕЙКИ

Шаблоны различных коробочек для сладостей, наклейки на бутылочки и флажки можно найти на сайте <http://www.howdoesshe.com/>, где после предварительной регистрации откроется неограниченный доступ к скачиванию.





ПЛАНЕТАРНЫЙ МИКСЕР KITCHENAID

МИР УСТРОЕН ТАК, ЧТО ВСЕГДА ЕСТЬ ЛИДЕРЫ ИНДУСТРИИ – АВТОРИТЕТНЫЕ КОМПАНИИ, КОТОРЫЕ ПРЕДЛАГАЮТ НЕ ТОЛЬКО БЕЗУКОРИЗНЕННОЕ КАЧЕСТВО ПРОДУКЦИИ, НО И НЕСУТ НЕВЕРОЯТНЫЙ ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ПОСЫЛ. ПРОДУКТЫ-ИКОНЫ ПЫТАЮТСЯ КОПИРОВАТЬ КОНКУРЕНТЫ, О НИХ СТРАСТНО МЕЧТАЮТ ПОТРЕБИТЕЛИ, А ЖУРНАЛИСТЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПИШУТ ВОСТОРЖЕННЫЕ ОБЗОРЫ. ОДНА ИЗ ТАКИХ ИКОН КУХОННОГО СТИЛЯ – МИКСЕР КОМПАНИИ KITCHENAID.



ТЕКСТ И ФОТО: **АНДРЕЙ РУДЬКОВ**

Этот миксер играет в высшей лиге – им пользуются не только продвинутые хозяйки, но и профессиональные повара, баристы, бармены и шефы в ресторанах по всему миру. Если вы, как и я, увлекаетесь кулинарией, то, наверняка, видели фотографии этого чуда техники в фуд-блогах, книгах или журналах и задумывались над тем, чтобы его купить. В этом обзоре я попытаюсь рассмотреть оправданность такой покупки.

История компании

Однажды инженер из Огайо Герберт Джонстон наблюдал, как старательно пекарь вымешивает вручную тесто для хлеба, и решил сконструировать прибор, который облегчит этот изнурительный труд. Можно сказать, что тогда – в

1908 году – и началась история KitchenAid. В 1919 году на рынок был выпущен первый миксер, модели H5, который стал настоящей сенсацией. По легенде, жена генерального директора фирмы, выпустившей миксер, опробовав его в деле, сказала: «It's the best kitchen aid» («Это лучший помощник на кухне»). Так и появилось название бренда. В 1955 году на ежегодном «Шоу домохозяек» в Атлантик-Сити KitchenAid показал новую линейку разноцветных миксеров, и с тех самых пор их внешний вид практически не изменился. Сейчас KitchenAid – это один из самых популярных производителей миксеров, блендеров, электрических чайников и другой бытовой техники не только в США, но и во всем мире.

Коробка и комплектация

Большая коробка из промышленного картона бежевого цвета сначала удивила своей простотой – неужели маркетологи не подумали о красоте упаковки? Но оказалось, что внутри этой безликой оболочки все же скрывалась нарядная цветная коробка с изображением миксера. Пункт «внимание к деталям» – ставим галочку.

Следующим приятным моментом стала пометка «5 лет гарантии». ПЯТЬ ЛЕТ! Если вы немного разбираетесь в бытовой технике, то, наверняка, знаете, что даже на самые редко ломающиеся кухонные приборы – холодильники – не все производители готовы дать такие гарантии. А мы говорим о миксере, который используется



в гораздо более агрессивном режиме.

В стандартную комплектацию входит сам миксер и три насадки-венчика из чистого металла, чаша, крышка для чаши, гаран-

тийная книжка и инструкция по эксплуатации.

Насадка венчик (K5AWW) – для взбивания сладких и пикантных муссов, кремов и белкового теста, приготовления

майонеза или разнообразных соусов.

Насадка лопатка (K45B) – прекрасно подходит для замешивания жидкого теста для кексов и печенья, а также для перети-



рования овощного пюре, перемешивания соусов, приготовления сливочного масла с разными добавками и замешивания сдобного теста для пирогов и тарталеток.

Насадка крюк для замешивания теста (K45DH) – позволяет приготовить не только превосходный хлеб (от простого деревенского каравае до фокаччи, бриошей или немецких крендельков), но и свежую пасту.

Металлическая чаша – основная, с удобной металлической ручкой и небольшим выступающим конусом на дне (для того, чтобы насадки полностью вымешивали тесто – еще одна галочка за внимание к деталям).

