LENTA.COM

ЛЕНТА
magazine

ЕДА В ТРЁХ АКТАХ

Фуд-спектакль
о любви к еде

2 999999 819602

лента

СКИДКИ
НА ТОВАРЫ
МЕСЯЦА
ПО КАРТЕ №1*

*СТР. 221

Только в Ленте

lentel

СОВРЕМЕННАЯ СРЕДА ОБИТАНИЯ

HOMECLUB

Только в Ленте

ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ДОМА

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы держите в руках выпуск Лента Magazine, идеей которого стал фуд-спектакль о любви к еде. Февраль и март — пора плавного перехода зимы в весну, время, когда природа просыпается и наши чувства словно оживают. Мы отмечаем и День всех влюблённых, и главные мужской и женский праздники — 23 Февраля и 8 Марта, а также готовимся встречать самый весёлый и самый шумный народный праздник — Масленицу. Поэтому все материалы этого номера пропитаны особыми чувствами и ощущениями.

В первом «акте» нашего фуд-спектакля вы найдёте рецепты и сценарии идеальных завтраков в постель, воскресных обедов и романтических ужинов. Во втором «акте» мы расскажем вам о винах, которые вызовут бурные аплодисменты у тех, кому они подарены (и не только об этом!). В третьем «акте» предложим собрать «идеальную труппу»: подскажем идеи подарков для близких, «пригласим на бис» лучшие аксессуары для дома и научим правильно выбирать букеты для любимых. Четвёртый «акт» нашего спектакля мы посвятили бьюти-теме. В материалах под рубриками «Этюд зрелой красоты» и «Секреты гримёра» вы найдёте много полезных советов от авторитетных экспертов (спойлер: отдельно советуем обратить внимание на «Корейскую постановку», которая, вне сомнений, приятно вас удивит!). И под «занавес» выпуска, не изменяя традициям, мы предложим вам гастрономический «Гороскоп», а также самые свежие и актуальные новости от «Ленты».
Одним словом, даём третий звонок, приглашаем вас занять места в партере.
Спектакль начинается. Листайте!

Искренне ваша,
команда Лента Magazine

Фото: shutterstock.com

Сергей Прокофьев, директор по юридическим вопросам:

Дорогие читатели, мы выпускаем журнал весной, когда в стране отмечают немало праздников, о которых сказано выше. Мне бы особенно хотелось поздравить всех с Масленицей! Этот праздник в первую очередь ассоциируется с блинами. Интересно, что блины выпекали ещё в Древнем Египте, и у каждого народа, безусловно, свои рецепты и свои названия для этого чудесного блюда. В Англии это капкейки, во Франции крепы. Для меня самые любимые и самые вкусные — это бабушкины блины по старинному русскому рецепту. Вспоминается утренний аромат свежеиспечённого теста, который будит тебя, и ты выпрыгиваешь из-под одеяла, бежишь на кухню, а там — царственная гора румяных красавцев!

С радостью делюсь этим рецептом с вами, дорогие покупатели.

Возьмите 3 яйца и отделите белки от желтков. В желтки добавьте 2 стакана муки и начинайте замешивать тесто, постепенно вливая 2,5 стакана молока. Важно, чтобы тесто было без комочков. Добавьте щепотку соли и сахар по вкусу (но не много, а то блины подгорят), а затем аккуратно введите в тесто взбитые до устойчивых пиков белки. Если хотите, можно также добавить 2 столовые ложки взбитого добела сливочного масла. Дайте тесту постоять минут десять. Посыпьте сковороду солью, разогрейте и хорошо вытрите. Затем слегка смажьте маслом или кусочком сала, снова разогрейте и влейте в сковороду ложку теста так, чтобы оно равномерно распределилось по дну. Жарьте блинчики на сильном огне. Готовые блины сложите два раза пополам и снова обжарьте с обеих сторон.

Сохраняйте семейные традиции! Радости и удачи!

ПРИГЛАШЁННЫЕ ЗВЁЗДЫ НОМЕРА

ТАТЬЯНА ПОЛЯКОВА,
специалист по этикету, о том, как в процессе приготовления еды наша кухня превращается в сцену, а мы в актёров, — на стр. 10

АНТОН ЗЕМЛЯНОЙ,
коуч и психолог, в своём эссе объясняет, как наши пищевые привычки связаны с эмоциями, — на стр. 84

АЛЕКСАНДРА КОРШУНОВА,
диетолог, о продуктах-афродизиаках и их влиянии на наш организм — на стр. 60

Национальные богатства

КУДА ПОЕДЕМ СЕГОДНЯ?

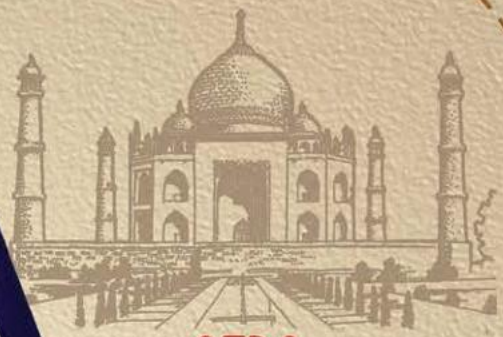
«Краснодарский» рис полюбился уже многим, такой мягкий, белый сорт риса идеально подходит для приготовления пудингов, крокетов, запеканок и, конечно же, рисовой каши.

КРАСНОДАР

Для приготовления по-настоящему вкусного и ароматного плова вам понадобится рис «Для плова», крупные полупрозрачные зёрна которого сохраняют форму и рассыпчатость даже после варки.

БУХАРА

Длиннозёрный рис «Азиатский» в готовом виде - рассыпчатый, что прекрасно подходит для приготовления гарниров и самостоятельных рисовых блюд азиатской кухни.



АГРА

Традиционно, итальянцы используют среднезёрные сорта риса, такие как «Адриатика», зёрна которого способны во время приготовления впитывать вкусы и ароматы всех составляющих.

ВЕНЕЦИЯ

МИР ВКУСА

СОЗДАН, ЧТОБЫ БАЛОВАТЬ ЛЮБИМЫХ

Выдержанный полутвёрдый сыр с приятной лёгкой кислинкой родом из Голландии подарит вашим родным и близким всю гамму вкуса родины тюльпанов.

МЯГКИЙ | **ПРЯНЫЙ** | **СЛАДКИЕ НОТЫ**

ОТКРОЙ **СВОЙ** SINGLE MALT

18+

СКАНИРУЙ КОД, **ПРОХОДИ ТЕСТ**
И ВЫБИРАЙ **СВОЙ** SINGLE MALT

Single Malt: односоподовый виски. Употребление алкоголя требует меры и ответственности — больше информации на DRINKIQ.COM. Упоминание вкусовых/ароматических оттенков на основе анализа восприятия ценителей односоподового виски не является источником информации о составе.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СОДЕРЖАНИЕ

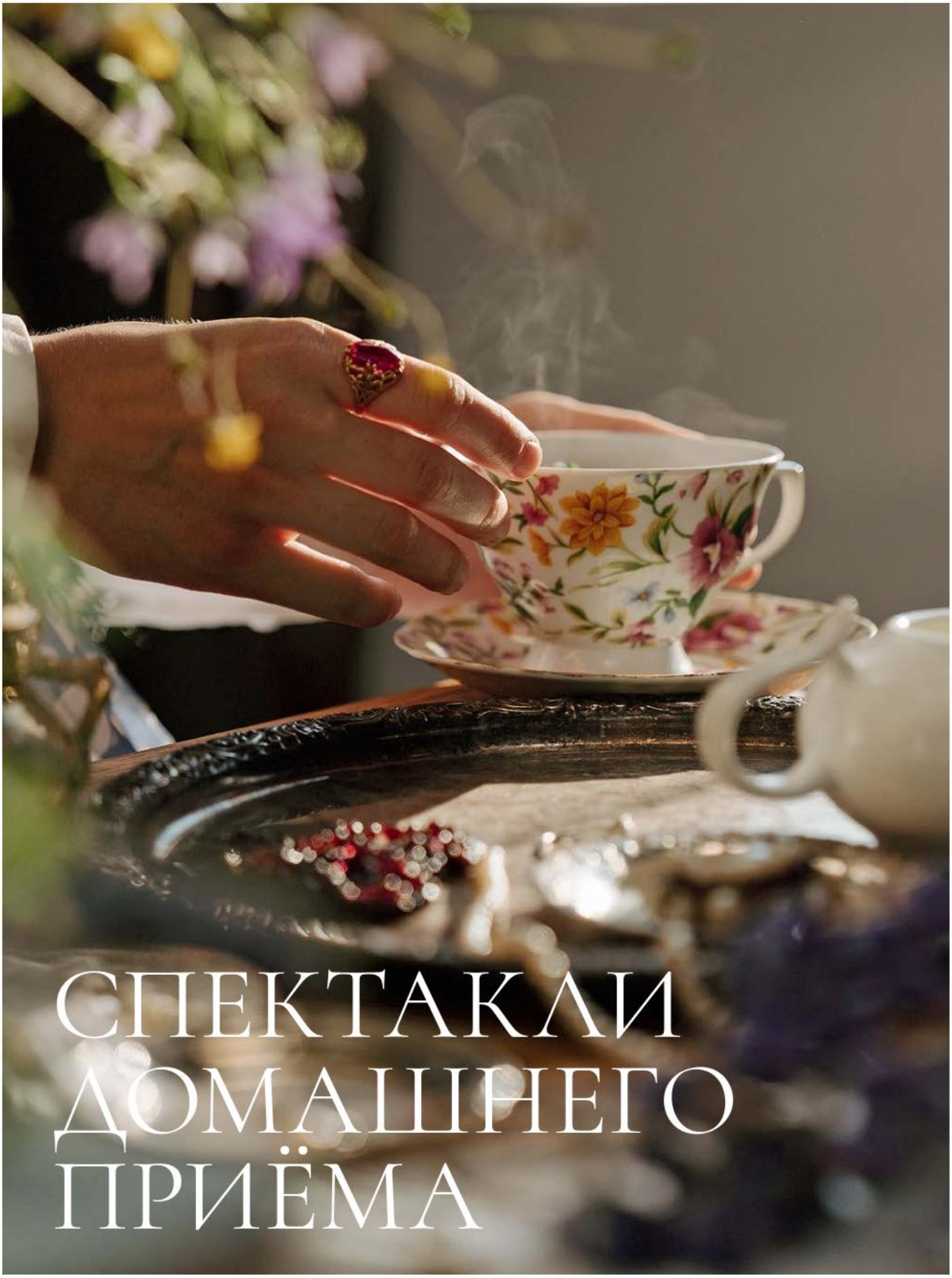
стр. 026

за покупками, за настроением :)

*Pomme d'amour — «яблоко любви», французское название помидора

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

Фото обложки, рецептов и нон-фуд: фотограф Павел Крюков, сет-дизайнер Ангелина Ольшанская, реквизитор Александра Дикенштейн
Фото рецептов: фотограф Кирилл Будвейсер, сет-дизайнер Диана Нагорная



СПЕКТАКЛИ ДОМАШНЕГО ПРИЁМА

Фото: shutterstock.com, pexels.com

Наш гастрономический театр начинается вовсе не с вешалки! Консультант по светскому общению и деловому этикету Татьяна Полякова в своей авторской колонке размышляет о том, как в процессе приготовления еды наша кухня превращается в сцену, мы — в актёров, у которых в этом фуд-спектакле главная роль. А на авансцене солирует оно — приготовленное нами блюдо.

ТАТЬЯНА ПОЛЯКОВА,
специалист по международному этикету, светскому и деловому общению и межкультурным коммуникациям, @tatyanapolyakova_etiquette

Авторский сет

И не знаю, что я люблю больше: мемориальные музеи, музеи-квартиры, музеи-особняки или архивные кадры о жизни героев в этих интерьерах. Эти не постановочные кадры красивых компаний за столом. Атмосфера сцены, когда гости — актёры, а хозяева — и актёры, и продюсеры, и режиссёры, и дирижёры, и музыканты одновременно. Спектакли домашнего приёма. Ведь, как известно, приглашение в дом оправданно расценивается выше любых приглашений по звёздным адресам ресторанов.

Мемуары и воспоминания доносят до нас и такие детали, как, например, о Ли Радзивилл, родной сестре Жаклин Кеннеди, в девичестве Бувье. Она была дружна с Рудольфом Нуреевым (светская дама познакомилась с Нуреевым в середине 1960-х годов в Лондоне. — *Прим. Лента Magazine*). Нуреев и научил её готовить борщ.

Принцесса Радзивилл не только сделала борщ своим козырным блюдом, сервируя его всегда для небольшой компании гостей на журнальном столе в главной, видовой естественно, гостиной, но ещё и выбирала наряды оттенка свекольного супа, заправленного сметаной. И да, даже обшивку стен своей гостиной вывела в тот же свекольно-сметанный! Прошу не путать с красным оттенком нарядов Lanvin или Christian Dior, в которых светская львица часто фотографировалась, с этим «борщевым», я бы назвала, тематическим гастронарядом. Труману Капоте и его подругам «лебёдушкам», изысканно красивым и изысканно избранным, нравилось.

Примеров таких домашних приёмов много. Собственноручно или по собственному рецепту приготовленная еда как выражение любви. К гостю или к гостям. Посвящение. Самовыражение. Элемент самопрезентации.

