

LENTA.COM

ЛЕНТА

magazine

УТРО НОВОГО ДНЯ
завтраки для «жаворонков»



2 999999 799775

 лента

% СКИДКИ
НА ТОВАРЫ
МЕСЯЦА
ПО КАРТЕ №1°
°СТР. 072



ACQUESI®

FONDATA NEL 1952

Элегантные игристые
вина АКУЭЗИ
станут достойным
сопровождением
вашего грядущего
мероприятия,
рядового или
особого!



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ ИЗ СУРИМИ И АВОКАДО

Количество порций: 2 / Время приготовления: 15 мин / Сложность: низкая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 горсть соевых бобов эдамамэ
- 2 ч. л. оливкового масла
- 1 авокадо
- 6 помидоров черри
- 100 г любых салатных листьев
- 10 креветок из сурими VICI
- соль

ДЛЯ СОУСА:

- 1 ч. л. мёда
- 1 ч. л. зернистой горчицы
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, свежемолотый чёрный перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Бланшируйте эдамамэ в кипящей воде 3–5 минут. Откиньте на дуршлаг и обсушите бумажными полотенцами. Затем разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте бобы 3–4 минут, помешивая. В конце посолите.
2. Авокадо разрежьте пополам, очистите, удалите косточку, мякоть нарежьте тонкими ломтиками. Помидоры черри разрежьте пополам (или оставьте целиком).
3. Для соуса смешайте мёд, горчицу, лимонный сок и оливковое масло. Посолите и поперчите.
4. Выложите салатные листья на тарелку. Сверху распределите креветки из сурими, авокадо, черри и бобы. Полейте салат соусом и подавайте.

БРУСКЕТТА С КРЕМОМ ИЗ АВОКАДО И КРЕВЕТКАМИ ИЗ СУРИМИ

Количество порций: 4 / Время приготовления: 15 мин / Сложность: низкая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 перепелиных яйца
- 1 авокадо
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- 4 редисок
- 1/2 багета
- 8 креветок из сурими VICI
- соль, свежемолотый чёрный перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Варите перепелиные яйца 5–6 минут вкрутую. Затем остудите под проточной водой, очистите и разрежьте пополам.
2. Авокадо разрежьте пополам, очистите, удалите косточку. Мякоть произвольно нарежьте и выложите в чашу блендера. Добавьте оливковое масло, лимонный сок, посолите, поперчите и измельчите в однородную массу.
3. Редис нарежьте тонкими кружочками.
4. Багет нарежьте на 8 ломтиков и смажьте каждый кремом из авокадо. Сверху распределите кружочки редиса, на них выложите половинку перепелиного яйца и креветку из сурими. Сразу подавайте.



БУЛГУР С КУРИЦЕЙ

Булгур с курицей — отличный вариант быстрого обеда или ужина, который захочется приготовить ещё не раз. Булгур получается рассыпчатым и очень аппетитным, а пряности для плова придадут блюду особый аромат.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан булгура
- 500 г филе куриной грудки
- 1–2 ч. л. смеси специй для плова (или по вкусу)
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 луновца
- 1 морковь
- 1 красный болгарский перец
- любая зелень для подачи
- соль, свежемолотый чёрный перец

1 Булгур промойте, выложите в сотейник и залейте водой в пропорции 1 : 2. Доведите до кипения, посолите и варите на тихом огне примерно 15 минут — вода должна полностью выпариться.

2 Куриное филе нарежьте небольшими кусочками и выложите в миску. Добавьте 1 ч. л. специй для плова, посолите, поперчите, влейте 1 ст. л. растительного масла и перемешайте.

3 Лук и морковь очистите, из перца удалите семена и перегородки. Нарежьте овощи небольшими кубиками.





4 Разогрейте 1 ст. л. растительного масла в сковороде и обжаривайте куриное филе 8–10 минут, помешивая, до румяной корочки. Переложите на тарелку.

5 Влейте в сковороду оставшееся растительное масло и обжаривайте овощи, помешивая, 3–5 минут.

6 Выложите в сковороду к овощам обжаренную курицу и булгур, если надо, добавьте ещё немного специй и перемешайте.

7 Разложите булгур с курицей по тарелкам, украсьте рубленой зеленью и подавайте.

Готовьте с удовольствием!

СОДЕРЖАНИЕ

стр.
021

 за покупками, за настроением :)

ЕДА

Магия завтрака

008 | «Кто рано встаёт...» — эссе эксперта по этикету
Татьяны Поляковой

Консультация диетолога

012 | «Завтрак съешь сам, обед — подели с другом»

Завтраки праздничного дня

016 | Рецепты

Дети

026 | Каша — радость наша. Рецепты

ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ

032 | Золотая «серединка» — раскладываем
«на слагаемые» сэндвичи от «Ленты»

КУХНИ МИРА. СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ ЗАВТРАКИ

034 | «Пусть весь мир подождёт!» — идеальный утренний
сценарий

АЛКОГОЛЬ И НАПИТКИ

038 | Игристые реки, фруктовые берега. Рецепты

044 | Латинские страсти

ДОМ

Всё начинается с кофе

048 | «Истина в зерне» — учимся действовать на своей
кухне как бариста в любимом кафе

Инструменты для завтрака

052 | «Утро в стиле smart®» — кухонные гаджеты,
без которых не обойтись

ЕДА. МАСТЕР-КЛАСС

054 | «Творческий подход»: как правильно снимать еду —
советы фуд-блогера

СПОРТ. ЙОГА. ПРИВЕТСТВИЕ УТРУ

056 | «Потянуться, улыбнуться» — набор «правильных»
асан перед завтраком

КРАСОТА. «ВАЖНОЕ ДЕЛО»

060 | «Зубная фея» — учимся правильно «работать»
щёткой» и не только!

064 | ГОРОСКОП: ПЕЧЕНЬЕ С ПРЕДСКАЗАНИЯМИ

066 | НОВОСТИ

070 | СПИСОК РЕЦЕПТОВ: ЗАВТРАКИ, ЗАКУСКИ

072 | КУПОНЫ



Скачайте
приложение
Лента и будьте
в курсе новостей!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы держите в руках необычный январский номер Лента Magazine, он сделан по принципу «песочных часов» и посвящён самому личному времени в сутках — утру нового дня. В части журнала, которую вы сейчас читаете, речь пойдёт про жаворонков: здесь вы найдёте оригинальные идеи для завтраков, которые помогут вам начать день ярко, бодро и со вкусом. Но это не всё!

В январе, как мы знаем, многое встаёт с ног на голову. Наслаждаясь долгими неспешными каникулами, мы размеренно входим в новый год, строим новые планы, формулируем новые идеи и наслаждаемся блаженным ничегонеделанием. Поэтому другую часть журнала мы посвятили совам, предпочитающим просыпаться попозже и режиссировать на кухне уютные бранчи. Кто вы в этом январе? Выберите свою «сторону» и листайте любимый журнал!

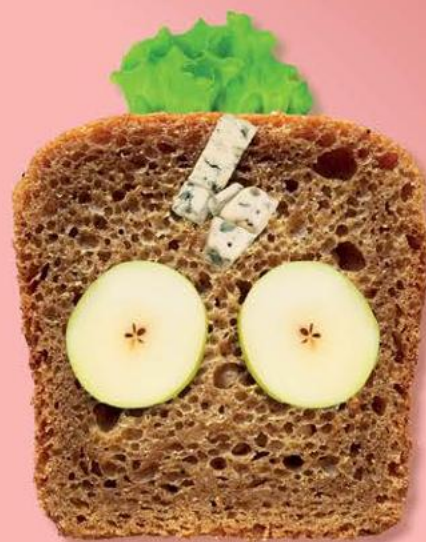


стр.

019

«Не секрет, что январь — в хорошем смысле самый расслабленный месяц в году, когда даже самым убеждённым жаворонкам (это я по себе знаю!) хочется поспать подольше. Однако в дни Рождества, старого Нового года и зимних каникул «Лента» работает в обычном режиме, чтобы вы могли комфортно отдыхать. Ежедневно более 60 тысяч сотрудников трудятся для того, чтобы вы получали от покупок удовольствие и радость. Мы считаем наших сотрудников главной ценностью «Ленты». И мы сделаем всё возможное, чтобы сотрудники «Ленты» по всей России приходили на работу заряженными энергией и полными сил, получали удовольствие от своей работы и делали вас счастливее».

Татьяна Юркевич,
директор по персоналу



Мякиш остается упругим и влажным весь срок хранения



Без красителей и консервантов



Без хлебопекарных дрожжей

ЯНТАРНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



Мякиш остается упругим и влажным весь срок хранения



Содержит мягкие цельные зерна в составе



Без хлебопекарных дрожжей

ВКУС СО СВОИМ
ХАРАКТЕРОМ

КТО РАНО ВСТАЁТ...





ТАТЬЯНА ПОЛЯКОВА,
специалист
по международному
этикету, светскому
и деловому общению
и межкультурным
коммуникациям,
[@tatyanapolyakova_](#)
[etiquette](#)

«Завтрак — это про эмоции и тихое счастье», — убеждена консультант по светскому общению и деловому этикету Татьяна Полякова. В своём эссе для Лента Magazine Татьяна рассуждает про «утренний» вкус, выбор, угаданные ожидания, рецепты и реквизит.

Тема завтрака у каждого своя. Как и рецепт счастья. Единого правила завтраков нет. И быть не может. Как нет единого рецепта уютного дома. Перефразирую классика. Скажу, что каждый уютный дом счастлив по-своему. Все несчастливые дома несчастны одинаково.

Культура завтраков для меня — про качество жизни и про заботу о себе и семье, недаром же семья = СЕМЬ Я. Так и я живу с убеждением, что завтрак — про эмоции дома и про тихое счастье. И тишина, и родные, зовущие ароматы и звуки кухни... мне всё это нравится. И никто у меня этого тихого счастья не отнимет.

Выбор чашки для первого чая дня (кто знает меня, тот знает, что я настраиваю свой день именно чаем), выбор фарфора зависит от сорта и страны чая. К тому же сорт чая не зависит от страны пребывания, а только от планов и графика на день и ещё от времени года за окном.

Этот ритуал со мной и когда в отеле, и тогда, когда накрываю завтрак в домах. На днях петербургское издание спросило меня о моих местах для завтраков в любимом городе. И здесь место снова осталось очень моим и очень тихим: завтракаю я всегда на подоконнике своего любимого съюта 522 «Астории» с Исаакием во всё окно.

Кресло к окну, винтажный узбекский икат на подоконник, сет японского дорожного фарфора на икат, чайный лист в стекло, минуты для первой воды... и взгляд в окно. Признаюсь, что сорта чая меняются у меня чаще, чем этот любимый номер 522.

И в пору цветения сирени, и в пору этих наглой красоты роз по кругу в сквере перед собором, и в снежный шторм, и в туманный дождь — это время созерцания только моё. Иногда вдвоём, и почти всегда под Рахманинова, играющего Рахманинова. И всякий раз мысленно я благодарю Ольгу Полици, сестру сэра Рокко Форте, которая занима-

лась стилем отеля и выбрала фарфоровую кобальтовую петербургскую клетку. Именно клетку. Сеток ведь кобальтовых много. В «Астории», как и во всех гранд-отелях, хочется особенного.

Вторая вода моего чайного листа, второй слив моего чая — всегда из кобальта. За этими эмоциями и приезжаю. За собственными. К тому же чужие эмоции за завтраками подсматривать не принято. И не очень возможно.

Секреты семьи оставляют за дверьми своих квартир и домов. Как и размеры семейных скатертей и салфеток для завтрака. Как клейма и узор фарфора или чаще фаянса любимых утренних чашек. Советов про фарфор, серебро, белёный или небелёный лён, жаккард или хлопок не даём — про цвет и вкус советов давать не принято.

Как и комментировать меню завтраков. Это для меня личный код. Очень семейный. И в секрете этом — степень любви и заботы. Европейцы приучили меня к тому, что выходят и приглашают на второй завтрак или на второй кофе в любимые кафе и бары.

«Завтрак — про избранный круг. Про реликвии и традиции дома. Про самое близкое»



И ВЕДЬ РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО ЗАВТРАКА НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ СЕРВИРОВАТЬ АРИСТОКРАТИЧНО И НЕПРЕМЕННО ПО ФЕДОТОВУ. ХОТЯ В «ЗАВТРАКЕ АРИСТОКРАТА» ТАК АППЕТИТНО ПРОПИСАН ИНТЕРЬЕР

Всегда с видом. С видом на себя — и так бывает! С видом на жизнь, на тему встречи и на степень уважения к собеседнику. И если это уже показательно с видом на достопримечательности — то точно не про секреты семьи. Скорее, про секреты и испытания светского сосуществования: продевать ли палец сквозь ручку чайной или кофейной чашки, сопровождать ли блюдцем на весу движение чашки, ножом ли и вилкой разделять круассан или вручную, смакуя, разматывать слои хрустящего жареного теста — это уже решать вам. Это уже не про семейное

«Меню завтраков — это личный код. Очень семейный. И в секрете этом — степень любви и заботы»

счастье, а про фамилию и про то, как вы эту свою семью, фамилию представляете.

Кто, как, где и во сколько — это уже светское испытание. При этом любимое! Ещё и подсказывать публично, и замечания публично делать не принято. А вот пошутить над собой в случае конфуза или смущения — это всегда приветствуется. *Tres chic!*

И суть не в самом факте завтрака с книгой, вернее, за книгой. Диетологи к тому же ведь не рекомендуют еду зачитывать. Но нравится мне у Федотова и газета «Устрицы» на столе, и факт хозяина дома в белой рубашке и шёлковом домашнем халате в интерьерах красного дерева, зеркал, и картина в гостиной, и обивка в зелёных ампирных оттенках... И сидеть ведь нам не обязательно на царского величия креслах. Главное, время с собой.

Завтрак — про избранный круг. Про реликвии и традиции дома. Про самое близкое. Про людей рядом. Про вкус, выбор, угаданные ожидания, рецепты и реквизит. Герой Федотова не случайно прикрывает свой кусок хлеба книгой. В подтверждение моих наблюдений и убеждений: защищается, охраняет себя и свой мир от скрывающегося за занавеской в дверном просвете визитёра.





Да, Павел Федотов красиво и с юмором описывал быт начала XIX века. И «нового кавалера», помните, с орденом на домашнем халате в антураже домашнего интерьера и реквизита? Художник — не про меню. А про картинку. Про культуру и настроение. Про секрет. Художникам это удаётся лучше, чем блогерам.

Блогеры наводят камеру на еду. Художники свой взгляд наводят вовнутрь, и прежде всего внутрь себя. Кто куда смотрит: кто-то в сердце, в душу, кто-то на форму губ и отсутствие морщин, кто-то на угол и азбуку приборов. В конце концов, это могут быть и отвлекающие манёвры!

Культура бывает разной. «Старбакс» взорвал культуру мегаполисов манерой выкрикивать имена клиентов. Избранных самими собой и пришедших за утренней

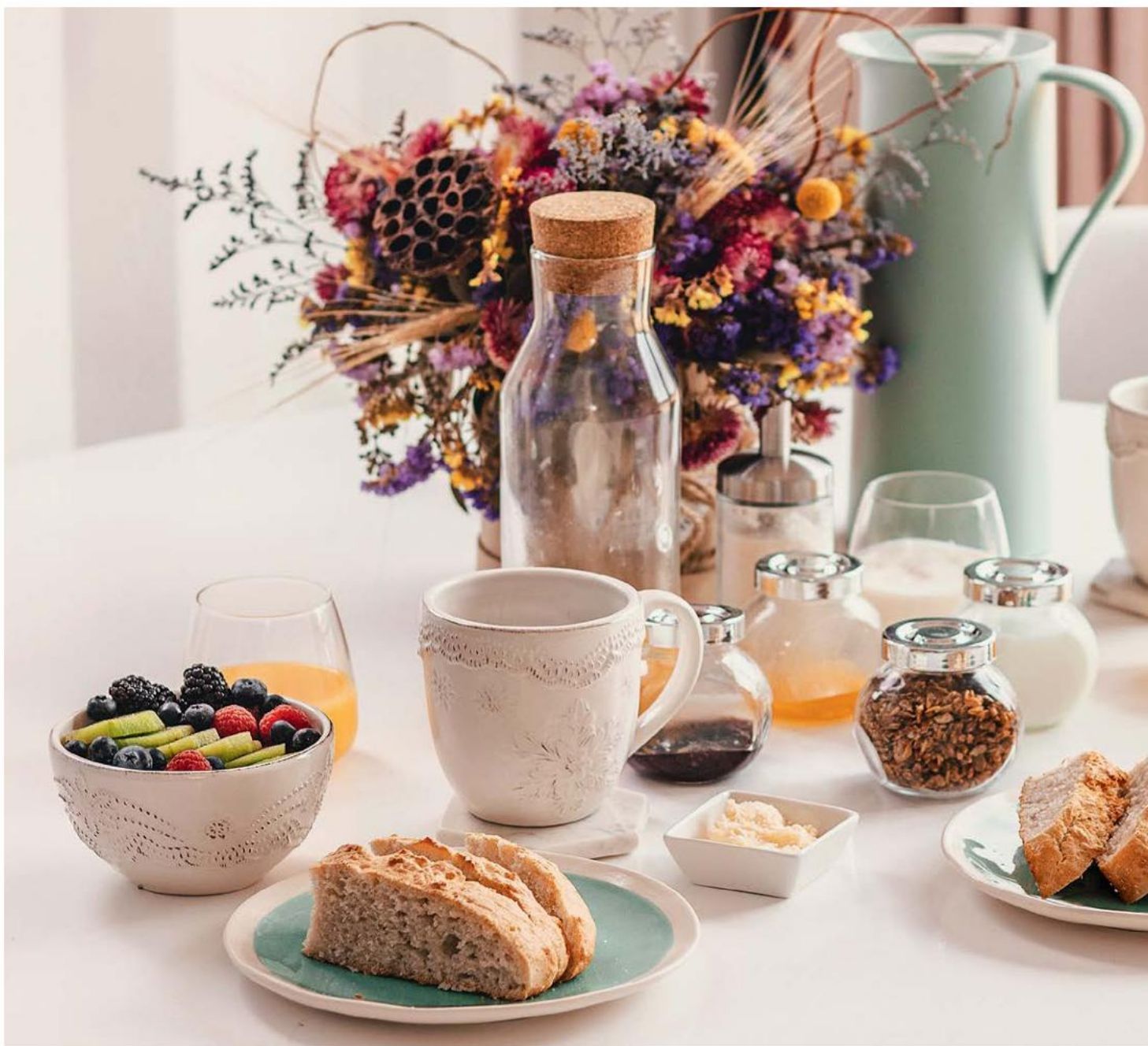
«Продевать ли палец сквозь ручку чайной или кофейной чашки, сопровождать ли блюдцем на весу движение чашки, ножом ли и вилкой разделять круассан или вручную, смакуя, разматывать слои хрустящего жареного теста — это уже решать вам»



порцией внимания, да при этом нужно дать заведению заработать и докупить кофе! Я ещё всегда к своему латте матча докупаю скон с черникой. Потому как деревенских летних бабушкиных завтраков с творожной запеканкой из русской печки, с макалкой из растолчённой лесной земляники или черники с сахаром уже не вернуть. И мечтать не приходится. Жизнь в той деревне летнего детства закончилась. Повторить эмоции детства не получится. К тому же подсматривать в душу не принято! Но ведь пошутить над собой и признаться в этом можно?

Ещё одно доказательство, что рецепт и секрет завтрака для меня очень личный. Параллель? Это как хороший парфюм. Он ваш. Чтобы почувствовать и услышать его, нужно иметь шанс приблизиться к человеку и войти в его личную зону. Название аромата спрашивать не принято. На вас он в любом случае будет звучать иначе. Градус и рецепт тепла и счастья у каждого свой. К тому же аромат мы наносим после завтрака. Мы его надеваем для выхода. В свет. В гости. В мир. В удовольствие общения. Домашние ароматы и вкусы мы оставляем дома. И приближенных к аромату рискуем однажды ввести в свой быт...

(Эссе Татьяны Поляковой про бранчи читайте в части журнала «Утро нового дня. Для сов»)



ГЛАВА ПЕРВАЯ*

«ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ, ОБЕД — РАЗДЕЛИ С ДРУГОМ»

* Главу вторую «про пользу бранчей» читайте в части журнала «Утро нового дня. Для сов»



Фото: shutterstock.com, unsplash.com, pexels.com

Как грамотно распределить калории между приёмами пищи и почему именно утром и днём нужно съедать до 80% суточного рациона — объясняет диетолог Александра Коршунова.

Учёные установили, что функционирование пищеварительной системы тесно связано с работой системы циркадных, или так называемых суточных, ритмов: выработка гормонов, чувствительность к инсулину и метаболическая активность печени меняются в зависимости от времени суток. В процессе эволюции организм человека приспособился к сменам дня и ночи, адаптировал под них свою работу. В идеале пищевое окно должно совпадать со световым окном суток и с периодом максимальной активности человека. Чем значительнее отклонение времени пищевого окна от светового дня, тем чаще у пациентов возникают проблемы.

Съедайте утром и днём не менее 80% суточного рациона. Улучшению здоровья способствует распределение калорий между завтраком, обедом и ужином в соотношении 50/30/20. А ещё научные исследования показали, что одна и та же пища, съеденная в разное время суток, действует на организм по-разному, и поздний обильный ужин увеличивает риск заболеваний и ухудшает качество сна. Безусловно, всё индивидуально, и каждый из нас должен консультироваться с врачом.

Итак, завтрак — важнейший приём пищи. Здоровый завтрак — регулярный, плотный, высокобелковый. Здоровые люди с хорошим аппетитом могут завтракать в первый час после пробуждения.

Ранний завтрак должен происходить при достаточном уровне освещения, что также побуждает нас к пробуждению. Сочетание завтрака с ярким светом — залог хорошего начала дня, а ведь именно утро является критически важным для нашего здоровья, поэтому позволяет перезагрузить, настроить, синхронизировать работу циркадных ритмов. Если вы просыпаетесь до начала светового дня, включите яркие лампы (например, для фототерапии) — это снизит уровень мелатонина и кортизола, повысит чувствительность к инсулину, как следствие, будет способствовать похудению.

Хороший завтрак помогает не только прекрасно начать день, но и сохранить энергичность до самого вечера. Отправляясь в далёкое путешествие, обычно заправляют полный бак. Так и человеку важно с утра пополнить свои энергетические запасы, чтобы в течение дня организм функционировал исправно. Увеличение темпа жизни, отсутствие режима дня часто сдвигает наш



АЛЕКСАНДРА КОРШУНОВА,
врач-диетолог, кардиолог, член Европейского общества кардиологов, преподаватель СПбГПМУ,
[@dr.alexandra1kovna](https://www.instagram.com/dr.alexandra1kovna)



Хороший завтрак помогает не только прекрасно начать день, но и сохранить энергичность до самого вечера



РЕГУЛЯРНЫЙ ЗАВТРАК ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕТ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ, СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ СТРЕССА, УЛУЧШАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ

график — мы позже ужинаем и ложимся спать. Из-за позднего пробуждения не остаётся времени на приготовление завтрака, а у некоторых к тому же по утрам ещё и нет аппетита. Это формирует порочный круг — мы сдвигаем часы приёма пищи на всё более позднее время.

В среднем 30% наших современников обходятся без раннего завтрака, многие завтракают поздно, количество потребляемых

утром калорий стремительно снижается (иногда это приводит к повышению калорийности ужина, что крайне бесполезно).

У тех людей, кто завтракает регулярно и правильно, на 30% меньше вероятность развития ожирения и в два раза ниже риск развития сахарного диабета. Если же наш завтрак правильный и обильный, но поздний (например, бранч), а ужин по сравнению с первым приёмом пищи лёгкий, наш организм чувствует себя отлично.

Сейчас будьте готовы удивиться: плотный завтрак и низкокалорийный ужин помогают повысить чувствительность к инсулину и улучшить гормональный профиль пациента, в том числе — повысить вероятность зачатия.

В системе «голод — сытость» отсутствие завтрака приводит к нарушению насыщения и снижению контроля чувства голода в течение дня. Молодые люди, пропускающие завтрак, в течение дня съедают в среднем на 30–40% больше сладостей. А ещё регулярный завтрак позитивно влияет на продуктивность и снижает уровень стресса — способствует улучшению концентрации, памяти, стабилизирует содержание глюкозы в крови. Согласно выводам различных учёных у регулярно завтракающих детей даже IQ выше.

Вы всё ещё считаете, что от завтрака стоит отказаться?

Надеюсь, я вас убедила!

#сенсациявленте

Только
в Ленте

Сенсация!
здесь и сейчас



Ищите
Подушку-
массажер
для шеи
до 13 января!

HOMECLUB





Горчица HAAS Баварская пикантно-сладкая (Россия), 200 г
Горчица HAAS «Баварская» приготовлена из натуральных семян горчицы без консервантов. Она обладает умеренно острым вкусом со сладковато-пряными нотками. Это прекрасная приправа к студням, колбасам, горячим мясным блюдам, но также часто используется в приготовлении соусов и заправок к салатам.



Клуб-сэндвич по-американски

Количество порций: **4** | Время приготовления: **20 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 1 буханка хлеба на закваске
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица
- 1 ч. л. сахара
- 300 г окорока
- 4 маринованных огурца
- 200 г чеддера

Для соуса:

- 2 ст. л. жирной сметаны
- 3 ст. л. сладкой горчицы
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Хлеб нарежьте на ломтики, сбрызните 1 ст. л. оливкового масла и обжаривайте на сковороде-гриль по 1–2 минуты с каждой стороны.
2. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами и посыпьте сахаром. Разогрейте оставшуюся 1 ст. л. оливкового масла в сковороде и обжаривайте лук на небольшом огне 4–5 минут, помешивая, до прозрачности.
3. Окорок, огурцы и сыр нарежьте тонкими ломтиками.
4. Для соуса смешайте сметану с горчицей, посолите и поперчите.
5. Смажьте один ломтик хлеба сметанно-горчичным соусом, сверху выложите карамелизованный лук, огурцы, окорок и сыр. Снова смажьте соусом и накройте вторым ломтиком хлеба. Таким же образом приготовьте остальные сэндвичи и поставьте их в микроволновую печь на 30 секунд. Подавайте горячими.

Сырный сырник

Количество порций: **6** | Время приготовления: **35 мин + 30 мин** на охлаждение | Сложность: **низкая**



Способ приготовления:

1. Разотрите муку с нарезанным кусочками холодным сливочным маслом в крошку. Влейте молоко, посолите, замесите тесто и уберите его в холодильник на 30 минут.
2. Разогрейте духовку до 180 °С. Достаньте охлаждённое тесто и распределите по порционным керамическим формочкам.
3. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Смешайте в миске тёртый сыр, яйца и чеснок. Немного посолите, выложите на тесто и выпекайте 25 минут. Подавайте блюдо горячим.

Ингредиенты:

- 300 г муки
- 200 г сливочного масла
- 75 мл молока
- 1 зубчик чеснока
- 400 г тёртого пармезана
- 3 яйца
- соль





Красное сухое вино DES GRACIEUSES VIGNES ROUGE Loving Vincent Бордо АОС (Франция)

Букет этого вина, названного в честь Винсента Ван Гога, раскрывается оттенками зрелой вишни и смородины. Вкус характерен гладкой танинной структурой и щедрыми ягодными нотами. Вино универсально, может подаваться и к холодным, и к горячим блюдам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ
ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ



Багет с голубикой и малиной

Количество порций: **4**
Время приготовления: **10 мин**
Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 1 мини-багет
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. пасты урбеч
- 2 ст. л. голубики
- 100 г малины

Способ приготовления:

1. Багет нарежьте на ломтики, смажьте каждый размятённым сливочным маслом, затем урбечем.
2. Сверху распределите голубику, малину и подавайте.