Внешний вид

Я не смог найти ни одной лишней линии, детали или элемента, которые казались бы мне чуждыми или нефункциональными. А ведь не так много примеров в промышленном дизайне, когда инженерам и проектировщикам удалось создать что-то интересное, что продолжает оставаться актуальным долгие годы. Еще KitchenAid предлагает более 20 расцветок. Ведь профессиональная техника не обязательно должна быть скучной, верно? Мой миксер цвета Карамельное яблоко – на мой взгляд, он более интересный и объемный, чем Красный. Поверхность корпуса не гладкая, что защищает его от мелких царапин.

Корпус миксера полностью выполнен из металла, и он надёжно стоит на столе за счет веса. В передней части миксера есть красивый металлический шильдик, который скрывает функциональное отверстие, расширяющее возможности миксера до бесконечности.

Все переключатели строгие, удобные и расположены довольно разумно – всегда под рукой, но и случайно переключить что-то вряд ли получится.

Система охлаждения вынесена на заднюю часть - максимально далеко от брызг и пыли (например, от муки). Там же крепится провод питания. Вообще, в миксере нет участков или отверстий, не защищенных от пыли и влаги. Всё, что не используется в данный момент — закрыто.

Ножки у миксера резиновые, очень широкие. Можно смело сказать, что стоять он будет уверенно: не люблю, когда такого рода приборы «путешествуют» по столу, если их задеть или потянуть за провод.

Характеристики и эксплуатация

Выбор миксеров начинается с мощности. Планетарный миксер Kitchen Aid выдает постоянную мощность в 300 Вт. Мало, скажете вы, ведь другие производители заявляют и 500 Вт, и 1000 Вт. Но оказывается, что они часто указывают «рекламную», пиковую мощность, и заявленные 1000 Вт миксер сможет выдавать в течение доли секунды, а дальше пойдет спад.

Что касается эксплуатации, вы просто соединяете ингредиенты в чаше и взбиваете их выбранной насадкой — к вашим услугам 10 скоростей. Насадка вращается вокруг своей оси и по орбите, благодаря чему обеспечивается большой охват площади и не остается незатронутых участков, что необходимо при взбивании кремов на основе масла и густых смесей. Ручным миксером часто просто нереально собрать массу со стенок чаши!

Знаете, какой ещё неоспоримый плюс у подобных миксеров? Свободные руки! Например, вы готовите ягодный пирог: кладете в чашу ингредиенты будущего теста и спокойно занимаетесь очисткой ягод, нарезкой. А в это время тесто будет вымешиваться само.

Экономия времени? Да! Экономия сил? Безусловно.

Расширяем функционал

Миксер Kitchen Aid не стал бы легендой, если бы инженеры компании ограничились стандартными функциями. Сегодня миксер имеет более десятка дополнительных элементов, которые добавляют новые возможности. Это мясорубки, соковыжималки, мороженицы, модули для раскатки теста для пасты и прочее.

Недавно в одном иностранном блоге я прочитал шутку. Автор пишет: «Мы с мужем в течение пары лет проибли соковыжималку, набор тёрков, мороженицу и комбайн. А потом купили Kitchen Aid. Зачем нам весь прежний хлам?». Действительно, намного разумнее и экономнее (как в материальном плане, так и в плане экономии пространства) приобрести такой миксер и увеличивать функции с помощью новых модулей.

Впечатления

Учитывая немаленькую стоимость миксера, мне было важно понять, как я могу максимально эффективно использовать вложенные средства.

Что мы получаем? Действительно профессиональный инструмент, который способен на высокие постоянные мощности, возможность безграничного расширения функций (каждый год компания KitchenAid наращивает линейку дополнительных модулей и аксессуаров), экономию времени и сил. Можно сказать, что вы делаете инвестицию - это не просто покупка бытового прибора, это вложение средств в ваши кулинарные открытия и подвиги.

Когда я готовил этот обзор, то подумал вот о чем. Помните,

раньше были семейные реликвии, которые передавались из поколения в поколение? Сейчас на эту роль отлично подходит миксер KitchenAid. Ведь ничто так не объединяет людей, как совместное приготовление еды. Начните делать пироги или пасту с вашими детьми, а через десятки лет, они будут делать то же самое уже с внуками. А на столе будет стоять всё тот же KitchenAid.

Сейчас я с уверенностью могу рекомендовать технику KitchenAid всем читателям. Это хорошие инструменты, которые стоят своих денег.