Перед глазами кадр элегантного застолья на шесть человек в гостиной у Галины Сергеевны Улановой на Котельнической набережной и кадры праздничных застолий в доме Людмилы Гурченко, и да, даже во времена общего быта с Иосифом Кобзоном. Кадры архивов всё помнят.

«Есть блюда, которые сближают, которые так приятно и уютно делить и которыми приятно, потянувшись или дотянувшись, делиться»

«РИСУНОК И ХОРЕОГРАФИЯ ОБЕДА ИЛИ УЖИНА, ПАРТИТУРА — ЗАВИСИТ ОТ ВАС. И ЭТИ ЛЁГКИЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ РУКАВАМИ, ТЕМП И ТАКТ ШАГОВ, И ЖЕЛАНИЕ УГОЩАТЬ, РАССКАЗЫВАТЬ, ДОВЕРЯТЬ И ПОСВЯЩАТЬ. УЗНАВАТЬ ВКУС...»

Чай, накрытый в гостиной Элины Быстрицкой: и проигрыватель, и подборка пластинок, все детали намекают на салонное продолжение вечера. На «рюмку чая» любили собираться и Никулин с Пляттом. По-соседски с домашними и доверенными гостями. Доверие, уют, желание ухаживать и угощать…

Про партии для нескольких героев

Совместный опыт накрытия стола. А как ещё проверить навыки ведения домашнего хозяйства у той, которая нравится? Или у того — кто? Тот самый первый вечер, первое блюдо, мелодия, настроение... Люблю это напоминающее мне разминку музыкантов в оркестровой яме накрытие стола в две, четыре, шесть, восемь рук…

Рисунок и хореография обеда или ужина, партитура ведь зависят от вас. И эти лёгкие прикосновения рукавами, темп и такт шагов, и желание угощать, рассказывать, доверять и посвящать. Узнавать вкус, угадывать. Так создаётся атмосфера общения. И умелый способ отвести шанс критики или просто волнения: вдруг получится не так? Доверие и лёгкий экспромт самих гостей — героев вечера, совместные хлопоты, движение и проходы, подходы увлекают и снимают волнение.

Международные звёзды выкладывают свои кадры. Джиджи Хадид делится рецептами выпечки и даже хлеба. Карди Би

гордится сервировкой запеканки из кукурузы и овощей для обеда с гостями-друзьями. Карли Клосс, Дрю Бэрримор — все готовят и приглашают. А я всё так же подсматриваю, рассматриваю, оцениваю. Ведь роль «секретного шефа», который захлопывает заднюю дверь дома в момент входа первых гостей через дверь главную, никто не отменял. Класс, тепло и искренность — всегда в деталях. И прежде всего в глазах и настроении хозяина дома. Я не про бенефис и не про монолог, а про исполнение и настроение, про партии для нескольких героев, несколько счастливых глаз и нежных, заботливых, угощающих и принимающих это угощение рук.

Блюда-эгоисты — бенефис!

С удовольствием принимаю приглашение на обед или на бранч-буфет. Слово «компания» — личная, чувственная, романтическая или самая что ни на есть деловая — для меня тесно связано с французским словом le pain («хлеб»). Нельзя и сложно считать компаньоном или членом компании человека, с которым не сидел за одним столом.

«Нельзя и сложно считать компаньоном или членом компании человека, с которым не сидел за одним столом. И не хвалил хлеб»

Фото: shutterstock.com, pexels.com

И не хвалил хлеб. И аппетитно и грамотно не ломал его, не угощал, не передавал по часовой стрелке и не предлагал добавки.

Застолье я люблю сравнивать с театром. И не с буфетом, а с самим спектаклем, сценами и действиями, где каждый из участников имеет роль. И да, есть блюда, которые сближают, которые так приятно и уютно делить и которыми приятно, потянувшись или дотянувшись, делиться. А есть блюда для порционной сервировки и выноса. Или блюда для их же бенефиса, когда хочется аппетитно и эффектно отдать блюду — главному герою — не только центр стола, но и центр внимания. Блюда-эгоисты, — к ним относятся намного лучше и терпеливее, чем к хозяевам-эгоистам!

Не так давно, когда я покидала частный ужин в Париже, мне на память дали меню со специальным вкладышем — от руки написанным для каждого из гостей посвящением всем сырам, которые выбрал для сопровождения действа после горячего блюда хозяин дома.

Спектакль сыров мне запомнился. Умение общаться «на тему» и обращаться

«Домашнее застолье я люблю сравнивать с театром. И не с буфетом, а с самим спектаклем, сценами и действиями, где каждый из участников имеет роль»

с сырами — обязательный светский навык. Пусть менее щепетильный и сложный, чем спектакль сервировки и работы над фруктами. Но всё же.

Я собираю подобные меню и эти гастрокаллиграфические впечатления. Кто-то зарисовывает гостей за столом или в салоне на диванах и дарит на память акварельное или карандашное настроение на бумаге. С датой и посвящением, автографом. Кто-то зарисовывает сорта роз или тюльпанов, ветки яблони, другие цветы, если столы были накрыты в саду или на ступенях с видом по поводу цветения и буйства сада. Чем не повод? Нет сада? Но всегда есть скромные ветки русской берёзы с серёжками и несколько нарциссов или ландышей для настроения. И для темы.

И мне жаль, что не издан на русском языке классический европейский альбом домашних приёмов с рисунком круглого, квадратного, овального или прямоугольного стола, со схемой рассадки и именами-фамилиями гостей, списком полученных букетов и подарков на левом развороте и с подробным меню и выбором цветов для стола и вин на правом. Чтобы не забыть и точно в следующий раз не повториться. Или намеренно пригласить на повторный сеанс, спектакль. Ужин, простите!

Камера передаёт — особенно в чёрно-белом контрастном и жадном на мимику и детали формате — настроение и умелую подготовку, продуманность рассадки, искренность общения в родном интерьере. Это всё я готова рассматривать часами. Вот и мы уже прямо в Татьянин день входим в сезон февраля и марта.

Приятных дат для тет-а-тет или повода для четырёх или шести кувертов, партитур и срежиссированных удовольствий. Про любовь. К дому.
Достаём лист, заламываем пополам и начинаем рисовать? Писать. Приглашать.
И готовить!

Фото: pexels.com

Новинка!

Подари сладкое настроение...

мини-торт
Микадо

Классический рецепт появился как фантазия на тему торта «Наполеон».

Микадо в исполнении «Север-Метрополь» – это сочетание тонких слоёных коржей на сливочном масле и сметане с шоколадным заварным кремом.

мини-торт
Мильфей

Невероятно вкусный и нежный десерт французской кухни.

Мильфей в исполнении «Север-Метрополь» – это сочетание слоёных коржей на сливочном масле с малиновой начинкой и нежным кремом.

КОНДИТЕРСКОЕ ПРОИЗВОДСТВО
СЕВЕР-МЕТРОПОЛЬ

УТРО НАЧИНАЕТСЯ с ЛЮБВИ...

Завтрак в постель — что может быть более трогательным и романтичным? Главное — всё продумать до мелочей. Рассказываем как.

Утренний приём пищи один из самых важных, и необходимо, чтобы он был полезным и сбалансированным. Но не меньшее значение имеет и атмосфера завтрака — она, конечно, не влияет на количество витаминов и минералов, но зато создаёт особое настроение на весь день.

Совместная работа

Поданный в постель завтрак стал одним из самых популярных романтических атрибутов (и порой даже штампов). Встать пораньше, чтобы порадовать любимого человека, — это ли не проявление любви? Но в такой формулировке кроется подвох: если завтрак готовит кто-то из пары, то получается не очень справедливо. Примерно как в мультфильме, где медвежонок Винни и его друг Пятачок пытаются решить, к кому отправиться, чтобы подкрепиться. Ведь если выбирать из них двоих, при таком раскладе по-настоящему пойдёт в гости лишь один. С завтраком та же история: кто-то, открыв глаза, получает кофе и круассан, а кто-то — внеплановое дежурство на кухне. Всех этих «нюансов» можно избежать, если рассмотреть завтрак в постель как форму совместного досуга, о котором вы договорились заранее. Допустим, утро будет принадлежать вам обоим. В планах — неторопливое пробуждение и вкусный завтрак в пижамах под любимый сериал или музыку. Меню совместно обсудите заранее, подготовив всё необходимое с вечера, чтобы утром потратить на это как можно меньше времени.

К слову, можно попробовать такой формат, например, в загородном отеле — смена обстановки очень освежает отношения. Закажите завтрак в номер к определённому времени и наслаждайтесь, как Ричард Гир и Джулия Робертс в культовой «Красотке». Конечно, изобилие блюд, от омлета до панкейков, произвело на Вивьен впечатление, но готовил-то их отнюдь не Эдвард!

Организаторские способности

Особенности сервировки

Как известно, далеко не всё, что выглядит красиво в кино или на фото в «Инстаграме», столь же эффектно на самом деле. Чтобы контраст «ожидание — реальность» не был слишком сильным, важно предусмотреть десяток мелочей. Пятна от кофе на пододеяльнике, крошки на простыне, случайно задетый стакан с соком, вытекший на пижаму желток вряд ли создадут романтичную обстановку. Чтобы избежать этого, как следует «отрепетируйте» сервировку. Поднос должен быть большим и устойчивым, желательно с бортиками. Некоторые производители предлагают специальные столики в кровать, в том числе и раздвижные — на ножках или подушке со специальными гранулами, которая обеспечивает устойчивость конструкции. Посуду также лучше выбрать устойчивую — случайно перевернуть тонкую фарфоровую чашечку проще, чем кружку. Старайтесь избегать ненужных предметов сервировки на подносе. Изящная вазочка с яркой герберой или стильный будильник просто для антуража отлично украсят пространство вокруг — например, прикроватную тумбу или подоконник.

Одно из главных условий успешного завтрака в постели — устойчивый поднос с бортиками и «уверенно стоящая» на подносе посуда

Фото: unsplash.com, pexels.com,

Утренняя подготовка
Далеко не все готовы завтракать, не умывшись и не почистив зубы. И если в кино герои с аппетитом наслаждаются тостом, едва открыв глаза, в реальности приём пищи сразу после пробуждения может стать «нюансом». Этот момент стоит оговорить заранее. Если для кого-то из вас завтрак невозможен без утреннего душа или умывания холодной водой, включите этот пункт в план.

Фоновый режим
Продумайте, что вы будете делать во время завтрака. Возможно, стоит заранее скачать сериал или фильм или подобрать музыку, чтобы не отвлекаться, пока остывает кофе. Подготовить спальню лучше вечером, сложив вещи аккуратно, освежив обстановку, чтобы она не контрастировала с нарядной сервировкой. Кстати, если в ваших планах — сделать пару утренних снимков на память и для соцсетей, стоит продумать и утренний наряд, и цвет постельного белья.

Простые «движения»

Утреннее блюдо для завтрака в постель должно обладать несколькими важными характеристиками:

1. Быть праздничным. Стандартная тарелка с хлопьями или бутерброд с сыром — всё-таки не самый романтичный вариант трапезы. Куда больше подойдёт решение с подставкой для яиц, чайным сервизом, бокалом на ножке. Ягоды и взбитые сливки будут прекрасно смотреться в прозрачном бокале. Экспериментируйте! Эффектно будет смотреться посуда, гамма которой выдержана в одном цвете. Например, утро «только в белом» стиле.

2. Легко и быстро готовиться. Всё, что требует длительной подготовки, лучше оставить для другого раза. После часа у плиты довольно сложно возвращаться в постель и расслабленно завтракать. С новыми блюдами тоже не стоит рисковать, лучше выбрать проверенные и любимые.

Для романтичного утра лучше выбрать любимые и несложные блюда

С этого места подробнее…

Подогрев замороженных венских вафель, панкейков, блинов с начинками и без, драников, круассанов и булочек требует минимальных усилий. Если вы используете какие-то продукты впервые, лучше протестировать их заранее.

Ягоды — свежие малина, голубика или клубника не требуют особой подачи и красивы сами по себе, но, если хочется, можно добавить к ним взбитые сливки или мороженое — просто и изыскано.
Фрукты — со свежими придётся немного поработать: очистить, красиво нарезать, а вот консервированные персики или ананасы из банки таких сложностей не требуют и отлично сочетаются с блинчиками и вафлями.
Тосты и другие виды хлеба — самый простой и быстрый из утренних завтраков, но благодаря вкусному и необычному джему он может стать вполне праздничным. Помимо джема к тостам можно подать нарезку сыров, колбас или шоколадную пасту.
Икра — в сочетании со свежим багетом получится аппетитный завтрак. Поддержать оранжевую тему помогут цитрусовые.
Йогурты — в сочетании с орехами, сухофруктами, гранолой и ягодами в менажнице получится полезно и вкусно.
Яйца — самый простой и быстрый вариант. Классика — яйца всмятку, но их не всегда удобно чистить. Для разнообразия можно приготовить скрэмбл и подать его с нарезками, помидорами черри, маслинами и вялеными томатами, дольками авокадо и микрозеленью.
Чай и кофе — для особенного завтрака можно попробовать новые сорта или добавки в виде специальных сиропов.