Овсяные роллы с бананом

Количество порций: 2 | Время приготовления: 15 мин + 5 ч на охлаждение | Сложность: низкая



Ингредиенты:

- 40 г овсяных хлопьев
- 40 г семечек подсолнечника
- 100 г кураги
- 1 ст. л. мёда
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 банан

Способ приготовления:

1. Овсянку и семечки слегка подсушите на сухой сковороде, затем выложите в чашу блендера, добавьте курагу и взбейте.
2. В получившееся пюре добавьте мёд, сок лимона, перемешайте и скатайте массу в шар.
3. Между двумя листами пергаментя раскатайте шар в тонкий пласт шириной с банан. Банан очистите, положите на узкий край пласта и сверните плотный ролл.
4. Заверните ролл в пищевую плёнку и уберите в холодильник на 5 часов. Затем нарежьте и подавайте.



Хлопья МАКФА Овсяные, 400 г

Овёс в народной традиции почитали как злак, дающий силу и выносливость. Современная наука отмечает, что он снижает уровень холестерина и сахара, а также продлевает молодость организма за счёт высокого содержания антиоксидантов. Хлопья, сохранившие всю пользу крупы, хорошо насыщают и заряжают энергией.





Творожная лазанья с арахисовыми кнелями

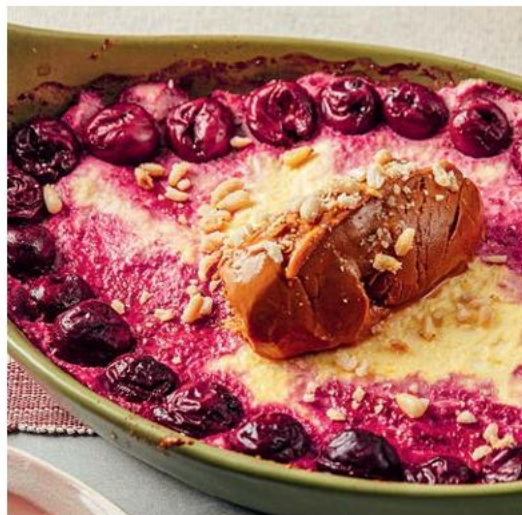
Количество порций: **8** | Время приготовления: **1 ч** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 700 г творога
- 3 яйца
- 200 г сахара
- 15 г ванильного сахара
- 250 г жирной сметаны
- 1 ч. л. сливочного масла
- 10 листов для лазаньи
- 300 г замороженной вишни без косточек
- 200 г арахисовой пасты «Лента ECO» original
- 1 ст. л. кедровых орехов

Способ приготовления:

- 1.** Протрите творог через сито, добавьте яйца, сахар обоих видов, сметану и хорошо перемешайте.
- 2.** Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте форму для запекания сливочным маслом и застелите пятью листами пасты внахлест. Сверху распределите половину творожной смеси и половину ягод. Повторите слои ещё раз. Запекайте 35 минут.
- 3.** Выложите на лазанью кнели из арахисовой пасты, украсьте кедровыми орехами и подавайте.





Пуляр

Количество порций: **2** | Время приготовления: **15 мин**

Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 2 ст. л. молока
- 1 ч. л. сливочного масла
- соль

Способ приготовления:

1. Отделите желтки от белков. Желтки взбейте венчиком с молоком и посолите. Белки посолите и взбейте до устойчивых пиков.
2. Разогрейте сковороду, смажьте её сливочным маслом и вылейте желтки. Как только они схватятся, выложите сверху белки, аккуратно разровняйте и готовьте, не накрывая крышкой, 5–7 минут — белки должны стать плотными и не липкими.
3. Переложите омлет на тарелку, разрежьте пополам, аккуратно накройте одну половину другой и подавайте.





**Суп быстро-
го приго-
товления
PODRAVKA
Говяжий
с вермишелью
(Хорватия)**

В России хорватский бренд Podravka знают и любят с далёкого 1958 года.

Ароматные мясные супы с вермишелью, овощами и тщательно подобранными приправами украсили бесчисленное множество семейных обедов.

И в наши дни первое блюдо, приготовленное всего за 5 минут, отвечает лучшим традициям хорошего вкуса.



Авокадо, запечённое с лососем и яйцом

Количество порций: **4** | Время приготовления: **20 мин** | Сложность: **низкая**



Ингредиенты:

- 2 авокадо
- 4 ломтика красной рыбы
- 4 яйца
- 1 веточка тимьяна для украшения
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Авокадо разрежьте вдоль пополам, удалите косточку, в образовавшиеся углубления выложите по ломтику рыбы, аккуратно разбейте по яйцу, посолите и поперчите.

2. Разогрейте духовку до 180 °С. Переложите авокадо на застеленный пергаментом противень и запекайте 12–15 минут. Украсьте листиками тимьяна и подавайте.

Авокадовый тортик без выпечки

Количество порций: **6** | Время приготовления: **15 мин + 2 ч** на подготовку + **8 ч 30 мин** на замораживание и оттаивание | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 200 г миндаля «Лента ECO»
- 15 фиников
- 4 авокадо
- 1 банан
- 4 ст. л. кокосового молока
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. мёда
- 2 ст. л. кокосовой стружки

Способ приготовления:

1. Миндаль предварительно замочите в воде на 2 часа. Из фиников удалите косточки. Затем измельчите финики и миндаль блендером.
2. Выложите получившееся тесто в форму для тарта и уберите в холодильник, пока готовите всё остальное.
3. Авокадо и банан очистите и выложите в чашу блендера. Добавьте кокосовое молоко, лимонный сок, мёд и взбейте.
4. Достаньте форму из холодильника, выложите на тесто пасту из авокадо, посыпьте кокосовой стружкой и уберите в морозилку на ночь.
5. На следующий день достаньте тортик, дайте ему 30 минут оттаять, затем нарежьте и подавайте.





Красное сухое вино MAZZEI POGGIO BADIOLA Санджовезе Мерло (Италия)

Выразительный аромат раскрывается нотами клюквы, вишни, смородины, нюансами солодки, фиалки, мяты и чёрного шоколада. В мягком вкусе чувствуются нюансы дубовой древесины и кожи. Вино хорошо дополнит мясо на гриле, тушёное мясо, пиццу, пасту.

ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ
ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ



Пудинг из хурмы и какао

Количество порций: **4** | Время приготовления: **10 мин + 8 ч** на охлаждение | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 5 шт. очень спелой хурмы
- 2 ст. л. какао-порошка

Способ приготовления:

1. Хурму очистите от шкурки и косточек.
2. Возьмите хурму и 1 ст. л. какао погружным блендером, разложите по формочкам или креманкам и уберите на ночь в холодильник.
3. На следующий день посыпьте оставшимся какао и подавайте.



Яйца бенедикт с соусом из греческого йогурта

Количество порций: **4** | Время приготовления: **25 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 2 ч. л. оливкового масла
- 4 яйца
- 4 ломтика цельнозернового хлеба
- 8 ломтиков слабосоленой красной рыбы
- 100 г шпината

Для соуса:

- 150 г греческого йогурта «Лента»
- 1/2 ч. л. куркумы
- 1 ч. л. хрена
- 1 ст. л. рубленого укропа
- 1 ст. л. лимонного сока
- соль

Способ приготовления:

- 1.** Застелите небольшое блюдо пищевой плёнкой и смажьте её 1/2 ч. л. оливкового масла. Аккуратно разбейте на плёнку 1 яйцо, соберите края плёнки сверху и завяжите. Опустите пакетик в кипящую в сотейнике воду так, чтобы края плёнки свисали, и варите яйцо 4 минуты. Затем достаньте и аккуратно снимите плёнку. Таким же образом приготовьте остальные яйца.
- 2.** Для соуса смешайте в миске йогурт, куркуму, хрен, укроп и лимонный сок, посолите.
- 3.** Выложите на каждый кусочек хлеба 2 ломтика рыбы и яйцо бенедикт, полейте соусом и подавайте со шпинатом.



ЗАКАЖИТЕ

все ингредиенты
в приложении
«Лента Онлайн»
Первая доставка –
бесплатно*

КАША — РАДОСТЬ НАША

ТАМ, ГДЕ РАЗГОВОРЫ О ПОЛЬЗЕ НЕ РАБОТАЮТ КАК АРГУМЕНТ, ВАЖНО ВКЛЮЧИТЬ ФАНТАЗИЮ И УГАДАТЬ РАЗМЕР ПОРЦИИ.



Каша — отличный продукт для начала дня. Она заряжает энергией, содержит много клетчатки, витаминов и питательных веществ. Но детям этого мало, им должно быть интересно. Простейший способ внести разнообразие — добавить в кашу молоко, сливочное масло, коричневый сахар, мёд или яркое варенье. Творог, печенье и орешки — также прекрасные «помощники». Овсянку, рис и манную кашу отлично украшают сухие и свежие фрукты, из которых можно выкладывать рисунки. Пшённая каша хороша со сладкой тыквой. Перловая — прекрасно сочетается с овощами. Ароматную гречку можно предложить в нескольких вариантах — сладкую с молоком или с мясом, овощами и аппетитными подливками.

Безусловно, каждая каша по-своему хороша. Овсяная (классическая, не быстрого приготовления) и гречневая каши считаются одними из самых полезных. Первая богата витаминами А и Е, витаминами группы В и С. Вторая — кальцием и железом.

Следом идёт перловка (в ней много железа, белка и клетчатки). Не менее полезны пшено и кукурузная каша. Белый очищенный рис не особо богат минеральными веществами и витаминами, но он хорошо усваивается из-за того, что в нём как раз мало клетчатки, — и это тоже серьёзный аргумент. К слову, большое значение имеет и способ приготовления каши. Например, гречка — источник железа, но если варить её в молоке, то кальций нейтрализует железо и оно не усвоится. Перловая каша содержит множество витаминов, но требует времени: кашу нужно предварительно замочить и варить около часа.

К сожалению, разговорами о пользе детей часто не убедить. Возможно, секрет их интереса кроется в том числе и в размере порции. Решение простое: детская порция должна быть такой, после которой у малыша возникает желание попросить добавки. Предлагаем вам рецепты вкусных и интересных каш — и не сомневаемся, что одной тарелочкой ваш малыш точно не ограничится!



Овсянку, рис и манную кашу отлично украшают сухие и свежие фрукты, из которых можно выкладывать рисунки

Полба на топлёном молоке

Количество порций: 4 | Время приготовления: 35 мин | Сложность: низкая

Ингредиенты:

- 200 г полбы
- 300 мл топлёного молока
- 3 банана
- 1 ст. л. сахара
- варенье для подачи по желанию

Способ приготовления:

1. Варите полбу в топлёном молоке на небольшом огне 30 минут.
2. Бананы очистите. Два разомните вилкой, один нарежьте кружочками (или ломтиками по диагонали). Добавьте размятый банан к полбе вместе с сахаром и перемешайте.
3. Разложите кашу по тарелкам, украсьте кружочками (ломтиками) банана и подавайте с вареньем, если хотите.





ЗАКАЖИТЕ

все ингредиенты
в приложении
«Лента Онлайн»
Первая доставка –
бесплатно*

Банановая каша без варки

Количество порций: **4** | Время приготовления: **5 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 4 банана
- 300 мл воды
- 1 ст. л. мёда
- 1/4 ч. л. молотой корицы
- 1/4 ч. л. тёртого мускатного ореха
- 50 г голубики (черники) для украшения

Способ приготовления:

1. Бананы очистите и выложите в чашу блендера. Влейте воду, добавьте мёд, пряности и взбейте.
2. Украйте кашу ягодами и подавайте.



*Для бесплатной доставки необходимо зарегистрироваться в приложении и собрать товары в корзину на минимальную сумму заказа

Кокосовый кускус с маршмеллоу

Количество порций: 4 | Время приготовления: 15 мин | Сложность: низкая



Ингредиенты:

- 300 мл кокосового молока
- 250 г кускуса
- 1 ст. л. сахара
- 4 ст. л. маршмеллоу
- 2 ст. л. малины

Способ приготовления:

1. Доведите в сотейнике молоко до кипения. Выложите кускус в миску, залейте молоком, добавьте сахар. Накройте миску крышкой и оставьте кускус на 10 минут.
2. Маршмеллоу обжгите кулинарной горелкой или поставьте в духовку под верхний гриль на 30 секунд.
3. Разложите кускус по тарелкам, украсьте маршмеллоу, малиной и подавайте.



Каша ФРУТОНЯНЯ с яблоками, кукурузными хлопьями и кусочками малины, 200 г
Вкусная мультизлаковая каша создана для подросших малышей, готовых учиться жевать. Она содержит кусочки малины и мелкие кукурузные хлопья в подходящей для ребёнка консистенции. К естественной пользе натуральных ингредиентов добавлены пребиотик, комплекс из 12 витаминов, железо, цинк и йод. Ваш малыш с удовольствием съест по ложечке за всех родных и друзей.

Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» и полный состав продукта смотрите на индивидуальной упаковке. Необходима консультация специалиста





Творожные клёцки

Количество порций: 4 | Время приготовления: 15 мин | Сложность: низкая

Ингредиенты:

- 100 г сливочного масла
- 500 г творога (9%) «Лента»
- 4 ст. л. овсяных хлопьев
- 2 ст. л. сахара
- клубника и молоко по желанию

Способ приготовления:

1. Выложите в миску нарезанное кусочками размягчённое сливочное масло. Добавьте творог, овсянку, сахар и как следует перемешайте.
2. Скатайте из получившейся массы шарики и подавайте. Попробуйте с клубникой и молоком — будет очень вкусно!



Морковная манка

Количество порций: **4** | Время приготовления: **25 мин** | Сложность: **низкая**

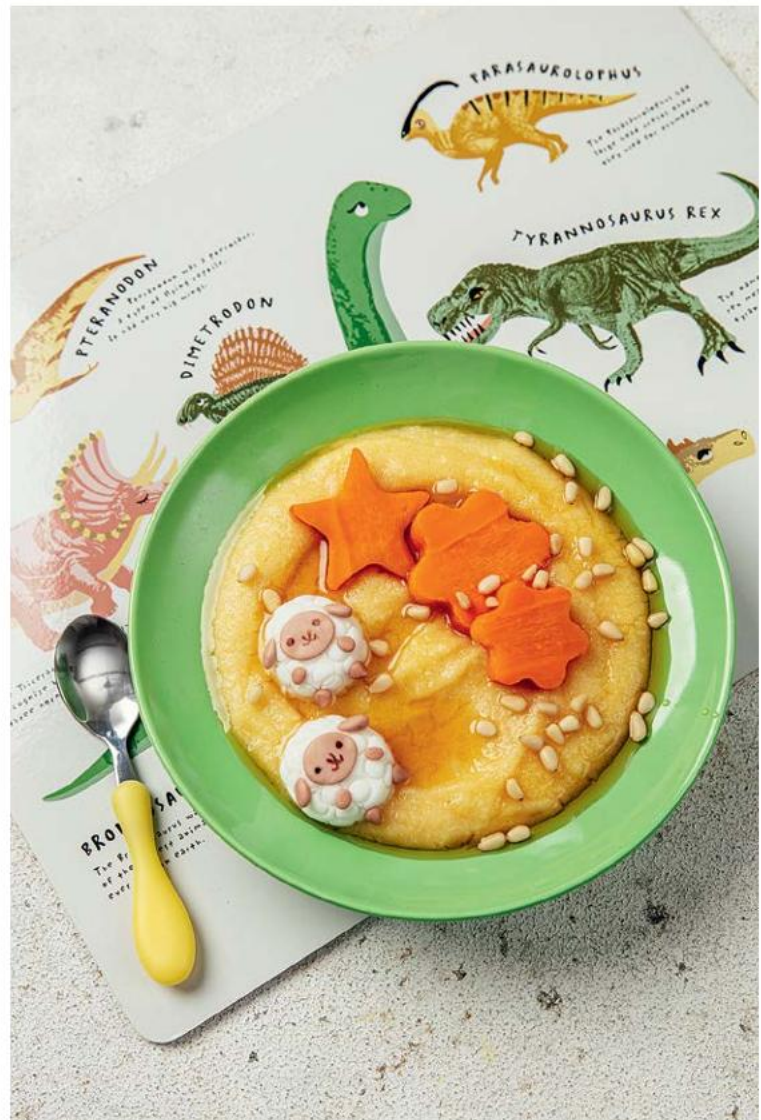
Ингредиенты:

- 3 моркови
- 300 мл молока
- 200 г манки
- 1 ст. л. сахара
- 50 г кедровых орехов



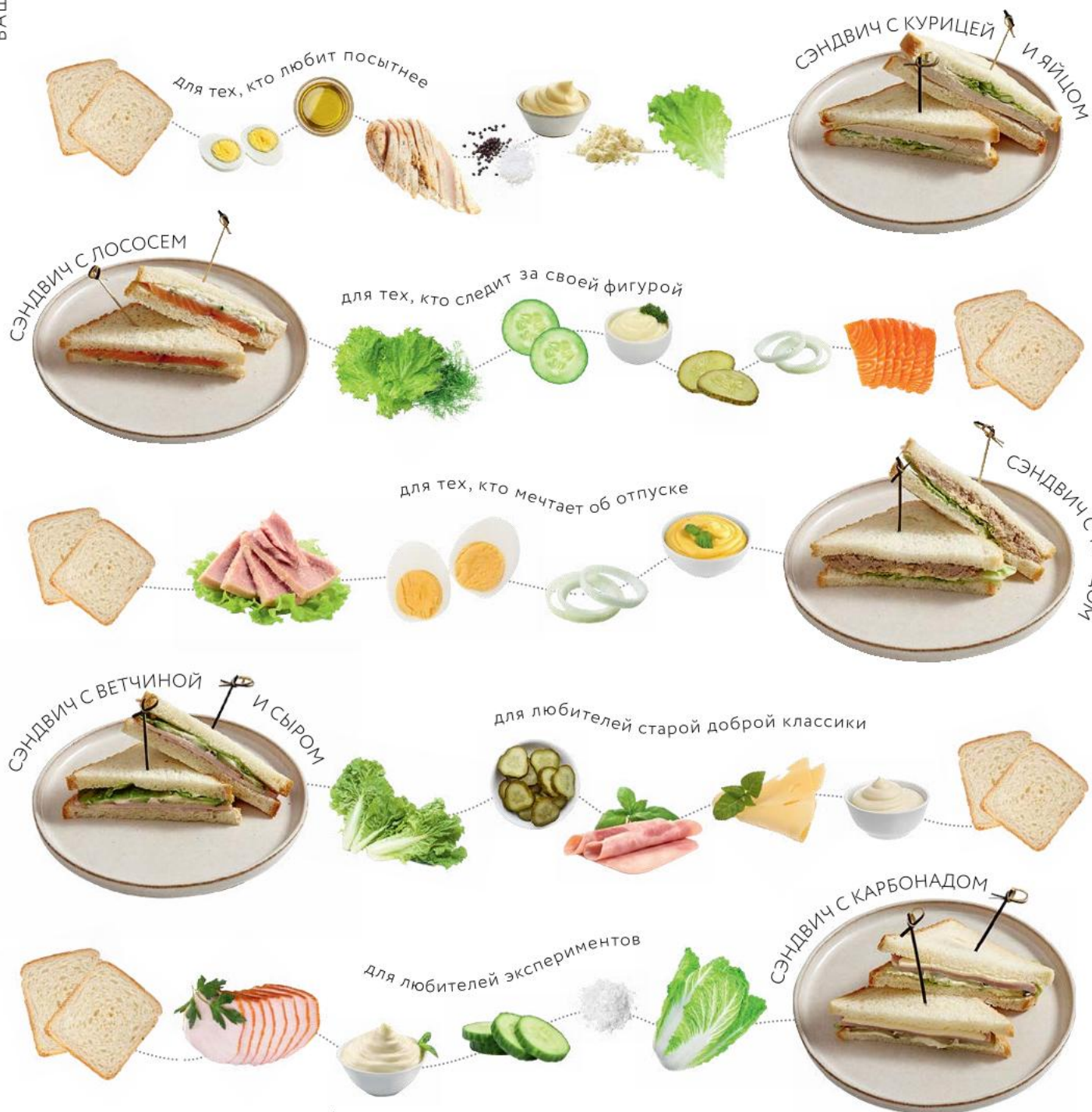
Способ приготовления:

1. Морковь очистите. С помощью соковыжималки выжмите сок из двух морковок, одну нарежьте звёздочками или цветочками для украшения.
2. Смешайте в сотейнике морковный сок с молоком, добавьте манку и доведите до кипения, помешивая.
3. Уменьшите огонь до тихого, добавьте сахар, перемешайте и варите манку 15 минут.
4. Разложите кашу по тарелкам, украсьте морковью, кедровыми орехами и подавайте.



ЗОЛОТАЯ «СЕРЕДИНКА»

Сэндвич (от англ. sandwich — помещать посередине ^[1]) — вид бутерброда, состоящего из двух кусочков хлеба и какой-либо начинки между ними. В «Ленте» — лучшие к завтраку, сделаны с любовью.



Если сложно определиться с выбором — возьмите сет: сэндвич-сет с ветчиной и курицей или сэндвич-сет с лососем и тунцом.



Детские каши: развиваем навыки здорового питания

Цельное зерно, из которого изготовлены каши, содержит натуральные витамины, минералы и пищевые волокна. Бережная технология производства позволяет сохранить ценные питательные вещества

Цельное молоко от коров, находящихся в свободном выпасе в Баварских Альпах, придаёт кашам Fleur Alpine натуральную сладость, приятный молочный вкус и аромат, способствует длительному насыщению

Органический продукт, произведён в Германии и сертифицирован в соответствии с Регламентами Европейского союза № 834/2007 и № 889/2008 об органическом сельском хозяйстве



*organic - органический



ПУСТЬ ВЕСЬ МИР ПОДОЖДЁТ!

В рамках проекта «Кухни мира» в январе и феврале «Лента» предлагает совершить путешествие по Средиземноморью (к этому гастрономическому отпуску мы начинаем готовиться уже в январе). Непременно обратите внимание на ассортимент продуктов, вдохновлённый регионом. Средиземноморский образ жизни не предполагает спешки и стресса. Здесь не принято завтракать на бегу — ведь наступившему дню нужно задать правильный тон. Любой приморский городок Франции переживает традиционный всплеск активности в пять-шесть часов утра. Жители стекаются по полутёмным улицам к пекарням за горячими багетами, без которых невозможно представить французский завтрак. Хлеб как неотъемлемая часть утренней трапезы объединяет все страны Средиземноморья. Испанцы и итальянцы, например, относятся к его свежести не так фанатично, как французы. Им проще поджарить тосты, чем встать с рассветом ради похода

в пекарню. Греки едят паксимади — хлеб из цельных зёрен пшеницы, ячменя и нута. С ближневосточной и африканской стороны на завтрак подают лепёшки. В кулинарной традиции средиземноморских стран нет специальной еды для завтрака, такой как привычные нам каши, творог со сметаной или сырники. Местные завтракают продуктами, которые едят в течение всего дня. На Ближнем Востоке в ход часто идёт кускус или булгур с молоком, мёдом и корицей. В европейской части хозяйки выставляют на столы блюда с сырами, томатами и оливками. Среди напитков лидирует кофе. Жители курортных городов часто пьют первую чашку дома, а вторую — в кафе по дороге на работу, обмениваясь новостями. Ароматный напиток, приятная прохлада, вид на бескрайнее синее море, ленивый разговор — когда начинаешь день в таком ритме, заряжаешься спокойствием на весь день, веришь, что никуда торопиться не стоит, «весь мир» тебя подождёт.

Альпийский круассан

Количество порций: **4** | Время приготовления: **15 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 3 яйца
- 30 мл сливок (33%)
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица
- 1 ч. л. сахара
- 4 круассана
- 1 ст. л. сливочного масла
- 4 ломтика сырокопчёного бекона «Лента»
- 50 г тёртого чеддера
- соль

Способ приготовления:

1. Взбейте в миске венчиком яйца со сливками, посолите. Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла в сковороде и обжаривайте яйца 3 минуты, помешивая.
2. Лук очистите, нарежьте тонкими кольцами и посыпьте сахаром. Разогрейте в другой сковороде оставшуюся 1 ст. л. оливкового масла и обжаривайте лук на тихом огне, помешивая, 5–6 минут до мягкости и карамельного цвета.
3. Разрежьте круассаны вдоль, не прорезая до конца. Нижнюю половину смажьте размягчённым сливочным маслом, сверху выложите карамелизованный лук, ломтик бекона, обжаренные яйца, посыпьте тёртым сыром и поставьте в микроволновую печь на 20 секунд при максимальной мощности. Подавайте круассаны тёплыми.





Песто DOLCE ALBERO классический (Италия), 180 г

Классический песто легко превращает макароны в итальянскую пасту, а нарезанные помидоры с моцареллой — в дорогой ресторанный салат капрезе. Соус имеет неоднородную текстуру на базе оливкового масла и базилика с вкраплением двух видов орехов и сыра. В аромате, как и положено, преобладает пряный базилик.

Средиземноморский скрэмбл с фасолью

Количество порций: **4** | Время приготовления: **10 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 6 яиц
- 50 мл сливок (33%)
- 2 ст. л. зелёной стручковой фасоли
- 4 помидора черри
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 горсть шпината
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Взбейте в миске венчиком яйца со сливками, посолите.
2. У фасоли обрежьте кончики и нарежьте стручки мелкими кубиками. Черри разрежьте пополам. Обжаривайте фасоль и помидоры в сковороде на разогретом оливковом масле 1–2 минуты, помешивая.
3. Влейте яйца. Как только они схватятся, перемешайте и готовьте ещё 1 минуту. Добавьте шпинат, поперчите, перемешайте и подавайте.





ДОБАВЬ ВКУСА ТЕПЕРЬ ЕЩЕ УДОБНЕЕ*



КАМИС РЕКОМЕНДУЕТ

Каждая баночка Kamis содержит под крышкой удобный дозатор, подобранный под размер специй.

Крышки легко откручиваются, что позволяет отмерять специи ложкой, а также повторно наполнять баночки любимыми приправами.

Добавляйте Гранулированный чеснок во время приготовления блюда или в овощной салат перед подачей. Яркий и свежий вкус Гранулированного чеснока Kamis подчеркнёт любое блюдо!

ИГРИСТЫЕ РЕКИ, ФРУКТОВЫЕ БЕРЕГА

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ
О «БЕЛЛИНИ»



Самый популярный коктейль утра — «Беллини» — был изобретён Джузеппе Чиприани в честь художника Джованни Беллини, который мастерски изображал на своих полотнах закаты нежно-персикового оттенка. Делимся секретами создания легендарного напитка.

Один лишь в мире аромат

По легенде, один из самых известных коктейлей современности появился в 1948 году. Джузеппе Чиприани наливал его в своём венецианском баре «У Гарри», куда часто заглядывали знаменитости, среди которых Хамфри Богарт, Трумен Капоте, Орсон Уэллс и Эрнест Хемингуэй. Последний даже прославил заведение на площади Сан-Марко в своём романе «За рекой, в тени деревьев». Чиприани был знатоком итальянского искусства и называл свои кулинарные эксперименты именами великих итальянцев. «Беллини» не стал исключением: его персиковый оттенок напомнил ресторатору о его любимых полотнах авторства Джованни Беллини. С названием было решено. Напиток настолько пришёлся по вкусу посетителям бара, что Чиприани был вынужден нанять специального человека, который смешивал именно «Беллини» для гостей. К счастью, в составе коктейля нет ничего замысловатого: только просекко (100 мл), персиковое пюре (50 мл) и лёд для охлаждения бокала. В более аристократической версии, известной как Bellini Royal, просекко заменяют игристым, а в идеале — именно шампанским. Подают напиток в бокале-флейте (но варианты допустимы). Если под рукой не оказалось персикового пюре, его отсутствие легко компенсировать персиковым соком с мякотью.