Плюсы:

- Надёжный механизм, собранный вручную из металлических деталей
- Цельнометаллический корпус с эмалевым покрытием особой прочности
- Прочные венчики из стали
- Низкий уровень шума
- Постоянная мощность на уровне 300 Вт (полупрофессиональная техника)
- Космический дизайн, широкий выбор цветов
- Гарантия 5 лет, наличие авторизованных центров по всей России
- Возможность безграничного поэтапного расширения функционала
- Множество дополнительных аксессуаров (чехлы для хранения и пр.)
- Удобство готовки
- Значительная экономия времени и сил

Минусы:

- Высокая стоимость
- Малое количество информации о всех возможностях и функциях
- Трудности с приготовлением по принципу «водяной бани»

www.andychef.ru
Instagram: @darkzip

ОСЕНЬ В ВЕНЕЦИИ

ТЕКСТ И ФОТО: **ОЛЬГА ПРОВОТОРОВА**



ОСЕНЬ, В ОСОБЕННОСТИ ОКТЯБРЬ И НОЯБРЬ, - САМАЯ ТИХАЯ, УЮТНАЯ И РОМАНТИЧНАЯ ПОРА В ВЕНЕЦИИ. МОЖНО БРОДИТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ ПО ПУСТЫННЫМ УЛИЦАМ, СЛУШАТЬ ШУМ МОРЯ, НАСЛАЖДАТЬСЯ ВОСХОДАМИ И ЗАКАТАМИ И ПРОБОВАТЬ ГОРОД НА ВКУС. В ЭТО ВРЕМЯ ПРОХОДИТ ФЕСТИВАЛЬ ФЕСТА-ДЕЛЛА-КАСТАНЬЯ (FESTA DELLA CASTAGNA) И ВСЕ РЫНКИ НАПОЛНЯЮТСЯ ЗАПАХОМ ЖАРЕННЫХ КАШТАНОВ: МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ И ТУРИСТЫ ЕДЯТ ИХ, ЗАПИВАЯ МОЛОДЫМ ВИНОМ, И НАСЛАЖДАЮТСЯ ЖИЗНЬЮ.

Венеция – это закрытый мир, полный контрастов: город-праздник и олицетворение тяжелой ежедневной борьбы человека и природы. Для нее характерно особое отношение к вековым традициям во всем, в том числе в том, что касается гастрономии. Многим приезжим не понять, по какой причине в Венеции сложно заказать блюдо *ossobuco alla milanese* или пасту *orecchiette*. Почему рестораны не работают 24 часа в сутки и пообедать в хорошем заведении в нетуристическом месте можно до трех часов дня, а поужинать – с семи вечера. Приехав в Венецию, желательнее уже с первых шагов забыть про реальность, которая остается на материке, почувствовать город и открыть ему свое сердце.

Первые два места, с которых хочется начать гастрономическое путешествие, пропитаны духом города и тесно связаны с именем Иосифа Бродского - именно там, по воспоминаниям друзей и биографов, он писал свое известнейшее эссе «Набережная неисцелимых». Они находятся вблизи туристического центра, но все же чуть в стороне. Их отличают демократичные цены и традиционная венецианская кухня.

«Antica Locanda Montin»

Очень уютное и атмосферное место, обстановка которого располагает к отдыху и тихим неспешным беседам: стены увешаны картинами и фотографиями, на летней террасе, увитой плющом, царит приятный полумрак. В обеденное время кухня открыта с 12.30 до 14.00, но даже в эти часы посетителей немного; ужинать же можно прийти с 19.30 до 22.00. Это кафе очень популярно среди знаменитостей: здесь бывали Амедео Модильяни, президент Картер, сюда заходят Роберт Де Ниро, Брэд Питт, Палом Пикассо, Йоко Оно, Мик Джаггер и Дэвид Боуи. Место также любимое студентами и профессурой Венецианского университета Ca' Foscari. Кухня традиционная, средний счет составляет 40 евро с человека. При

желании здесь можно и переночевать, заранее забронировав комнату, стоимость номера составляет от 150 евро в сутки.

Адрес: *Dorsoduro, 1147, 30125 Venezia*
www.locandamontin.com

«Osteria Mascarone»

Рыбный ресторан вблизи площади Святого Марка, который, наверняка, оценят любители морепродуктов. За обедом с кувшином холодного Prosecco, обожаемого венецианцами, можно на-





сладиться и искусством - хозяева охотно предоставляют стены заведения под выставки молодых художников. Средний счет составит 40 евро на человека, включая рыбные закуски и основное блюдо.