От слов — к действиям

Впереди нас ждёт череда праздников: 14 и 23 Февраля, 8 Марта — дни, которые хочется провести в особой атмосфере. И здесь важно уточнить: завтрак в постель — это не обязательно вдохновляющий сценарий для двоих (его мы рассматриваем как базовый, но вариантов много). Он может быть не только романтическим, а, например, большим семейным — вместе с детьми, которые так любят приходить по утрам к родителям. Идея не вылезать из уютной кровати и вместе съесть тосты с шоколадной пастой под мультфильмы им точно понравится (главное, заранее позаботиться о термокружках или стаканах-непроливайках с трубочками). И конечно, можно устраивать такой завтрак под любимый сериал «соло» — исключительно для себя и без повода, отправив домочадцев в школу или на работу. И пусть весь мир подождёт!

Яйца, каши, йогурты, орехи, блинчики, оладьи, круассаны, пирожные, булочки, крекеры, тосты, масло, варенье, джем, кофе, сок, молоко, сливки — идеальные «спутники» в нашем сценарии

Фото: shutterstock.com, pexels.com


Paşabahçe
LIVE BEAUTIFUL
Ваш ключ
к отличному кофе!
ŞİŞECAM
pasabahce.com
/pasabahce

PREMIUM
ЛЕНТА

НОВИНКА

ЕДА КАК ИСКУССТВО

Полба с креветками и гребешками

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

Ингредиенты:

- 300 г полбы
- 1 плавленый сырок
- 150 мл сливок (20%)
- 1 ч. л. томатной пасты
- 1 ст. л. оливкового масла
- 150 г гребешков
- 150 г очищенных креветок
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Варите полбу в подсоленной воде 30 минут в пропорции 1 : 2.
2. Плавленый сырок натрите на мелкой тёрке. Доведите в сотейнике сливки почти до кипения, добавьте томатную пасту, сырок и перемешивайте, пока сырок полностью не растворится.
3. Влейте сливки в полбу, посолите, поперчите и перемешайте.
4. Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте гребешки и креветки по 3 минуты с каждой стороны. Посолите.
5. Разложите полбу по тарелкам, сверху выложите гребешки, креветки и подавайте.

«ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ» – ИДЕАЛЬНЫЙ СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИЧНОГО УТРА, КОТОРОЕ ПО ВСЕМ ЗАКОНАМ ЖАНРА НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ

Белое сухое игристое вино CANTI Prosecco (Италия)
Молодое вино светло-соломенного цвета с задорным искристым перляжем. В аромате органично сплетены тона белых цветов, спелого яблока, кураги и миндаля. Вкус мягкий, шелковистый, с цветочно-фруктовым ядром и миндальным послевкусием. Подаётся в качестве аперитива, а также к лёгким салатам и закускам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Профитроли с муссом из лосося

Количество порций: **6** | Время приготовления: **40 мин** | Сложность: **средняя**

Ингредиенты:

Для профитролей:
- 250 мл воды
- 100 г сливочного масла
- 1/2 ч. л. соли
- 200 г муки
- 4 яйца

Для начинки:
- 200 г лосося холодного копчения
- 100 г сливочного масла
- 1 ч. л. рубленого зелёного лука

Способ приготовления:

1. Для профитролей влейте воду в сотейник, добавьте нарезанное кусочками сливочное масло, соль и доведите до кипения. Снимите сотейник с огня и сразу всыпьте всю муку. Поставьте сотейник на минимальный огонь и кулинарной лопаткой замешивайте тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к стенкам сотейника. Снимите с огня.
2. Когда тесто немного остынет, по одному вбивайте яйца, вымешивая тесто после каждого.
3. Разогрейте духовку до 175 °С. Застелите противень пергаментом и с помощью столовой ложки выложите на него тесто. Выпекайте профитроли 15 минут.
4. Для начинки взбейте лосося и размягчённое сливочное масло в однородный мусс.
5. Разрежьте профитроли поперёк на 2 части (не прорезая до конца), разложите в серединки мусс, посыпьте зелёным луком и подавайте.

Тарталетки с начинкой из маскарпоне

Количество порций: **8** | Время приготовления: **35 мин** + **30 мин** на расстойку | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

Для теста:
- 100 г сливочного масла
- 80 г сахарной пудры
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 яйцо
- 200 г муки
- 1/2 ч. л. соли

Для начинки:
- 500 г маскарпоне
- 1 ст. л. сахарной пудры

Для украшения:
- 200 г малины
- 2 ст. л. сахарной пудры

Способ приготовления:

1. Для теста разотрите в миске размягчённое сливочное масло с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Добавьте яйцо и перемешайте до однородности.
2. Всыпьте просеянную муку, соль, замесите однородное тесто и уберите его в холодильник на 30 минут.
3. Разогрейте духовку до 200 °С. Разложите тесто по формочкам для тарталеток, прижимая к дну и стенкам. Выпекайте основы 15 минут. Остудите.
4. Для начинки смешайте маскарпоне с сахарной пудрой и разложите по тарталеткам. Украсьте малиной, посыпьте сахарной пудрой и подавайте.

Сахарная пудра DR. OETKER Универсальная, 60 г
Белоснежная, бархатистая универсальная сахарная пудра обеспечит выпечке законченный вид и добавит ей индивидуальности. Имеет классический сладкий вкус, прекрасно подчеркнёт вкусовые качества основного блюда, а кроме того, идеально подойдёт для приготовления глазурей, воздушных кремов и бисквитов.

«Улитки» с изюмом

Количество порций: **10** | Время приготовления: **45 мин** + **2 ч** на расстойку | Сложность: **средняя**

Ингредиенты:

- 1 кг дрожжевого слоёного теста
- 150 г изюма
- 1 яйцо

Для крема:
- 500 мл молока
- 2 яйца
- 120 г сахара
- 30 г ванильного сахара
- 50 г кукурузного крахмала

Для сиропа:
- 100 мл воды
- 100 г сахара

Способ приготовления:

1. Для крема доведите в сотейнике молоко до кипения.
2. Взбейте в миске миксером или венчиком яйца с сахаром обоих видов в пышную пену. Добавьте крахмал и перемешайте.
3. В миску с яйцами влейте треть молока, хорошо перемешайте и перелейте смесь обратно в сотейник. Варите на тихом огне до появления мелких пузырьков, снимите с огня и остудите.
4. Раскатайте тесто в прямоугольник размером 30 × 40 см, сверху ровным слоем выложите крем, посыпьте изюмом и скатайте тесто в рулет.
5. Застелите противень пергаментом. Разрежьте рулет на 20 частей, придайте форму булочек и выложите на противень срезом вверх. С помощью кулинарной кисти смажьте булочки половиной взбитого яйца и оставьте на 2 часа расстояться.
6. Разогрейте духовку до 170 °С. Смажьте «улитки» оставшейся половиной взбитого яйца и выпекайте 15 минут.
7. Для сиропа влейте воду в сотейник, добавьте сахар и доведите до кипения, помешивая, чтобы сахар полностью растворился.
8. С помощью кулинарной кисти смажьте готовые «улитки» сахарным сиропом и подавайте.

Вафли с трюфельным соусом

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

Ингредиенты:

Для вафель:
- 160 г сливочного масла
- 1 ч. л. сахарной пудры
- 1 ч. л. соли
- 2 яйца
- 150 мл молока
- 300 г муки
- 8 г разрыхлителя

Для соуса:
- 1/2 луковицы
- 500 г вёшенок
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 100 мл сливок (33%)
- 2 ст. л. трюфельного масла
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Для вафель разотрите в миске размягчённое сливочное масло с сахарной пудрой. Добавьте соль, вбейте яйца, влейте молоко и перемешайте. Всыпьте просеянную муку с разрыхлителем и замесите однородное тесто.
2. Выпекайте тесто в вафельнице примерно 7 минут.
3. Для соуса очищенный лук и грибы мелко нарежьте. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Разогрейте оливковое масло в сковороде и пассеруйте подготовленные ингредиенты, помешивая, 10 минут. Посолите и поперчите.
4. Выложите содержимое сковороды в чашу блендера, влейте сливки и взбейте. Добавьте трюфельное масло и перемешайте. Полейте вафли получившимся соусом и подавайте.

Омлет с куриным карпаччо и тартаром из артишоков, вяленых помидоров и каперсов

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

Ингредиенты:

- 8 яиц
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 вяленая куриная грудка
- 200 г консервированных артишоков
- 1 ст. л. каперсов
- 50 г вяленых помидоров
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Взбейте в миске яйца венчиком, немного посолите. Разогрейте оливковое масло в сковороде и жарьте омлет 4 минуты. Переложите на блюдо и сложите пополам.
2. Куриную грудку нарежьте по диагонали тонкими ломтиками и выложите на блюдо рядом с омлетом.
3. Артишоки, каперсы, вяленые помидоры нарежьте одинаковыми кубиками, с помощью кулинарного кольца выложите на куриное карпаччо, поперчите и подавайте.

Желатин DR. OETKER Пищевой, 30 г
Желатин Dr. Oetker подходит как для приготовления различных мясных и рыбных блюд, так и для десертов. Он прекрасно растворяется, не меняет аромата и вкуса продуктов. Студни, желе и муссы получаются плотными и прозрачными и хорошо держат форму.

Панакота с экзотическими фруктами

Количество порций: **4** | Время приготовления: **20 мин** + **8 ч** на застывание | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 4 г листового желатина
- 600 мл сливок (33%)
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 2 маракуйи
- 425 г консервированного манго в сиропе

Способ приготовления:

1. Замочите желатин в ледяной воде на 5 минут.
2. Влейте сливки в сотейник, добавьте сахар обоих видов и подогрейте смесь до появления первых пузырьков (но не доводите до кипения!).
3. Снимите сотейник с огня, добавьте отжатый желатин и перемешивайте, пока он полностью не растворится.
4. Добавьте мякоть маракуйи вместе с семенами и перемешайте. Разлейте смесь по порционным формочкам или креманкам, остудите и уберите на ночь в холодильник.
5. На следующий день взбейте кусочки манго блендером в пюре. Достаньте панакоту, разложите на неё манговое пюре и подавайте.

ВОСКРЕСЕНЬЕ – ДЕНЬ СЕМЕЙНЫЙ

Каждый год британские СМИ проводят опрос на тему «Чем вам особенно мила Великобритания?». Традиция собираться всей семьёй на воскресный обед неизменно входит в тройку самых популярных ответов.

Нация бифитеров

Воскресный обед, или, как его называют британцы, воскресный ростбиф, — это плотное переплетение нескольких традиций. Существует историческая версия о том, что жарить мясо для совместной трапезы по воскресеньям жители Туманного Альбиона начали ещё в XV веке. Местное крепостное право предписывало крестьянам работать на хозяина шесть дней в неделю. Седьмой отдавался под посещение церкви, военные учения на случай нападения соседей и домашнее угощение в виде зажаренного на вертеле бычка.

Другие историки сомневаются, что кто-то в средневековой Англии мог позволить себе так щедро «разбрасываться бычками». Не каждый помещик имел возможность часто есть телятину и говядину, это было привилегией придворных, военных и королевской охраны. Народ даже прозвал личных гвардейцев короля «бифитерами» — «поедателями говядины». Позже прозвище увековечили в названии и на этикетках всемирно известного джина.

Люди, имевшие возможность есть ростбиф, делали это без стеснения. В XIX веке составитель кулинарных книг Уильям Китченер рекомендовал придерживаться проверенной веками «здоровой» диеты, включавшей в себя почти 3 кг красного мяса в неделю. Кстати, помимо этого он предписал британцам съедать по 2 кг хлеба и выпивать по пол-литра пива в день. Но это было задолго до ЗОЖ-эпохи.

А при чём здесь йоркширский пудинг?

Вторая версия происхождения традиции воскресного обеда ставит во главу угла воскресную церковную службу. В XVIII веке для католиков и прихожан англиканской церкви конец любой недели был временем поста. Мясо и молочные продукты исчезали из их рациона к утру пятницы, которая в Великобритании до сих пор по привычке считается «рыбным днём». Перед посещением церкви в воскресенье есть было нельзя от слова совсем, зато после службы эти лишения компенсировались большим обедом с ростбифом в качестве главного блюда.

У небогатых семей с этим возникало две проблемы. Одна заключалась в том, что они не располагали печью, необходимой для приготовления ростбифа. С другой стороны, английская гордость не позволяла им признать себя слишком бедными для соблюдения традиции. Отправляясь в церковь, они брали мясо с собой, относили

Современный британский «воскресный ростбиф», помимо мяса, включает в себя следующий набор: йоркширский пудинг, жареный картофель, приготовленные любым способом овощи — брокколи, цветную капусту, морковь, пастернак, фасоль

Фото: shutterstock.com, unsplash.com

СМЫСЛ ВОСКРЕСНОГО ОБЕДА В ТОМ, ЧТОБЫ РЕГУЛЯРНО НАВЕЩАТЬ ОТЧИЙ ДОМ, ВИДЕТЬСЯ С ЧЛЕНАМИ БОЛЬШОЙ СЕМЬИ, МНОГО ОБЩАТЬСЯ И ПОМОГАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПО ХОЗЯЙСТВУ

Время идёт, меняются поколения, но практика семейных обедов по воскресеньям жива и на Туманном Альбионе, и в других странах

в ближайшую пекарню и ставили в остывающую после ночной партии хлеба печь. Пекари не возражали, потому что выпекать хлеб в воскресные дни было не принято. За время службы мясо успевало приготовиться.