Утро со вкусом

«Исторически «Беллини» вряд ли можно было назвать утренним коктейлем — бар, где его изобрели, всегда открывался вечером, — рассказывает Василий Жеглов, шеф-бармен московских

заведений Touch Restaurant & Bar, Asiatique Kitchen & Bar, Shalom, Bar!, “Тоголь-Моголь”. — Но как напиток утренний и фруктовый он украсит первую половину дня и, конечно, завтрак. Единственная сложность, которая может возникнуть у желающих приготовить этот коктейль, — персики. Уникальность «Беллини» в том, что для него нужны персики не только вкусные, но и ароматные. Речь идёт именно о белых персиках, потому что у жёлтых яркий вкус, но недостаточно выразительный аромат. В летний сезон такие найти несложно, а вот зимой у любителей «Беллини» есть три варианта. Первый, который используют все бармены, — замороженное фруктовое пюре. Его лучше с вечера вынуть из морозильной камеры и переложить в холодильник, чтобы к утру всё разморозилось. Смешивать игристое с персиковым пюре нужно в пропорции 1 : 1, но можно налить и чуть побольше игристого — 1 : 1,5. В «Беллини» также можно добавить 5–10 г персикового ликёра, нектара агавы, мёда или сахарного сиропа. Если пюре нет, берём консервированные персики, пробиваем ручным блендером вместе с сиропом и протираем через сито. В этом случае добавлять сладость уже не нужно. И последний вариант — взять детское персиковое питание и тоже протереть его через сито. Пить «Беллини» нужно достаточно быстро, чтобы пюре не осело на дно бокала.

К одной группе с «Беллини» относятся и другие игристые фруктовые коктейли: «Россини» с земляничным пюре, «Мимоза» с апельсиновым соком, «Гинторетто» с гранатовым. Экспериментировать можно бесконечно. Берите абрикос, хурму, грушу, сливу (подойдут любые косточковые), делайте пюре, смешивайте с игристым, и пусть ваше утро пройдёт с незабываемым вкусом!»



Обычно «Беллини» подают в бокале-флейте (но варианты допустимы). Если под рукой не оказалось персикового пюре, его отсутствие легко компенсировать персиковым соком с мякотью

«Беллини» с киви

Количество порций: **1** | Время приготовления: **2 мин** | Крепость: **лёгкая**

Ингредиенты:

- 40 г пюре киви
- 120 мл просекко
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

- 1.** Выложите в смесительный стакан пюре киви, влейте просекко и перемешайте барной ложкой.
- 2.** Добавьте лёд, ещё раз перемешайте, процедите коктейль через стрейнер в бокал-блюдец для шампанского и подавайте.



Грушево-джиновый «Беллини»

Количество порций: 1 | Время приготовления: 2 мин | Крепость: лёгкая

Ингредиенты:

- 20 мл персикового сока
- 20 мл грушевого сока
- 10 мл джина
- 100 мл полусухого игристого
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

1. Влейте в смесительный стакан все жидкие ингредиенты и перемешайте барной ложкой.
2. Добавьте лёд, ещё раз перемешайте, процедите коктейль через стрейнер в бокал-флейту для шампанского и подавайте.



Клубничный тихий «Беллини»

Количество порций: 1 | Время приготовления: 2 мин | Крепость: лёгкая

Ингредиенты:

- 40 г клубничного пюре
- 120 мл тихого белого сухого вина
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

1. Выложите в смесительный стакан клубничное пюре, влейте вино и перемешайте барной ложкой.
2. Добавьте лёд, ещё раз перемешайте, процедите коктейль через стрейнер в бокал для белого вина и подавайте.



«Беллини» с манго

Количество порций: **1** | Время приготовления: **2 мин** | Крепость: **лёгкая**

Ингредиенты:

- 40 г пюре манго
- 120 мл игристого (брют)
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

- 1.** Выложите в смешивательный стакан пюре манго, влейте игристое и перемешайте барной ложкой.
- 2.** Добавьте лёд, ещё раз перемешайте, процедите коктейль через стрейнер в бокал-блюдец для шампанского и подавайте.





ЛАТИНСКИЕ СТРАСТИ

Аргентина, Чили и Уругвай давно заслужили культовый статус в виноделии. У каждой страны сформировался неповторимый стиль, находящий отклик в сердцах любителей благородных напитков.



Вино как танец

Аргентина, получившая название в честь серебряных рудников, засияла на винном небосклоне не так давно, зато сразу очень ярко. Главной звездой аргентинского виноделия можно назвать сорт винограда «мальбек», который замерзал в родном Бордо и отлично пригрелся под солнцем Латинской Америки. Забавная история: местные виноделы долгое время не догадывались, что за удивительный виноград у них вырос. Они считали его местной мутацией «мерло», и только генетическая экспертиза в 90-х годах открыла настоящее имя нового национально-сокровища.

Вина из «мальбека» получают мощными, с хорошей танинной структурой, ярким фруктовым вкусом и достаточно плотным телом. Большая часть местных вин реализуется внутри страны, и ничего удивительного в этом нет — аргентинцы известные ценители качественного вина.

Не «мальбеком» единым жива Аргентина, там выращивают и международные сорта винограда. Например, классический «каберне-совиньон» на родине танго получается чуть покрепче, чем в Старом Свете, обладает более взрывной ароматикой. Нашлось место на виноградниках и упомянутому ранее «мерло», а также «пино-нуару», «санджовезе», «бонарде» и другим красным сортам.

Не стоит забывать и про белые вина. Первую скрипку в этом сегменте играют популярные у виноделов всего мира сорта — «шардоне», «совиньон-блан», «пино-гриджио», «рислинг», «вионье». Достойный местный ароматический сорт «торронтес», ведущий родословную от «мuskата», станет открытием для поклонников парфюмных вин.

Сокровища Тихого океана

Человеку, который хорошо разбирается в виноделии, достаточно бросить один взгляд на карту Чили, чтобы увидеть винный рай. Здесь представлены все климатические зоны — от экстремально жарких на севере страны до экстремально холодных на юге (не забывайте, мы в Южном полушарии, тут всё наоборот). Такое разнообразие позволяет создать прекрасные условия для каждого сорта винограда. Гигантский перечень выращиваемых в Чили сортов начинается с известных названий — «каберне-совиньон», «мерло», «кариньян», «каберне-фран», немножко «мальбека» из соседней Аргентины. Чилийские «пино-нуары» обладают более взрывной ароматикой, чем их североамериканские соседи. Из белых сортов особое место под солнцем забронировали «совиньон-блан», «шардоне» и «семильон».

Главной звездой аргентинского виноделия можно назвать сорт винограда «мальбек», который замерзал в родном Бордо и отлично пригрелся под солнцем Латинской Америки





Достаточно бросить один взгляд на красоту Чили, чтобы увидеть здесь винный рай

Как и в случае с «мальбеком», исторические корни местного сорта «карменер» тянутся из французской провинции Бордо. «Карменеру» тоже было холодно в Европе, и только переезд в более жаркие широты позволил ему раскрыться в полной мере. Танинная структура «карменера» отличается нежностью и аккуратностью, в ароматике доминируют тона чёрных ягод.

Звёзды рождаются здесь

Уругвай ещё не получил глобального признания у ценителей вин, но с качеством продукта это никак не связано. Местные вина находятся на хорошем уровне, на виноградниках культивируется много известных сортов — «мерло», «каберне-совиньон», «каберне-фран», «совиньон-блан», «шардоне». Проблема в небольших объёмах производства. Даже Япония, чьих вин мы никогда не видели на полках российских магазинов, выпускает их больше, чем Уругвай.

Главной знаменитостью среди местных сортов винограда по праву считается «таннат», особенности которого раскрываются в самом названии. Большое количество танинов и антоцианов делает вино настолько насыщенным, что его можно использовать в качестве красителя. Однако переводить драгоценный продукт таким прозаическим образом было бы непростительно. Вино обладает гигантским потенциалом к выдержке, превосходя даже топовые бароло. В ароматике преобладают ноты пряностей и чёрных фруктов. Кто-то наверняка поспорит, но многие гурманы при слове «стейк» моментально представляют себе рядом с тарелкой бокал именно этого вина.



Красное сухое вино TRAPICHE Мальбек Мендоса (Аргентина)

В аромате доминируют оттенки сливы, вишни и пряностей. Вино выразительное, округлое, сбалансированное, с шелковистыми танинами и нотами ванили и трюфеля в послевкусии. Хорошо сочетается с телятиной или свиной на гриле, пастой, мясными пирогами и сырами средней выдержки.



Красное сухое вино GATO NEGRO Карменер Централь Велли (Чили)

Насыщенного рубинового цвета, раскрывается ароматами чёрной смородины, ежевики, ванили и табака. С мягкими танинами и долгим послевкусием спелых ягод. Подойдёт к тайской, китайской и мексиканской кухне, а также утке, говядине и выдержанным сырам.

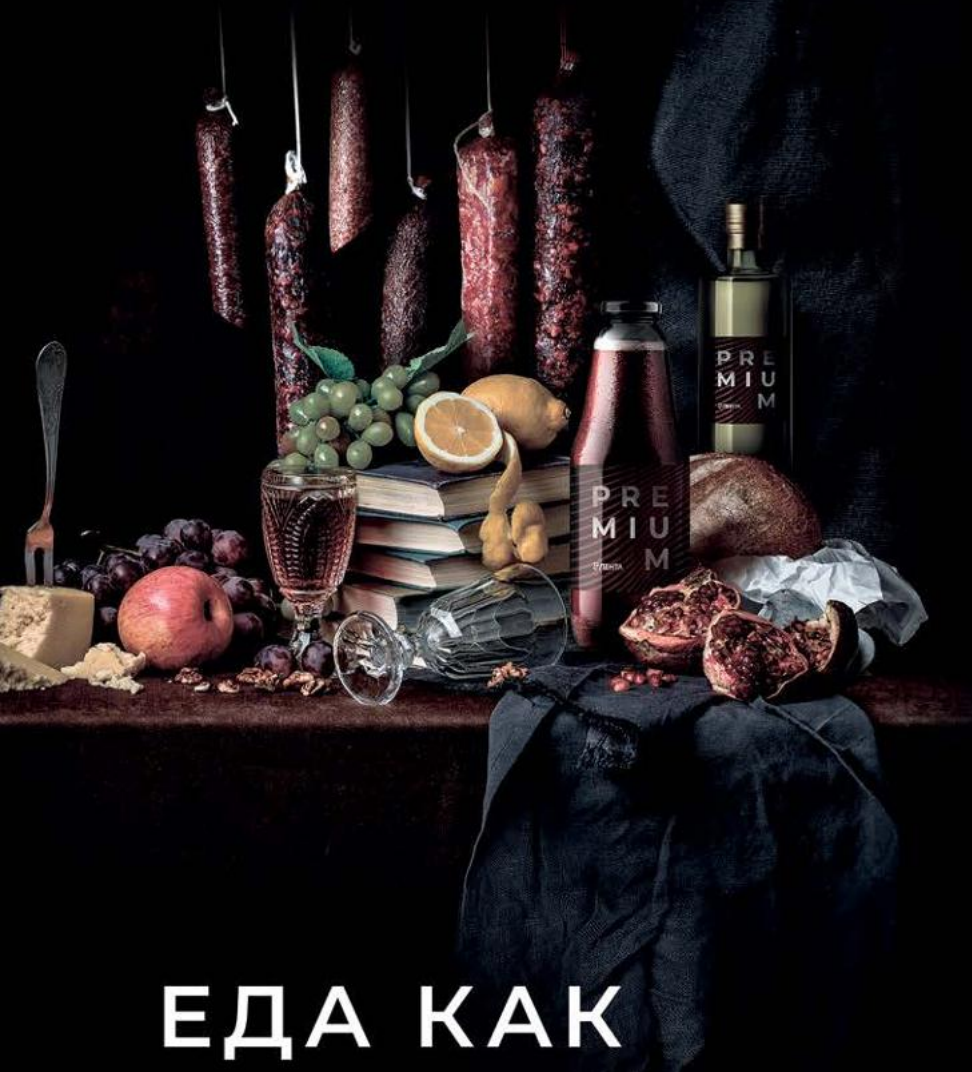


Красное полусухое вино STEAKWINE Каберне Совиньон Мендоса (Аргентина)

В аромате ноты ежевики, черники, чёрной вишни, сладких специй и трав. Вкус гладкий с оттенками фруктов и древесины. Обладает бархатными танинами и долгим послевкусием. Идеально в сочетании со стейками, мясом на гриле, зрелыми сырами.

PREMIUM
ЛЕНТА М

НОВИНКА

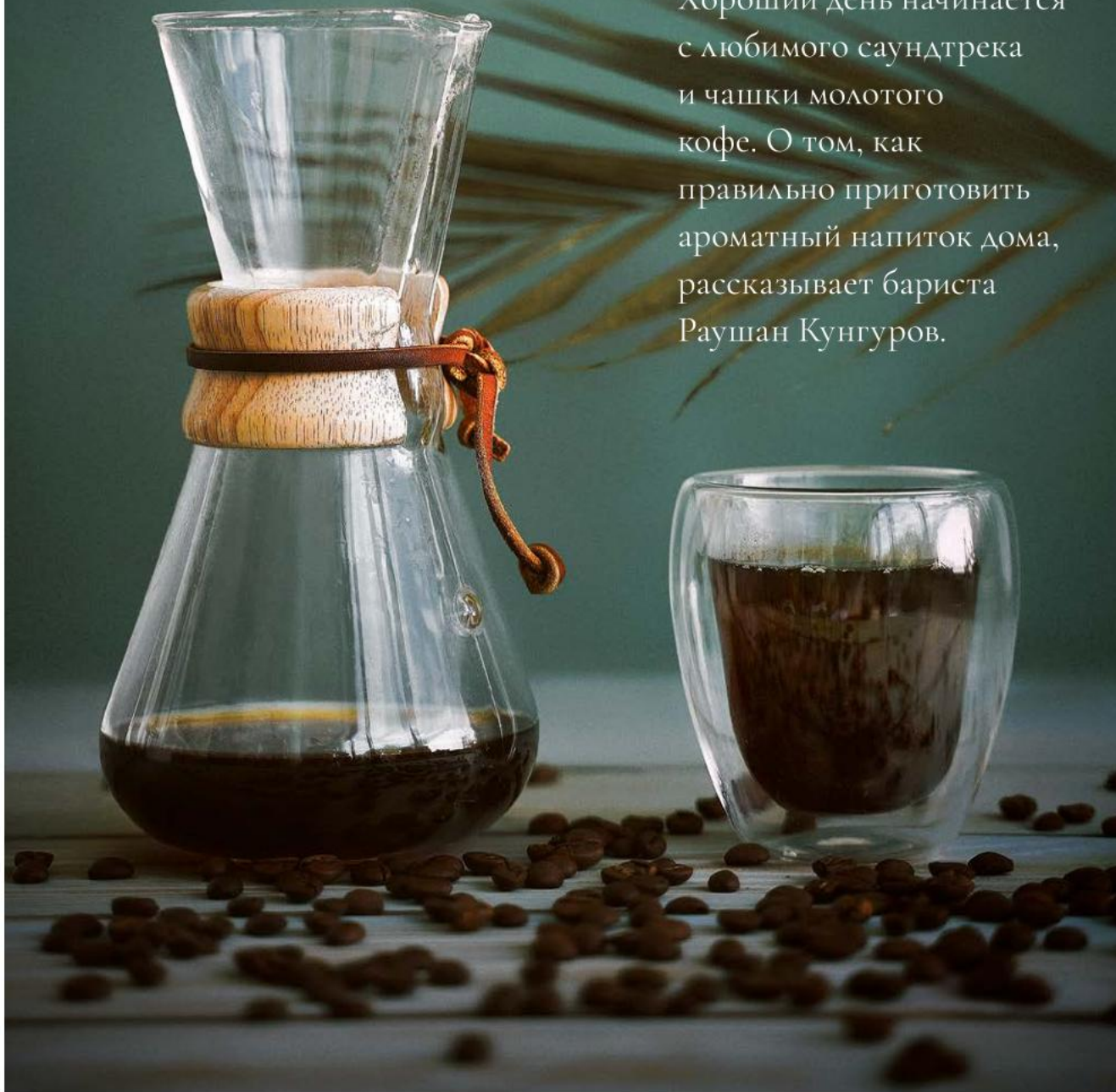


ЕДА КАК
ИСКУССТВО



ИСТИНА В ЗЕРНЕ

Хороший день начинается с любимого саундтрека и чашки молотого кофе. О том, как правильно приготовить ароматный напиток дома, рассказывает бариста Раушан Кунгуров.





В нашей культуре утреннее приготовление кофе — гораздо больше, чем рутина вроде варки каши или поджаривания омлета. Это некий ритуал, который поднимает настроение и заряжает энергией. Кофеманы не устают спорить, какой напиток достойнее — из кофемашины, френч-пресса или медной турки, привезённой из очередной поездки. Во многом это дело вкуса, главное — строго соблюдать правила, для каждого способа приготовления они свои.

Быстро и просто: френч-пресс

Особенности. Кофе в колбе с поршнем понравится любителям мягкого напитка — при таком приготовлении вода быстро остывает, не успевая вымыть из молотых зёрен горечь, и в неё переходят первичные «внешние» вкусы и ароматы. Но если дать напитку постоять подольше, как чаю, вкус получится более насыщенным, местами даже с горчинкой, в зависимости от сорта кофе.

Какой помол выбрать. Для френч-пресса оптимален помол чуть крупнее, чем для эспрессо-машины. Если он будет мелким, то не получится опустить поршень с ситом и выпить кофе без жмыха.

Дозировка. Классический вариант — 6 грамм кофе на 100 миллилитров воды. Поскольку большинство френч-прессов рассчитаны на 300–400 миллилитров, то кофе нужно от 18 до 24 грамм. Не стоит пытаться сделать эспрессо, увеличивая количество порошка, — напиток получится более крепким, и всего-то.

Нюанс. Не стоит использовать один и тот же френч-пресс для кофе и чая, иначе ароматы напитков будут смешиваться.

Классика жанра: турка (она же джезва)

Особенности. В турке получается очень насыщенный, яркий, крепкий кофе, сравнивать его с каким бы то ни было другим просто бессмысленно. Джезвы делают из меди, нержавеющей стали, глины, есть даже электрические турки из пластика, но лучшими считаются медные. Традиционно кофе в турке готовили в горячем песке. Сейчас продаются даже специальные металлические ёмкости с кварцевым песком, которые нагреваются на плите или от розетки. Такие приспособления выглядят красиво, но принципиальную разницу во вкусе вы вряд ли почувствуете. Кроме того, процесс отнимает больше времени.

Какой помол выбрать. Помол нужен максимально мелкий, буквально в порошок, а сорт можно выбрать по своему усмотрению. Лучше начинать с нейтрального вкуса и, уже отталкиваясь от своих ощущений, выбирать новые сорта — от кислых до более горьких.

Дозировка. Соотношение кофе и воды для напитка в турке — 1 к 10. Турки обычно делают небольшими, но, выбирая объём, учитывайте состояние своего здоровья: кофе получается очень крепким. Не стоит разбавлять кофе по-турецки водой в надежде получить американо — это будет совершенно другой напиток.



РАУШАН КУНГУРОВ,
бариста, автор
кофейных рецептов
в этом номере

Кофеманы не устают спорить, какой напиток достойнее — из кофемашины, френч-пресса или медной турки, привезённой из очередной поездки





Нюанс. Перед тем как ставить турку на огонь, перемешайте порошок, чтобы он проварился до конца. Огонь должен быть таким, чтобы процесс приготовления занял около трёх минут.



Кофе в гейзерной кофеварке получается крепким и плотным

Точно не убежит:
гейзерная кофеварка

Особенности. Такая кофеварка напоминает маленький кофейник из двух частей: в нижнюю наливается вода и помещается сеточка с кофе. При закипании вода поднимется из нижнего резервуара в верхний через слой кофе по специальной трубочке, насыщаясь вкусом и ароматом. Благодаря конструкции кофе не убежит и не зальёт плиту.

Какой помол выбрать. Средний, как для кофемашин.

Дозировка. Дозировка воды и кофе, как правило, заложена в конструкции гейзерной кофеварки: нужно всего лишь засыпать полную сетку кофе (без горки) и налить воду в резервуар, можно сразу горячую, чтобы сэкономить время. Выбор сорта зависит от вкуса — можно пробовать кофе от разных производителей.

Нюанс. Несмотря на то что напиток не убегает, снимать кофеварку с плиты стоит, как только кофе появится в верхнем резервуаре.

Технический прогресс:
кофемашин

Выбор кофемашин зависит от ваших вкусов, отношения к кофе и даже режима дня. Если нужно быстро приготовить чашечку утром перед работой, то подойдёт **капсульная кофеварка**. Но стоимость чашки кофе будет достаточно высока, а выбор сортов ограничивается ассортиментом производителя. Хороший вариант — многообразные капсулы, в них можно засыпать кофе по своему вкусу; кроме того, так получается бюджетнее.

Пьёте много чёрного кофе? Хорошим вариантом станет **капельная кофеварка**, которая готовит сразу целый кофейник. Варить в ней кофе быстро и просто, легко менять сорта по вкусу, но получить можно только один вид напитка. Хочется капучино или латте «как в кофейне»? Научитесь варить кофе в **рожковой кофемашине** — любой, какой хочется, главное, освоить рецепты. Но стоит учесть, что приготовление





кофе займёт чуть больше времени; кроме того, такая машина сложнее в обслуживании и потребляет много энергии.

Какую воду выбрать для кофе?

Качество воды отражается на вкусе напитка, и важную роль играет минерализация. Для максимального раскрытия вкуса рекомендуется вода с минерализацией 75–175 мг/л, чаще всего это бутилированная вода. Вода из-под крана слишком жёсткая и содержит 250–300+ мг/л солей, а вода после многоступенчатого хорошего фильтра очень мягкая, до 50–70 мг/л. В первом случае можно добавить в воду для кофе щепотку соли. Некоторые добавляют соль просто потому, что им нравится вкус, так же, как кому-то нравится сахар.

Мы все привыкли пить кофе из пластикового стаканчика, но я за керамику или стекло. Сейчас можно купить красивые двухслойные стеклянные чашки, которые хорошо держат температуру и не обжигают руки. Кстати, если вы любите заваривать кофе прямо в чашке, существуют специальные дрип-пакеты, они похожи на чайные пакетики, но внутри молотый кофе. Такой пакет прикрепляют на борта чашки, кипяток льётся через него, и в итоге получается прекрасный кофе, чем-то напоминающий фильтр-кофе.

Как правильно добавлять в кофе пряности?

Это дело вкуса: одни любят, чтобы корицу или молотый кардамон сыпали сверху для аромата, кому-то хочется, чтобы специи ощущались и буквально хрустели на зубах, — в этом случае их насыпают на дно чашки или в готовый эспрессо перед добавлением молока, если планируется, например, капучино. А в раф с корицей, скажем, порошок корицы добавляется в процессе смешивания ингредиентов, но перед взбиванием.

Какое молоко лучше для кофе?

Идеальным будет молоко с жирностью 3,2–3,5%, оно отлично взбивается, хорошо смешивается с чёрным кофе и оттеняет его вкус. Для взбивания можно попробовать разные вспениватели и другие приборы, только для начала посмотрите обучающее видео, чтобы не «отбить» любовь к капучино и латте. Если же вы предпочитаете растительное молоко, выбирайте то, на котором написано «бариста»: как правило, оно изготовлено специально для кофеен, подходит для взбивания и не сворачивается в горячем кофе.

1. Кофе «Лента PREMIUM» Peretto натуральный жареный молотый (Нидерланды), 250 г
2. Кофе «Лента PREMIUM» Elegante натуральный жареный молотый (Нидерланды), 250 г
3. Турка медная MALLONY «Звезда Востока», 0,55 л
4. Кофеварка гейзерная HOMECLUB, индукция, нержавеющая сталь, 300 мл
5. Сироп BONVIDA со вкусом «Сахарный тростник», 1 л
6. Сироп BONVIDA со вкусом «Лесной орех», 1 л

УТРО В СТИЛЕ SMART*

У большинства из нас по утрам есть желание «всё успеть, никуда не опоздать», но завтрак при этом мы хотим вкусный и полноценный. Производители кухонных гаджетов придумали план, который поможет нам успеть всё, и даже больше.

Солнце на тарелке

Бутерброд с чашкой ароматного кофе прекрасно подкрепит вас, когда вы опаздываете на работу. Но если вы встали вовремя и у вас есть свободный час, почему бы не побаловать себя разнообразием вкусов? Создать с утра хорошее настроение так же важно, как зарядить организм энергией.

На свете вряд ли найдётся человек, который не любил бы блины. В мировой кулинарии такую еду называют comfort food, потому что она даёт ощущение в первую очередь душевного комфорта. Даже если все домашние встали в разном настроении, стопка горячих блинчиков со сметаной или вкусным джемом способна моментально разрядить обстановку. Специализированные блинные сковороды для подобного завтрака — гениальное изобретение!

Возьмём, к примеру, сковороду HOMECLUB Basic — она моментально прогревается, а тесто в ней равномерно растекается по дну тонким слоем. Низкие бортики позволяют легко переворачивать блины. Их края остаются аккуратными, не деформируются, не рвутся. Антипригарное покрытие избавляет от необходимости избыточного использования масла. Нескольких капель достаточно, чтобы получить красивые румяные «произведения» на блинной сковороде Tefal Supreme Gusto.



К списку преимуществ стоит добавить небольшой вес и удобные ручки. Обычно, дожарив блинчик, хозяйки снимают сковороду с плиты и наклоняют её над тарелкой, чтобы блин соскользнул. Учитывая, что блинчики готовят десятками, раз за разом повторять это «упражнение» с тяжёлой сковородой, мягко говоря, утомительно.

Если для блинов полупрозрачная тонкость — достоинство, то в случае с яичницами и омлетами всё наоборот. Классическая глазунья, с хрустящим прожаренным краем, но мягким белком и текучим желтком, гармонично связанная с другими ингредиентами — помидорами и луком, колбасой и беконом, — это целое искусство. Сковорода SCOVO Colibri, 16 см идеальна для такой

1. Сковорода блинная TEFAL Supreme Gusto, 25 см, литой алюминий
2. Сковорода блинная HOMECLUB Basic, 24 см, литая, ручка soft-touch, без индукции
3. Лопатка HOMECLUB Natura бамбуковая с прорезями

глазуньи, в ней также удобно пожарить тосты на завтрак, не используя посуду стандартного большого размера. Незаменимая помощница для приготовления порционного завтрака — на одного или двух членов семьи.

Наш друг — бамбук

Что бы вы ни готовили в посуде с антипригарным покрытием, вам понадобятся специальные ложки и лопаточки, которые не опасны для неё. У бренда HOMECLUB есть линейка кухонных приборов из бамбука, дополненная разделочными досками.

Технически бамбук — не дерево, а трава, но по некоторым свойствам он оставляет дерева далеко позади. Несмотря на лёгкость, изделия из бамбука очень прочные, на них много лет не появляются трещинки — рассадники бактерий. Микробы на бамбуке в принципе долго не живут, его природные антибактериальные свойства сохраняются после срезания и экологически чистой обработки стеблей. Бамбук прекрасно отталкивает влагу, не впитывает соки и запахи продуктов. Сделанные из него вещи не теряют форму и не рассыпаются, сколько бы их ни мыли. Если время от времени смазывать изделия минеральным маслом и тщательно высушивать перед следующим использованием, они прослужат в разы дольше деревянных аналогов.

В линейку HOMECLUB Natura, помимо разделочных досок разного размера, входят три вида лопаточек, ложка и кухонные щипцы. Щипцы нужны, например, для того,



5. Чайник заварочный HOMECLUB Melissa на подставке, стекло, 800 мл

6. Доска разделочная HOMECLUB Natura, бамбук, в ассортименте
7. Сковорода SCOVO Colibri, 16 см

6



7

4. Соковыжималка для цитрусовых MARTIKA «Мадена», в ассортименте

4



чтобы достать часть солений из банки, не испортив рассол, или выловить что-то на «дегустацию» из кастрюльки с кипятком.