Адрес: *Calle longa S.M.Formosa Venezia Castello, 5225, 30122 Venezia*
www.osteriamascaron.it

Taverna Del Campiello Remer

Одно из немногих мест, которое посещают как истинные венецианцы во многих поколениях, так и молодые студенты. С 17.30 до 19.30 здесь можно насладиться аперитивом за 5 евро, а после 20.00 отведать вкусных рыбных блюд под аккомпане-

мент живой музыки. Из ресторана открывается шикарный вид на Canal Grande, и в часы аперитива можно наблюдать венецианские алые закаты. Есть возможность подплыть к заведению на катере или водном такси - именно так и поступают венецианцы.

На аперитив принято предлагать вино или бокал Spritz – этот напиток был изобретен в Венеции. В его состав входит prosecco, содовая и Aperol. Вкусно с зелеными оливками.

Среди специалитетов заведения: паста, ризотто и брускетта или трамездзини (tramezzini) - истинно венецианский сэндвич, который едят холодным. Варианты начинки: прошутто и грибы, моцарелла и помидоры, тунец и яйцо, тунец и маринованный лук.

Адрес: *Sestiere Cannaregio, 5701, 30121 Venezia*

Harry's Bar

Бар расположен в самом центре Венеции рядом с площадью Святого Марка и станцией вапоретто «San Marco». Именно в этом заведении его основателем Giuseppe Cipriani были изобретены персиковый коктейль «Беллини» и мясная закуска карпаччо, названные в честь венецианских художников эпохи Возрождения. Harry's Bar является рестораном с классической итальянской кухней и довольно высокими ценами. По мнению владельца ресторана, их особую, которое в заведении готовят только по воскресеньям, настолько хорошо приготовлено, что ради него в ресторан съезжаются гурманы из окрестных городов и даже из Милана. За более чем восьмидесятилетнюю историю бар видел в своих стенах много знаменитых людей, среди которых актеры Чарли Чаплин и Орсон Уэллс, писатели Сомерсет Моэм, Эрнест Хемингуэй, Трумен Капоте, режиссеры Вуди Аллен и Альфред Хичкок.

Адрес: *Calle Vallaresso, 1323, 30124 Venezia*
www.harrysbarvenezia.com

ПУТЕВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1 Обязательно послушайте в одном из храмов музыку Вивальди, который был истинным венецианцем. Более подробную информацию о концертах можно узнать на www.chiesavivaldi.it
- 2 Если ваша компания состоит из более, чем 6 человек, то будет выгоднее перемещаться по городу на водном такси. Его стоимость составляет: до 6 человек - 60 евро, а каждый последующий пассажир платит дополнительного по 10 евро. Для сравнения, стоимость общественного транспорта - 7 евро с человека за 1 поездку.

3 Не стоит бояться очереди у Храма Св. Марка - она движется очень быстро. Храм открыт ежедневно до 17.00, и там вы сможете при желании приложиться к мощам Св. Марка, одного из четырёх евангелистов.

4 Осень, в особенности октябрь и ноябрь, - лучшее время для фотосессии в Венеции. Воздух прозрачный, свежий, золотистый, и в городе относительно тихо. Фотографироваться лучше на закате.

5 Рыбный рынок работает ежедневно, кроме понедельника, до 12.30. Если есть желание посмотреть, как упитанные чайки доедают остатки рыбы, которая не была продана, то приходите к 13.00.

6 Не существует корректных карт Венеции. Здесь крайне легко заблудиться. Все венецианцы, если вы спросите, «как пройти», будут отвечать: «прямо». И это правда.

7 Существует единый входной билет в храмы - музеи Венеции. Стоимость составляет 10 евро. Приобрести его можно в первом храме - музее, который будет у вас на пути.

www.ecotourismitalia.com

Instagram: @olgaproivotorova



Трамедзини (Tramezzini)

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 МИНУТ.

ПОРЦИИ: 4.

Ингредиенты: ● 12 ломтиков белого бутербродного хлеба ● 4 столовые ложки майонеза ● 100 г молока ● 200 г консервированного тунца в оливковом масле, масло слить ● упаковка маслин без косточек, нарезать тонкими кольцами ● 2 ч.л. каперсов, промыть ● баночка маринованного белого лука (100 мл) ● соль и черный перец по вкусу

Приготовление:

1. Ломтики хлеба сбрызнуть молоком.
2. В отдельной емкости перемешать майонез, тунец, каперсы, оливки, маринованный лук, соль и перец.
3. Аккуратно намазать получившуюся массу на ломтик и накрыть сверху вторым. Сверху нанести еще один слой начинки и накрыть третьим ломтиком. В результате у вас должно получиться три слоя хлеба, а между ними два слоя начинки.



ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ

A still life composition on a rustic wooden background. In the center is a white ceramic cup and saucer with a delicate floral pattern and a gold rim, filled with a frothy coffee. To the right is a large, vibrant bouquet of red roses in a clear glass vase. To the left is an open box of 'ИСТОРИИ СО ВКУСОМ' (Stories with Taste) coffee, showing white crumpled paper inside. A small card with a poem is placed in the foreground on the left. The entire scene is set on a white lace doily.[illegible]

...те мою жизнь,
 а духе живем все
 блаженстве нас.
 Природа нас велик всегда душит
 а Вис и чертятся душит
 за душой...

ОДНО ИЗ САМЫХ НЕОБЫЧНЫХ МЕСТ ДЛЯ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ ПО РОССИИ, КОТОРОЕ ПРИДЕТСЯ ПО ДУШЕ КАК ВЗРОСЛЫМ, ТАК И ДЕТАМ - ЭТО КОЛОМНА. ГОРОД РАСПОЛОЖЕН В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ, В 100 КИЛОМЕТРАХ ОТ СТОЛИЦЫ, И ИЗВЕСТЕН НЕ ТОЛЬКО БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ КРАСИВЫХ ХРАМОВ И МОНАСТЫРЕЙ, НО И МУЗЕЯМИ ИСЧЕЗНУВШИХ ВКУСОВ, ПОСВЯЩЕННЫХ ТРАДИЦИОННЫМ РУССКИМ ЛАКОМСТВАМ – ПАСТИЛЕ И КАЛАЧАМ.



ТЕКСТ: **ТАТЬЯНА АНДРЕЕВА, ЮЛИЯ БЕСЕДИНА** ФОТО: **ЮЛИЯ БЕСЕДИНА**

Мало кто знает, но пастила была изобретена именно в Коломне в XIV веке. История этого старинной сладости началась с необыкновенно щедрого на яблоки года. Поскольку фрукты быстро портились, то местные жители стали искать способы сохранить урожай. Сейчас уже невозможно установить, кому первому пришла в голову идея взбивать яблочное пюре с добавлением яичных белков, меда, ягод и орехов и сушить его в русской печи, тем самым получая вкусный и нежный, как облако, продукт. Пастила быстро завоевала популярность среди всех слоев населения и подавалась к столу не только в императорской семье, но и многих аристократических домах России и Европы. Демонстрируя многообразие вкусов и форм, она напоминала, скорее, маленькое пирожное, в котором нет ни грамма муки. Однако после революции 1917 года традиционный рецепт пастилы был утерян, и технология производства серьезно изменена. Поэтому сегодняшнюю пастилу роднит с той, исторической, лишь название – они различаются не только по внешнему виду и вкусу, но и по составу и способу приготовления.

В попытках возродить традиции спустя почти 100 лет в Коломне были основаны музей «Коломенская пастила у Николы на Посадах» и производство «Фабрика пастилы».

Музей, впервые открывший свои двери для посетителей в 2009 году, расположился в самом центре древнего Коломенского посада во флигеле старинной купеческой усадьбы Сурановых, построенной в XIX веке. Пройдя через красивую деревянную калитку, будто переносишься в другую эпоху: во дворе уложено стопками ароматное сено, растут старые яблони, на резном крыльчике стоит чугунная плита с нагревателем для воды. Основываясь на произведениях писателя





И.И. Лажечникова, основатели музея умело воссоздали внутри флигеля интерьер и атмосферу купеческого дома. Старинная мебель, расписные ширмы, кружевные скатерти, зеркала с резными рамами, льняные шторы на окнах, клетка с кенаром по кличке Посадский Лимон, - все это придает помещению особое очарование. В музее представлена экспозиция, посвященная истории и технологии производства пастилы. Здесь можно найти рукописи полуторавековой давности, рекламные плакаты и образцы упаковки, предметы обихода, а также старинную посуду и кухонную утварь, использовавшуюся при приготовлении этого лакомства.

Экскурсоводы, одетые в стиле той эпохи, проводят посетителей в гостиную, где за чашечкой чая рассказывают много интересных подробностей о быте, привычках и нравах жителей Коломенского посада, об истории изобретения пастилы и недавнем возрождении ее производства, о мифах и легендах, связанных с этой традиционной русской сладостью.