Второй проблемой бедняков было количество говядины, которое они могли себе позволить. По обычаю воскресный ростбиф не съедался целиком в воскресенье, остатки использовали в готовке всю неделю. Если мяса было мало, а едоков много, шансы растянуть его хотя бы на пару дней стремились к нулю. Поэтому даже в семьях среднего достатка к нему делали максимально сытный овощной гарнир — картофель, капусту, бобы. Но настоящим спасением ограниченной в средствах хозяйки стал йоркширский пудинг из муки, яиц, масла и молока, приготовленный на мясном жире. В бедных домах его подавали до ростбифа в сопровождении мисок с подливой для макания. Домочадцы успевали вдоволь насладиться пудингом, поэтому мяса после обеда оставалось больше.

Не про еду, а про семью

В наше время мясо перестало быть роскошью, и духовки есть во всех домах, но традиция воскресных обедов хоть и популярна, но необязательна. А зря.

Теоретики жанра шутят, мол, в эпоху гаджетов и соцсетей (когда массовый поход на службу по воскресеньям уже давно не обязанность и тем более не кульминация светской жизни людей, чьи семьи поколениями жили на одном месте, не выезжая дальше соседнего города) большинству наших современников приходится проявлять чудеса изобретательности, чтобы собрать большую семью за столом один или два раза в месяц.

А вот британские рестораторы воспринимают особенные обеды по воскресеньям как обязательную к исполнению традицию. Опция «воскресный ростбиф» прижилась в большинстве заведений. Она пользуется успехом и у гостей страны, и у местных жителей, которые гордятся своими традициями. Жаль только, что в ресторанном формате теряется, как говорят сами британцы, «сердце события». Смысл воскресного обеда в том, чтобы регулярно навещать отчий дом, видеться с членами семьи, помогать родителям по хозяйству. Вряд ли можно считать, что человек, который ест ростбиф за столиком в кафе с телефоном возле тарелки, делает что-то для поддержания обычая.

От ростбифа до пасты в сливках

Однако будем оптимистами. Время идёт, меняются поколения, но практика семейных обедов по воскресеньям всё-таки жива и на Туманном Альбионе, и в других странах. Современный британский «воскресный ростбиф», помимо мяса, включает в себя следующий набор: йоркширский пудинг, жареный картофель, приготовленные любым способом овощи — брокколи, цветную или брюссельскую капусту, морковь, пастернак, фасоль. Ко всему этому прилагается большой соусник с подливой и маленькие — со сладкими соусами из яблок и смородины. За пределами Великобритании меню варьируется с учётом национальных особенностей. В ЮАР, например, к ростбифу вместо картофеля подают рис. Французам говядину часто заменяет жареная курица или блюда из неё, например «петух в вине». Бельгийцы считают, что для воскресного обеда подходит только телятина, норвежцы предпочитают свинину. В Японии традиция предписывает есть рагу, мясо для которого режут очень тонкими слайсами. В Кении стол по воскресеньям украшает блюдо с карри в сопровождении ассортимента чатни и тонких лепёшек. В бывшей Югославии «породичный ручак» (большой семейный обед) невозможен без мяса любого вида, приготовленного на мангале во дворе (как и барбекю в США). А в Уругвае воскресные обеды вообще не предусматривают мяса, там едят пасту с местным соусом «карузо» из жирных сливок, бульона, лука, ветчины и грибов. Но, как уже было сказано, главное в воскресном обеде — не еда, а возможность побыть с родными, поговорить, поиграть в настольные игры, заняться вместе чем-то ещё. В эпоху, когда живое общение со страшной скоростью вытесняется виртуальным, важность и нужность таких традиций возрастает во сто крат. Позвоните родителям! Предложите встречу в воскресенье. В районе обеда…

За пределами Великобритании меню воскресного обеда варьируется. Французам, например, говядину часто заменяет жареная курица. Бельгийцы считают, что для воскресного обеда подходит только телятина, норвежцы предпочитают свинину

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


ASTORIA
- Premium Quality -
ПРОКАЧАЙ СВОЙ ВКУС
НОВИНКА
ASTORIA
БУРГЕР-СОУС
ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ И ЗАКУСОК
СОУС НА ОСНОВЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ
ВКУС ТОГО САМОГО БУРГЕРА!
НОВИНКА
ASTORIA
ЭНДВИЧ-СОУС
ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ И ЗАКУСОК
СОУС МАЙОНЕЗНЫЙ
ПРОКАЧАЙ СВОЙ СЭНДВИЧ
НОВИНКА
ASTORIA
ХОТ-ДОГ СОУС
ДЛЯ СОСИСОК И МЯСНЫХ БЛЮД
СОУС НА ОСНОВЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ
ПРОКАЧАЙ СВОЙ ХОТ-ДОГ
АО ТД «НМЖК» — официальный поставщик ТМ Астория.

KAMIS

ДОБАВЬ ВКУСА!

Вдохновляйтесь продуктами Kamis, готовьте блюда, полные любви и пользы!

KAMIS РЕКОМЕНДУЕТ:

Добавляйте ароматную приправу «Томаты, базилик и чеснок» во все любимые блюда: пасту, пиццу, итальянские брускетты, овощные рагу, мясные блюда и супы. Например, поджарьте пару ломтиков хлеба, смешайте приправу и творожный сыр, намажьте соус на хлеб. Получится необычный перекус.

Запеканка из запечённой баранины и картофеля

Количество порций: **6** | Время приготовления: **2 ч 50 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 1 баранья нога
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 2 веточки розмарина
- 3 веточки тимьяна
- 150 мл воды
- 1 кг картофеля
- 1 ст. л. сливочного масла
- 200 мл портвейна
- 150 г творожного сыра
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Баранью ногу посолите, поперчите и выложите в форму для запекания. Лук и чеснок очистите и добавьте в форму к мясу вместе с веточками розмарина и тимьяна. Влейте воду, закройте форму фольгой и запекайте ногу 2 часа.
2. Достаньте мясо из духовки, слейте выделившийся сок и сохраните. Остудите баранину до комнатной температуры и разберите на волокна. Лук и чеснок раздавите вилкой и смешайте с мясом.
3. Картофель очистите и нарежьте кружочками толщиной 2–3 мм. Выложите мясо ровным слоем в жаропрочную посуду, сверху распределите картофель, посолите, поперчите и смажьте размягчённым сливочным маслом. Запекайте 30 минут.
4. Смешайте в сотейнике портвейн с мясным соком и творожным сыром и выпаривайте на медленном огне 5–7 минут примерно на 2/3.
5. Разрежьте запеканку на порции, разложите по тарелкам, полейте соусом из сотейника и подавайте.

КАК ЖЕ ЭТО «ПО-АНГЛИЙСКИ»! СОБИРАТЬСЯ ВСЕЙ СЕМЬЁЙ ЗА СТОЛОМ ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ. SAVE THE DATE*

Красное полусухое вино CAVIRO TINI Неро д'Авола (Италия)
Тёмно-рубиновый цвет. Яркий аромат с тонами вишни, чернослива, ежевики и фруктового джема. Мягкое, легко пьющееся вино с насыщенным вкусом, округлыми танинами и приятным устойчивым послевкусием. Идеально сочетается с большинством мясных блюд.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

* «Сохраните эту дату»

Лимонный пирог

Количество порций: **8** | Время приготовления: **1 ч** + **20 мин** на расстойку | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 250 г сливочного масла
- 450 г муки
- 8 г разрыхлителя
- 200 г сметаны
- 1 лимон
- 150 г сахара

Способ приготовления:

1. Нарежьте холодное сливочное масло небольшими кубиками и разотрите руками с просеянной мукой и разрыхлителем в мелкую крошку. Добавьте сметану и замесите однородное тесто. Уберите тесто в холодильник на 20 минут.
2. Тем временем пропустите лимон вместе с кожурой через мясорубку с крупной решёткой. Добавьте сахар и перемешайте.
3. Разделите тесто на 2 части (одна должна быть немного больше другой) и раскатайте каждую.
4. Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите противень пергаментом и выложите на него бóльшую часть теста. Сверху распределите лимонную начинку и накройте её меньшим пластом теста. Защипните тесто со всех сторон и выпекайте пирог 30 минут. Немного остудите, нарежьте и подавайте.

Крем-суп из корня сельдерея

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

Ингредиенты:

- 1 кг корня сельдерея
- 1 луковица
- 2 ч. л. сливочного масла
- 1/2 ч. л. сушёного чеснока
- 200 мл воды
- 150 мл сливок (33%) Bonvida
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Сельдерей очистите и нарежьте крупными кубиками. Застелите противень пергаментом, выложите сельдерей и запекайте 25 минут.
2. Лук очистите и мелко нарежьте. Растопите сливочное масло в глубокой сковороде и пассеруйте лук, помешивая, 5 минут.
3. Добавьте запечённый сельдерей, сушёный чеснок, влейте воду и тушите всё вместе 10 минут. Влейте сливки, посолите, поперчите и перемешайте.
4. Выложите содержимое сковороды в чашу блендера и взбейте. Разложите крем-суп по тарелкам и подавайте.

Малиновый чай с манго, маракуйей и имбирём

Количество порций: **6** | Время приготовления: **10 мин** + **10 мин** на заваривание | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 1 см корня свежего имбиря
- 4 пакетика малинового чая Dolce Albero Raspberry Infusion
- 425 г консервированного манго в сиропе
- 6 плодов маракуйи

Способ приготовления:

1. Имбирь очистите и нарежьте кружочками. Поместите пакетики чая в заварочный чайник, добавьте имбирь, залейте кипятком и оставьте на 10 минут. Затем процедите.
2. Тем временем измельчите кусочки манго блендером. Из плодов маракуйи достаньте мякоть вместе с семенами.
3. Разлейте чай по чашкам, добавьте манго и маракуйю, перемешайте и сразу подавайте, пока напиток не остыл.

Салат из запечённой трески, ветчины, беби-картофеля и шпината

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

Ингредиенты:

- 400 г филе трески
- 200 г беби-картофеля
- 200 г ветчины из индейки
- 200 г салата романо
- 100 г шпината
- соль

Для заправки:

- 2 ст. л. майонеза
- 1 ч. л. сладкой горчицы

Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Филе трески посолите, выложите на застеленный пергаментом противень и запекайте 25 минут. Немного остудите и разберите на небольшие сегменты.
2. Картофель вымойте щёткой и варите в мундире 15 минут до готовности, затем разрежьте пополам. Ветчину нарежьте ломтиками.
3. Выложите в миску рыбу, картофель, ветчину и заправьте майонезом, смешанным с горчицей.
4. Распределите по дну салатника листья романо, сверху выложите салат. Посыпьте «шапкой» из шпината и подавайте.

Красное сухое вино BRUNI Монтепульчано д'Абруццо (Италия)
Блестящий рубиново-красный цвет. Яркий аромат с тонами спелой вишни, чернослива, с лёгкими оттенками специй. Довольно насыщенное во вкусе, с шелковистой текстурой и гармоничным послевкусием. Хорошо сочетается с мясными закусками, жареной говядиной и пастой болоньезе.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Киш с треской и шпинатом

Количество порций: **6** | Время приготовления: **1 ч 10 мин** + **1 ч** на расстойку | Сложность: **средняя**

Ингредиенты:

Для теста:
- 190 г муки
- 1/4 ч. л. соли
- 3 ст. л. сахара
- 1 яйцо
- 115 г сливочного масла + 1 ч. л. для смазывания формы

Для начинки:
- 1 ч. л. сливочного масла
- 200 г свежего шпината
- 400 г филе трески
- 3 яйца
- 1 ст. л. рубленого укропа
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Для теста смешайте муку с солью, сахаром и яйцом. Добавьте 115 г нарезанного кубиками холодного сливочного масла и разотрите в крошку. Замесите однородное тесто, накройте его пищевой плёнкой и уберите в холодильник на 30 минут.
2. Раскатайте охлаждённое тесто, выложите в смазанную сливочным маслом форму для киша, наколите дно вилкой и уберите форму в морозилку на 30 минут.
3. Разогрейте духовку до 180 °С. Достаньте тесто из морозилки, накройте пергаментом, сверху насыпьте рис или сухие бобы и выпекайте основу 20 минут. Достаньте форму, снимите бумагу с рисом (бобами) и уменьшите температуру духовки до 150 °С.
4. Для начинки растопите сливочное масло в сковороде и обжаривайте шпинат 1–2 минуты. Слейте образовавшуюся жидкость. Треску нарежьте небольшими кусочками. Взбейте яйца, добавьте треску, шпинат и укроп. Посолите, поперчите и перемешайте.
5. Выложите начинку на тесто и запекайте киш 30 минут. Немного остудите, нарежьте и подавайте.