Энергия пробуждения

Сложно представить себе завтрак без кофе. Тот, кто предпочитает варить его вручную, скорее всего, знает, что бариста рекомендуют пользоваться турками из меди. Прочная, качественная и эстетичная медная турка Mallony

будет долго радовать не только вкусовые рецепторы, но и глаз своего владельца. Ещё один классический утренний напиток — свежавыжатый цитрусовый сок. С ручной соковыжималкой Martika «Мадена» сделать стакан сока — минутное дело. Небольшой, прочный и очень привлекательный по цене гаджет продуман по конструкции, прост в использовании, его легко мыть и удобно хранить. Согласитесь, с таким «чемоданчиком»

помощников каждое утро обещает быть добрым. Think smart!*



ДИАНА
НАГОРНАЯ,
фуд-фотограф,
фуд-стилист,
@diananagornaya



ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД

Искусство имитирует жизнь или наоборот? Этим вопросом не устают задаваться философы и художники. Как без особого труда делать красивые снимки еды, рассказывает фуд-стилист и фотограф Диана Нагорная.

Истина в тарелке

Самый главный лайфхак — это изначально красиво приготовленное блюдо. Оно не должно быть сгоревшим, пересушенным или сырым. Если всё приготовлено правильно и качественно — это уже залог успеха. Быстрый способ «улучшить» любую еду в кадре — смазать маслом для блеска, например обычным подсолнечным.

Так кулинарные творения сразу выглядят аппетитней и сочнее. Всё это работает и с выпечкой, и с мясом — с любимыми кулинарными произведениями.

Важно заранее подготовиться к съёмке: если снимаете дома, то продумайте композицию и выберите самые красивые продукты в магазине, они должны быть максимально свежими и хорошо смотреться в кадре.

Важно составить референсы — доску вдохновения с похожими кадрами, цветовыми решениями и светом, приближенными к тому, что хочется получить в итоге. Черпать идеи можно откуда угодно, например на Pinterest, в кулинарных блогах или в Лента Magazine.

Игра света

В съёмке еды всё имеет важное значение: фон, свет, посуда, цветовые решения, салфетки, приборы, специи, украшения. Как расставлять свет, зависит от фотографа или видеографа и конкретной ситуации. Но самый правильный — дневной свет. Если мы говорим о домашней съёмке, то лучше оборудовать себе фотоместо у окна. Спецэффекты в виде пара или огня вполне можно добавить самостоятельно с помощью газовой горелки, например.

Постановка кадра

Посуду лучше выбирать однотонную, без яркого и сложного узора, а вот с формой не бойтесь экспериментировать. Важно видеть привлекательный ракурс блюда, хорошо сочетать реквизит в кадре, чувствовать общую композицию и не перегружать её множеством деталей.

Попробуйте разные варианты и форматы: например, напитки в кадре эффектно смотрятся в процессе переливания, можно показать процесс добавления соуса к мясу и другие живые моменты, которые придадут динамики и «аппетитности».

Если блюдо само по себе сложное, например ярусное и с деталями, украшениями, как «нарядное» пирожное, то лучше не перегружать кадр. Чем проще подача блюда, тем интереснее должен быть декор. Фон обычно выбирают не под конкретное блюдо, а, скорее, чтобы задать настроение кадру и пока-

зать атмосферу, время суток. Вечер, утро, солнечный день или, например, лёгкость и воздушность кадра — всё это передаётся светом и фоном.

Самые популярные ракурсы фуд-фотографии: под углом примерно 45° и сверху вниз. Бургеры и многослойные блюда с интересным составом, а также сцены с наполнением бокалов или поливом соусами хорошо смотрятся под прямым углом 90°.

Поиск идеала

Классное упражнение для того, чтобы увидеть наполненность кадра, — делать снимки по мере добавления предметов. Например, на первом фото у вас только блюдо, дальше добавляются приборы, салфетки, соль, перец, любые приправы, зелень и т. д. Если вы сразу украсите блюдо всеми специями и приправами, обратного пути не будет. Лучше добавляйте их постепенно.

Соль и сахар нужно фотографировать очень быстро, потому что они легко впитываются и растворяются.

На последнем кадре будет всё, что вы хотели добавить на фото из своего реквизита. Просмотрев все фотографии, можно увидеть, где стоило остановиться с «подробностями», где самая точная наполненность, и выбрать оптимальный вариант.

Съёмка еды — это творческий процесс, в котором важно не ограничиваться одним вариантом, а искать разные решения, как с ракурсом, светом, так и с предметами в кадре. Экспериментируйте, и всё получится!



Посуду лучше выбирать однотонную, без яркого и сложного узора, а вот с формой не бойтесь экспериментировать

Если блюдо само по себе сложное, например ярусное, с украшениями, «нарядное», как пирожное, то лучше не перегружать кадр лишними деталями





ПОТЯНУТЬСЯ, УЛЫБНУТЬСЯ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «УТРЕННЕЙ» ЙОГИ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ПРАВИЛЬНО ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ДЕНЬ



**МАРИЯ
ДМИТРИЕВА,**
дипломированный
преподаватель
по йоге и телесно
ориентированный
терапевт,
@mari.shivani

Комплекс упражнений йоги Сурья-намаскара («сурья» переводится как «солнце», а «намаскара» — «приветствие, поклон») пробуждает солнечные стороны человека и уже на протяжении многих тысяч лет помогает людям избавиться от стресса, восстановить нервную систему и улучшить общее состояние организма. Почему именно этот комплекс идеально подходит для встречи нового дня — рассказывает эксперт Мария Дмитриева.

Главное — начать

Сурья-намаскара — комплекс, состоящий из 12 асан — положений тела, сменяющих друг друга и образующих единую физическую матрицу. Все движения в «Приветствии солнцу» строятся вокруг наклонов позвоночника, тело изгибается в наклон и прогиб.

Хорошо, если для начала вы освоите каждую из 12 асан и потом соберёте комплекс в целостную практику. Новичкам рекомендуется выполнять Сурья-намаскара под руководством профессионального тренера (схему последовательных действий вы найдёте на следующем развороте).

Итак, всего в комплексе 12 асан, но это полкруга. Выполняются они на правую и на левую ногу соответственно. Таким образом, 24 асаны образуют полный круг Сурья-намаскара. Для новичков достаточно сделать от 3 до 6 кругов.

Если вы только начинаете заниматься Сурья-намаскара, некоторые упражнения могут даваться с трудом, так как ваши мышцы пока перенапряжены, сухожилия ещё жёсткие, а суставы, возможно, забиты. Постепенно вы почувствуете, как тело раскрепощается, становится более гибким, мышцы расслабляются, спина распрямляется и ваше дыхание становится ровнее и глубже. Чем более «опытным» станет ваше тело, тем легче будет выполнять круги. Начальные асаны следует делать не торопясь, темп увеличивать очень осторожно, внимательно контролируя самочувствие.

Дальше — больше

Однако йога Сурья-намаскара — это намного больше, чем просто последовательность асан, это не только комплекс упражнений для восстановления и оздоровления различных систем организма. Это возможность прочувствовать изнутри своё тело, научиться управлять потоком своих мыслей, избавиться от стресса.

Заниматься Сурья-намаскара рекомендуется именно на рассвете (идеальное время — 6 утра), повернувшись лицом на восток, к восходу солнца. Безусловно, если вы просыпаетесь позже, возможно перенести практику на удобное вам время. Но важно приступать к занятию утром или днём, но не на ночь, потому что комплекс асан активизирует все внутренние процессы организма. И желательно заниматься на пустой желудок, последний приём пищи должен быть минимум за 3–4 часа до начала.

На выполнение круга из 24 асан нужно всего 10–15 минут в день. Поэтому даже при большой загруженности вы можете сделать йогу частью своей жизни.

Как именно Сурья-намаскара влияет на организм человека

Сурья-намаскара — это возможность растянуть, тонизировать и оживить все мышцы тела, внутренние органы, суставы, сухожилия.

Дыхательная система. Наши лёгкие состоят из альвеол, весь объём которых мы редко используем. Сурья-намаскара в каждой асане сопровождается глубоким ритмичным дыханием. Во время прогибов грудная клетка расширяется (раскрываются и расширяются все альвеолы), вы делаете большой вдох. Область живота, наоборот, сжимается. Лёгкие почти полностью наполняются кислородом, в результате и выдох получается более полноценным.

Кровеносная система. Благодаря практике Сурья-намаскара в крови возрастает уровень кислорода, что препятствует её застою во всей кровеносной системе и во внутренних органах, в теле устанавливается хорошая циркуляция, укрепляются сердечные мышцы и кровеносные сосуды, улучшается кровоток. Как результат: у человека пропадает чувство постоянной зябкости и холода в конечностях.

Кислород подзаряжает энергией все ткани нашего тела и клетки мозга, поэтому вы будете ощущать бодрость и повышенный энергетический потенциал на протяжении всего дня.

Пищеварение. Практика улучшает работу лимфатической системы, которая играет важную роль в поддержании иммунитета и защите тела от проблем пищеварения и ЖКТ. Как я уже говорила ранее, во время выполнения асан в наклоне сокращаются мышцы живота, а в прогибе — растягиваются. Такое чередование улучшает тонус внутренних органов, поэтому у практикующих Сурья-намаскара вскоре пропадают затруднения, связанные с работой кишечника, и постепенно исчезает «всё лишнее» в области талии и бёдер.

Позвоночник. Все асаны в Сурья-намаскара, особенно если вы уже выполняете их в хорошем темпе, максимально растягивают и сдавливают позвонки всего позвоночного столба, тем самым улучшая иннервацию (обеспечение органов и тканей организма нервами и, следовательно, связью с ЦНС) спинномозгового нерва. Также регулярная практика усиливает подвижность межпозвонковых соединений, развивает поддерживающую позвоночник мускулатуру, укрепляет связки, массирует кровеносные сосуды и снимает начинающиеся мышечные спазмы вдоль позвоночника.



1. Встаньте на коврик, сведите стопы вместе, выпрямитесь, живот по максимуму втяните в себя. Соедините ладони перед грудью так, чтобы большие пальцы коснулись центра груди. Выдох.

2. Вдохните и потянитесь ладонями вверх. Почувствуйте вытяжение позвоночника.

3. Выдохните и наклоняйтесь вниз, сгибая ноги в коленях и стараясь прижать живот и грудь к передней поверхности бедра. Следите, чтобы шея свободно свисала вниз, не напрягалась.

4. Вдохните и отведите назад левую ногу. Теперь таз направляем вниз, а наша грудная клетка стремится вверх.

5. Выдох. Оттолкнитесь руками от коврика, пальцы рук должны быть параллельны друг другу, вытягивайте копчик вверх. Стремитесь выпрямить позвоночник в ровную линию. Колени можно немного согнуть.

6. Станьте в планку. Вдох. Если сил не хватает, можно поставить колени на пол. Выдох, задержите дыхание.

Сурья-намаскара — это возможность растянуть, тонизировать и оживить все мышцы тела, внутренние органы, суставы, сухожилия



Нервная система. Сурья-намаскара способна минимизировать головные боли, вызванные нервным и физическим перенапряжением, особенно если у человека преобладают жёсткие мышцы в области плечевого пояса и шейного отдела. После выполнения асан человек становится более уравновешенным и спокойным, нервная система укрепляется. Ежедневная суэта перестаёт оказывать негативное влияние на душевное состояние, вы начинаете чувствовать себя увереннее, сильнее при возникновении трудностей.

Сурья-намаскара и центр тяжести

С точки зрения телесно ориентированной терапии на каждого из нас действует гравитация, а все органы тела обладают центром тяжести. Если человека поставить прямо, в его естественной позиции, и посмотреть на него сбоку, можно заметить, что часто тело «завалено» или вперёд, или назад, будто бы центр тяжести смещён в сторону. Такое неправильное (искривлённое) положение нам мешает. Сурья-намаскара помогает «поставить» центр тяжести, то есть выровнять позвоночник максимально перпендикулярно по отношению к земле. Следовательно,

у человека меняется чувство равновесия, походка, осанка, дыхание. Двигаться получается гораздо легче и безболезненно (если присутствуют проблемы с суставами или позвоночником). Само тело становится более центрированным (устойчивым), поскольку увеличивается площадь соприкосновения стопы человека с землёй.

Сурья-намаскара можно обучить детей

Современные дети подвержены переизбытку информации и довольно серьёзным нервным перегрузкам. Школьникам приходится подолгу сидеть за компьютером, носить тяжёлые учебники, и это, конечно же, влияет на здоровье спины.

Сурья-намаскара прекрасно разгружает и тело ребёнка, и его нервную систему. Помогает сохранить хорошую осанку и крепкий сон. Поэтому рекомендую вам сделать комплекс упражнений увлекательным ритуалом не только для себя, но и для своих детей.

Если вместе с вами ваш ребёнок будет уделять практике всё те же 10–15 минут в день, вскоре вы заметите, что его тело наполнилось новой энергией, психика стала более спокойной, а концентрация усилилась. Намасте!*

7. Вдох. Ноги опустите на пол, приподнимитесь на руках, максимально раскрывая грудную клетку.

8. Выдох. Оттолкнитесь руками от коврика, таз уведите назад и плавно выровняйте линию позвоночника.

9. Вдох. Направьте правую ногу вперёд. Следите, чтобы колено было согнуто под углом 90 градусов.

10. Выдох. Подтяните левую ногу вперёд и опуститесь в наклон.

11. Руки вытяните вверх, сделайте глубокий вдох.

12. Опустите руки перед грудью, сделайте выдох. Повторите круг, но теперь с акцентом на другую ногу.



ЗУБНАЯ ФЕЯ

До начала нового дня нужно не забыть сделать одно важное дело — почистить зубы. Оказывается, очень часто мы справляемся с этой задачей не совсем правильно. Учимся корректной чистке, выбираем полезные пасты и щётки вместе с врачом-стоматологом Натальей Елфимовой. Готовьтесь удивляться!

— Наталья, сегодня эксперты активно спорят о том, когда же всё-таки лучше чистить зубы утром — до завтрака или после?

— Научных исследований на эту тему не существует. Но есть принципиально важный момент: рекомендуется придерживаться «окна» в 30 минут до и после приёма пищи.

Если вы предпочитаете чистить зубы до завтрака, то это нужно делать за полчаса до еды. Так вы дадите время компонентам пасты впитаться в эмаль и восстановите вкусовые рецепторы для восприятия пищи. После еды следует прополоскать рот и использовать зубную нить. Если же вам удобнее и комфортнее чистить зубы после завтрака, сразу после пробуждения очень желательно прополоскать рот водой, чтобы нормализовать кислотность. Немного поясню. Иногда у человека может наблюдаться отклонение уровня кислотности. Речь о том самом кислотно-щелочном балансе, индикаторе здоровья организма. На состояние рта pH тоже влияет: если в полости среда кислая, это опасно для эмали. Поэтому, если вы привыкли чистить зубы после еды, до завтрака полощите рот водой, нормализуя кислотность до слабощелочного уровня.

— Утром многим катастрофически не хватает времени. Насколько критично чистить зубы, например, не одну минуту, а 30 секунд?

— К сожалению, минута — очень критичный минимум, лучше так не делать. Средняя продолжительность чистки зубов составляет 3–4 минуты. Чистим, напомню, два раза в день: утром и вечером. Если у вас есть ортодонтические конструкции — брекеты или имплантаты, — время чистки увеличивается по одной веской причине: любая ортодонтическая конструкция дополнительно требует использования ирригатора. А с брекетами не обойтись без ёршиков.

За минуту провести качественную гигиену полости рта не получится.

— За что браться в первую очередь — за щётку с пастой или зубную нить?

— И по этой теме научных исследований нет. Но Американская ассоциация стоматологов заявляет, что применение зубной нити до чистки зубов или после никак не меняет эффективность гигиены. Отмечу такой психологический момент: использование зубной нити перед щёткой может дать ложное чувство защищённости, и вы будете чистить зубы не так эффективно. Зубной нитью достаточно пользоваться раз в день, а зубной щёткой — обязательно дважды.

— Всё больше российских семей обзаводится домашними ирригаторами...

— Положительная тенденция. Ирригатор позволяет повысить качество гигиены в домашних условиях. С его помощью можно удалить зубной налёт и частички пищи из всех труднодоступных мест, что очень актуально для обладателей брекетов.



НАТАЛЬЯ ЕЛФИМОВА,
врач-стоматолог,
к. м. н.,
руководитель
стоматологии
«К+31 Запад»

Средняя продолжительность чистки зубов должна составлять 3–4 минуты. Чистим два раза в день: утром и вечером



Для чувствительных зубов рекомендуется покупать обычные мягкие щётки с большим количеством щетинок

Ирригатор отлично подходит для массажа дёсен — с целью улучшения кровообращения и, как следствие, сохранения здоровья зубов. Показания такие: стремление поднять уровень гигиены; профилактика кариеса; уход за ортодонтическими конструкциями; лечение хронических форм гингивита и пародонтита. Также без устройства не обойтись людям с нестандартным расположением зубного ряда, большим сахарным диабетом. Ирригатор ни в коем случае не навредит, а его эффективность достигается за счёт регулярности использования.

— Что бы такого сделать утром в рамках обычной чистки зубов, чтобы дыхание было кристально свежим и приятным весь день?

— Важно понимать, что свежее дыхание зависит от состояния организма в целом. Если

у вас нет проблем с желудочно-кишечным трактом, если у вас в норме кислотность, вы регулярно чистите зубы, пользуетесь ополаскивателем и зубной нитью, то ваше дыхание всегда будет свежим и приятным.

— Имеет ли смысл завести особую зубную пасту для утренней чистки?

— Я бы не различала утренние и вечерние пасты и рекомендовала просто менять их каждые три месяца, а потом можно возвращаться к ним снова. Но не пользоваться одной и той же маркой постоянно. При смене пасты раз в 2–3 месяца бактерии не успевают привыкнуть к компонентам пасты, что обеспечивает более эффективное очищение полости рта и насыщение эмали полезными веществами.

— Как грамотно выбрать зубную щётку? Стоит ли менять обычную на электрическую?

— Принимать решение нужно в зависимости от того, какая у вас проблема. И помнить, что у электрической зубной щётки наряду с плюсами есть и противопоказания. Мы не рекомендуем электрическую щётку для детей в возрасте до 3 лет, людям с кардиостимуляторами: мы знаем, что любые электрические приборы после установки аппарата нужно применять с особой осторожностью. Стираемость эмали тоже может стать поводом отказаться от электрической щётки: например, кариес на стадии белого пятна, когда на зубах имеются участки с нарушенной минерализацией, или клиновидный дефект зубов. При наличии клиновидного дефекта увеличивается чувствительность, а в процессе использования электрической зубной щётки увеличивается повреждение твёрдых тканей.

Множество пломб является относительным противопоказанием, потому что сильные колебания и вибрации могут привести к их отсоединению, что часто происходит со старыми пломбами. На данный момент пломбировочные материалы кажутся вам прочными, однако, если вы не меняли пломбы более 5 лет, риск потерять их возрастает. В остальном электрические щётки — прекрасны. Но для чувствительных зубов я бы рекомендовала покупать обычные мягкие щётки с большим количеством щетинок. Если у вас здоровые зубы и дёсны, то ваш выбор — щётки средней жёсткости.



МАРКУ ЗУБНОЙ ПАСТЫ ПОЛЕЗНО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2–3 МЕСЯЦА. ПОЗЖЕ МОЖНО ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ПРЕЖНЕЙ

— **Есть настоящие фанаты гигиены: утром они почистят зубы, пройдутся нитью, а потом ещё раз почистят. Такая мания чистоты не опасна?**

— Во всём хороша мера. Если вы будете чрезмерно усердствовать — чистить зубы по 4, 5, 6 минут, — соответственно, будет стираться эмаль. В дальнейшем начнутся проблемы с чувствительностью зубов. Поэтому: чистим зубы два раза в день по 3–4 минуты. Этого достаточно.

— **Какой водой полоскать рот после утренней чистки зубов?**

— Очень важно отказаться от привычки каждый раз после чистки зубов усиленно полоскать рот. В процессе полоскания смываются активные вещества пасты, в том



числе и фтор. В результате зубы недостаточно защищены. Всемирная организация здравоохранения советует смывать остатки пасты без обильного полоскания.

— **Врачи говорят, что зубы нужно чистить «вымётывающими» движениями — ради здоровья дёсен. Как ещё помочь дёснам?**

— Зубы действительно нужно чистить «вымётывающими» движениями, а не круговыми и не горизонтальными рывками. То есть на верхней челюсти мы чистим от десны к режущему краю, на нижней — так же (на верхней челюсти движениями сверху вниз, на нижней — снизу вверх). Тем самым зубной налёт, как и бактериальный, не попадает под десну. Для того чтобы позаботиться о дёснах дополнительно, можно использовать гель для дёсен по рекомендации вашего стоматолога. И обязательна чистка языка щёткой — на нём скапливаются бактерии. Такие процедуры желательно проводить утром. После сна выработка слюны уменьшается, в результате чего количество бактерий растёт. И более комплексную чистку желательно делать тоже утром.

Важно отказаться от привычки каждый раз после чистки зубов усиленно полоскать рот. В процессе полоскания смываются активные вещества пасты, в том числе и фтор



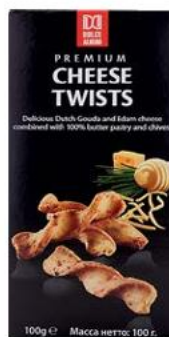
ВОЗЬМИТЕ СВОЁ: ПЕЧЕНЬЕ СПРЕДСКАЗАНИЯМИ

сладкие мечты непременно исполнятся

Удача на вашей стороне.
Не сомневайтесь, не спорьте —
проверьте! Возьмите печенье
и узнайте, какой повод для радости
припас для вас январь.



КОЗЕРОГ



Вам досталось... сдобное слоёное печенье Dolce Albero с сыром и луком. Как бы ни были тяжелы ранние подъёмы в зимних потёмках, работа требует выкладываться на 100% — ради грандиозного успеха. Не обращайте внимания на слухи и конфликты. Вам выпало очень особенное печенье, поэтому придерживайтесь своего пути.



ВОДОЛЕЙ



Вам досталось... сахарное печенье «Лента» с мармеладом и кокосом. У Водолеев наполеоновские планы. И во имя их воплощения в реальность придётся уйти в рабочие вопросы с головой. Сладкие мечты непременно исполнятся, но сейчас не забывайте находить счастье в редких моментах отдыха. Пусть их будет побольше.



РЫБЫ



Вам досталось... сдобное печенье Bonomi савоярди. Когда жизнь даёт вам печенье савоярди, сделайте из него тирамису. А если соберётся и направить энергию на решение главных задач, январь принесёт море удовольствия. И раз речь зашла о море — почему бы в конце месяца не устроить себе в качестве награды отпуск?



ОВЕН



Вам досталось... слоёное печенье «Лента. Ладейки кручёные». Покрутиться в январе придётся, но не просто так. Фантастические траты сил и денег к концу месяца принесут оглушительный успех в финансовых делах. И это только начало. Год обещает быть счастливым для всех Овнов, а особенно — для рождённых в год Тигра.



ТЕЛЕЦ



Вам досталось... сдобное печенье Bonomi савоярди с какао. Фортуна поддержит Тельцов, какими бы безумными ни казались их желания. Любопытство и увлечённость станут для вас путеводными звёздами. Ваше печенье — очень небанально. Будьте готовы взглянуть на мир с новой, неожиданной перспективы.



ДЕВА



Вам досталось... заварное печенье «Лента. Воздушные колечки». Лёгкость в общении и новые знакомства станут для вас нескончаемым источником приятных эмоций. Всё лучшее в этом месяце вы сделаете вместе с близкими, друзьями и коллегами. Не отступайтесь от принципиальных позиций, но будьте готовы действовать сообща.



БЛИЗНЕЦЫ



Вам досталась... двойная удача: печенье-сэндвич «Лента» с лимонной и кокосовой начинками. Последний подвиг — и вы получите всё, чего так долго ждали. В спокойствии будней таится вдохновение, осталось его поймать. Избегайте шумных компаний, сомнительных договорённостей и командной работы.



ВЕСЫ



Вам досталось... печенье «Лента» курабье. Нежный тающий вкус январских дней запомнится Весам надолго, если они найдут в себе силы противостоять мелким бытовым неурядицам и скучным банальностям. Копите созидательную энергию, уделяйте время любимым занятиям и наблюдайте за меняющейся красотой мира вокруг вас.



РАК



Вам досталось... сдобное слоёное печенье Dolci Albero с сыром гауда и эдам. Вкус к жизни крепнет с каждым днём, и неудивительно. Ваша карьера может перейти на новый уровень одним скачком, а свободного времени наконец-то станет больше. Только не тратьте его на бездумный шопинг, тщательно планируйте покупки.



СКОРПИОН



Вам досталось... сахарное печенье «Лента» с арахисом, декорированное тёмной глазурью. Январь, как и ваше печенье, похож на пиратскую карту сокровищ без крестика. Чутьё выведет вас на правильный путь. Обратите внимание на неочевидные знаки судьбы — они гарантируют удачу, если вы готовы к переменам.



ЛЕВ



Вам досталось... сахарное печенье «Лента. Мини Зоопарк». Эта парочка — Тигр и Лев — способна на многое. В начале года, отмеченного родственным вам знаком, добродушно обходите свои владения и наслаждайтесь реализацией планов. Астрологи говорят, что солнечных дней в январе мало, но все они по праву принадлежат Львам.



СТРЕЛЕЦ



Вам досталось... печенье-сэндвич «Лента» с какао-начинкой. Стрельцов ждёт приятное знакомство — и здесь тоже главное то, что внутри. Ищите в новых друзьях их внутреннее «я», их настоящую суть. И в ответ вы почувствуете удовлетворённость, спокойствие, уверенность в себе и понимание.



Время колокольчиков

Немецкий бренд 3 GLOCKEN выпускает макаронные изделия уже более 130 лет. Вся продукция произведена из твёрдых сортов пшеницы на родниковой воде. Она делится на три линии — Die mag ich («Эти я люблю»), Genuss Pur («Чистое наслаждение») и Gold-Ei Landnudeln («Золотое яйцо»). Благодаря высокому качеству исходного продукта все виды лапши — короткая прямая, мелкая и домашняя — варятся очень быстро, не слипаясь и не теряя формы. Какую бы лапшу 3 GLOCKEN вы ни выбрали, она придаст вашим супам, гарнирам и запеканкам исключительный вкус и аппетитный вид.

Как по маслу

Подобно хорошему вину, каждое нерафинированное оливковое масло высшего качества Colavita обладает индивидуальностью и характерными местными особенностями. Colavita Greek производится из оливок, выращенных в легендарной Спарте и на Крите. Многие эксперты считают масло с Крита одним из лучших в Греции, а может быть, и во всём мире. Colavita Mediterranean — гармоничная смесь премиальных масел из оливок Италии, Греции, Испании, Туниса и Марокко. Технология холодного отжима без фильтрации позволяет сохранить максимум полезных веществ — витаминов, антиоксидантов, жирных кислот омега-3. Нерафинированное масло не рекомендуется использовать для жарки, потому что термическая обработка уменьшает его полезность в разы.



Настроение свежести

Тоник и Bitter Lemon давно перестали считаться исключительно «газированными напитками для коктейлей». Напитки с необычными горьковатыми вкусами с удовольствием пьют и просто так. Линейка STARbar включает три вида напитков с горчинкой: компанию Indian Tonic и Bitter Lemon составил оригинальный Bitter Grapefruit. Тоник содержит обязательный хинин в отличной пропорции, которая делает вкус чуть более мягким и универсальным. Хинин присутствует в тонике с начала его истории — по этой причине напиток считался лекарственным, продавался в аптеках и входил в солдатский рацион. В состав биттеров входит сок лимона и грейпфрута, во вкусе — опять же, по классике — чувствуется цедра. Напитки STARbar хорошо утоляют жажду, в коктейлях не перебивают вкус других ингредиентов.