Любопытно, что одним из основных источников информации при восстановлении технологии изготовления коломенской пастилы и ее внешнего вида стала поваренная книга графини Софии Андреевны Толстой 1874 года. Приготовленная по рецепту под номером 151, «Пастила Толстых» стала самым первым «музейным» лакомством. Со

"Рецепт яблочного варенья на малиновом сиропе" из Библиотеки "Женского дела"

Москва 1914г. ©

Яблоки должны быть мелкия, сладкия и твердые. Очистивъ отъ кожицы и кочановъ, положить ихъ въ воду. Опустить 2 фунта яблокъ въ готовый сиропъ. На сиропъ взять: 2 стакана сахара и 2 стакана малинаваго соку. Варить, пока яблоки сделаются прозрачными, мягкими, а сиропъ совершенно загустеть.

"Варенье изъ яблокъ съ лимономъ" из "Бесплатнаго приложения къ журналу "Народное Здравіе"

С.-ПЕТЕРБУРГЪ, Типография В.В. Комарова. Невский, 136. 1900г. ©

Для варенья берутъ твердыя сладкія яблоки, такъ какъ кислыя очень быстро развариваются. Очистивъ яблоки отъ кожицы, разрезать на четыре части, вынуть семена и положить немедленно яблоки въ воду, что бы они не почернели. Приготовить сиропъ: на 1 фунтъ очищенныхъ яблокъ взять 3 стакана сахара и 3 стакана воды. Когда сиропъ готов, остудить его и спустить яблоки, варить на легкомъ огне, но что бы яблоки не разварились. На каждый фунтъ яблокъ влить сокъ изъ 1/2 лимона и цедру съ него.

временем была создана целая палитра исчезнувших вкусов, каждый со своей особенной историей, часть из которых можно пробовать во время дегустации, завершающей экскурсию в музее. На сегодняшний день производится около 50 разновидностей пастилы, различающихся как по вкусу, так и по форме и способу приготовления.

Некоторое время назад в музей пригласили профессионального режиссера, актеров московских театров, и теперь здесь проходят необычные интерактивные спектакли. В течение года идут меняющиеся программы: есть базовая, рождественская, масленичная, пасхальная. Также при музее проводятся различные праздники и фестивали: это и Ледяной дом, и Посадская масленица, и международный Яблочно-книжный фестиваль "Антоновские яблоки".

Рядом с музеем, во дворике, находится небольшое уютное кафе "Вкусные истории", в котором можно попробовать не только различные виды пастилы, но и другие блюда, приготовленные по «историческим» рецептам в том смысле, что с ними связаны какие-то любопытные истории. Взять, к примеру, пирожки с капустой с романтическим названием «Вздохи Николая». По легенде, Николай, бывший флейтист и повар в семье Софьи Андреевны Толстой, чтобы порадовать хозяйку, придумал делать сбоку в пирожках дырочку и надувать их так, чтобы они казались пышнее. В кафе также можно попробовать и другие блюда, связанные с именами великих людей: любимые кофе и пастилу Федора Достоевского или любимое варенье Александра Пушкина (между прочим, из крыжовника).

Второй музей – «Фабрика пастилы» - открылся чуть позже, в 2011 году, в здании пастильного заведения Петра Карповича Чуприкова, основанного на Коломенском посаде в 1852 году. Фабрика расположена всего в 100 метрах от «Коломенской пастилы» и представляет собой первый в России живой музей с открытым производством по старинным технологиям XIX века и театрализованной экскурсией, которая, наверняка понравится как взрослым, так и детям. Посетители переносятся в далекий 1903 год и получают уникальную возможность с головой окунуться в жизнь на фабрике, познакомиться с ее обитателями, а также принять непосредственное участие в процессе приготовления пастилы: вместе с кондитером и его помощником мыть яблоки в барабане Рейса, очищать их от семян при помощи сердцевынимателя, протирать и уваривать пюре в котле Кеслера, взбивать мутовкой пастильное тесто, «чтоб на пальце стояло», высушивать его на русской печке. Знаете ли вы, что в те времена, без современного оборудования, приготовление пастилы занимало несколько





суток и стоило огромных усилий: только на взбивание пюре с белками уходило более двух дней? Именно поэтому она считалась очень дорогим продуктом. Все инструменты и аппараты, представленные сегодня на фабрике, были бережно восстановлены по архивным чертежам современными коломенскими кузнецами.