Qualita
100% quality

ЗАПЕЧЕННЫЙ СИБАС

по рецепту Константина Ивлева

Количество порций: 2
Время приготовления: 35 мин
Сложность: низкая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г сибаса
- 1/2 лимона
- 4–5 веточек тимьяна
- 3 запечённых картофеля
- 50 мл оливкового масла
- соль, свежемолотый чёрный перец

СОУС:

- 5 красных помидоров черри
- 3 маслины без косточек
- 3 оливки без косточек
- 2 зубчика чеснока
- 2 веточки зелёного базилика
- 2 веточки петрушки
- 100 мл оливкового масла
- соль, свежемолотый чёрный перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. У сибаса удалите плавники, чешую и жабры. Выпотрошите рыбу, натрите солью и перцем. Вместо жабр уложите дольки лимона, в брюхо сибаса поместите веточки тимьяна. Предварительно запечённый картофель нарежьте кружочками.

2. Разогрейте духовку до 200 °С. Застелите дно прямоугольной формы или лотка фольгой Qualita и заверните края, сформировав бортик. На фольгу разложите пергамент Qualita, по нему распределите картофель, сверху выложите рыбу, полейте оливковым маслом и запекайте 20 минут до готовности сибаса.

3. Для соуса черри, маслины и оливки разрежьте пополам. Чеснок очистите и измельчите. Базилик и петрушку мелко порубите.

4. Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте чеснок, помешивая, 30 секунд, чтобы он раскрыл аромат. Добавьте черри, оливки, маслины и рубленую зелень. Посолите, поперчите и прогревайте всё вместе, помешивая, 1 минуту.

5. Выложите рыбу и картофель на большую тарелку, полейте соусом и подавайте. К блюду можно предложить овощной салат.

ВЕЧЕР для ДВОИХ

КАК УСТРОИТЬ УЖИН, ПОСЛЕ КОТОРОГО ХОЧЕТСЯ «ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО» И НЕПРЕМЕННО ВМЕСТЕ? СЕКРЕТЫ, ЛАЙФХАКИ, НЕОЧЕВИДНЫЕ ХИТРОСТИ

Февраль — месяц романтики, любовных признаний и, конечно, ужинов для двоих в особой атмосфере. Как приятно удивить свою вторую половину и сделать время, проведённое вместе, действительно незабываемым: мы посмотрели на сценарий вечера глазами шеф-повара, церемониймейстера и психолога.

Живая музыка и устрицы с шампанским

Для особых событий мы часто выбираем ресторан, предоставляя возможность команде талантливых поваров удивить нас идеальными блюдами, а сомелье — подобрать к ним правильное вино. Многие рестораны серьёзно подходят к подготовке ко Дню всех влюблённых: устраивают вечера живой музыки, готовят специальные блюда, а также сюрпризы и подарки для гостей. Есть рестораны, за которыми прочно закрепилась слава романтичных. Обычно популярностью пользуются видовые проекты, а также уютные заведения, где подают устрицы с шампанским и другие деликатесы, которые вызывают у нас ассоциации с праздником. Но будем готовы к тому, что место в таких ресторанах придётся бронировать заранее, а за соседними столиками, скорее всего, окажутся другие влюблённые пары. Если вам всё-таки хочется более уединённого формата, стоит подумать о тёплом вечере на своей территории.

По-домашнему уютно, но атмосферно

Если вы сами знаете, что приготовить, можно обойтись без ресторана (а если сомневаетесь по поводу меню — ищите варианты идей, в этом номере Лента Magazine их очень много). Чтобы всё прошло «в лучшем виде», лучше откажитесь от кулинарных экспериментов: проще приготовить привычную, но вкусную курицу в духовке, чем, уподобившись Бриджит Джонс, перевязывать спаржу голубой ниткой. К слову, забавная сцена. Если помните, Джонс хотела произвести впечатление на своих друзей и на «мужчину мечты» Марка Дарси, для этого она приготовила суп-пюре с луком-пореем, который перевязала синей ниткой, но забыла её вовремя снять, и суп окрасился в голубой цвет.

Идеально, если ужин будет лёгким, сбалансированным и полезным. Морепродукты, зелень, фрукты, ягоды и сыры — вот составляющие беспроигрышного фуд-набора. И не забудьте о красивом оформлении стола. Пусть будут парадная скатерть, оригинальные салфетки, эксклюзивные свечи и элегантная посуда. Создайте атмосферу — и вечер вам запомнится.

Удовольствие с доставкой

Поёте и рисуете вы лучше, чем готовите? Не беда: закажите еду с доставкой. За время пандемии этот сервис вышел на непревзойдённую высоту: сегодня на доставку работает практически любой ресторан. К слову, в кулинарии «Ленты» вас тоже ждёт немало подходящих идей, о которых мы рассказываем в этом номере. И доставка в «Ленте» становится всё более популярной

Порой ужин — это не просто ужин, а прекрасный способ напомнить друг другу о своих чувствах

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

услугой среди тех, кому нравится наслаждаться неспешными покупками в телефоне или за компьютером. Практически весь ассортимент «Ленты», за исключением, пожалуй, алкоголя и табака, привезут вам домой в течение часа-двух.

Гастрономическое путешествие

Кстати, вовсе не обязательно проводить вечер в городской квартире. Можно отправиться в загородный дом или даже устроить зимний пикник на природе. Только, если захотите сделать приятный и комфортный сюрприз, заранее попросите вашу вторую половину одеться потеплее.

Как вариант: исследуйте новые направления и приготовьте ужин прямо в съёмном жилье (лучше, если это будут апартаменты с кухней, а не стандартный номер в отеле). Можно и вовсе улететь в тёплые края, где приватные романтические ужины для влюблённых проводят прямо на берегу океана. Или отправиться в динамичный Дубай — там до конца марта проходит всемирная выставка Expo 2020, на которой представлено сразу 200 гастрономических концепций со всего мира: от веганских ресторанов Мэттью Кенни до африканского креатива Александра Смоллса.

Улететь в тёплые края, где ужины для влюблённых проводят прямо на берегу океана, — отличная идея. Сегодня это не самый простой план, но он того стоит

«Сбежать в отель» рядом с домом

«Романтический ужин в отеле своего города — что-то среднее между походом в ресторан и поездкой в путешествие, — считает Сергей Романов, шеф-повар отеля Mamaison All-Suites Hotel Pokrovka. — Ведь гостиница имеет ряд преимуществ перед отдельными ресторанами, да и уехать в путешествие на вечер не всегда получается. Любому отелю совсем не обязательно привязываться к определённой дате и ждать Дня влюблённых. Наоборот: отели сами генерируют поводы и придумывают особые предложения — романтический отдых, романтические выходные или просто вечер для двоих. Как правило, специальное предложение включает приветственное угощение в номере в виде комплимента от шеф-повара и шампанского, размещение в номерах более высокой категории, завтрак, который по желанию гостей может быть сервирован в их номере, специальные спа-процедуры, романтический ужин в ресторане или номере, а также поздний выезд из отеля. Во время ужина меню должно быть лёгким и небанальным. Тяжёлая еда — не для “романтики”. Размер порций — небольшой, а внешний вид блюд непременно эффектный».

Десерт — важная составляющая «романтичного» вечера. Это как раз тот случай, когда сладкое «можно и нужно» и без «угрызений совести»


Егорьевская
ФАБРИКА
КОЛБАСНО-ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ
им. К.Ю. АФАНАСЬЕВА
Bolero
Sevillanas
Sardanes
Jota
НЕИЗМЕННОЕ
ФАБРИЧНОЕ
КАЧЕСТВО


Dolce GRANTO PARMESAN
Dolce GRANTO PARMESAN
Dolce DELUXE PARMESAN
любимый пармезан
в новом дизайне

Дома, в ресторане или в поездке — меню «романтиков» должно быть лёгким и небанальным. Размер порций — небольшой, а внешний вид блюд непременно эффектный

Игра в «сообщников»

«Романтический ужин — отличный способ интересно провести время со своим партнёром, — считает клинический психолог Анна Баранова. — Однако стоит учесть несколько важных моментов, чтобы мероприятие оставило только хорошие впечатления.

Прежде всего, следует узнать вкусовые и эстетические предпочтения человека, его любимую кухню. Такое проявление внимания точно расположит, если вы недавно знакомы.

Далее имеет смысл продумать, как будет организовано само свидание: есть ли желание сделать сюрприз — или хотелось бы заранее строить планы совместно с партнёром.

В поддержку второго варианта напомню о том, что ожидание праздника вдохновляет не менее, чем сам праздник. А ещё — объединяет. Вы становитесь словно бы partners in crime — "сообщниками".

Если всё же вы решились на "секретный план" — сюрприз, чтобы избежать неловких ситуаций, имеет смысл сообщить хотя бы приблизительное время и формат встречи избраннику или избраннице. Это позволит должным образом подготовиться к ужину.

И наконец, очень важно, насколько вы сами получаете удовольствие от встречи и общения. Возможно, вам неуютно проявлять чувства прилюдно, и тогда свидание лучше устроить в тихом кафе.

Не забывайте про свой комфорт — это поможет избежать напряжённой обстановки».

Дайте шанс «выступить»

«Планируя романтический ужин, подумайте не только о месте, где вам было бы хорошо, — советует Евгения Сюткина, организатор мероприятий event-агентства «It's memories», — но и о совместных действиях, которые разбудят в вашей половине приятные эмоции. Например, договоритесь в этот вечер приготовить ужин вместе, но при этом доверьте своей половинке то, с чем он или она справляется гениально (важно, чтобы процесс не был для участника или участницы ежедневной рутиной).

Скучно готовить? Отправьтесь туда, где есть рояль (при условии, что ваша половина любит музицировать). Подчеркните достоинства партнёра, дайте шанс выступить перед вами, блеснуть талантом.

Не разговаривайте в этот вечер о бытовых делах, постарайтесь уйти от рутины будней. Помечтайте о совместных путешествиях, о приятных переживаниях и важных грядущих событиях. Наметьте совместные планы, скажите друг другу приятные слова. Порой ужин — это не просто ужин, а прекрасный способ напомнить друг другу о своих чувствах».

Провести время только вдвоём в отеле своего города — это что-то среднее между походом в ресторан и поездкой в путешествие. Почему бы и нет?!

Фото: shutterstock.com


ЦЕЗАРЬ®
ЦЕЗАРЬ
с говядиной
и свининой
ЦЕЗАРЬ
ИРКУТСКИЕ
ЦЕЗАРЬ
государь
ИМПЕРАТОР
пельмени
из свежего мяса
ЦЕЗАРЬ
ДОМАШНИЕ
пельмени
800 г
ГОСТ
33394-2015
из свежего мяса

«Фетучини» из цукини с палтусом

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

Ингредиенты:

- 400 г филе палтуса
- 1 ст. л. соуса терияки
- 100 г копчёного сулугуни
- 4 цукини
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Включите в духовке верхний гриль. Филе палтуса нарежьте на порционные куски, поперчите, смажьте соусом терияки, если надо, слегка посолите, переложите на застеленный пергаментом противень и запекайте 5 минут.
2. Сыр натрите на тёрке. С помощью овощечистки цукини, не очищая, нарежьте вдоль достаточно широкими полосками, не доходя до семян. Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте полоски цукини на сильном огне 5 минут, постоянно помешивая. Добавьте сыр, немного посолите, поперчите и перемешайте.
3. Распределите «фетучини» из цукини по тарелкам, сверху выложите палтуса и подавайте.

«РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН» – КАК ПОВОД ДЛЯ СМЕЛЫХ ПРИЗНАНИЙ И СПОСОБ НАПОМНИТЬ О САМЫХ ВАЖНЫХ ЧУВСТВАХ

Красное сухое вино GATO NEGRO Карменер (Чили)
Вино насыщенного рубинового цвета с фиолетовыми отблесками раскрывается ароматами чёрной смородины, ежевики, ванили и табака. Среднетелое, с мягкими танинами и долгим послевкусием спелых ягод. Идеально подойдёт к тайской, китайской и мексиканской кухне, а также утке.

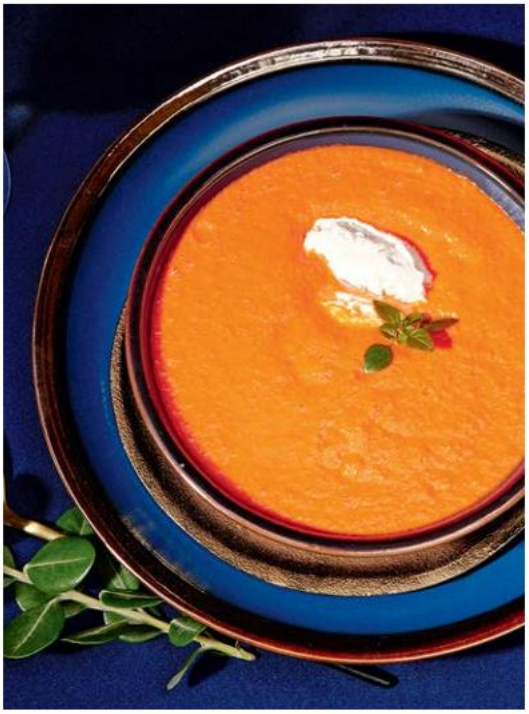
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Крем-суп из печёного перца с козьим сыром

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

Ингредиенты:

- 6 красных болгарских перцев
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 150 мл воды
- 100 мл сливок (33%)
- 100 г творожного козьего сыра
- 2 веточки базилика для украшения
- соль, свежемолотый чёрный перец



Способ приготовления:

1. Перцы обожгите до подпалин либо на газовой плите, либо под верхним грилем духовки, переложите в целлофановый пакет, завяжите и дайте остыть. Затем снимите кожицу, разрежьте перцы на 4 части, удалите семена и перегородки.
2. Лук очистите и нашинкуйте тонкой соломкой. Чеснок очистите и нарежьте кружочками. Разогрейте оливковое масло в сковороде и пассеруйте лук и чеснок, помешивая, 10 минут до прозрачности.
3. Добавьте перцы, влейте воду и тушите всё вместе 10 минут. Влейте сливки, посолите и перемешайте. Выложите содержимое сковороды в чашу блендера и взбейте.
4. Разлейте суп по тарелкам, с помощью чайной ложки сделайте из творожного сыра кнели и выложите их в центр каждой порции. Поперчите, украсьте листиками базилика и подавайте.