Напитки выпускаются в удобных бутылках ёмкостью 1 литр. Их можно брать куда угодно — открытые тоник или биттер не успевают выдохнуться



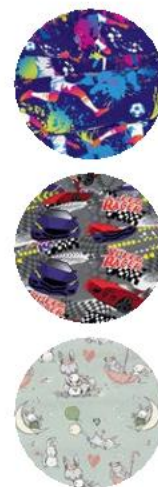
Мини-кусочки сахара

Тонкие слайсы весом до 2 г позволяют подобрать оптимальное количество потребляемого сахара. Чем больше площадь соприкосновения сахара с рецепторами языка, тем выше ощущение сласти. Поэтому мы уменьшили толщину каждого кусочка, не меняя его площади, чтобы каждый мог потреблять сахар в нужном количестве. Рекомендуем вприкуску!

Спят усталые игрушки

HOMECLUB

О чём думают дети, засыпая? Мальчики грезят о крутых машинах и автогонках, девочки воображают себя прекрасными принцессами, катающимися на ручных единорогах. Натуральное дышащее постельное бельё HOMECLUB Kids из 100%-го хлопка сделает отдых вашего ребёнка комфортным и наполнит его волшебными снами. Для мальчиков разработан красочный спортивный дизайн, для девочек — нежный и сказочный. С постельным бельём HOMECLUB Kids даже самый неугомонный ребёнок всегда будет засыпать охотно и с хорошим настроением.



Крабы нежные

Основу крабовых палочек составляет рыбный фарш из филе белой океанической рыбы. При выборе следует обращать внимание на уровень белка, указанный на упаковке. Пропорция 8–10 г на 100 г говорит о высоком качестве продукта. Больше всего белка содержится в крабовых палочках VICI «Снежный краб». Плотной, чуть упругой текстурой и нежным сладковатым вкусом они очень напоминают настоящее мясо краба, поэтому успешно заменяют его в салатах и других блюдах.



Вопреки мифу, японцы не только знают о существовании крабовых палочек, но и являются изобретателями этого продукта

Дышите глубже!

Ароматический диффузор — простое и изящное устройство, наполняющее дом или офис приятным ароматом. Жидкие ароматодиффузоры с палочками СТМ «Лента PREMIUM» помогут разукрасить зимние будни дыханием экзотики. Tropical напомнит о тропических лесах, зарослях манго и папайи. Oriental успокоит тонами зелёного чая с освежающим лимоном, древесной корой и мускусом.



Только в Ленте

Принц среди коньяков

Виноград для коньяка Taros собирают в экологически чистых регионах Армении и обрабатывают в соответствии с вековыми традициями мастерства. Дизайн упаковки указывает, что коньяк не зря носит королевское имя. Тарос был принцем Киликийского армянского царства и доблестным воином, расширившим границы страны. Ординарный коньяк пятилетней выдержки обладает мягким вкусом и комплексным ароматом с тонами сухофруктов и ванили. В послевкусии ощущается шоколад. Коньяк замечательно дополняет блюда, приготовленные на огне, но может подаваться и в десертном варианте с южными фруктами. Марочный коньяк семилетней выдержки сочетает в аромате тонкие ноты карамели, кураги, белого изюма и свежих фруктов. Пряные фруктовые оттенки играют в гармоничном вкусе и долгом послевкусии. Коньяк подаётся в качестве дижестива к фруктовым десертам.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Испанские игристые вина хороши в качестве аперитива и в сочетании с десертами

Богатое застолье

Сладкое розовое игристое вино «Платино Пинк Москато» из Испании имеет цветочно-ягодный аромат, во вкусе сплетены ноты малины, клубники и цитрусов. Цитрус присутствует и в букете полусладкого белого игристого «Платино Голд Москато» наряду с тонами спелых яблок и груш. Аргентинское красное сухое «Бифстейк Клуб, Стейк и Свобода, Мальбек» с фруктово-пряным ядром подаётся к стейкам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Сладкий январь



Возвращаться к привычному графику после долгих выходных всегда нелегко. Кондитерский набор из молочного шоколада поможет сохранить ощущение праздника. В наборе четыре вида конфет-стиков — молочный шоколад с дроблённым фундуком, со сливочной начинкой, с шоколадно-ореховой начинкой и без начинки. Каждый стик упакован отдельно, чтобы конфеты было удобнее брать с собой на работу или в школу.



ПАПА МОЖЕТ
сервелат
ФИНСКИЙ
варено-копченая колбаса

ПАПА МОЖЕТ
сервелат
ФИНСКИЙ
варено-копченая колбаса

СПИСОК РЕЦЕПТОВ

Большой выбор
продуктов для
вкусного завтрака
ЗАКАЖИТЕ
в приложении
«Лента Онлайн»
Первая доставка —
за наш счёт*



ЗАВТРАКИ, ЗАКУСКИ

- 022 | Авокадо, запечённое с лососем и яйцом
- 034 | Альпийский круассан
- 018 | Багет с голубикой и малиной
- 016 | Клуб-сэндвич по-американски
- 019 | Овсяные роллы с бананом
- 021 | Пуляр
- 036 | Средиземноморский скрэмбл с фасолью

- 017 | Сырный сырник
- 020 | Творожная лазанья с арахисовыми кнелями
- 030 | Творожные клёцки
- 025 | Яйца бенедикт с соусом из греческого йогурта

КАШИ

- 028 | Банановая каша без варки



018
Багет с голубикой и малиной

041
Грушево-джиновый «Беллини»



- 029 | Кокосовый кускус с маршмеллоу
- 031 | Морковная манка
- 027 | Полба на топлёном молоке

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

- 023 | Авокадовый торт без выпечки
- 024 | Пудинг из хурмы и какао

КОКТЕЙЛИ

- 040 | «Беллини» с киви
- 043 | «Беллини» с манго
- 041 | Грушево-джиновый «Беллини»
- 042 | Клубничный тихий «Беллини»

Принятые сокращения мер и весов

- | | |
|----------------|-------------------------|
| г — грамм | мин — минута |
| кг — килограмм | ч. л. — чайная ложка |
| мл — миллилитр | ст. л. — столовая ложка |
| л — литр | |
| ч — час | |

Информационный центр **8-800-700-4-111**
(звонок по всей России бесплатный).
Отдел распространения и рекламы
lentamagazine@lenta.com

Центральный офис 197374, РОССИЯ, Санкт-Петербург,
ул. Савушкина, д. 112, литера Б, lenta.com



СКИДКИ | ЯНВАРЬ



Совершайте больше отличных покупок в «Ленте» по ещё более выгодным ценам, используя уникальные предложения из нашей подборки. Вся информация об условиях применения скидок ищите ниже и на оборотной стороне купона, а главное, успеите ими воспользоваться. Пусть ваш шопинг в «Ленте» станет ещё приятнее!

Приходите в «Ленту», не забудьте взять с собой купоны и вашу Карту №1[®]

[®] №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)



Купоны теперь всегда под рукой!
Скачайте их и наслаждайтесь шопингом

25% СКИДКА

Срок действия:
01 января –
31 января 2022 г.

**ВОДКА ИМПОРТНОГО
ПРОИЗВОДСТВА**



ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 января – 31 января 2022 г.
Ограничение по максимальному количеству товара со скидкой – 10 шт. Купон можно использовать только один раз. Если на товар распространяется несколько скидок, покупателю предоставляется наибольшая. Скидки не суммируются. Скидка предоставляется по Карте №1[®] при наличии товара в магазине. Передайте купон кассиру вместе с товаром. Подробности на стойке «Информация» и по тел. 8-800-700-41-11 (по России бесплатно).

[®] №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)

25% СКИДКА

Срок действия:
01 января –
31 января 2022 г.

**СЭНДВИЧИ
СОБСТВЕННОГО
ПРОИЗВОДСТВА
«ЛЕНТЫ»**



Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 января – 31 января 2022 г.
Ограничений по максимальному количеству товара со скидкой нет. Купон можно использовать только один раз. Если на товар распространяется несколько скидок, покупателю предоставляется наибольшая. Скидки не суммируются. Скидка предоставляется по Карте №1[®] при наличии товара в магазине. Передайте купон кассиру вместе с товаром. Подробности на стойке «Информация» и по тел. 8-800-700-41-11 (по России бесплатно).

[®] №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)

30% СКИДКА

Срок действия:
01 января –
31 января 2022 г.

**ВИНА
В КОРОБКАХ**



ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 января – 31 января 2022 г.
Ограничение по максимальному количеству товара со скидкой – 10 шт. Купон можно использовать только один раз. Если на товар распространяется несколько скидок, покупателю предоставляется наибольшая. Скидки не суммируются. Скидка предоставляется по Карте №1[®] при наличии товара в магазине. Передайте купон кассиру вместе с товаром. Подробности на стойке «Информация» и по тел. 8-800-700-41-11 (по России бесплатно).

[®] №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)

50% СКИДКА

Срок действия:
01 января –
31 января 2022 г.

**КОНТЕЙНЕРЫ
И МИСКИ
ПЛАСТИКОВЫЕ**



Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 января – 31 января 2022 г.
Ограничений по максимальному количеству товара со скидкой нет. Купон можно использовать только один раз. Если на товар распространяется несколько скидок, покупателю предоставляется наибольшая. Скидки не суммируются. Скидка предоставляется по Карте №1[®] при наличии товара в магазине. Передайте купон кассиру вместе с товаром. Подробности на стойке «Информация» и по тел. 8-800-700-41-11 (по России бесплатно).

[®] №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)

50% СКИДКА

Срок действия:
01 января –
31 января 2022 г.

**ВСЕ ТОВАРЫ
БРЕНДА
BREF**



Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 января – 31 января 2022 г.
Ограничений по максимальному количеству товара со скидкой нет. Купон можно использовать только один раз. Если на товар распространяется несколько скидок, покупателю предоставляется наибольшая. Скидки не суммируются. Скидка предоставляется по Карте №1[®] при наличии товара в магазине. Передайте купон кассиру вместе с товаром. Подробности на стойке «Информация» и по тел. 8-800-700-41-11 (по России бесплатно).

[®] №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)

ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КУПОНОВ


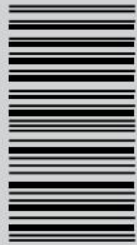



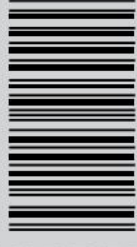

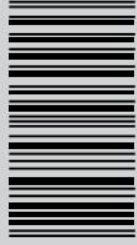

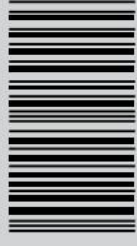
1. Выберите товары, участвующие в скидках по купонам.
2. Предъявите на кассе Карту №1[®] и купоны до оплаты товаров.

Скидка по купону предоставляется от цены без Карты №1[®]. В одной покупке может быть использовано несколько купонов. Скидка не распространяется на товары ТМ «365 дней» и ТМ «Отличная цена».

Приятных и выгодных покупок!

Подробная информация в магазинах «Лента» и по тел.: 8-800-700-41-11 (звонок по России бесплатный).

® №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)

<p>25% СКИДКА</p> <p>Срок действия: 01 января – 31 января 2022 г.</p>	<p>ГОТОВЫЕ ЗАВТРАКИ</p> 	 <p>Купон действует в магазинах «Лента» Срок действия предложения: 01 января – 31 января 2022 г. Ограничений по максимальному количеству товара со скидкой нет. Купон можно использовать только один раз. Если на товар распространяется несколько скидок, покупателю предоставляется наибольшая. Скидки не суммируются. Скидка предоставляется по Карте №1[®] при наличии товара в магазине. Передайте купон кассиру вместе с товаром. Подробности на стойке «Информация» и по тел. 8-800-700-41-11 (по России бесплатно).</p> <p><small>® №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)</small></p>
<p>30% СКИДКА</p> <p>Срок действия: 01 января – 31 января 2022 г.</p>	<p>СЫРЫ С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ</p> 	 <p>Купон действует в магазинах «Лента» Срок действия предложения: 01 января – 31 января 2022 г. Ограничение по максимальному количеству товара со скидкой – 10 шт. Купон можно использовать только один раз. Если на товар распространяется несколько скидок, покупателю предоставляется наибольшая. Скидки не суммируются. Скидка предоставляется по Карте №1[®] при наличии товара в магазине. Передайте купон кассиру вместе с товаром. Подробности на стойке «Информация» и по тел. 8-800-700-41-11 (по России бесплатно).</p> <p><small>® №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)</small></p>
<p>30% СКИДКА</p> <p>Срок действия: 01 января – 31 января 2022 г.</p>	<p>КОФЕ GIMOKA</p> 	 <p>Купон действует в магазинах «Лента» Срок действия предложения: 01 января – 31 января 2022 г. Ограничение по максимальному количеству товара со скидкой – 10 шт. Купон можно использовать только один раз. Если на товар распространяется несколько скидок, покупателю предоставляется наибольшая. Скидки не суммируются. Скидка предоставляется по Карте №1[®] при наличии товара в магазине. Передайте купон кассиру вместе с товаром. Подробности на стойке «Информация» и по тел. 8-800-700-41-11 (по России бесплатно).</p> <p><small>® №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)</small></p>
<p>50% СКИДКА</p> <p>Срок действия: 01 января – 31 января 2022 г.</p>	<p>СКОВОРОДЫ</p> 	 <p>Купон действует в магазинах «Лента» Срок действия предложения: 01 января – 31 января 2022 г. Ограничений по максимальному количеству товара со скидкой нет. Купон можно использовать только один раз. Если на товар распространяется несколько скидок, покупателю предоставляется наибольшая. Скидки не суммируются. Скидка предоставляется по Карте №1[®] при наличии товара в магазине. Передайте купон кассиру вместе с товаром. Подробности на стойке «Информация» и по тел. 8-800-700-41-11 (по России бесплатно).</p> <p><small>® №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)</small></p>
<p>50% СКИДКА</p> <p>Срок действия: 01 января – 31 января 2022 г.</p>	<p>ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА SOMAT</p> 	 <p>Купон действует в магазинах «Лента» Срок действия предложения: 01 января – 31 января 2022 г. Ограничений по максимальному количеству товара со скидкой нет. Купон можно использовать только один раз. Если на товар распространяется несколько скидок, покупателю предоставляется наибольшая. Скидки не суммируются. Скидка предоставляется по Карте №1[®] при наличии товара в магазине. Передайте купон кассиру вместе с товаром. Подробности на стойке «Информация» и по тел. 8-800-700-41-11 (по России бесплатно).</p> <p><small>® №1 по количеству покупателей, считающих, что карта магазина «Лента» даёт существенную экономию (опрос посетителей продовольственных магазинов в городах присутствия «Ленты», 2016–2020 гг.)</small></p>

**ВКУС
СО СВОИМ
ХАРАКТЕРОМ**



ЯНТАРНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ


LENTA.COM

ЛЕНТА

magazine

УТРО НОВОГО ДНЯ
бранчи для «сов»



 лента

%

СКИДКИ
НА ТОВАРЫ
МЕСЯЦА
ПО КАРТЕ №1*

*СТР. 072

НОВИНКА ОТ RITTER SPORT

МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД С ЙОГУРТОВО-МАЛИНОВОЙ НАЧИНКОЙ

Этот вкус – идеальное сочетание двух самых популярных праздничных подарков: цветы и шоколад. Теперь не нужно выбирать, дарить шоколад или розы – можно подарить и то, и другое!



Кусочки малины и розовое масло – ингредиенты, которые идеально отражают время года.

НАШЕ КАКАО
ОТЛИЧНЫЙ ВКУС RITTER SPORT НА ВСЕ ВРЕМЕНА
our-cocoa.ru

НАГГЕТСЫ



Ваши любимые вкусы
на каждый день!

24/7

ДЛЯ
ГУРМАНОВ

ИЗ ОТБОРНОГО
КУРИНОГО
МЯСА



СОДЕРЖАНИЕ

 за покупками, за настроением :)

НАШИ АКЦИИ

- 010 | Лови момент!
- 011 | «Блаженное ничегонеделание»
- 014 | «Теплее, ещё теплее...»

ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ

- 018 | «Бранчброд» — как вариант разнообразить время до обеда

ЕДА

Магия бранча

- 020 | «Кто ходит в гости утром?» — эссе эксперта по этикету Татьяны Поляковой

Консультация диетолога

- 024 | «Бранчуйся как король, ужинай скромнее»

Бранчи

- 028 | Рецепты

Полдники

- 038 | Фуд-словарь. Рецепты

История. Секреты

- 044 | Скажите «Сыр!» — разбираем «на детали» французский продукт с белой плесенью

КУХНИ МИРА. СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ БРАНЧИ

- 050 | «Тарелка радости» — суть гастрофилософии долгожителей

АЛКОГОЛЬ И НАПИТКИ

- 054 | Рецепты покрепче — слова покороче
- 060 | Какие вина хороши у камина

На заметку

- 062 | Благородство в бокале
- 064 | Ягодная тема

ДОМ. ВРЕМЯ ГОТОВИТЬ

- 066 | «От формы к содержанию» — про идеальную посуду для запекания

КРАСОТА. КУЛЬТ ЛИЧНОСТИ

- 068 | «Бьюти-переводчик» с корейского

- 072 | СПИСОК РЕЦЕПТОВ: БРАНЧИ

- 072 | КУПОНЫ

стр.

033



Скачайте приложение **Лента** и будьте в курсе новостей!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы держите в руках необычный январский номер Лента Magazine, он сделан по принципу «песочных часов» и посвящён самому личному времени в сутках — утру нового дня. В части журнала, которую вы сейчас читаете, речь пойдёт про сов, предпочитающих просыпаться попозже и режиссировать дома уютные бранчи (внутри вы найдёте советы, как самостоятельно организовать идеальный поздний завтрак). Но это не всё!

В январе, как известно, многое встаёт с ног на голову. Наслаждаясь долгими неспешными каникулами, мы размеренно входим в новый год, строим новые планы, формулируем новые идеи, и совершенно логично, что кому-то из нас хочется для этого проснуться пораньше. Поэтому другую часть журнала мы посвятили жаворонкам. В ней — оригинальные идеи для завтраков, которые помогут начать день ярко, бодро и со вкусом.

Кто вы в этом январе? Выберите свою «сторону» и листайте любимый журнал!



стр.

036

«Совы бодрствуют и испытывают приливы трудового энтузиазма в часы, когда большинство людей видит второй или даже третий сон. Но “Лента” не спит никогда, мы всегда с вами — онлайн и офлайн, в любое время. Мы постоянно совершенствуем наши технологии, чтобы сделать покупки ещё более удобными и приятными для вас. Вы можете прогуливаться среди прилавков, используя сервис “Лента Скан”, или выбирать товары на нашем сайте и в приложении, рассчитываться за покупки на обычной кассе, поговорив с приветливыми кассирами, или воспользоваться кассами самообслуживания, а может быть, заказать доставку продуктов домой, — главное, чтобы покупки в “Ленте” приносили вам пользу и доставляли радость!»

Сергей Коротков, директор по цифровым инновациям и IT



Танго Курьявый

ЭТОТ ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ ПО ВКУСУ ТОРТ СОСТОИТ ИЗ НЕЖНЕЙШЕГО ШОКОЛАДНОГО БИСКВИТА, ПРОПИТАННОГО КРЕМОМ НА ОСНОВЕ СГУЩЁННОГО МОЛОКА, ОБЛИТЫЙ МОЛОЧНЫМ ШОКОЛАДОМ. ВЫДЕРЖАН В КЛАССИЧЕСКОМ СТИЛЕ МИНИМАЛИЗМА, ПРИ РАЗРЕЗЕ УДИВЛЯЕТ РЯДОМ ШОКОЛАДНЫХ КУБИКОВ ВНУТРИ.



Танчитто Классик

ТОРТ СОСТОИТ ИЗ НЕЖНОГО ШОКОЛАДНОГО БИСКВИТА, ПРОПИТАННЫЙ КРЕМОМ СО ВКУСОМ ПЛОМБИРА И ВАНИЛИ С КУСОЧКАМИ ПЕРСИКА. ВНЕШНЕ ОФОРМЛЕН УЗОРАМИ, СЛОВНО РАЗРИСОВАННЫМИ КИСТЬЮ ЗАДУМЧИВОГО ХУДОЖНИКА.

Народная Птичка

ПТИЧКА КЛАССИЧЕСКАЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО
ЦЕНИТ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ
ВРЕМЕНЕМ. БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ,
КЛАССИКА ВСЕГДА ВОСТРЕБОВАНА.



Новый Киевский

СОСТОИТ ИЗ ВОЗДУШНОГО БЕЗЕ С
ФУНДУКОМ И ДВУХ ВИДОВ НЕЖНОГО
КРЕМА: СЛИВОЧНОГО И ШОКОЛАДНОГО.
ТОРТ УКРАШЕН КРАСОЧНЫМ ДЕКОРОМ
ЦВЕТОВ И УПАКОВАН В МИЛУЮ КОРОБКУ.
ГАРАНТИРОВАННО СДЕЛАЕТ ДЕНЬ ЯРЧЕ.



пирожное
**Наполеон
Домашний**

ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ МИНИ-НАПОЛЕОНЧИКИ СОСТОЯТ ИЗ ВОЗДУШНОГО СЛОЁНОГО ТЕСТА И ЛЁГКОГО КРЕМА НА ОСНОВЕ СЛИВОК И СГУЩЁННОГО МОЛОКА. ВАША МАЛЕНЬКАЯ АРМИЯ СЛАДКОЕЖКИ.

пирожное
**Муравьиный
Домик**

ПЕСОЧНЫЕ ДОМИКИ, ПРОПИТАННЫЕ ОТ И ДО ЭКСКЛЮЗИВНОЙ ВАРЁНОЙ СГУЩЁНКОЙ ФИЛИ-БЕЙКЕР. ДЛЯ ВСЕХ, КТО ЛЮБИТ УЮТНЫЕ ДОМАШНИЕ ЧАЕПИТИЯ.



**Фили
Бейкер**



лента
KIDS



Муми-
трогательная
зима

© Moomin Characters™

ВПЕРЕД
В МУМИ-ТРОГАТЕЛЬНОЕ
ПРИКЛЮЧЕНИЕ!

СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ

04.01–12.01

Пусть за окном падает снег, но у нас всегда комфортная «погода». В этом январе в «согревающем» ассортименте «Ленты» по специальным ценам представлено необходимое для вас и членов вашей семьи. Всё для глинтвейна (включая вино и специи), какао, чаи, сиропы, сладости, а также кружки для глинтвейна, термокружки и термосы, пледы, грелки для ног, чайники — дарить друг другу тепло и заботу теперь намного проще!



ЛОВИ МОМЕНТ!

ПРИЯТНЫХ ПОКУПОК В «ГИПЕР ЛЕНТАХ»



СЛАДКИЕ СНЫ

13.01–26.01

Даже короткий дневной сон способен сделать человека чуть более счастливым, а качественный ночной — не только улучшает настроение, но и восстанавливает нервную систему и повышает продуктивность. Побаловать себя уютным отдыхом дома — совсем несложно, достаточно грамотно выбрать «аксессуары»: тёплые одеяла и мягкие подушки, удобные тапочки, пижамы, уютные пледы и покрывала — всё это бережно собрано и ожидает вас в «Ленте». Порадуйте себя и своих любимых!

БЛАЖЕННОЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАНИЕ

Когда на улице почти всё время темно, любые блага мира меркнут по сравнению с возможностью уютно устроиться в кровати или на диване, нежиться, смотреть безмятежные сны и не вылезать из-под одеяла или тёплого пледа как можно дольше.

Длинными зимними вечерами низкое небо немного давит на плечи, мороз быстро пробивается под одежду, и мы стараемся побыстрее вернуться домой. Ведь там ждут свет, тепло и мягкая кровать — уютное «гнездышко», в котором так приятно погрузиться в дрему. Утром подушки спорят с будильником, сладко нашёптывают, что ещё «пять минуток сна» — наше самое заветное желание, которое до смешного легко исполнить.

В январе «Лента» помогает нам в выборе мягких подушек и уютных одеял. Коллекция постельного белья «Сладкие сны» вдохновлена красотой природы и романтикой ночей.

Романтичность и практичность

Сатин — ткань деликатная и шелковистая на ощупь, при этом она поразительно долговечна. В дизайне коллекции преобладает мотив зимних цветов, спящих под пышным снегом. Деликатные расцветки прекрасно сочетаются с любым интерьером. Материал



довольно лёгкий и скользящий, — при этом комплекты можно дополнить удобной хлопковой простыней на резинке и декоративными стёгаными покрывалами в тон.

Бязь, секрет которой кроется в особом переплетении нитей, имеет высокую плотность, при этом не склонна к деформации, не пиллингуется. Это дышащий материал, спать на котором очень комфортно. Дизайнеры выбрали для этой части коллекции мелкие геометрические рисунки в мягких сдержанных тонах.

Сатину нет равных по прочности и долговечности, бельё из него выдерживает более 200 стирок, сохраняя при этом вид продукта экстра-класса. Бязь в первую очередь экологична — в её составе 100%-й хлопок

НАТУРАЛЬНАЯ ОВЕЧЬЯ ШЕРСТЬ В СОСТАВЕ НАПОЛНИТЕЛЯ ПОДУШЕК И ОДЕЯЛ ОТЛИЧНО СОХРАНЯЕТ БАЛАНС ТЕМПЕРА- ТУРЫ И ОБЛАДАЕТ ВЫСОКОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ПОГЛОЩАТЬ И ОТДАВАТЬ ВЛАГУ

Мягкие и нежные жаккардовые пледы с содержанием шерсти из коллекции «Сладкие сны» — отличный выбор для создания семейного тепла в любом доме

Считаем овец

Одеяла и подушки с натуральной овечьей шерстью — прекрасные защитники от холода зимних ночей. Шерсть овцы не просто самая тёплая, она обеспечивает

температурный баланс, хорошо впитывает и удерживает влагу. Гигроскопичность (свойство ткани, позволяющее поглощать и отдавать влагу) важна для постельного белья, потому что создаёт комфортный микроклимат. За счёт стёжки наполнитель распределяется равномерно, в подушках и одеялах не образуются неприятные пустоты или комки.

Чехлы из микрофибры воздухопроницаемы и приятны на ощупь, что обеспечивает максимальный комфорт во время сна. Микрофибра не теряет форму и цвет даже после долгого использования с большим количеством стирок. Самые частые сомнения в отношении материала — синтетическое происхождение. Но технический прогресс давно заверил нас в том, что синтетика безопасна. Микрофибра безопасна, на ней не живут грибки и бактерии, с которыми мы точно не хотим делить наше спальное пространство.





1. Тапки женские INWIN, серые
2. Одеяло Сладкие сны «Василиса», шерсть
3. Подушка Сладкие сны «Василиса», 50 x 70 см
4. Наматрасник двухспальный на резинке с кантом, поликоттон / синтепон, 160 x 200 см
5. Увлажнитель воздуха HOMECLUB



Упоминание пледа в книге или в фильме сразу вызывает уютные ассоциации. Логично, что этот незаменимый «элемент» дополняет коллекцию «Сладкие сны». Жаккардовые пледы с хлопком и натуральной шерстью — полезная вещь, изящный аксессуар и неременный атрибут домашнего зимнего вечера в любимом кресле или на диване перед телевизором.

И напоследок...

Как бы нам ни хотелось проваляться под одеялом с утра до вечера, вставать тоже интересно! Особенно в любимой пижаме. Пижамы INWIN не только помогут сохранить тепло, но и взбодрят яркими расцветками и забавными рисунками. А в домашних тапочках бренда ваш первый шаг в новый день обязательно получится мягким и лёгким.



ТЕПЛЕЕ, ещё ТЕПЛЕЕ...

Январь — самый волшебный месяц в году, когда каникулы дают нам возможность проводить на свежем воздухе столько времени, сколько хочется. Удовольствие от зимних прогулок ни с чем не сравнить. И хорошо, когда под рукой у нас те вещи, которые дарят уют в холода. «Лента» собрала их все в своём зимнем ассортименте.