При фабрике имеется также целое хозяйство – свой сад, где выращиваются яблоки особых сортов – кислые, с плотным мясом, лежкие, способные храниться аж до марта месяца. Традици-



Калач

На 7-8 калачиков весом 100 г.

Ингредиенты: ● 450 г муки высшего сорта с сильной клейковиной ● 25 г свежих дрожжей ● 7,5 г соли ● 230-270 г воды, сколько возьмет мука

Приготовление:

1. Дрожжи растворить в теплой воде, всыпать муку и соль, вымесить тесто до умеренного развития клейковины. Затем тесто должно побродить сначала при комнатной температуре 2-2,5 часа, после чего его нужно обмять, поставить в холодильник на фруктовую полку и дать выбродить 2,5 часа при 10 С.

2. Сформировать калач. Разделить тесто на порции. Кусок теста раскатать, взять край теста и загнуть его на середину раскатанного куска и прижать, противоположный край наложить сверху – должен получиться небольшой рулет. Получившийся кусок обеими руками закатать в батон с утолщением посередине и с утонченными концами. Для образования ручки калача концы соединить.

3. Сформированные калачи уложить на противни, накрыть полотенцем и дать расстояться от 40 до 90 минут при 25-30 С. В среднем, расстойка занимает 1 час при 26 С.

4. Перед посадкой в печь у расставшихся калачей на утолщенной части нужно сделать глубокий надрез. Подрезанную часть (губу) отвернуть в сторону дужки и густо посыпать и натереть мукой, затем щеткой смести муку, после чего "губу" вернуть в исходное положение.

5. Выпекать калачи в сильно увлажненной духовке в нижней трети при 240-250 С. Продолжительность выпечки калачей массой 100 г – 10-12 минут; массой 200 г – 16-18 минут.

онно для производства пастилы использовали «Антоновку», «Титовку» и специальный коломенский сорт «Горская Зеленка», который, к большому сожалению, был утрачен после революции. Местный садовник с удовольствием поделится с посетителями полезными знаниями по уходу за яблоневым садом, хранению урожая, его упаковке и транспорту, почерпнутыми из житейского опыта и старинных руководств. После завершения экскурсий всех посетителей ждет чаепитие с дегустацией.

Как при Музее пастилы, так и при Фабрике есть фирменные кондитерские магазины, торгующие всевозможными сортами пастилы, а также петушками на палочке, разнообразным вареньем. Поэтому при желании вы всегда сможете забрать с со-



бой частичку истории в виде сладостей в нарядных старинных коробочках, украшенных выдержками из произведений русских классиков.

Во время прогулки по купеческому коломенскому посаду можно зайти и в музей «Калачную», который находится около Пятницкой башни Коломенского кремля в здании торговой лавки XIX века и возрождает старинный городской калачный промысел. Идти туда лучше голодным, поэтому между посещениями музеев лучше сделать небольшой перерыв.

Калач - традиционное русское хлебобулочное изделие, средневековый фаст-фуд, который готовится только из муки, масла, хмеля и соли. Причем мука для выпечки калача должна быть крупитчатая (это лучшая мука высшего сорта) и многократно просеянная. Такую муку достать очень сложно: по словам хозяина калачной, отыскать ее удалось лишь в одном Пушкинском районе, откуда поставляют муку для кнедликов в чешское посольство. Раньше муку для калачей привозили в Коломну из южных регионов России, так как у местных калачников зерно не вызревало до нужного состояния.

Открыт музей совсем недавно, с октября 2013 года, и он не менее необычный, чем музеи пастилы, ведь там нет экскурсоводов и экспонатов в привычном нам понимании. Главным объектом музейного показа стал воссозданный по старинным руководствам процесс выпекания калачей. Он представляет собой полный цикл - от приготовления хмелевой закваски, «смеси мук», творения и

разделки теста на ледяном столе до выпекания и поедания калачей с пылу с жару по особым правилам, начиная с «зажаристой губы» и заканчивая теплым «мякишем животка». Посетителям предлагается сначала принять непосредственное участие во всех этапах производства, а затем отведать свежеспеченных калачей с горячим чаем из оловянной посуды. Любопытно, что в старину «ручку» калача обычно не ели, и есть ее считалось недостойным делом. Отсюда и пошло выражение «дойти до ручки».

Процесс калачного производства происходит в стенах образцово отреставрированного памятника середины XIX века в реконструированной по старинным чертежам двухподовой калачной печи, топившейся березовыми дровами без коры для придания калачам особой белизны. Говорят, что даже стулья в калачной уникальны. Вся мебель ручной работы, а посуда винтажная и собрана с разных концов нашей страны и стран Европы.