Ризотто из тыквы с ножками и грудками перепёлок

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

Ингредиенты:

- 4 перепёлки
- 1 л воды
- 1 зубчик чеснока
- 600 г мякоти тыквы
- 1 ст. л. оливкового масла
- 100 г сливочного масла
- 80 г тёртого пармезана
- 1 ст. л. устричного соуса
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. У перепёлок отрежьте ножки, снимите филе грудок. Выложите ножки и грудки в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения и снимите пену. Затем уменьшите огонь до тихого и варите птицу 20 минут.
2. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Тыкву нарежьте мелкими кубиками. Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте чеснок, помешивая, 1 минуту, чтобы он раскрыл аромат. Добавьте тыкву и жарьте, постоянно помешивая, 3 минуты. Влейте половник перепелиного бульона и готовьте ещё 5 минут на сильном огне.
3. Холодное сливочное масло нарежьте кубиками, добавьте в сковороду к тыкве и с помощью кулинарной лопатки взбейте его до состояния эмульсии. Добавьте пармезан, посолите и хорошо перемешайте.
4. Включите в духовке верхний гриль. Грудки и ножки перепёлок достаньте из бульона, посолите, поперчите, смажьте устричным соусом, выложите на застеленный пергаментом противень и запекайте по 3 минуты с каждой стороны.
5. Распределите тыквенное ризотто по тарелкам, сверху выложите грудки и ножки перепёлок и подавайте.

Сыр ПАРМЕЗАН Cheese Gallery, 175 г
Пармезан выдерживается не менее полугода, в чём можно убедиться по «рисунку» на срезе. Длительная выдержка даёт сыру плотную ломкую текстуру и выраженное фруктово-ореховое послевкусие. Он незаменим в приготовлении блюд итальянской кухни, может подаваться отдельно как деликатесная закуска к вину.

Брокколи гриль с лососем су-вид

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

Ингредиенты:

- 200 г соуса терияки
- 1 апельсин
- 4 филе лосося на коже (по 150 г)
- 2 л воды
- 600 г брокколи
- 1 горсть любых проростков
- соль

Способ приготовления:

1. Смешайте соус терияки с соком апельсина. Филе лосося слегка посолите, разложите по зип-пакетам, налейте в каждый смесь соуса с соком, выпустите весь воздух, закройте пакеты и выложите в мультиварку.
2. Влейте 2 л горячей воды, закройте мультиварку и установите в ручном режиме время приготовления 20 минут, температуру приготовления — 47 °С.
3. Брокколи разберите на соцветия и бланшируйте в подсоленной воде 3 минуты. Затем разрежьте соцветия вдоль пополам и обжаривайте на сковороде-гриль со стороны среза 3 минуты.
4. Включите в духовке верхний гриль. Достаньте рыбу из пакетов (соус сохраните), обсушите бумажными полотенцами и запекайте 3 минуты.
5. Разложите брокколи по тарелкам, рядом поместите рыбу, украсьте проростками, полейте соусом из пакетов и подавайте.

«Спагетти» из порея с гребешками

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

Ингредиенты:

- 50 г грюйера
- 800 г лука-порея
- 1 ст. л. сливочного масла
- 100 мл сливок (33%)
- 220 г спагетти Dolce Albero
- 1 ст. л. оливкового масла
- 400 г гребешков
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Сыр натрите на мелкой тёрке. Порей тщательно промойте и нарежьте длинными тонкими полосками, как спагетти. Растопите сливочное масло в сковороде и пассеруйте порей, изредка помешивая, 10 минут до мягкости.
2. Влейте сливки, добавьте сыр, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
3. Одновременно варите спагетти в кипящей подсоленной воде 7–8 минут до состояния аль денте. Откиньте на дуршлаг. Выложите макароны в сковороду к порею и перемешайте.
4. Разогрейте оливковое масло в другой сковороде и обжаривайте гребешки по 3 минуты с каждой стороны.
5. Распределите содержимое сковороды по тарелкам, сверху выложите гребешки и подавайте.

Белое сухое вино LE GRAND NOIR Шардоне (Франция)
Вино золотисто-соломенного цвета, с утончённым цветочно-ягодным ароматом, в котором доминируют нотки персика. Мягкое, элегантное и округлое во вкусе. Превосходный аперитив, отлично сочетается с лёгкими закусками, рыбой и белым мясом.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО

Жареный болгарский перец с морским окунем

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

Ингредиенты:

- по 3 красных и оранжевых болгарских перца
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. красного винного уксуса
- 4 филе морского окуня
- микрозелень для украшения
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. У перцев удалите семена и перегородки, стручки нарежьте вдоль полосками шириной 0,5–1 см. Лук очистите и нарежьте вдоль перьями. Чеснок очистите и нарежьте кружочками.
2. Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла в сковороде и обжаривайте овощи на сильном огне, постоянно помешивая, 5 минут. Посыпьте сахаром, влейте винный уксус и готовьте ещё 1 минуту, не переставая помешивать.
3. Филе окуня разрежьте пополам, посолите и поперчите. Разогрейте оставшееся масло в другой сковороде и обжаривайте рыбу кожей вниз 3 минуты. Затем переверните и жарьте ещё 3 минуты.
4. Разложите перец по тарелкам, сверху — филе окуня. Полейте выделившимся из перцев соком, украсьте микрозеленью и подавайте.

Белое полусухое вино CIELO Гарганега — Шардоне (Италия)
Блестящий золотисто-жёлтый цвет. В бокале раскрываются ароматы ананаса, манго, имбиря, сливочного масла и ванили. Округлое, маслянистое и освежающее во вкусе, с деликатной кислотностью и оттенками яблочного пирога в послевкусии. Отличный аперитив и сочетание с азиатской кухней.

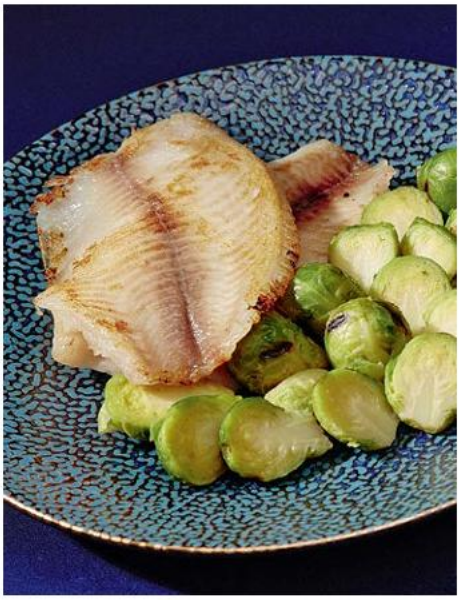
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Брюссельская капуста гриль с тилапией

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

Ингредиенты:

- 400 г брюссельской капусты
- 2 ст. л. оливкового масла
- 4 филе тилапии
- 2 ст. л. тёмного соевого соуса
- 1 ст. л. соуса терияки
- соль, свежемолотый чёрный перец



Способ приготовления:

1. Капусту разрежьте пополам, немного посолите, поперчите и обжаривайте на сковороде-гриль 10 минут.
2. Разогрейте оливковое масло в сковороде. Тилапию поперчите и обжаривайте по 3 минуты с каждой стороны. Влейте соевый соус, накройте сковороду крышкой и томите рыбу ещё 3 минуты.
3. Разложите капусту по тарелкам и полейте её соусом терияки. Рядом выложите тилапию и подавайте.

Легкость Chandon – результат классического ассамбляжа Шардоне и Пино Нуар

ИМЕНЕМ АФРОДИТЫ

АЛЕКСАНДРА КОРШУНОВА,
врач-диетолог, кардиолог, член Европейского общества кардиологов, преподаватель СПбГПМУ, @dr.alexandralvovna

Какие продукты можно отнести к афродизиакам и какое влияние они оказывают на наш организм — рассказывает диетолог Александра Коршунова.

Фото: shutterstock.com, unsplash.com

Каким только продуктам на протяжении последних десятилетий и даже веков не приписывали способность разжигать страсть в сердце человека, называя их афродизиаками (производное от имени греческой богини любви Афродиты). Невероятной силой «наделяли» некоторые травы и продукты животного происхождения — они якобы могли заставить одного человека воспылать страстью к другому. Также существовали различные «эликсиры любви», приготовленные колдунами и травниками. В древности и в Средневековье даже медицина вполне серьёзно относилась к приготовлению напитков, способствующих возникновению чувств. В этот раз у нас с вами довольно смелая тема. Попробуем в ней разобраться.

На самом деле с авокадо всё предельно просто — этот фрукт не обладает неким сверхдействием. Его можно спокойно есть на завтрак, добавлять в салаты в обед

Яблоко для Адама

В XXI веке основы питания как школьная программа — учёные и врачи чётко понимают, что содержится в том или ином продукте и для чего он нам нужен. Но так было не всегда. Много тысяч лет назад люди задумывались о том, что должно содержаться в продукте, чтобы он был афродизиаком (усиливал любовную страсть), и порой сильно заблуждались. Возьмём авокадо — высокопитательный фрукт, богатый витамином А, калием и даже белками. Он относится к топ-10 продуктов, которые вегетарианцы используют в качестве альтернативы мясу — основному источнику животного белка. Афродизиаком его считали ещё ацтеки. Свисающие с веток плоды авокадо давали нашим предкам надежду на то, что они способны неким образом повлиять на мужское здоровье. На самом деле с авокадо всё предельно просто — этот фрукт не обладает неким сверхдействием. Его можно спокойно есть на завтрак, добавлять в салаты в обед. А в сочетании с орехами или мороженым авокадо — прекрасная идея для десерта, который позволит удивить близких и выйти за рамки банальностей.

Следующий продукт-«заблуждение» — чёрный тибетский рис. В нём содержится почти вдвое больше белков, чем в обычном белом. Китайские императоры считали, что чёрный рис положительно влияет на мужское здоровье. Данная теория не получила научного подтверждения, но многие и сегодня включают тёмный рис в свой рацион именно по этой причине. Как доктор скажу, что тёмный, бурый или красный рис имеет меньший гликемический индекс, поэтому не приводит к быстрому набору веса, способствуя профилактике метаболического синдрома и ожирения.

По сути, первым продуктом-афродизиаком стало яблоко, которым Ева накормила Адама

По сути, первым продуктом-афродизиаком стало яблоко, которым Ева накормила Адама. С тех пор список значительно расширился. В целом во многих продуктах содержатся вещества, положительно влияющие на работу той или иной системы в организме человека, в том числе — оказывающие влияние на область чувств. Однако мало кто может похвастаться опытом эффективного воздействия продуктов-афродизиаков — виной тому неидеальная экология, стресс, отсутствие нормального сна, нерациональное питание. И всё же предлагаю пройтись по списку этих продуктов.

Продукты-афродизиаки

ХРЕН. Обладает полезными свойствами (благодаря высокому содержанию витаминов и микроэлементов) и оказывает определённое возбуждающее действие на организм человека. Хрен можно добавлять в салаты, в том числе — в качестве сухой специи. Иногда его используют для профилактики и лечения острых респираторных заболеваний.

ШОКОЛАД. Не устану говорить о том, что шоколад не является «запрещённым продуктом». Он стимулирует выделение самого важного гормона — серотонина, который отвечает за ощущение радости, удовольствия, расслабленности, иногда даже лёгкой влюблённости (в короткий период эйфории, который мы проживаем, съев кусочек шоколада). Особенно эффективен тёмный шоколад с высоким содержанием какао (более 70%).

ФИНИКИ. Во многих источниках финики называют самым сладким афродизиаком на земле. Есть мнение, что они положительно влияют на состав крови. Некоторые учёные утверждают, что финики даже способны увеличить продолжительность чувственных моментов. Но есть и противопоказания, поэтому здесь и далее — наше главное правило: предварительная консультация с врачом.

УСТРИЦЫ. Один из наиболее распространённых и известных афродизиаков. Один вид открытой устричной раковины многим приносит эстетическое удовольствие и наслаждение. Их возбуждающее воздействие на организм связывают с высоким содержанием железа и цинка. Однако не следует увлекаться. Содержание белка в устрицах настолько велико, что может привести к расстройствам пищеварения и к белковой интоксикации. В разумных пределах этот продукт способен приятно удивить. Одно из известных блюд, использующихся как афродизиак, — устрицы, запечённые с цедрой.