Глинтвейн — аромат зимы

Зимний мороз превращает горячие напитки в самые желанные. То самое чувство, когда, обхватив ладонями чашку чая, кофе или какао, вы глубоко вдыхаете ароматный дымок, — бесценно. Поэтому вовсе не удивительно, что кипящий чайник занимает центральное место в нашем представлении об уюте. У «Ленты» есть всё, что требуется для приготовления любого согревающего напитка: заварочные чайники, турки, кофеварки, френч-прессы. На полках с чаем и кофе собрана внушительная коллекция сортов, видов и ароматов. Добавив в молотый кофе пряности, вы наполните квартиру или рабочее место бодрящим восточным ароматом, который прогонит сонливость далеко и надолго. Чёрный чай даст повод побаловать себя сладостями, а травяной успокоит и примирит с капризами погоды. А разве можно обойти вниманием глинтвейн — один из ярчайших символов зимы и всех её праздников? «Лента» предлагает полный набор ингредиентов — всевозможные вина и специи, а также бокалы и кружки, которые сделают даже будний вечер по-настоящему праздничным.

Горячая кружка

«Домашнее тепло» можно взять с собой на загородную прогулку или в долгую поездку по делам. Прекрасно, если у вас



есть возможность в любой момент достать из сумки термос и налить себе согревающие напитки. В «Ленте» хороший выбор компактных эргономичных термосов для напитков на все объёмы, вкусы и обстоятельства.

Уютный плед

Если речь о прогулке с ребёнком, согреть его и себя глотком горячего чая или фруктового отвара поможет термокружка. Для таких случаев подходят кружки с ярким или забавным дизайном, из которых ребёнок не откажется и не забудет попить даже в запале игры. Взрослых термокружка избавляет от необходимости использовать пластиковые одноразовые стаканчики. Хороший экологический тренд.

Удовольствие укутаться в тёплый плед из флиса или шерсти, лечь на диване у телевизора, посмотреть любимый фильм и, конечно же, в какой-то момент уснуть — это «январское обязательное», вписанное в список новогодних пожеланий по определению.

1. Френч-пресс HOMECLUB Crystal, стекло, нержавеющая сталь, 1000 мл
2. Чайник заварочный HOMECLUB Assam, стекло, 1000 мл
3. Термостакан PHIBO с декором, пластик, 300 мл
4. Термостакан PHIBO с декором, 400 мл
5. Кружка ATMOSPHERE Geometry, фарфор, 360 мл
6. Кружка PAŞABANÇE Irish coffee для глинтвейна, стекло, 250 мл



НОВИНКА!



Творожный сыр



ДЛЯ КУЛИНАРНЫХ
ШЕДЕВРОВ

Изготовлен из отборного молока



С творожным сыром готовим одно удовольствие!

Классический чизкейк

Количество порций: 8

Время приготовления: 1 ч 20 мин + 2 ч на охлаждение

Сложность: низкая

Ингредиенты:

400 г песочного печенья

200 г сливочного масла (82,5%) «Экомилк»

600 г творожного сыра «Экомилк»

150 г сахара

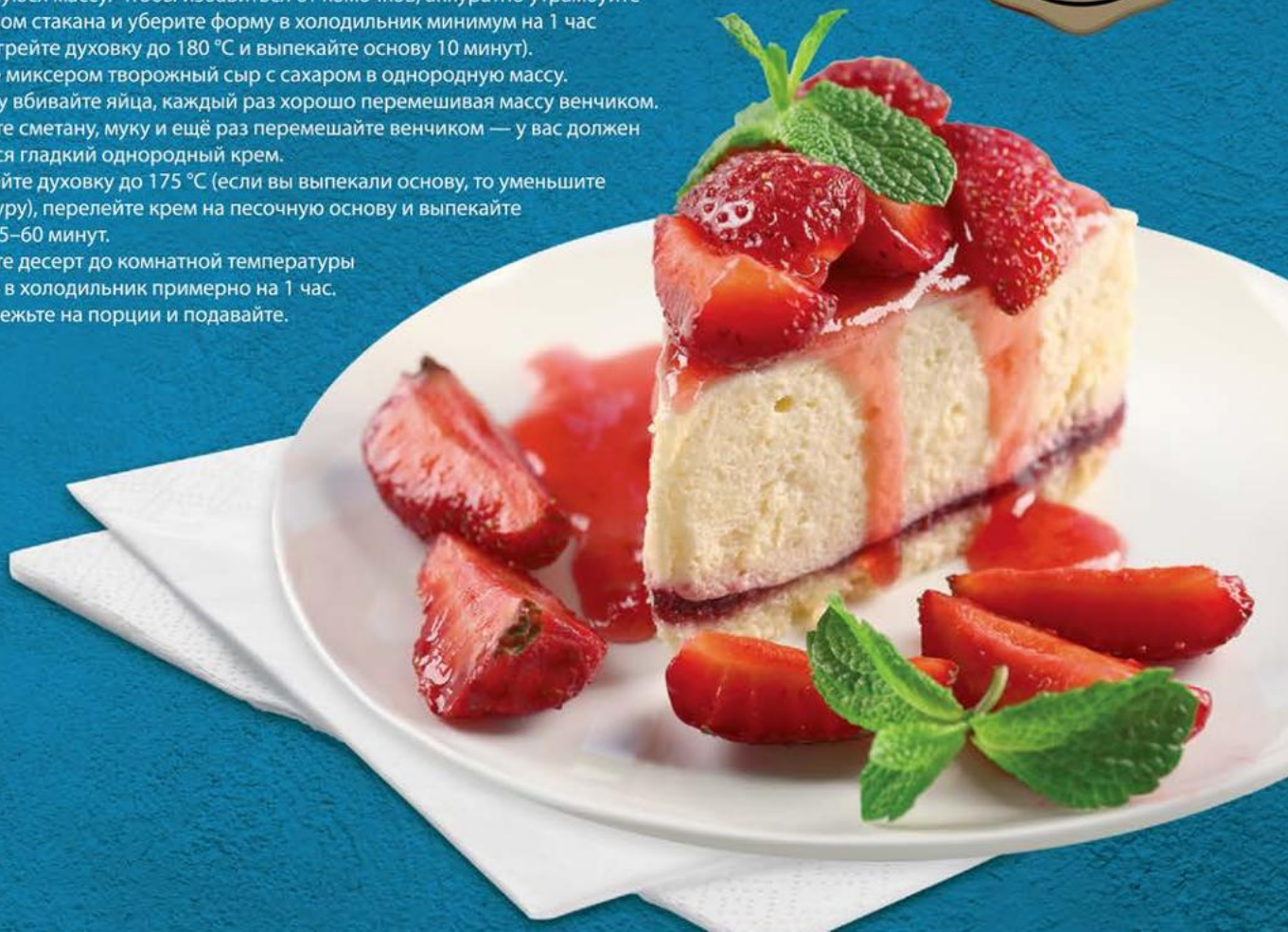
3 яйца

100 г сметаны (20%) «Экомилк»

1,5 ст. л. муки

Способ приготовления:

1. Печенье измельчите блендером и смешайте с растопленным сливочным маслом. Застелите разъемную форму для выпечки пергаментом и выложите получившуюся массу. Чтобы избавиться от комочков, аккуратно утрамбуйте основу дном стакана и уберите форму в холодильник минимум на 1 час (или разогрейте духовку до 180 °С и выпекайте основу 10 минут).
2. Взбейте миксером творожный сыр с сахаром в однородную массу. По одному вбивайте яйца, каждый раз хорошо перемешивая массу венчиком.
3. Добавьте сметану, муку и ещё раз перемешайте венчиком — у вас должен получиться гладкий однородный крем.
4. Разогрейте духовку до 175 °С (если вы выпекали основу, то уменьшите температуру), перелейте крем на песочную основу и выпекайте чизкейк 55–60 минут.
5. Остудите десерт до комнатной температуры и уберите в холодильник примерно на 1 час. Затем нарежьте на порции и подавайте.



МИСТЕР БУТЕРБРОД

Нежное сало на кусочке ароматного хлеба — идеальный перекус. Рассказываем про «бранчброд», способный украсить и разнообразить ваше время до обеда.



Впервые упоминание об употреблении сала в пищу зафиксировано в древней Италии — им питались жители тосканской деревушки Колонната, работники каменоломен. Для тяжёлого труда им требовалась сытная и демократичная мясная пища. Селяне приспособили под заготовку сала мраморные бассейны, которые оставались после добычи камня. Жир укладывали в обмазанный чесноком бассейн, перемежая слои солью, розмарином и другими специями, закрывали мраморной плитой и выдерживали полгода. Продукт получил название «лардо ди Колонната» (что означает — сало из деревни Колонната). Миграция



1. Багет «Французский»
2. Багет «Парижский» «Лента»
3. Багет «Французский» (мини)
4. Багет с начинкой «Пицца»
5. Шпик свиной солёный
6. Грудинка солёная
7. Шпик «Венгерский»
8. Шпик «Закусочный»
9. Грудинка солёная
10. Грудинка пряная

народов донесла сало и до наших берегов, где оно замечательно прижилось. Появились национальные вариации, например венгерский шпик с паприкой. В холодном климате с долгими зимами сложно придумать более согревающую быструю еду, чем хлеб с салом или шпиком. Отличие двух продуктов в том, что сало только солят, а шпик ещё и коптят.

В России сало принято употреблять с бородинским хлебом (классический вариант). Однако широкий выбор хлебов от «Ленты», в том числе рустикальных и цельнозерновых, позволяет подобрать и другие интересные сочетания. Более грубый помол удачно подчёркивает нежную текстуру сала. Несколько видов зерна, семена и овощи в составе багетов по-разному дополняют его вкус. К багету с салом хорошо подходят хрустящий зелёный лук, чеснок, огурцы (как свежие, так и маринованные). Диетологи также советуют салат из свежих овощей с нерафинированным растительным маслом и капелькой яблочного или винного уксуса.



Вкусные, мягкие, воздушные булочки JAUS вдохновят вас на создание домашних гамбургеров или сочных хот-догов — добавьте лишь любимые ингредиенты и фантазию!

AIE
PREMIUM
EST 2002

aie-online.ru
* ООО АИЕ-Премиум основано в 2002.



КТО ХОДИТ
В ГОСТИ УТРОМ?

«Бранчи не случаются в рабочие дни, а случаются исключительно в дни выходные. Писатели так придумали и нам велели», — убеждена консультант по светскому общению и деловому этикету Татьяна Полякова.



ТАТЬЯНА ПОЛЯКОВА,
специалист по международному этикету, светскому и деловому общению и межкультурным коммуникациям,
[@tatyapanolyakova_etiquette](#)

А вот бранч для меня — завтрак публичный. Показательный. Домашний — недомашний. И чудесная история про то, что популярный английский писатель Гай Беренджер создал эту традицию позднего завтрака для того, чтобы легализовать в свете, вернее в своей компании, подачу алкоголя к завтраку, намеренно позднему утреннему приёму пищи, — мне нравится.

Традиция бокалов и пузырьков с апельсиновым соком, красиво названным «Мимозой», в воскресное утро после поздних субботних возлияний мгновенно прижилась. Отсюда и мой ответ на то, что бранчи случаются не в рабочие дни, а исключительно в дни выходные. Писатели так придумали и нам велели. Заодно родилось это складное слово бранч, это *portmanteau* («портмонта» — слово, созданное из комбинации двух других слов и получившее при этом новые смыслы — *Прим. Лента Magazine*): *brunch* = *breakfast* + *lunch*, подобно *smog* = *smoke* + *fog*, подобно *motel* = *motor* + *hotel*. Этого всегда хочется! Завтрак с ланчем, а значит, с бокалом в отеле с припаркованным мотором из-за тумана с дымом. Или даже без мотора и дыма? И хорошо, что бранчи можно докупить и устроить в гранд-отелях особенно красиво и романтично, показательно — с сервисом, серебром, канделябрами, хрусталём и ниточками пузырьков в бокале. Простите, в бокалах!

Что подавать на бранч? Ответ прост: любимые блюда семьи, домашних и самых близких друзей дома, приготовленные по своему рецепту каши, омлеты, сырники, запеканки. А к ним открыть традиционные припасы — то, что в каждом доме «припасено» для гостей. Лучшее? Нет, не обязательно лучшее. Я бы назвала это теми гастроизысками, для которых нужен повод. И ещё время.

Завтрак — это качественная настройка организма на дела в день вполне рабочий, бранч — настроение на неспешное общение

с семьёй и друзьями выходного дня, на фильм, на прогулку в парке, на продолжение гостей или на поход на воскресный концерт или спектакль. Бранч не просто про домашние рецепты коктейлей или «этой особой» «Мимозы». Бранч для меня требует ещё и включения сезонных удовольствий, например большой, многоярусной вазы с клубникой. Французы её, клубнику, кстати, никогда не моют заранее, а купают ягоды в порционных вазочках с водой, выставленных перед каждым гостем, с прилегающимися же вазочками сахарной пудры и серебряными ложками с дырочками или с ситечком для подачи этой пудры.

Меня, кстати, англичанка, мой поставщик столовой утвари и стерлингового серебра, вновь удивила современным

«Бранч не просто про домашние рецепты коктейлей. Бранч требует ещё и включения сезонных удовольствий»





многофункциональным подходом к этим благородным девайсам. Именно эти ложечки для сахарной пудры посоветовала использовать вне сезона ягод для маслин и олив, ловко пополнив мой список «срочных мечт» ножичками для сыра стилтон, вилками для сардин и индивидуальными щипцами для спаржи. Понятно, что к сезонным блюдам для спаржи. Из уважения к сезонности. И к себе?! На бранчи ведь любят приглашать не только «вчерашние лица», но и сезонные блюда.

Ну и про то, что на своём овальном подносе в домашнем баре я устанавливаю всегда один боул для 3–5 бутылок игристого и в него же, в воду со льдом, укладываю розы или нарциссы, анемоны, гиацинты, ромашки или полевые букеты по сезону. От себя и гостей. Об этом все уже знают. Как и о желании выделиться! И как полезно поддержать его и прибыть на бранч с букетиком и пузырьками в тёмно-зелёных узнаваемых бутылках. Ну, чтобы не с пустыми руками! Не все же спутниками.

«Складное слово бранч: brunch = breakfast + lunch, подобно smog = smoke + fog, подобно motel = motor + hotel. Этого всегда хочется!»

Реквизит на бранче важен! Реквизита много не бывает. Для охлаждения пузырьков, для коктейлей и реанимации цветов всегда нужен лёд. Щипцы для льда никогда не путаем со щипцами для корнишонов. Подносов в воскресный день должно быть задействовано много. Подносы с закусками, бары и барные станции могут удобно располагаться и в дачном саду, и на балконе, и в гостиной.

ЧТО ПОДАВАТЬ НА БРАНЧ?
ОТВЕТ ПРОСТ: ЛЮБИМЫЕ
БЛЮДА СЕМЬИ И САМЫХ
БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ ДОМА,
ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ПО
СВОЕМУ РЕЦЕПТУ



А если в квартире, то и на кухне, и в столовой. А почему бы и не сразу в прихожей? Аперитив же не только сближает, но и спасает! Не только от вчерашней тяжести или замедленности, но и от намеренно молчаливых и надменных гостей.

Бокал — повод показать и колечки на пальцах, и браслеты на запястьях, ещё и повод посмотреть в глаза и пожелать улыбнуться. Так гости и хозяева двигаются, общаются, улыбаются, угощают и угощаются, не говорят о диетах, детях, ценах и здоровье. А потому для хорошей компании всегда стоит пригласить несколько гостей незнакомых, чтобы успокоить непримиримых, слишком симпатизирующих друг другу или совершенно несимпатичных другу другу. С приходом новых героев старое стирается. Главное, чтобы «Мимоза» радовала букетом и ароматом. Чтобы бокалы звенели, серебро породисто блестело и послевкусия напитка и общения хватило для прогулки на блошинный рынок или антикварный развал — такие же сопутствующие воскресенью забавы. А значит, последует ещё одно приглашение на бокал — идеальное продолжение и практика темы бранча.

И хочу, чтобы ещё одна моя идея, не побоюсь слова — традиция, получила подтверждение у антикваров и стала поводом для подарков. Это про один вид игристого



«Бокал — повод показать и колечки на пальцах, и браслеты на запястьях, ещё и повод посмотреть в глаза и пожелать улыбнуться. Так гости и хозяева двигаются, общаются, угощают и угощаются, не говорят о диетах, детях, ценах и здоровье»

или шампанского для рецепта «Мимозы» и множество бокалов разных форм: флютов, купов, конусов, помпадурок и креманок, выставленных на выбор на одном подносе рядом как признак вкуса хозяев и знак внимания к гостям.

Лучшие неожиданности, как и лучшие подарки, всегда наших собственных фантазий и рук дело. Как хороший завтрак, согласны? А где подарки, там и слова благодарности, комплименты и вежливые приглашения на ответный бранч. Благодаря писателю Беренджеру мы теперь тоже складываем и слова, и новые традиции с продолжением удовольствий! Особенно в сезон и в стране с культурой долгих и частых праздников!

(Эссе Татьяны Поляковой про завтраки читайте в части журнала «Утро нового дня. Для жаворонков»)



ГЛАВА ВТОРАЯ*

«БРАНЧУЙСЯ как КОРОЛЬ, УЖИНАЙ СКРОМНЕЕ»



АЛЕКСАНДРА КОРШУНОВА,
врач-диетолог, кардиолог, член Европейского общества кардиологов, преподаватель СПбГПУ,
[@dr.alexandra1vozna](mailto:dr.alexandra1vozna)

Почему белковый омлет или два отварных яйца — идеальное меню для первого приёма пищи днём, объясняет Александра Коршунова.

Итак, всё же завтрак или бранч? В первой главе материала я уже подчёркивала эту мысль, но считаю важным повторить её и здесь. Если наш первый приём пищи правильный и обильный, но поздний (то есть — бранч), и при этом ужин по сравнению с первым приёмом пищи у нас лёгкий, значит, организм чувствует себя отлично. Выбирайте своё время и ни в чём себе не отказывайте!

Высокобелковые продукты, которые мы едим в первой половине дня, усваиваются и насыщают организм лучше, чем

в последующие приёмы пищи. Поэтому во время бранча (или завтрака) намного предпочтительнее два отварных яйца или белковый омлет из трёх яиц, чем аналогичное по калориям количество углеводов.

После бранча с повышенным содержанием белка во время ужина вы потратите меньше килокалорий, а в течение дня не будете нуждаться в частых перекусах. Вопрос: сколько и чего нужно? Первый приём пищи должен быть плотным и содержать не менее 30–60 г качественного белка, достаточное количество жиров и небольшую долю углеводов. Например, кашу лучше заменить овощами. Бутерброд с кофе не является полноценным завтраком.

Что делать, если аппетита утром нет, он просыпается только к обеду, но вы при этом полностью здоровы? Можно рекомендовать максимально лёгкие ужины или даже иногда их отсутствие. При нарушении системы «голод — сытость» по утрам может отсутствовать аппетит, но по мере нормализации вашего состояния он начнёт возвращаться. Этому способствует и соблюдение режима дня. Важно просыпаться в одно и то же время и в рабочий, и в выходной день — организм привыкнет пробуждаться в правильной фазе сна. Можно поэкспериментировать, сдвигая время пробуждения на полчаса в обе стороны. Если нужно выспаться, лучше на следующий день лечь спать раньше. Простое правило: просыпайтесь в одно и то же время, а засыпайте, когда захотелось. Полезно использовать световой будильник — он плавно повышает



Первый приём пищи должен быть плотным и содержать не менее 30–60 г качественного белка, достаточное количество жиров и небольшую долю углеводов

К бранчу можно «нагулять» аппетит — сделать интенсивную зарядку в течение 20 минут, растирания, принять холодный душ

яркость света, и мы просыпаемся легко, не чувствуем тревожности. Зимой это особенно актуально. К бранчу можно «нагулять» аппетит — сделать интенсивную зарядку в течение 20 минут, растирания, принять холодный душ. Занятия физкультурой на свежем воздухе также повышают аппетит.

Выпейте стакан воды сразу после пробуждения — за ночь вы потеряли немного жидкости, и сейчас самое время восстановить баланс. Избегайте концентрированных углеводов. Допускаются низкоуглеводные овощи — зелень, капуста, шпинат, помидоры, огурцы (при отсутствии противопоказаний), а также умеренно крахмалистые овощи. Нежелательно съедать во время бранча только кашу. Это полезный продукт, но углеводистая пища с утра — не лучший выбор.

В отношении белков диетологи часто занимают полярные позиции — одни считают животный белок крайне вредным и призывают к веганству, другие признают его пользу в любых количествах и пропагандируют диету карнивор.

И в финале замечу: бранч должен быть таким, чтобы мысли о еде не посещали нас до самого обеда. Поэтому с утра нужно сочетать белки и жиры. Для продления сытости можно добавлять сливочное, кокосовое, оливковое масло, использовать хумус, другие формы высокожировых вариантов в сочетании с белком. В качестве десерта в первой половине дня лучше съесть авокадо, орехи, кусочки кокоса, ягоды, фрукты. Орехи прекрасно насыщают, подходят к чаю и к кофе, но их порция не должна превышать 25–30 г. Модные бранчи — яйцо пашот, жирная красная рыба, тост с хумусом, бутерброд с красной икрой, авокадо — это сплошные жиры. В ресторане одна тарелка с завтраком может содержать пять видов жиров. Поэтому всё же необходимо следить за тем, чтобы первый приём пищи был максимально сбалансирован по всем трём типам соотношения БЖУ, но с большей долей белка, средним количеством жиров и минимальным количеством углеводов.

Помните, что отсутствие аппетита по утрам может быть симптомом заболевания. Своевременно обращайтесь к врачу. Следите за своим организмом. Настройте свои ритмы на правильные часы — и будет легче просыпаться, вкуснее завтракать и веселее жить!



ГНЁЗДА С ЛОСОСЕМ



сложность
НИЗКАЯ



300 г филе лосося
1 ч. л. сушёных итальянских трав (или по вкусу)
150 мл сливок (10%)
300 г пасты тальятелле (Tagliatelle) в виде гнёзд
4 ч. л. красной икры для подачи
1/2 пучка петрушки
соль, свежемолотый чёрный перец

Сочные кусочки семги в сливках, уложенные на гнёзда тальятелле (Tagliatelle), создают нежное сочетание вкусов. Получается поистине праздничное блюдо, приготовление которого занимает совсем немного времени.



1 Разогрейте духовку до 180 °С. Филе лосося нарежьте небольшими кубиками и выложите в форму для запекания. Посолите, поперчите, посыпьте сушёными травами, залейте сливками и запекайте 20 минут.

2 В сотейнике или в сковороде с толстым дном доведите подсоленную воду до кипения. Выложите гнёзда ровным слоем и варите примерно 7 минут до состояния аль денте.

3 Разложите готовую пасту по тарелкам, в гнёзда поместите кусочки лосося в сливках, украсьте красной икрой, рубленой петрушкой (или целыми листиками) и подавайте.





Итальянцы, как законодатели производства пасты, уверены в том, что её вкус в немалой степени зависит от формы и толщины теста. Так, каждый регион страны внёс свой вклад: в Неаполе родились спагетти, в Тоскане – пенне, в Лигурии – лингини и поиск новых форм продолжается. Паста AIDA изготовлена с соблюдением итальянских традиций из твёрдых сортов пшеницы с широким разнообразием форм.

Яркая новинка *Integrale* из цельнозерновой пшеницы станет полезным сюрпризом для тех, кто следит за рационом питания.





Хумус из брокколи

Количество порций: **4–6** | Время приготовления: **15 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 600 г брокколи
- 2 ст. л. пасты тахини
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 1 ч. л. семян кунжута
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Варите брокколи в кипящей воде 7 минут. Откиньте на дуршлаг и остудите.
2. Выложите брокколи в чашу блендера (2–3 соцветия оставьте для украшения), добавьте тахини, очищенный чеснок, кунжутное масло, посолите, поперчите и взбейте.
3. Выложите хумус на тарелку, посыпьте кунжутом, украсьте соцветиями брокколи и подавайте.

Клубничный омлет

Количество порций: 4 | Время приготовления: 20 мин | Сложность: низкая



Ингредиенты:

- 6 яиц
- 1 ст. л. сахара
- 100 мл рисового молока
- 100 г творожного или сливочного сыра
- 150 г клубники
- 1 ст. л. оливкового масла

Способ приготовления:

1. Взбейте в миске венчиком яйца, сахар, рисовое молоко и сыр.
2. У клубники удалите хвостики, крупные ягоды разрежьте пополам, мелкие оставьте целиком.
3. Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте клубнику, помешивая, 1 минуту. Затем залейте яйцами, накройте крышкой и готовьте омлет 10 минут. Разложите по тарелкам и сразу подавайте.



Белое полу-сухое вино PFEFFERER Weinberg Dolomiten IGT (Италия)

Золотистый цвет вину дарит виноград сорта «голд-ен мускат» из региона Трентино — Альто-Адидже. В аромате сочетаются ноты персика, цитрусов, муската и трав. Вкус чистый, с цветочными оттенками и тонкой кислинкой. Отличный аперитив или пара к рыбным блюдам и морепродуктам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ
ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ





**Красное
сухое вино
EL PACTO
Темпранильо
Риоха DOC
(Испания)**

Вино производится из винограда со старых лоз, которые уже более 70 лет плодоносят на органических виноградниках Риохи. Обладает сложным ароматом, сплетённым из нот шоколада, специй и дубовой бочки. Вкус мягкий, со сладкими танинами. Подаётся к твёрдым сырам, закускам, мясу, дичи.

ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ
ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ



Запечённая фриттата с говяжьим фаршем

Количество порций: **4** | Время приготовления: **35 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 200 г пасты пенне («перья»)
- 2 ст. л. оливкового масла
- 200 г говяжьего фарша
- 100 мл портвейна
- 1 ч. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сушёного базилика
- 4 яйца
- микрозелень для подачи
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Варите пасту в кипящей подсоленной воде 7 минут до состояния аль денте согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг.
2. Разогрейте оливковое масло в жаропрочной сковороде, выложите фарш, влейте портвейн, добавьте томатную пасту и тушите 10 минут, разбивая комочки фарша кулинарной лопаткой. Добавьте в сковороду пенне, сушёный базилик, посолите, поперчите и перемешайте.
3. Разогрейте духовку до 180 °С. Яйца взбейте венчиком. Залейте фарш с пастой яйцами и запекайте 20 минут.
4. Нарезьте фриттату на порции, украсьте микрозеленью и подавайте.



Тартар «Креветка — киви»

Количество порций: **4**
 Время приготовления: **15 мин**
 Сложность: **низкая**

Способ приготовления:

1. Киви очистите. Нарежьте креветки и киви одинаковыми небольшими кубиками.
2. Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла в сковороде и обжаривайте креветки и киви, помешивая, 3 минуты.
3. Переложите содержимое сковороды в миску, добавьте оставшуюся 1 ст. л. оливкового масла, рубленую кинзу, посолите и перемешайте.
4. С помощью кулинарного кольца выложите тартар на тарелки и подавайте, украсив микрозеленью.

Ингредиенты:

- 4 киви
- 500 г очищенных креветок
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. рубленой кинзы
- микрозелень для подачи
- соль



Белое сухое столовое вино HANS BAER Рислинг Рейнгессен (Германия)

Молодое вино из Пфальца отличается ароматом с нотами спелых яблок, груши и персика в обрамлении жимолости и цитрусов. Цитрусовые ноты ощущаются и во вкусе. Прекрасно как аперитив, подаётся к различным салатам, морепродуктам, белому мясу на гриле, блюдам из грибов.

ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ
ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ



**Красное
сухое вино
CUNE Crianza
Риоха DOC
(Испания)**

Аромат вина из трёх сортов винограда отличается характерными оттенками красных ягод поверх дубовых и бальзамических нот. Вкус живой, ягодный, с пряностями в послевкуссии. Подходит в пару к мясу с пряностями в индийском стиле, лазанье, плотной жареной рыбе, острым твёрдым и выдержанным овечьим сыром.

ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ
ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ



Шакшука с охотничьими колбасками

Количество порций: **4** | Время приготовления: **40 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 1 зубчик чеснока
- 1 красный болгарский перец
- 4 охотничьи колбаски
- 1 ст. л. оливкового масла
- 200 г консервированных рубленых томатов
- 4 яйца
- 1 ст. л. рубленой кинзы
- 1 ст. л. кунжутного масла
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

- 1.** Чеснок очистите и пропустите через пресс. Из перца удалите семена и перегородки. Нарежьте перец и колбаски небольшими кубиками.
- 2.** Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте чеснок 1–2 минуты, помешивая, чтобы он раскрыл аромат. Добавьте перец, колбаски, консервированные томаты, посолите, поперчите и тушите на тихом огне 10 минут.
- 3.** Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите в форму для запекания содержимое сковороды, сверху разбейте яйца, посыпьте кинзой и запекайте 15 минут.
- 4.** Остужайте готовую шакшуку 5 минут. Затем полейте кунжутным маслом и подавайте.



Вег-омлет

Количество порций: 4

Время приготовления: 30 мин

Сложность: низкая

Ингредиенты:

- 1/2 цукини
- 3 соцветия брокколи
- 5 яиц
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. консервированного или замороженного зеленого горошка
- 2 горсти свежего шпината
- соль

Способ приготовления:

1. Цукини (не очищая) и брокколи нарежьте мелкими кубиками. Яйца взбейте венчиком и посолите.
2. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте форму для запекания оливковым маслом, выложите нарезанные овощи и горошек. Залейте яйцами и запекайте 20 минут.
3. Разложите омлет по тарелкам и подавайте со свежим шпинатом.



Белое сухое вино DES GRACIEUSES VIGNES BLANC Loving Vincent Бордо АОС (Франция)

Золотистое вино из коллекции, посвящённой Ван Гог, обладает фруктово-цветочным ароматом. В композиции резеда придаёт изысканности доминирующим оттенкам яблок и лайма. Составит пару лёгким закускам, блюдам из птицы, морепродуктам, рыбе, молодым сырам, фруктам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ
ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ

Тёплый гаспачо с морепродуктами

Количество порций: **4** | Время приготовления: **25 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 1/2 луковицы
- 1 стебель сельдерея
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сахара
- 600 г консервированных рубленых томатов
- 1 ч. л. сушёных итальянских трав
- 60 г очищенных мидий
- 60 г очищенных креветок
- 60 г колец кальмара
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

- 1.** Лук очистите, у сельдерея удалите верхние грубые волокна. Нарежьте овощи мелкими кубиками. Разогрейте 2 ст. л. оливкового масла в сковороде и обжаривайте лук и сельдерей, помешивая, 4–5 минут.
- 2.** Добавьте сахар, томаты, итальянские травы, посолите, поперчите и тушите всё вместе на тихом огне 10 минут. Затем взбейте содержимое сковороды блендером.
- 3.** Одновременно разогрейте оставшиеся 2 ст. л. оливкового масла в другой сковороде и обжаривайте мидии, креветки и кольца кальмара 6–8 минут, помешивая.
- 4.** Разложите морепродукты по глубоким тарелкам, залейте гаспачо и сразу подавайте, пока суп не остыл.





Ванилин-интенсив DR. OETKER, 2 г

При создании ароматизатора «Ванилин-интенсив» премиальный ванилин сочетают с уникальными, специально подобранными ванильными и сливочными ароматизаторами. Теперь любая выпечка, нежные творожные запеканки, холодные и горячие десерты приобретут нежный сливочный вкус. Один пакетик рассчитан на 2,5 кг муки.



Банановая запеканка

Количество порций: **4** | Время приготовления: **40 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 200 г творога
- 100 мл молока
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 ст. л. рисовой муки
- 2 яйца
- 2 банана

Способ приготовления:

1. Выложите творог в чашу блендера. Влейте молоко, добавьте сахар обоих видов, рисовую муку, яйца и взбейте.
2. Бананы очистите и нарежьте кружочками.
3. Разогрейте духовку до 180 °С. Распределите бананы по дну порционных керамических формочек, сверху разложите творожную смесь и запекайте 30 минут. Подавайте запеканку тёплой или остудите.



**Красное
сухое вино
PACO DAS
CORTEZ
FADO Reserva
Лиссабон IGP
(Португалия)**

В аромате преобладают ноты ягодного конфитюра, вишни и сливы, дополненные оттенками какао, ванили и специй. В бархатистом мягком вкусе округлые танины подчеркивают тона спелых фруктов и ягод, оставляя в послевкусии шоколадную ноту. Вино сочетается с мясом и сырами.

ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ
ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ

Запечённый баклажан с томатным соусом и сыром страчателла

Количество порций: 4 | Время приготовления: 35 мин | Сложность: низкая

Ингредиенты:

- 1 баклажан
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сахара
- 200 г консервированных рубленых томатов
- 100 мл сливок (33%)
- 1 ст. л. тёртого пармезана
- 150 г сыра страчателла
- 2 веточки зелёного базилика
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите баклажан в жаропрочную форму и запекайте 30 минут.
2. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте чеснок, помешивая, 1–2 минуты, чтобы он раскрыл аромат. Добавьте сахар, томаты, посолите, поперчите и тушите всё вместе на тихом огне 15 минут. Влейте сливки, добавьте пармезан, перемешайте и прогрейте, чтобы сыр расплавился.
3. Нарежьте запечённый баклажан кружочками толщиной 2–3 см и разложите по тарелкам. Полейте томатным соусом, сверху выложите страчателлу, украсьте листиками базилика и подавайте.





Хашбраун с беконом и сыром

Количество порций: **4** | Время приготовления: **25 мин**
Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 8 ломтиков копчёного бекона
- 4 картофелины
- 100 г тёртого сыра
- 1 ч. л. рубленой петрушки
- 2 ст. л. масла виноградной косточки
- микрозелень для подачи
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Обжаривайте бекон на сковороде без масла 8–10 минут, периодически переворачивая. Затем переложите на бумажные полотенца, чтобы удалить лишний жир.
2. Картофель очистите, натрите на крупной тёрке, смешайте с сыром и петрушкой, посолите и поперчите.
3. Разогрейте масло виноградной косточки в сковороде. Выкладывайте картофельную массу столовой ложкой и обжаривайте по 4 минуты с каждой стороны.
4. Разложите хашбраун по тарелкам и подавайте с обжаренным беконом, украсив микрозеленью.



Красное полусухое вино LINDEMAN'S Bin 50 Shiraz (Австралия)

Вино производится из винограда с разных виноградников Южной Австралии. В аромате сплетены тона красных и чёрных ягод, пряностей, трав. Бархатистые танины придают округлость вкусу, в послевкусии остаются оттенки чёрной смородины, сливы и ванили. Прекрасно гармонирует с жареным мясом, особенно бараниной.

ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ
ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ



ЗАКАЖИТЕ
все ингредиенты
в приложении
«Лента Онлайн»
Первая доставка –
бесплатно*

ФУД-СЛОВАРЬ

В России второй завтрак — понятие не слишком привычное. Мы часто и первый не успеваем съесть.

Но вот полдник — слово, знакомое каждому с детства! Мы полистали «мировой словарь» и искали в нём любопытные фуд-термины. А ещё придумали, как превратить полдник для вашего ребёнка в праздник.

На Западе традиция выделять ученикам школ время для второго завтрака утвердилась уже давно. Как правило, дети едят продукты, принесённые из дома: сэндвичи, сладкие бутерброды, печенье, фрукты. К еде родители обычно кладут пакетик сока или шоколадного молока.



ELEVENSES. Так второй завтрак называют британцы, которые первыми начали отпускать работников на перекус в eleven o'clock — 11:00. История традиции вызывает споры. Одни относят её зарождение к середине XVIII века, другие — к началу века XX. Как бы там ни было, со временем кофе почти выжил из «элевенсес» традиционный чай, а выбор выпечки свёлся к разным видам сухого печенья, которое удобно хранить в офисе. Администрация английских школ в основном оставляет меню второго завтрака на усмотрение родителей.



ONCES. Название дополнительного завтрака в некоторых странах Латинской Америки тоже переводится как «одиннадцать». Вместо чая или кофе взрослые латиноамериканцы часто пьют агуапанелу — настой из нерафинированного тростникового сахара. Школьники запивают еду чаем или свежими соками. Перекус в большинстве случаев включает в себя сырные булочки

из кукурузной муки и всё, что на них можно положить. Интересно, что в Испании, на языке которой говорят почти во всей Латинской Америке, второй завтрак (almuerzo) устраивается в 12:00.



FIKA. В Швеции второй завтрак превратился в элемент офисного тимбилдинга. Здесь приносить выпечку из дома и делиться ею с коллегами — неписаное правило. Во время перерыва в помещении приглушают свет, порой даже зажигают свечи, — всё это полностью соответствует философии «хюгге» (в Скандинавских странах так называют искусство создавать уют, приносящий ощущение счастья: красиво поданный второй завтрак, пусть даже в офисе, — говорящий пример). Пользоваться смартфонами во время «фики» крайне нежелательно. Детей приучают к традиции с раннего возраста, но в этом случае кофе, естественно, заменяется на более подходящие для детского питания напитки: чай либо какао.



TIENUURTJE. В той части Бельгии, где говорят на голландском языке, набор продуктов для второго завтрака ребёнка в школе называется одним словом. Буквально оно переводится как «маленькая еда в 10 утра». В большинстве школ родители собирают tienuurtje лишь два дня в неделю. Им запрещается давать детям с собой мучное, сладкое или снеки, допускаются только фрукты и овощи. В остальные дни второй завтрак устраивает школа. Считается, что это часть образовательного процесса, позволяющая знакомить учеников с новыми вкусами.



ПОЛДНИК. Перекус, который большинство русских людей ассоциирует с 16:00, появился в нашей подборке не случайно. Есть версия, что слово пришло из крестьянского быта и изначально относилось к приёму пищи в полдень. Как бы там ни было, советские специалисты по детскому и санаторному питанию распорядились им по-своему. Они считали, что для здоровья ЖКТ обязательно перекусывать после дневного сна. Классическое меню полдника состоит из стакана кефира, булочки или печенья. Но мы подсказем, как разнообразить меню, чтобы дети ждали полдник не меньше, чем завтрак!



Мука МАКФА Экстра (Россия), 2 кг
Маффины с мукой МАКФА Экстра получают пышными и тающими во рту! Секрет — мука ЭКСТРА тонкого помола, с ней любая выпечка приобретает особые свойства: воздушность, нежность и бархатистый мякиш. Тесто легко поднимается, принимает нужную форму, а при выпечке становится равномерно пористым.

Кукурузные маффины

Количество порций: **4** | Время приготовления: **30 мин** | Сложность: **низкая**



Ингредиенты:

- 1 банка консервированной кукурузы
- 2 яйца
- 1 ст. л. сахара
- 15 г ванильного сахара
- 100 г сливочного масла
- 200 г муки
- 5 г разрыхлителя

Способ приготовления:

- 1.** Слейте жидкость с кукурузы, выложите зёрна в чашу блендера и измельчите в однородное пюре.
- 2.** Взбейте в миске венчиком яйца, добавьте сахар обоих видов, растопленное сливочное масло, кукурузное пюре и перемешайте.
- 3.** Всыпьте просеянную муку, разрыхлитель и ещё раз перемешайте до однородности.
- 4.** Разогрейте духовку до 180 °С. Распределите тесто по формочкам для маффинов и выпекайте 20 минут. Готовность проверьте деревянной шпажкой — она должна выходить из центра маффинов сухой и чистой. Подавайте тёплыми или остудите.



Ленивые вареники с вишней

Количество порций: **4**
 Время приготовления: **25 мин**
 + **1 ч** на подготовку
 Сложность: **низкая**

Способ приготовления:

1. Вишню предварительно разморозьте. Смешайте в миске творог, яйца, сахар и соль. Добавьте муку и замесите однородное тесто.
2. Скатайте из теста колбаски диаметром 2–3 см и нарежьте их поперёк на кусочки толщиной 2 см.
3. Варите вареники в кипящей воде 1–2 минуты после всплытия. Достаньте вареники шумовкой, разложите по тарелкам, сверху выложите вишню и подавайте.

Ингредиенты:

- 4 ст. л. замороженной вишни без косточек
- 400 г творога
- 2 яйца
- 1 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. соли
- 100 г рисовой муки «Лента ЕСО»



ЗАКАЖИТЕ
 все ингредиенты
 в приложении
«Лента Онлайн»
 Первая доставка —
 бесплатно*



Двухслойное желе с мандаринами

Количество порций: 4 | Время приготовления: 20 мин + 10 мин на подготовку + 4 ч на застывание
Сложность: **низкая**



Желатин DR. ОЕТКЕР Пищевой, 30 г

Желатин Dr. Oetker отлично подходит для приготовления как мясных и рыбных блюд, так и десертов. Он прекрасно растворяется, не меняет аромата и вкуса продуктов. Студни, желе и муссы получаются плотными и прозрачными, держат форму, а застывают так быстро, что позволяют угостить даже неожиданных гостей.



Ингредиенты:

- 20 г желатина в гранулах
- 200 мл персикового сока
- 2 мандарина
- 300 мл сливок (33%)
- 1 ст. л. сахара

Способ приготовления:

1. Замочите 10 г желатина в холодной воде (в пропорции 1 : 6) на 10 минут, затем отожмите.
2. Разогрейте в сотейнике персиковый сок, добавьте отжатый желатин и перемешивайте, пока он полностью не растворится.
3. Мандарины очистите, разберите на дольки и разложите по четырём креманкам. Сок немного остудите и залейте мандарины, наполняя креманки наполовину. Уберите в холодильник на 2 часа — желе должно полностью застыть.
4. Оставшийся желатин замочите таким же образом, затем отожмите.
5. Влейте сливки в сотейник, всыпьте сахар и доведите сливки почти до кипения (но не кипятите!). Добавьте отжатый желатин и перемешивайте, пока он полностью не растворится. Остудите до комнатной температуры.
6. Достаньте креманки из холодильника, залейте персиковое желе сливками и уберите в холодильник минимум на 2 часа до полного застывания. Затем подавайте.



Морковная запеканка

Количество порций: 4 | Время приготовления: 45 мин | Сложность: низкая

Ингредиенты:

- 2 моркови
- 400 г творога
- 2 яйца
- 1 ст. л. сахара
- 4 ст. л. миндальной муки
- 200 г малины для подачи

Способ приготовления:

1. Морковь очистите и натрите на мелкой тёрке.
2. Выложите творог, яйца, сахар, муку в чашу блендера и взбейте. Смешайте получившуюся массу с морковью.
3. Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите морковную смесь в форму (или разложите в порционные керамические горшочки) и запекайте 30 минут.
4. Украсьте запеканку малиной и сразу подавайте.



Домашние глазированные сырки

Количество порций: 4 | Время приготовления: 30 мин + 1 ч 30 мин на охлаждение | Сложность: низкая



Ингредиенты:

- 200 г творога
- 150 г сливочного масла
- 1 ч. л. сахара
- 100 г тёмного шоколада

Способ приготовления:

1. Протрите творог через сито, добавьте 100 г нарезанного кусочками размягчённого сливочного масла, сахар и перемешайте. Разделите получившуюся массу на равные части и скатайте из них колбаски в форме глазированных сырков. Уберите заготовки в холодильник на 1,5 часа.
2. Растопите на водяной бане оставшиеся 50 г сливочного масла и шоколад.
3. Достаньте сырки из морозилки, равномерно полейте шоколадом, дайте ему немного застыть и подавайте.



Сахарная пудра DR. OETKER Ваниль, 80 г

Мягкая, рассыпчатая сахарная пудра со вкусом ванили от Dr. Oetker обладает бархатистой текстурой. Она прекрасно украшает любую выпечку, особенно пироги и кексы, и придаёт ей мягкий ванильный аромат. Пудру можно добавлять в крем или взбитые сливки, а также использовать в приготовлении глазури.





СКАЖИТЕ «СЫР»!

Почувствовать себя настоящим французом, разгадывая тайны мягких сыров с белой плесенью, — это ли не идеальный сценарий неспешного январского утра? С чем сочетать поистине королевский продукт, рассказывает шеф-повар Кирилл Грязнов.



КИРИЛЛ ГРЯЗНОВ,
шеф-повар, обладатель
французского *Diplôme
de Cuisine Le Cordon
Bleu* (диплом «Голубая
лента»), автор
рецептов
Lenta Magazine,
телеведущий

Формула сыров с белой плесенью — нежная сливочная мякоть плюс плотная белоснежная корочка. Во Франции, а впрочем, уже и в России наиболее известны два сорта такого сыра — бри и камамбер. Есть ещё булет д'Авен, нёшатель, куломье, шаурс, каре, рокамадур — и этот список можно продолжить. Но всё же предлагаю подробнее разоб­рать именно бри и камамбер — они самые популярные.

Оба сыра изготавливают из пастеризованного молока, сливок, плесневых культур, закваски, ферментов для свёртывания молока, соли. Но если в камамбере доля жира составляет примерно половину, то в бри — 60–65%. Соответственно, у правильно созревшего камамбера сердцевина может быть жидковатой, а у бри она более кремообразная и немного тягучая.

Есть разница и в технологии производства. Для классического камамбера используют сильные сырные закваски, причём добавляют их в пять этапов. Благодаря этому сыр приобретает немного грибной вкус и аромат. В бри закваски добавляют лишь один раз — сыр получается более лёгким.

Многое зависит и от выдержки. Например, чем выдержаннее камамбер, тем он мягче. Плотный камамбер — совсем «молодой» сыр. У молодого бри вкус нежный и мягкий. Чем старше сыр — тем больше пряных нот появляется в его палитре.

Срок созревания влияет и на цвет сыра. Так, оттенок камамбера может варьировать от белого до цвета слоновой кости. Чем дольше вызревал сыр — тем темнее оттенок. Цвет «теста» у бри почти всегда кремово-белый, а вот плесневая корочка может быть как белой, так и покрытой красноватыми полосами.

Период созревания обоих сортов в среднем составляет около пяти недель.

По форме сыры отличаются. Головка настоящего камамбера всегда одного размера: диаметр — 11 см, высота — 3 см. Размер головки бри может варьировать в зависимости от конкретной технологии производства: диаметр — от 30 до 60 см, высота — 3–5 см.

Вообще, бри — предок камамбера. Его история началась гораздо раньше...

Королевское удовольствие

Время и место действия — средневековая Франция, провинция центрального региона Иль-де-Франс, деревушка Мо под Парижем. Здесь устраивали один из самых больших по тем временам сырных рынков. Видимо, поэтому именно эту «геолокацию» принято считать родиной бри (хотя похожие сыры изготавливали по всей стране). История за­протоколировала факт: среди благодарных поклонников бри и король Филипп Август, и графиня Бланш Наваррская, и королева

Срок созревания влияет и на цвет сыра. Так, оттенок камамбера может варьировать от белого до цвета слоновой кости. Чем дольше вызревал сыр — тем темнее оттенок





Французы к мягким сырам относятся с особым пиететом и не боятся экспериментировать, что вызывает восторг!

Марго, и Генрих IV Великий Наваррский. Французский королевский двор приходил в восторг от вкуса и аромата сыра. Предлагаю чуть более подробно разобраться — почему. И сделать бри вместе с его «последователем» камамбером желанным гостем на вашем столе.

Готовь меня по-французски!

Не могу сказать, по какой причине камамбер и бри в России чаще всего принято нарезать брусочками и подавать с орехами,

мёдом и виноградом. Это допустимо, но отнюдь не в полной мере раскрывает потенциал продукта. Французы к этим сырам относятся с особым пиететом и не боятся экспериментировать (что вызывает восторг!). На мой взгляд, самый вкусный камамбер — запечённый! Французы делают из него своего рода фондю, только без лишних манипуляций и сложностей. Как вы знаете, традиционное фондю готовят из сыра трёх видов, добавляют в него вино, кастрюлю предварительно натирают чесноком... Но камамбер достаточно лишь немного расплавить в духовке — и готово! Лучший аккомпанемент к такому блюду — свежий хрустящий багет, ломтики которого макают в сыр.

Камамбер во Франции нередко добавляют в пироги. Попробуйте, например, испечь пирог из порея с этим сыром. Конечно, аромат будет весьма насыщенным, но блюдо получится незабываемым. Как вариант, можно приготовить рыбный пирог из слоёного теста: выложите поверх начинки тонкие пласты камамбера, затем закройте вторым слоем теста и отправьте в духовку. Получится просто потрясающе!

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ СОМНЕНИЯ — КОМБИНИРУЙТЕ ВИНО И СЫР ИЗ ОДНОГО РЕГИОНА. ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО НЕЗАТЕЙЛИВОЕ ПРАВИЛО НЕПЛОХО РАБОТАЕТ

А ещё французы добавляют бри и камамбер в супы-пюре. Сыры с белой плесенью, прошедшие термическую обработку, многим нравятся куда больше, чем в привычном виде.

Варианты для бранча

«Белые» сыры прекрасно подходят для первой половины дня. Из тонко нарезанного бри или камамбера во Франции любят делать сэндвичи. Получается не тот обычный бутерброд, к которому привыкли в России, но очень вкусный. Чтобы уравновесить терпкий вкус сыра, лучше дополнить сэндвич листом свежего салата, например романо, и помидором. А во французских пекарнях вам предложат самый простой классический вариант: багет со сливочным маслом и сыром. Сыр с белой плесенью отлично подойдёт для омлета — он прекрасно плавится, раскрывая аромат и придавая блюду небанальный вкус.

Мне кажется интересным сочетание французских мягких сыров с клубникой. Бри можно запечь, например с грушей. Хотя, уверен, дуэт с камамбером получится не хуже. А почему бы не сделать популярные во Франции тарталетки — изящные корзиночки из пресного теста с начинками из мягкого сыра? Нужно лишь подвергнуть

продукт термической обработке, чтобы он стал жидким, — превосходный десерт!

И безусловно, мягкие сыры — прекрасная закуска к вину. Важно учитывать, что сыр влияет на вкус вина в гораздо большей степени, чем вино на вкус сыра. С мягкими сырами хорошо сочетаются вина вроде каберне или таниновые. Чем более кремовый сыр, тем меньше в вине должно быть дубовых нот. Но в целом строгих правил не существует. Если возникли сомнения — комбинируйте вино и сыр из одного региона. Чаще всего это незатейливое



Сыр весовой VARDEVAAL Маасдам с козьим молоком, 45% (Россия)

VardeVaal — это классический голландский маасдам с добавлением козьего молока. Дизайн и цветовая гамма навеяны образами сине-белого фарфора из старинного голландского города Делфт. Сыроделы разработали секретную рецептуру, благодаря которой сладковатый вкус маасдама и выразительный вкус козьего молока создают действительно неповторимое сочетание.



Сыр GRASSAN с голубой благородной плесенью, 100 г

Сыр с голубой благородной плесенью изготавливается с использованием свежего коровьего молока по традиционной технологии. Обладает плотной, чуть маслянистой текстурой, пикантным островатым вкусом, характерным для голубых сыров. Grasso украсит сырную тарелку, хорошо проявит себя в соусах и горячих блюдах.



Сыр FROM ZHUKOVKA Камбоцола, 50% (Россия), 125 г

Камбоцола родилась в Германии, когда местным сыроделам пришла в голову мысль соединить два известных сорта сыра — горгонзолу и камамбер. От итальянской «мамы» сыру досталась пористая, воздушная мякоть с прожилками, от французского «папы» — плотная пикантная корочка с пряным орехово-грибным ароматом.



«Белые» сыры прекрасно подходят для первой половины дня — хороший вариант для бранча

правило неплохо работает. Важно помнить, что мягкие сыры — продукт с коротким сроком хранения, поэтому их нужно употребить в течение двух-трёх дней после вскрытия упаковки. Выбрать сыр с белой плесенью по внешнему виду не удастся — и бри, и камамбер всегда упакованы. Обратите внимание на срок годности: чем ближе к сегодняшней дате был произведён сыр, тем лучше, так как, повторюсь, хранится он недолго. А поскольку даже самый свежий

мягкий сыр имеет особый насыщенный аромат, то и по запаху сложно определить качество продукта.

Я бы рекомендовал начать с бри, поскольку его вкус менее насыщенный и терпкий. Вообще, вкус мягких сыров раскрывается на языке — продукт меняет структуру, консистенцию и становится намного приятнее, чем может показаться вначале. Важный момент: мягкий сыр с плесенью нужно достать из холодильника за полчаса до подачи — при комнатной температуре вкус раскроется.

Семь раз отмерь!

Мягкие сыры принято нарезать одинаковыми ломтиками треугольной формы (по такому же принципу, как мы режем торт). Делать это нужно от середины к краям. Лучше специальным ножом с отверстиями на лезвии, чтобы сыр не прилипал. В «Ленте», к слову, такие ножи есть. Однако если у вас под рукой оказался обычный классический нож, вы тоже справитесь с задачей. Нож в этом случае перед нарезкой нужно нагреть в горячей воде. При подаче ломтики сыра можно наколоть на деревянные шпажки, а крупные кусочки лучше брать руками. Приятного бранча!



Сыр АТОН Бри мягкий с белой плесенью, 100 г

В сыре бри АТОН превосходно соблюдено сочетание плотной корочки с нежной кремовой сердцевиной. В сливочном вкусе — приятная острота и тонкий грибной оттенок. Подается со сладкими фруктами, орехами, ягодными джемами. Идеален как закуска к вину — лёгкому красному, десертному и сухому белому, игристому.



Сыр PRESIDENT с красной плесенью, 90 г

Мягкий сыр Red Snack приготовлен по уникальной французской рецептуре. Оранжевая корочка вносит оригинальную пикантную ноту в насыщенный вкус с оттенками дымка и орехов. Формат снека удобен как любителям сырно-кофейных перекусов, так и кулинарам, которым нужно немного острого сыра для салата или соуса.



Сыр BRIDEL с голубой плесенью, 100 г

Сыр с голубой плесенью производится по многолетней французской технологии. Имеет цвет слоновой кости с выраженными голубыми прожилками, терпкий солоноватый вкус. Текстура твёрдая, сыр не крошится при нарезании. Прекрасно сочетается с кофе, часто подается с виноградом, грушей, инжиром, грецкими орехами.

 **Только**
в Ленте

BONVIDA

ЗНАК ВАШЕГО ГОСТЕПРИИМСТВА



-12%
клиентам  **лента**
pro

ТАРЕЛКА РАДОСТИ

Традиция средиземноморских бранчей продиктована климатом: даже на европейских берегах дневная температура летом регулярно поднимается до +30 и выше. Питаться плотно в жару неприятно, потому что, как правило, не хочется. Но зарядить организм энергией необходимо.

Блюда из яиц — самые универсальные представители «бранчевой» культуры. Выбор работающих людей, которые по большей части бранчуют вне дома, часто падает на быструю, сытную еду — пиццу, сэндвичи или тосты, салаты. Есть на рабочем месте не принято: как правило, оно остаётся пустым, пока средиземноморский житель неторопливо наслаждается приёмом пищи в каком-нибудь уютном местечке. Бранч предполагает умеренное употребление алкоголя, что очень приветствуется в винодельческих странах и делает «перерывы на обед» ещё более продолжительными. Француз или итальянец никогда не будет пить хорошее вино в большом количестве, но бокальчик за бранчем себе позволит. В мусульманских странах на бранчах с такой же обстоятельностью пьют кофе или чай, получая истинное удовольствие от каждого глотка.