После завершения экскурсии в лавке при пекарне можно приобрести свежие калачи, леденцы на палочках, травный чай, всевозможные варенья и сиропы. Все, кто был в музее, знают, что калачи нужно есть сразу, еще горячими. Не стоит брать их в дорогу, так как насладиться их вкусом вам вряд ли удастся - поскольку они сделаны не из сдобного, а из обычного теста, то часа через 3-4 они зачерствеют и смогут служить разве что приятным напоминанием о вашем гастрономическом путешествии в Коломну.

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

ФОТО: АННА СУХАРЕВА

2 августа 2014 фуд-блогеры **Маша Немова** и **Женя Левицкая** организовали совместный мастер-класс по приготовлению и украшению капкейков - одного из самых популярных десертов. Мероприятие проходило в уютной студии **Арт-Лофт "Небеса"** на ул. Косыгина в Москве, где на протяжении 4 часов участники мастер-класса учились делать вкусные и красивые капкейки.

Девочки подробно рассказали, какое тесто лучше использовать для кексов, какой крем идеально держит форму и, конечно же, предоставили участникам возможность повторить все самим и попробовать свои творения.

Все гости мастер-класса ушли домой с подарками от спонсоров мероприятия: бутика вкусных вещей **"Лефоры"** и магазина аксессуаров для кухни и фуд-фото **Kitchen Witch**. Красивые капсулы для капкейков, топеры, керамические подставки и декор для мероприятия были предоставлены компанией **Miss Etoile**.

Следующий мастер-класс от Маши и Жени состоится в конце августа, а затем - в сентябре. Дополнительная информация будет размещена на страницах ведущих в **Instagram: @masha_nemova, @evgenialevi**.





САЛАТЫ И ЗАКУСКИ:

Вяленые помидоры.....	33
Глазированная морковь	17
Нутовые хрустики	84
Пита с вялеными томатами и грибами.....	26
Роллы из теста фило с вялеными томатами.....	33
Салат с жареными грушами и голубым сыром	9
Тосты с творогом и грушами	10
Фаршированные шампиньоны	25
Хумус.....	85

СУПЫ:

Кукурузный суп с чечевицей	56
Морковный суп.....	56
Суп из корня сельдерея и картофеля	55
Тыквенно-банановый суп	55

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА:

Запеченная курица со сливами	13
Запеченные овощи с вялеными томатами	34
Картофельно-тыквенное пюре с голубым сыром	77
Лазанья с цукини и киноа	103
Манты с тыквой.....	30
Тыква, запеченная с булгуром, цукини и голубым сыром	77
Тыквенный горшочек с кускусом и овощами	29

ВЫПЕЧКА:

Американский яблочный пирог	65
«Бабушкины» пирожки с яблоками	62
Ванильные капкейки с конфетти.....	108
Ватрушки с брусникой	37
Грушевый пирог	9
Корзиночки с клюквенным курдом и грецким орехом	38
Печенье с M&M's и шоколадной крошкой.....	107
Пирог с лисичками и цукини	25

Пончики с яблоками и корицей в духовке	46
Ржаной хлеб на закваске	94
Сконы с фенхелем и цедрой	102
Сливовые маффины с маком	14
Страта из цельнозернового хлеба с яблоками и корицей	50
Тарт со сливовым джемом	13
Тарт Татен со свеклой	18
Тыквенный киш с ореховой крошкой	29
Тыквенный пирог с ванилью и корицей	81
Тыквенный пирог-чизкейк	80
Тыквенно-медовый тарт с курагой	79
Французский яблочный тарт	62
Шоколадные нуттовые маффины	84
Яблочный «Dutch baby»	48

ДЕСЕРТЫ:

Варенье из лепестков роз	22
Запеченные груши с орехами	10
Зефир	96
Кейк попс	66
Морковный конфитюр	17
Морошковая паннакотта с ореховой крошкой	38
Облепиховое варенье «витаминное»	22
Паста из фейхоа	21
Персиковое варенье с апельсиновыми нотками	21
Рисовый пудинг с яблоками	46
Тарт с карамельной грушей и ванильным кремом	89
Эклеры «каштан-коньяк»	90
Яблочный сироп	52

НАПИТКИ:

Имбирный смузи	10
Латте «Яблочный пирог»	50
Теплый витаминный напиток с облепихой	37
Яблочно-банановый смузи с корицей	48