УЛИТКИ. Белка в их мясе на треть больше, чем в мясе курицы или индейки, а холестерина в нём нет. В европейских странах, особенно во Франции, улитки входят в топ-10 продуктов, способствующих улучшению интимной функции.

СПАРЖА. Во многих источниках спаржу описывают как продукт, полезный при заболеваниях простаты. Не стоит особенно рассчитывать на её лекарственные свойства, но важно знать: спаржа богата клетчаткой, витамином А, фосфором, кальцием, калием и по праву считается не только полезным, но и возбуждающим продуктом.

СЕЛЬДЕРЕЙ. Содержит большое количество минеральных веществ. В его составе есть калий, цинк, кальций, железо, фосфор, магний, витамин С, провитамины А, Е, витамины группы В, РР. Сельдерей был обязательным ингредиентом любимого салата маркизы де Помпадур, а исторические источники свидетельствуют о том, что она знала толк в будоражащих чувственных удовольствиях.

МОРСКАЯ КАПУСТА (ЛАМИНАРИЯ). Содержит множество полезных веществ и стимулирует гормональную активность. Её можно добавлять в салаты с морепродуктами и включать в состав гарниров.

ПРОРОСТКИ ПШЕНИЦЫ. Богаты витамином Е, знаменитым «возбуждающим» витамином для повышения чувственных возможностей, — иногда для ощутимого результата достаточно одного глотка масла проростков пшеницы. Но опять же, подчеркну: всё очень индивидуально.

КОФЕ. Этот напиток следовало бы поставить в начало данного списка, но он обладает большим количеством спорных и в то же время проверенных положительных эффектов, поэтому о нём поговорим отдельно. Как кардиолог я часто повторяю своим пациентам, что людям с артериальной гипертензией, артериальной гипотонией и даже с атеросклерозом кофе не противопоказан. Более того, множество авторитетных исследований доказывают его обратный эффект. Но безусловно, важно и нужно посоветоваться с врачом. В целом кофеин оказывает заметное возбуждающее действие на центральную нервную систему, а в сочетании с корицей является мощным афродизиаком. Известны разные рецепты напитка — кофе, приготовленный на песке, кофе по-тунисски, кофе с яйцом. Каждый из этих вариантов способен подарить нам новые ощущения.

КУНЖУТНОЕ СЕМЯ. Продукт, который я настоятельно рекомендую добавлять в рацион своим пациентам, поскольку большое количество людей имеет лактазную недостаточность, и с возрастом она нарастает. Это нарушение может возникнуть после вирусных или острых кишечных инфекций и остаться с человеком на всю жизнь. Иногда проблемы переносимости молочных продуктов возникают с возрастом, и мы в итоге вынужденно снижаем количество кальция в своём рационе. Кунжутное семя богато кальцием, очень питательно, содержит большое количество витамина Е, по некоторым данным, ведёт себя как полноценный афродизиак, особенно в сочетании с мёдом.

ИМБИРЬ. Ускоряет ток крови в организме. Считается, что, увеличивая циркуляцию, он способен стимулировать возбуждение. Имбирь можно употреблять в сочетании с мясом, индейкой, ягнятиной. Маринованный имбирь используют в процессе приготовления различных блюд или как добавку к уже готовым блюдам.

АРТИШОКИ. Один из моих любимых продуктов. У артишока большое количество полезных свойств. Особенно часто это растение используется в желчестимулирующей терапии. И артишок известен как афродизиак. В античные времена считалось, что употребление шишек артишока в еду способно привести именно к рождению мальчика. Научных доказательств этому факту, разумеется, нет. Это растение повышает циркуляцию крови, за счёт чего тонизирует. С артишоками можно приготовить рыбу, салат или использовать их как гарнир.

КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ. Иногда их называют «ядрами любви» — из-за высокого содержания белка. Они также отвечают за уровень гормонов в организме. Почему мы так много говорим о белках? Белок, как я регулярно отмечаю в статьях для Лента Magazine, является одним из самых необходимых, фундаментальных микроэлементов в пищевой цепи. В частности, ограничение белка в рационе — фактор, снижающий чувственный потенциал.

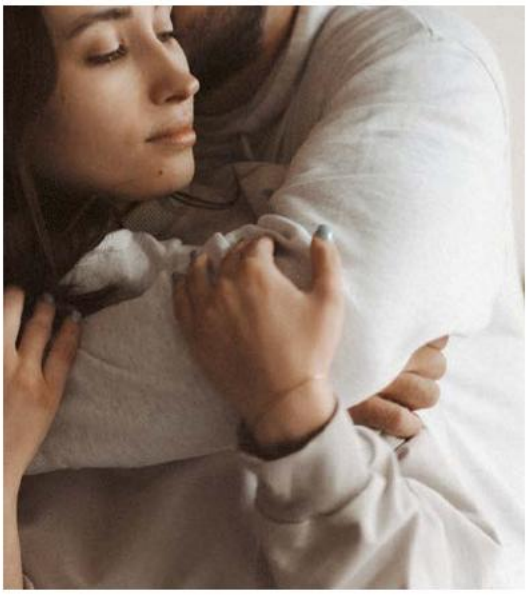
МИНДАЛЬ. Богат рибофлавином, белками, витамином Е, кальцием. В Средние века индусы, арабы и китайцы рекомендовали употреблять его как «средство», усиливающее либидо. Учитывая полезные свойства миндального молока, я часто рекомендую его как замену коровьего. Полезны также фисташки, содержащие витамины А, В и цинк. Они оказывают возбуждающее действие и способны положительно влиять на чувственную сферу.

Множество талантливых поваров, рассматривая еду как искусство и способ стимуляции наших самых потаённых желаний, очень часто используют в десертах несочетаемые вкусы

Мифы и факты

1 На мой взгляд, одна из самых абсурдных теорий относительно полезных свойств продуктов касается употребления в пищу порошка из рога носорога — около ста лет назад он считался афродизиаком. В погоне за чудо-средством европейцы чуть не истребили популяцию. Современные учёные утверждают, что в роге носорога нет никаких полезных веществ, в том числе — афродизиаков. Намного больше нужных для возбуждения веществ содержится в мёде, сельдерее, проростках пшеницы и кунжутном семени.

2 Множество талантливых поваров, рассматривая еду как искусство и способ стимуляции наших самых потаённых желаний, очень часто используют в десертах несочетаемые вкусы. Например, шоколадный десерт с перцем чили, безусловно, хорош, поскольку жгучая нотка возбуждает. А немного крепкого кофе усиливает шоколадный вкус. Всё, что связано с тайной и необходимостью разгадки состава, способно будоражить умы женщин и мужчин.



«Комплекс бесконечности»: 5 шагов к энергии жизни

На вопрос о том, как повысить либидо, я даю пять медицинских рекомендаций, которые сама сформулировала и назвала «Комплекс бесконечности».

Первое — восемь объятий в день.

Второе — до восьми стаканов воды в день (в зависимости от желания и жажды, при отсутствии сопутствующей патологии) и рациональная тарелка (здоровое питание).

Третье — рациональное распределение труда и отдыха, восемь часов здорового сна каждый день.

Четвёртое — восемь занятий спортом в месяц (примерно два раза в неделю) — минимум, необходимый для укрепления физического здоровья.

Пятое — регулярная интимная жизнь, хотя бы 8 раз в месяц. Если речь идёт об успешном зачатии, то все современные источники говорят об увеличении частоты до четырёх раз в неделю до достижения желаемой беременности.

Эти правила кажутся легко достижимыми, но они имеют глубокий смысл, положительно влияют на режим человека и, что принципиально в контексте нашей темы, возбуждают к жизни!

Фото: shutterstock.com, pexels.com

Для завтрака с французским акцентом

в отделе собственного производства «Ленты» всегда свежие круассаны

ГЕРОЙ со ШВЕЙЦАРСКИМ ПАСПОРТОМ

ВСЁ, ЧТО НАМ ВАЖНО О НЁМ ЗНАТЬ

Фото: shutterstock.com, pexels.com

Разбираться в швейцарских сырах сегодня особенно важно, ведь из-за санкций Швейцария — одна из немногих сырных держав, которые представлены на российском рынке. Интересные факты и полезные рекомендации — в рассказе сырного сомелье Александра Крупецкова.

АЛЕКСАНДР КРУПЕЦКОВ,
основатель сети сырных лавок «Сырный сомелье», дипломированный эксперт Британской академии сыра, председатель жюри конкурсов «Лучший сыр России» и «Лучший сырный сомелье России», а также член жюри международных сырных конкурсов, @akrupetskov

Эмменталь

Всего в Швейцарии производят порядка 450 видов сыра. Самый знаменитый из них — эмменталь, «сыр с большими дырками». По статистике, о нём знает каждый третий европеец, а в Латинской Америке и Австралии его так и называют: «швейцарский сыр». Головки сыра эмменталь могут достигать веса в 75 кг, они слегка раздуты сверху и снизу, поэтому напоминают сферу. Дырки появляются под воздействием углекислого газа, который выделяют сырные бактерии. По той же причине головка сыра раздувается. Всё это происходит абсолютно естественным путём: никаких химических добавок или искусственных ускорителей созревания швейцарцы не используют. Для эмменталя характерны пикантные, слегка сладковатые нотки, поэтому его вкус очень узнаваем. В XVI веке «голова» эмменталя считалась роскошным подарком, в частности, благодаря своему внушительному размеру: сыр часто дарили на свадьбы и по другим важным поводам. Позволить себе такой презент могли только обеспеченные люди, ведь сыр тогда стоил примерно в 10 раз дороже, чем в наши дни. Сегодня эмменталь «по образу и подобию» швейцарского изготавливается в различных странах, так как его название не является зарегистрированной торговой маркой.

Грюйер

Грюйер — ещё один легендарный сыр, который производится в нескольких швейцарских кантонах (кантон — территориально-административная единица страны). Головка этого сыра весит порядка 30 кг. Благодаря тонкому аромату этот сыр часто называют ореховым. По упаковке можно определить возраст сыра: чем темнее характерная полоска на ней, тем более зрелый грюйер перед вами. Минимальная выдержка грюйера составляет 5 месяцев, а максимальная — около двух лет. Но оптимальным сроком выдержки можно назвать 12 месяцев: именно в этот момент у грюйера «созревают» крупинки, которые делают его вкус более насыщенным, добавляют ему приятных грибных ноток, а также аромат кожи и тропических фруктов. В швейцарском городе Грюйер работает музей, посвящённый легендарному сыру. Здесь можно узнать его историю и посмотреть, как грюйер производили раньше. В центре музея находится сыроварня: через стекло гости могут наблюдать за процессом рождения современного грюйера.

В Швейцарии производят около 450 сортов сыра. В 99% случаев используется коровье молоко, в остальных случаях — молоко овец и коз

Сбринц

Сбринц — это экстратвёрдый швейцарский сыр, который считается самым старым в Европе, поэтому его вполне можно назвать прародителем пармезана. Головки сбринца весят от 35 до 40 кг, выдерживаются от 24 до 32 месяцев, как и классический пармезан. В его вкусе переплетается сладость и солёность, он чем-то напоминает соевый соус. В отличие от пармезана, который по правилам не режется (его нужно колоть), сбринц можно нарезать очень тонкими, почти прозрачными кусочками, которые сворачиваются в рулетики. Швейцарцы чаще всего делают это слайсером, а потом делают с ними бутерброды. А вот пропитанную солью корочку сбринца можно разве что натереть на тёрке — съесть её в другом виде будет очень сложно. Сегодня сбринц активно продвигается властями Швейцарии, чтобы сорт стал более узнаваем во всём мире, ведь этот продукт действительно заслуживает внимания гурманов.

Сыр твёрдый HEIDI Грюйер, 51% (Швейцария), 170 г
Отличается плотной консистенцией и запоминающимся сладковато-солёным вкусом. Считается классической основой фондю, но диетологи советуют не подвергать грюйер термической обработке, чтобы получить максимум от его уникального витаминно-минерального состава.

Сыр полутвёрдый HEIDI Чеддер, 50% (Швейцария), 200 г
Рассыпчатый, тающий во рту сыр со сливочно-ореховым вкусом и выверенным балансом сладости, солёности и остроты. Нарезанный небольшими кусочками чеддер прекрасно сочетается с вином, подходит для приготовления сэндвичей, а также многих других блюд и закусок.

Сыр LAIME Маасдам, 45% (Россия), 160 г
Сыр натурального созревания, обладающий плотной текстурой и сладковато-ореховым вкусом. Изготовлен из отборного коровьего молока. Хорошо сочетается с фруктами, овощами и орехами. Идеален для пикника и в качестве вкусного, полезного перекуса.

Фото: shutterstock.com

Сыр HEIDI Тет де Муан Розочки, 53% (Швейцария), 95 г
Умеренно острый цветочно-ореховый вкус с лёгким кисломолочным послевкусием лучше всего раскрывается, когда тет де муан не режут, а строгают, сворачивая розочки из тонкой, нежной стружки. Идеально подходит в качестве изысканной закуски к хорошему вину.

Сыр MARGOT Ле Трюф, 57% (Швейцария), 75 г
Мягкий сыр под бархатной корочкой белой плесени, который традиционно выдерживается в погребах. Нежный вкус с оттенками фруктов и грибов достигается добавлением пасты из летнего чёрного трюфеля. Ранг деликатеса, который требует лучшего вина и приятной компании.