Нельзя не заметить, что в среднем люди в регионах вокруг Средиземного моря не только склонны к долголетию, но и остаются здоровыми и активными до очень преклонных лет. В этом им помогает в том числе и гастрофилософия. Нам, к слову, также можно взять её на вооружение. Нет ничего сложного в том, чтобы чаще использовать оливковое масло, включить в рацион больше рыбы, покупать свежие сезонные фрукты, овощи, пряные травы. Попробуйте заменить картофель чечевицей и фасолью, сметану — натуральным йогуртом без добавок, пшеничную муку — кукурузной, ячменной или нутовой. И возьмите на вооружение одно из главных правил средиземноморского образа жизни — еда принесёт больше пользы, если на время отбросить все тревоги и без всяких лишних мыслей разделить трапезу с приятными людьми за красиво накрытым столом.

К слову, в январе и феврале в рамках проекта «Кухни мира» «Лента» предлагает обратить внимание на ассортимент продуктов, вдохновлённых Средиземноморьем. Сообщаем об этом в январе, потому что к отпуску, даже если он исключительно гастрономический, нужно готовиться заранее.

Лингвини по-сицилийски

Количество порций: 4 | Время приготовления: 20 мин | Сложность: низкая

Ингредиенты:

- 320 г лингвини
- 1 зубчик чеснока
- 100 г помидоров черри
- 2 ст. л. оливкового масла
- 100 г очищенных мидий
- 150 г очищенных креветок
- 1 ст. л. каперсов
- 150 г консервированной скумбрии
- 1 ст. л. лимонного сока
- 50 г руколы
- 1 ст. л. рубленой петрушки
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Варите пасту в кипящей подсоленной воде 8–9 минут до состояния аль денте согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, часть воды сохраните.
2. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Черри разрежьте пополам. Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте чеснок, черри, мидии, креветки, каперсы и скумбрию (жидкость слейте) 5 минут, помешивая. В конце посолите.
3. Выложите в сковороду пасту, влейте 2 ст. л. воды, в которой варились лингвини, и лимонный сок. Добавьте руколу, петрушку, поперчите, как следует перемешайте и подавайте.



**Крем-суп
EVERYDAY
Грибной
с лисичками
и пшеничны-
ми сухари-
ками**

Крем-суп EVERYDAY – горячее блюдо с насыщенным натуральным грибным вкусом. В нём сочетаются удобство приготовления без варки и польза грибов, богатых легко усвояемым белком, клетчаткой и антиоксидантами. Для перекуса в дороге или офисе потребуется добавить 200 мл горячей воды и подождать 5 минут.

Ньокки с жареными семечками и томатным соусом

Количество порций: 4 | Время приготовления: 1 ч | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 400 г картофеля
- 300 г ржаной муки «Лента ЕСО»
- 50 г тёртого пармезана
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1/2 ч. л. сушёного базилика
- 150 г консервированных рубленых томатов
- 100 г рикотты
- 100 г мини-моцареллы
- 2 веточки зелёного базилика
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Картофель очистите, произвольно нарежьте и варите в кипящей воде 20–25 минут до готовности. Разомните вилкой, добавьте муку, пармезан, посолите и замесите однородное тесто.
2. Раскатайте из теста жгуты диаметром 2 см и нарежьте ньокки толщиной 1 см. Варите ньокки в кипящей подсоленной воде 1 минуту после всплытия.
3. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Разогрейте оливковое масло в сковороде и тушите чеснок, сушёный базилик и томаты 10 минут.
4. Добавьте рикотту, посолите и хорошо перемешайте. Выложите в сковороду ньокки, мини-моцареллу, поперчите, украсьте листиками базилика и подавайте.





В 2 раза
меньше
жира

ПАВА · ПАВА®

Индейка из экологически чистого
региона России

 Рекомендовано детям



pava-pava.com

НАПИТКИ ПОКРЕПЧЕ — слова ПОКОРОЧЕ

Джин, ром, бренди, водка — это только кажется, что игра в «суперлиге» требует особого вечернего режима. Вопрос исключительно в том, в каких пропорциях и с какими «собеседниками» пускаться в это небанальное путешествие первой половины дня.

Сладкая жизнь

Судя по первому «справочнику бармена» авторства Джерри Томаса «Как смешивать напитки» («How to Mix Drinks or The Bon Vivant's Companion», 1862 год), примерно два века назад коктейли представляли собой смесь именно крепкого алкоголя, сахара, воды и биттера. Возьмём знаменитый Old Fashioned. Его предельно простой рецепт остаётся неизменным с середины XIX века: добавить в виски сахар, немного содовой и горькой настойки. Вот только эффект «сахарной бомбы» (коктейль сладкий, именно сахар обеспечивает мягкое и тягучее послевкусие) можно смягчить долькой апельсина.

Секрет витамина С

До XIX века моряки, бороздившие бурные воды Мирового океана, страдали от цинги — заболевания, вызванного недостатком витамина С. В 1867 году поставщик Британского флота Её Величества Локлин Роуз запатентовал метод консервации свежего сока лайма при помощи сахара и небольшого количества алкоголя. С тех пор бочки с кордиалом доктора Роуза обязательно входили в продуктовый паёк всех кораблей. Как и алкоголь: он был на борту для профилактики простуды и плохого настроения. Офицерам выдавали ром, а рядовым — джин, не всегда лучшего качества. Но, смешав джин с полезной микстурой доктора Роуза, находчивые моряки изобрели прекрасный коктейль «Гимлет». В практически неизменном виде этот коктейль дошёл до наших дней. Мы предлагаем попробовать вариацию на «Гимлет»

с осветлённым соком грейпфрута и ревеня, а на поверхность налить тонкий слой Fernet-Branca — легендарного травяного ликёра родом из Италии.

Коктейль от Бонда

В 50–60-х годах XX века коктейль «Драй Мартини» завоевал Америку. Появившись в Великобритании в конце XIX века, этот напиток стал символом английской чопорности. Прямолинейный джин, смягчённый вермутом, считался коктейлем офицеров и лордов, но постепенно проник и в остальные слои общества. Домохозяйки американских пригородов, ожидая дома мужей с работы, смешивали себе пару коктейлей, коротая время. «Мартини» стал символом всей коктейльной культуры. Неудивительно, что Ян Флеминг, написав свой первый роман о Джеймсе Бонде, включил такой культурный «момент» в одну из самых известных сцен. Взяв перерыв в карточной игре, Бонд, заказывая коктейль, меняет его рецептуру. Агент просит добавить вместе с джином водку и хинное вино Kina Lillet вместо вермута. Он просит взбить, а не смешать коктейль, что заметно «обводняет» напиток, делая его мягче. Коктейль удался и получил имя «Веспер». Традиционно подача напитка с различными пропорциями джина и вермута отличалась. Версии послаще украшали цедрой лимона или апельсина. Версии посуше — маринованными ягодами и оливками. Такой гарнир подчёркивал вкус напитка и не давал захмелеть слишком сильно. Мы рекомендуем подавать коктейль с маринованной жемчужной луковкой и цедрой лимона. Закуску лучше выбирать максимально изысканную, в стиле мистера Бонда.

«Свидание вслепую»

Количество порций: 1 | Время приготовления: **2 мин** | Крепость: **средняя**

Ингредиенты:

- 20 мл джина
- 20 мл сухого белого вина совиньон-блан
- 20 мл сухого вермута
- 20 мл яблочного сока
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

1. Влейте в смесительный стакан все ингредиенты и перемешайте барной ложкой.
2. Добавьте лёд, ещё раз перемешайте, процедите коктейль через стрейнер в бокал и подавайте.



«Платинум блонд»

Количество порций: 1 | Время приготовления: 2 мин | Крепость: средняя

Ингредиенты:

- 30 мл белого рома
- 20 мл сливок (20%)
- 20 мл крепкого апельсинового ликёра
- 1 стакан льда в кубиках

Способ приготовления:

1. Наполните стакан льдом и влейте все ингредиенты.
2. Перемешайте коктейль барной ложкой и подавайте со свизлстиком.



«Золотой закат»

Количество порций: 1 | Время приготовления: 3 мин | Крепость: сильная

Ингредиенты:

- 20 мл бренди
- 30 мл лаймового кордиала
- 20 мл джина
- 1 твист апельсиновой цедры
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

1. Влейте в смесительный стакан все ингредиенты и перемешайте барной ложкой.
2. Добавьте лёд, ещё раз перемешайте, процедите через стрейнер в бокал, выжмите твист апельсиновой цедры для аромата, украсьте коктейль твистом и подавайте.



«Мартини-эспрессо»

Количество порций: **1** | Время приготовления: **2 мин** | Крепость: **средняя**

Ингредиенты:

- 30 мл водки
- 20 мл кофейного ликёра
- 10 мл ванильного сиропа
- 30 мл кофе эспрессо
- 3–4 кофейных зёрнышка для подачи

Способ приготовления:

1. Влейте все жидкие ингредиенты в шейкер и хорошо взбейте.
2. Процедите коктейль через стрейнер в бокал, украсьте кофейными зёрнами и подавайте.



СИБИРСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВУЮ ЛИНЕЙКУ
пельменей и не только...



разработано совместно
С НИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

филиалом ФГБУН «ФИЦ питания
и биотехнологии»



VILLA KRIM

Особенное для Особенных



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



КАКИЕ ВИНА ХОРОШИ у КАМИНА

По погоде можно выбирать не только одежду, но и вино. Вина, которые особенно хорошо пьются в уютном кресле с видом на снежные сумерки за окном, называются каминными.

Рекомендации вин к зимнему сезону не значат, что их нужно пить только зимой. Вкусы у всех разные. Кто-то с удовольствием угощается горячим чаем в жаркий день, кто-то не отказывается от мороженого даже в лютый холод. С другой стороны, человечество изучало вина на протяжении веков, и накопленный опыт стоит принять во внимание.

Давайте сразу попрощаемся с мифом о том, что вино согревает. Любой врач подтвердит, что организм тратит на расщепление алкоголя огромный

объём энергии, часть которого в ином случае ушла бы на обогрев вашего тела. Мощные красные вина с высоким содержанием алкоголя подходят к зимнему сезону лишь потому, что лучше всего сочетаются с высококалорийной пищей, необходимой организму в холода. Каминные вина — отдельная категория. Само название наводит на мысль о джестивах, которыми приятно наслаждаться у камина после вкусного сытного обеда или ужина.

К этой категории относятся красные вина из Нового Света, произведённые из винограда сортов «каберне-совиньон», «мальбек», «мерло», «пинотаж», «пти-вердо», «таннат». В Европе к каминным джестивам относятся премиальные бордо, бароло, барбареско и любые другие вина из «неббиоло», сицилийское неро д'Авола и избалованное теплом примитиво из Апулии. Вина зимнего сезона обязательно должны быть выдержаны в дубовых бочках. Это придаёт им плотность и насыщенность.

Мода постоянно меняется, поэтому выделить из списка лучший напиток для холодов достаточно сложно. Но чем больше вариантов, тем меньше вероятность ошибиться, не правда ли?

Портвейн стоит особняком среди каминных вин. Не важно, будет это тони или руби, выдержанный или молодой. Он словно бы создан с целью примирить человека с неласковой зимней погодой. Такими

же свойствами обладают сладкие и полусладкие хересы, мадера и, конечно же, айсвайны. Человечество давно укрепило во мнении, что сладкие и креплённые вина — универсальные джестивы. Однако в нашем списке немало статусных сухих вин, которые общественное сознание никак не связывает с комфортным пищеварением. Помимо уже упомянутых, это амароне, брунелло ди Монтальчино, рибера дель Дуэро.

При всей условности связи вина с температурой «за бортом», на основании многолетних наблюдений мы составили своеобразный шуточный винно-метеорологический прогноз. Им мы и закончим наше повествование.

ПОГОДА		ВИНО
> -10 °C	❄	Мальбек
От -11 до -15 °C	❄❄	Таннат
От -16 до -20 °C	❄❄❄	Амароне
> -20 °C	❄❄❄❄	Портвейн тони



Красное сухое вино ROBERTSON WINERY BARISTA Пинотаж Вестерн Кейп (ЮАР)

Выдержка в обожжённых дубовых бочках насыщает аромат и вкус вина кофейными нотами. В аромате им assistируют тона шоколада и спелой вишни, во вкусе — оттенки сливы и шелковицы. Подаётся к несладкой выпечке, сырам, десертам.



Красное сухое вино FEUDO ARANCIO Неро д'Авола Сицилия DOC (Италия)

Моносортное вино полугодовой выдержки отличается интенсивным ароматом, сотканным из кисло-сладких ягод: лесной земляники, клюквы и вишни морель. Вкус бархатистый, фруктово-ягодный. Подойдёт к ризотто, пасте, красному мясу, к сырам.



Портвейн WARRE'S KING'S TAWNY PORT Дору DOC (Португалия)

Элегантный портвейн янтарного цвета. Аромат с тонами фруктов и орехов. Мягкий, бархатистый и округлый во вкусе с удивительно продолжительным послевкусием. Отлично сочетается с сыром, орешками, сухофруктами. Выступает в качестве джестива и как сопровождение к десертам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

БЛАГОРОДСТВО В БОКАЛЕ

Уделим внимание коньякам и, чтобы не запутаться, уточним: мы будем говорить про грузинский и армянский коньяк. С точки зрения международного права корректно называть этот напиток бренди, но по российскому законодательству — коньяк. Вкус и суть — остаются неизменными!



Коньяк KURAPALAT (Грузия)

01

Обладает пронзительным янтарным цветом и насыщенным ароматом с тонами горького шоколада, ванили, орехов, гвоздики и дуба. Ощущается сбалансированным, со сладкими полутонами и нотами сухофруктов, ванили и тёмного шоколада, в послевкусии — миндаля. Хороший дигестив, можно подавать его с кофе или чёрным чаем.

Коньяк TAROS (Армения)

02

Выделяется на фоне своих коллег элегантным ароматическим профилем — слегка пряный, с тонкими нотами карамели, кураги, белого изюма и нюансами дуба. Обладает глубоким янтарно-золотым цветом. Ощущается мягким, с прекрасным фруктово-пряным балансом и лёгким ореховым тоном в длительном послевкусии. Можно подавать в качестве дигестива. Идеален в сочетании с запечённым яблоком и другими фруктовыми десертами.





КАЧЕСТВО
БЕЗ КОМПРОМИССОВ

ПРОИЗВЕДЕНО В ИТАЛИИ



250
лет Дому Рутле

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЯГОДНАЯ ТЕМА

Виноделы Австралии, Чили и ЮАР исследуют вариативность терпкой чёрной смородины, французы предпочитают спелую вишню, а что выбираете вы?



Красное сухое вино
MONTEMAR Reserva Карменер
DO (Чили)

Рубинового цвета, обладает взрывной ароматикой с тонами чёрной смородины, ежевики, сливы, «обрамляется» нотами дуба и мадагаскарской ванили. Сглаженные танины дополняют фруктовое ядро из чёрной смородины, ежевики и вишни. Прекрасно в паре с мясными блюдами, от стейков до пасты с мясным соусом. Также подойдёт к блюдам китайской кухни или блинчикам с мясом.



Красное сухое вино JOHNNY Q.
Каберне Совиньон Южная
Австралия ЗГУ (Австралия)

В аромате раскрывается многообразие ягод: чёрная смородина, черешня, вишня, чернослив переходят в тона лакрицы, табака, кедра и эвкалипта, шоколада и мяты. Это вино с деликатной кислотностью. Во вкусе доминируют ноты чёрной смородины, оставляющие сладковатое послевкусие. Стоит попробовать с ягнёнком под ягодным соусом, брускеттой с сыром «Филадельфия» и томатами.

Красное сухое вино LA BAUME
SAINT-PAUL Мерло
Лангедок-Руссильон IGP
(Франция)

Аромат окутывает красными ягодами — от клубники и малины до джемовой черники и чёрной вишни. Фрукты «обрамляются» тонами гвоздики, шоколада, фиалки и перца, которые уходят в оттенки дублёной кожи и конфитюра. Вино средней кислотности. Подают к стейку с запечёнными овощами или утке с апельсинами в медовом соусе.



Красное сухое вино
STELLENBOSCH VINEYARDS
Пинотаж WO (ЮАР)

В ароматике вина — сложная композиция с тонами чернослива, чёрной смородины, ежевики, черники, а также табака, пряного перца и кофе. Вино играет оттенками красных яблок, черешни, чернослива и шоколада. Слои вкуса балансируются бархатистыми танинами. Подаётся к мясным закускам, утке и дичи. Интересными получаются сочетания с фастфудом: бургерами, шаурмой.



УПРЕЖДЕНИЕ: ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ОТ ФОРМЫ К СОДЕРЖАНИЮ



Зима — время вкусных экспериментов с горячими блюдами. Посуда для запекания Smart Cuisine от Luminarc поможет приобщить к приготовлению еды всю семью.

В холодные зимние месяцы тёплая кухня становится центром притяжения для домочадцев. Особенно в длинные январские каникулы, и особенно в полдень, когда все уже проснулись и есть желание превратить приготовление обеда в увлекательное общее дело.

Скажем сразу: совместное приготовление пищи не ускорит процесс и не сделает

ЭЛЕГАНТНЫЙ ЭРГОНОМИЧНЫЙ ДИЗАЙН — НЕОСПО- РИМОЕ ДОСТОИН- СТВО ПОСУДЫ SMART CUISINE

его более аккуратным. Его цель — наконец осуществить план, о котором договаривались давно, но всё никак не получалось из-за рабочих графиков: делать что-то вместе, общаться, помогать друг другу и играть в команде. Итак, сначала выбираем главное блюдо — красивое и праздничное, которое любимо в семье, но делается не каждый день. Затем распределяем обязанности. Считается, что мясо любит мужские руки, а сыр и овощи — женские. Детям нравятся занятия, похожие на лепку или рисование, например формирование теста или выкладывание ингредиентов в форму для выпечки Smart Cuisine разноцветными слоями.

Есть несколько причин выбрать именно Smart Cuisine. Формы сделаны из опалового стекла, которое не уступает жаропрочному, но на 30% легче. Бренд Luminarc тщательно тестирует продукцию на устойчивость к сколам, трещинам, перепадам температур. Сочетание лёгкости и прочности выходит на первый план, если вы учите готовке детей. Посуда для запекания выпускается в широком диапазоне размеров и очертаний, позволяющих сделать готовое блюдо овальным, круглым, квадратным. В линейку входят даже рамекины — небольшие формочки для порционных закусок и десертов.



1

2

3



4



5



1. Форма для запекания LUMINARC Smart Cuisine, 14 см, круг, жаропрочное стекло

2. Форма для запекания LUMINARC Smart Cuisine, 21 x 13 см, овал, жаропрочное стекло

Формы Smart Cuisine достаточно универсальны, в них можно не только запекать продукты в духовом шкафу или микроволновой печи, но и делать закуски, смешивать салаты. Единственное «но»: они не подходят для использования на плите. Также производители предупреждают, что посуду нужно ставить в холодную печь и нагревать постепенно. В остальном формы неприхотливы. Они легко отмываются руками или в посудомоечной машине, их допустимо хранить вставленными одна в другую для экономии кухонного пространства.

Ещё одно неоспоримое достоинство посуды Smart Cuisine — элегантный эргономичный дизайн. С такой формой для запекания не придётся думать, куда и как переложить кулинарное творение, чтобы оно хорошо смотрелось на столе. Достоинно потрудившиеся домочадцы заслуживают удовольствия сразу увидеть результат совместных усилий во всей красе и гордиться тем, как замечательно у них всё получилось.

3. Форма для запекания LUMINARC Smart Cuisine, 11 см, жаропрочное стекло

4. Форма для запекания LUMINARC Smart Cuisine, 18 см, круг, жаропрочное стекло

5. Форма для запекания LUMINARC Smart Cuisine, 38 x 23 см, овал, жаропрочное стекло



БЬЮТИ- ПЕРЕВОДЧИК

РАЗБИРАЕМСЯ В «КОРЕЙСКИХ РАДОСТЯХ»

Яркие игроки рынка красоты, в рекордные сроки завоевавшие сердца миллионов красавиц по всему миру. За что любить их продукты — рассказываем в нашем обзоре.

В Корее есть два культа, возведённые на уровень государственных: это культ красоты и культ высоких технологий. О первом можно судить по корейскому кино: фарфоровая кожа Сон Хён-а из «Времени» Ким Ки Дука, завораживающий взгляд Чон Джи-хён из сериала «Легенда синего моря»... Высокие технологии — это собственная силиконовая долина Pango Techno valley, роботизированная техника и косметология, которая развивается здесь, опережая время, — отсюда не только инновационные ингредиенты, но и необычные форматы местных косметических продуктов.

Средства для осветления и выравнивания тона кожи

Всем известно, что если уж искать что-то для осветления кожи, то лучше всего брать корейское. А знаете почему? Дело в том, что кожа корейнок более активно вырабатывает меланин, поэтому проблема пигментации беспокоит их больше, чем женщин в других частях света. Не удивительно поэтому, что в состав многих корейских продуктов входят осветляющие компоненты, такие, например, как экстракт жемчуга, который не только отвечает за ускорение регенерации, но и производит мягкий отбеливающий эффект. Кстати, солнцезащитными средствами корейские женщины пользуются круглый год, чтобы избежать пигментации, и пасмурная погода не исключение. Советуем последовать их примеру и пользоваться защитной косметикой не только в ясную погоду, но обязательно и зимой тоже.

Продукты с улиткой (и не только)

Корейскую косметику невозможно представить без продуктов на основе улиточной слизи. Корейцы одними из первых заговорили о том, что улитка полезна для женской

кожи, а главное, смогли доказать почему. Так как именно слизь (муцин) отвечает за регенерацию раковины моллюска, в её составе огромное количество полезных компонентов, отвечающих за ускоренное восстановление (в частности, это вещество цитокин, стимулирующее деление клеток). А кроме того, в составе немало целебных солей, минералов и гиалуроновая кислота. Чаще всего «с улиткой» делают маски. Они отлично работают после напряжённого дня. Пока вы спите, полезные пептиды бережно сделают своё дело: вернут коже эластичность, молодость, выровняют тон и расслабят мимику. Муцин улитки можно

Корейцы одними из первых заговорили о том, что слизь улитки полезна для женской кожи, а главное, смогли доказать почему



ПО ЛОГИКЕ ВЕЩЕЙ, ИСТОРИЯ ПРО МОЙДОДЫРА ДОЛЖНА БЫЛА БЫТЬ НАПИСАНА НЕ КОРНЕЕМ ЧУКОВСКИМ, А КОРЕЙСКИМ АВТОРОМ...

также легко отыскать именно в питательных кремах. И линейка подобных средств довольно обширная, созданная для разных целей: есть глубоко увлажняющие кремы, например с экстрактом лотоса, тонизирующие с экстрактом розы. Или подтягивающие кремы со змеиным ядом. В их составе, конечно, не сам яд, а очищенное от ядовитых аллергенов вещество, которое используется в современной косметической индустрии для борьбы с мимическими морщинами. В общем, если вы пока опасаетесь делать «уколы красоты», подобные кремы — то, что вам нужно.

Корейские маски в специальном представлении не нуждаются. Этот продукт давно заработал надёжную репутацию в бьюти-мире



Очищающая косметика

По логике вещей, история про Мойдодыра должна была быть написана не Корнеем Чуковским, а корейским автором (у них, кстати, был такой: звали его Пан Чжонхван, с него, по сути, началась детская литература в Южной Корее). Процесс очищения кожи в Корее состоит из множества этапов: молочко, потом пенка. Обязательно — гидрофильное масло. Корейки пользуются им каждый день, и их можно понять: климат в Корее очень влажный, в ветреную погоду смог и грязь сильно оседают на коже. Нам же достаточно использовать гидрофильное масло, когда мы хотим снять водостойкую косметику, которую «не берут» другие средства.

В зависимости от целей к корейскому ритуалу очищения могут прибавиться полоски для избавления от чёрных точек или скраб-скатка. Например, скатка для лица с экстрактом виноградных косточек подойдёт для пилинга очень чувствительной, склонной к аллергии кожи.

Для красоты взгляда

О глазах корейских женщин можно написать отдельную статью, и лучше в стихах,

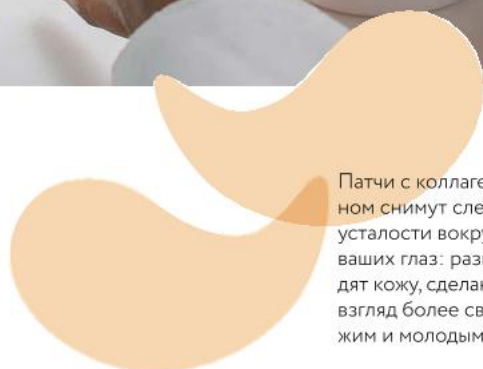
настолько они красивые. Ограничимся тем, что скажем: за этой красотой скрывается немало усилий. Уход за зоной вокруг глаз — отдельный важный ритуал для кореянки. Она может опаздывать утром на работу, но время на то, чтобы насладиться любимыми патчами, найдёт обязательно. Последуем их примеру. Патчи с коллагеном снимут следы усталости вокруг ваших глаз: разгладят кожу, сделают взгляд более свежим и молодым.

Для роскошного тела и правильного настроения

В январе, когда у нас много времени для отдыха, хочется порадовать себя чем-нибудь приятным, и корейские скрабы и лосьоны для тела для этих целей отлично подходят. Например, очень популярное сочетание: сахарный скраб с ароматом карамели. Запах карамели создаст праздничное настроение, а деликатные частицы продукта простимулируют микроциркуляцию в клетках, улучшая обмен веществ и препятствуя развитию

целлюлита. Укрепляющий гель с коллагеном для тела способен напитать кожу гиалуроновой кислотой (давно ли вы баловали «гиалуронкой» своё тело, а не лицо?). Кстати, если перед праздником у вас много хлопот по дому и некогда заняться кожей рук и ног, вы можете воспользоваться корейским решением: благодаря многочисленным маскам-перчаткам у вас получится ухаживать за руками и ногтями прямо во время примерки новогоднего платья — большинство перчаток надёжно защищены от подтеканий. А маску для ног можно надеть, пока смотрите любимый новогодний фильм. Никогда ещё уход за собой не был таким приятным и удобным.

Корейские скрабы обеспечивают эффективное отшелушивающее действие и восстанавливают упругость кожи



Патчи с коллагеном снимут следы усталости вокруг ваших глаз: разгладят кожу, сделают взгляд более свежим и молодым



СПИСОК РЕЦЕПТОВ

Большой выбор
продуктов для
вкусного бранча
ЗАКАЖИТЕ
в приложении
«Лента Онлайн»
Первая доставка —
за наш счёт*



БРАНЧИ

- 035 | Банановая запеканка
- 033 | Вег-омлет
- 030 | Запечённая фриттата с говяжьим фаршем
- 036 | Запечённый баклажан с томатным соусом и сыром страчателла
- 029 | Клубничный омлет
- 050 | Лингвини по-сицилийски
- 052 | Ньокки с жареными семечками и томатным соусом
- 031 | Тартар «Креветка — киви»
- 037 | Хашбраун с беконом и сыром
- 028 | Хумус из брокколи
- 032 | Шакшука с охотничьими колбасками



033
Вег-омлет

СУП

- 034 | Тёплый гаспачо с морепродуктами



034
Тёплый гаспачо с морепродуктами



057
«Золотой закат»

ПОЛДНИКИ

- 041 | Двухслойное желе с мандаринами
- 043 | Домашние глазированные сырки
- 039 | Кукурузные маффины
- 040 | Ленивые вареники с вишней
- 042 | Морковная запеканка

КОКТЕЙЛИ

- 057 | «Золотой закат»
- 058 | «Мартини-эспрессо»
- 056 | «Платинум блонд»
- 055 | «Свидание вслепую»

Принятые сокращения мер и весов

г — грамм	мин — минута
кг — килограмм	ч. л. — чайная ложка
мл — миллилитр	ст. л. — столовая ложка
л — литр	
ч — час	

Информационный центр **8-800-700-4-111**

(звонок по всей России бесплатный).

Отдел распространения и рекламы

lentamagazine@lenta.com

Центральный офис 197374, РОССИЯ, Санкт-Петербург,
ул. Савушкина, д. 112, литера Б, lenta.com