ЖИРОЛЬ — СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ НАРЕЗАТЬ ТЕТ ДЕ МУАН. ВИЗУАЛЬНО С ГОЛОВКИ СЫРА СЛОВНО СНИМАЕТСЯ АККУРАТНАЯ СТРУЖКА. ЭТА ФОРМА ИДЕАЛЬНО УКРАШАЕТ ЛЮБОЕ БЛЮДО

Тет де муан

Тет де муан — сыр, название которого переводится как «голова монаха». Этот сорт сыра был создан монахами около 800 лет назад. В документах, датируемых 1192 годом, содержится информация о том, что сыр принимался в качестве налога от крестьян-скотоводов и предназначался для феодальных властителей крестьянских хозяйств. Сыр также выполнял роль денежного эквивалента. Изначально он носил название бельле, по названию монастыря, в котором был впервые приготовлен. Но затем французские солдаты, выгнавшие монахов из аббатства 200 лет назад, назвали его тет де муан, и это название прижилось. По одной из версий, сыр получил такое название из-за необходимости «соскабливать» его в процессе нарезки, что слегка походило на процедуру бритья головы (читайте — пострижения монаха). По другой версии, один из монахов спрятал в монастыре очень много сыра, поэтому ему и дали такое название. В 1982 году изобрели жироль — специальный инструмент, который помогает резать сыр этого сорта (визуально: с головки сыра словно снимается аккуратная стружка). Это сделало тет де муан более популярным среди гурманов, ведь кусочки сыра после нарезки имеют очень красивую форму, похожую на цветы или грибы-лисички. Эта форма идеально украшает любое блю-

Чаще всего названия швейцарских сыров соответствуют тому или иному географическому региону, где они производятся

до. Если посыпать головку сыра перцем, а затем использовать жироль, у сырных «цветов» появится эффектная и ароматная сердцевина. Рецепт сыра тет де муан остаётся традиционно неизменным на протяжении столетий. Сегодня этот вид сыра производят меньше десяти швейцарских сыроварен в области Поррантрюи. В начале XXI века сыр тет де муан получил сертификат подлинности происхождения.

Ключевое правило швейцарской кухни: много сыра не бывает (мало может быть, но много — никогда)

Раклет

Раклет — ещё один хорошо известный «герой» со швейцарским паспортом. История его восходит к пастухам: в длительные походы они брали с собой хлеб и головку жирного сыра. Ночью пастухи клали сыр поближе к огню и ждали, пока он нагреется до такой степени, чтобы его было легко соскоблить и намазать на хлеб. Сегодня раклет сервируется с картофелем, маринованными огурцами, мостардой (соусом из фруктов, маринованных в горчице и сиропе), различными видами ветчины, а готовят его не на костре, а в специальной печке — раклетнице.
К этому блюду обычно подают сухое белое вино, например рислинг, но есть и любители запивать блюдо чёрным чаем. К слову, чай ускоряет процесс пищеварения после такой сытной пищи. Расплавленный раклет считается национальным блюдом Швейцарии, а в Германии его часто едят на Рождество.

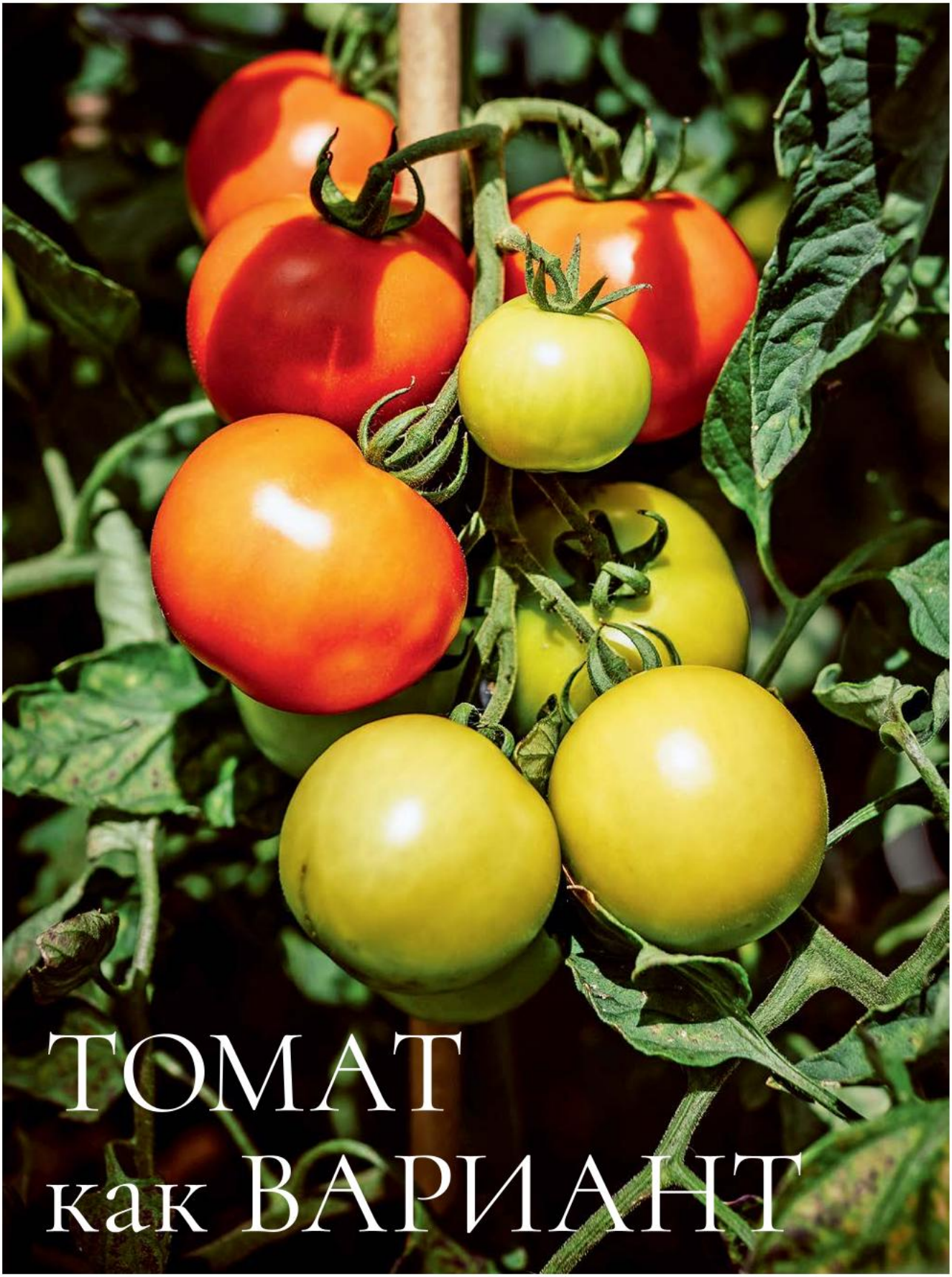
Сыр LAIME Пармезан, 38% (Россия), 140 г
Обладает всеми достоинствами настоящего пармезана — глубоким пряным ароматом, плотной ломкой текстурой, солоноватым вкусом с нотками орехов и пикантным острым послевкусием. Сыр Laime Пармезан отличает низкое содержание холестерина и отсутствие лактозы.

Сыр HEIDI Визен Грана, 38% (Швейцария), 180 г
Ломкий, зернистый, немного маслянистый сыр из отборного коровьего молока с островатым сладко-ореховым вкусом. «Рисунок» на срезах говорит о правильной долгой выдержке и вызывает желание сейчас же насладиться пикантным сыром под бокал красного вина.

Сыр MARGOT Грюйер AOC Рулетики, 49% (Швейцария), 100 г
Компания «Марго Фромаж» занимается сыроварением в округе Грюйер уже более 100 лет. Выдержка этого сыра происходит в настоящей горной пещере, что делает его благородный сладковато-солёный вкус с нотами лесных орехов уникальным.

Фото: shutterstock.com


SOGRAPE
Evaristo
2019
VINHO TINTO
RED WINE
VIN ROUGE
VINHO REGIONAL
LISBOA
PORTUGAL
Evaristo
2020
VINHO BRANCO
WHITE WINE
VIN BLANC
VINHO REGIONAL
LISBOA
PORTUGAL
13% vol. 750ml e
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ТОМАТ как ВАРИАНТ

Фото: unsplash.com, pexels.com

Почему французы называют томаты «яблоками любви»? В чём их польза? Как правильно выбирать и как готовить? Рассказывает шеф-повар Кирилл Грязнов.

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

О томатах я могу говорить бесконечно. Начну с истории. Растение было завезено в Европу из Южной Америки. Слово «томат» происходит от ацтекского названия растения «томатль», а в русский язык попало из французского (tomate). На протяжении довольно долгого времени плоды считались ядовитыми, но позже их распробовали и полюбили.

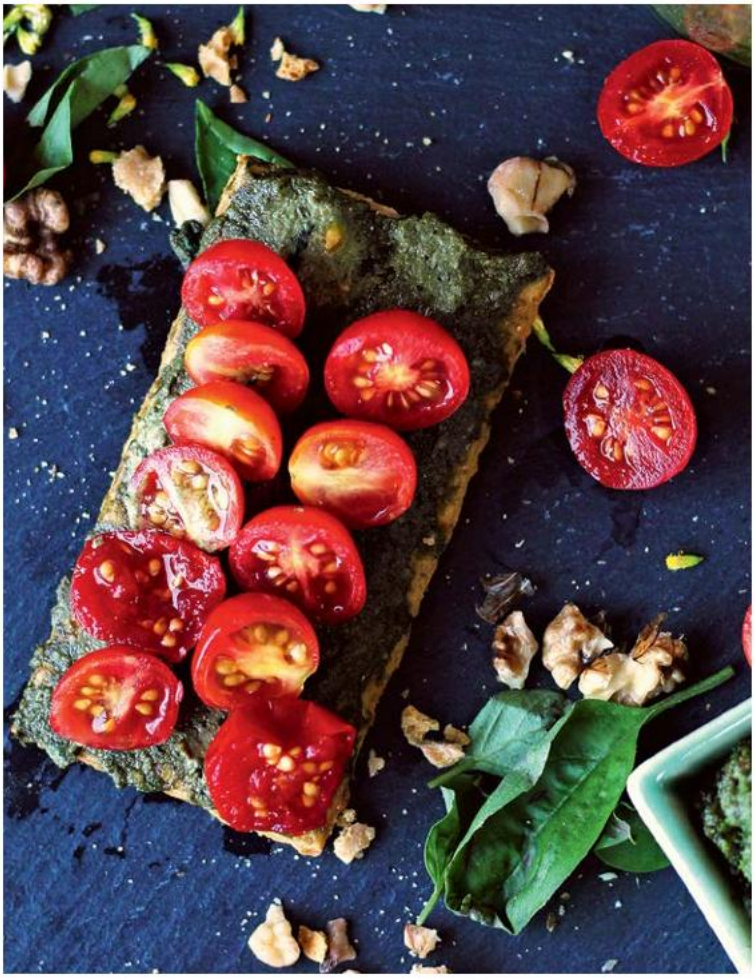
«Помидор», другой полноправный вариант названия, происходит от итальянского pomo d'oro — «золотое яблоко». Во Франции томат также называли pomme d'amour («яблоко любви») — за красоту и потому что, как считалось, он обладает свойствами афродизиака. Научных доказательств последнему факту нет, но очевидно, что помидоры содержат целый набор витаминов, в том числе А и Е. Ещё в них присутствуют «гормоны счастья» — серотонин и тиамин.

Форма и содержание

Официальный сезон южных грунтовых томатов начинается в мае, соответственно, самые вкусные экземпляры приезжают в Россию ближе к концу весны. В феврале-марте стоит обратить внимание на азербайджанские и узбекские помидоры. Например, азербайджанские томаты сорта «пинк парадайз» («розовый рай») — умеренно крупные плоды розового цвета, отличающиеся плотностью и сочностью. Они идеально подойдут для приготовления супов, для тушения и запекания. Из этих помидоров можно сделать потрясающий сок: ошпариваем томат, снимаем шкурку, удаляем плодоножку, пробиваем блендером, при желании немного увариваем — напиток готов. Из сорта «пинк парадайз» получатся и хорошие соусы, например сацебели. Томаты можно также закатать в банки, используя натуральные консерванты (уксус, соль, сахар).

Бакинские «зира» — небольшие ярко-красные помидоры с тонкой плотной кожицей. Вкус у них сладкий, с кислинкой. Азербайджанские сорта везти в Россию ближе, поэтому их снимают с ветки более спелыми. Эти томаты идеально подходят для салатов, для приготовления различных соусов к пасте. Узбекские помидоры — крупные, плотные, с ярко-красной кожурой. Тоже прекрасны для салатов. С октября по апрель стоит обратить внимание на черри — садовую разновидность обычных томатов. Плоды в среднем весят не больше 30 граммов. Чаще всего на одной кисти помещается до двадцати помидорок. Черри в компании с сыром — прекрасная закуска к вину!

Во Франции томат также называли pomme d'amour («яблоко любви») — за красоту и потому что, как считалось, он обладает свойствами афродизиака



ГЛАВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ХОРОШЕГО ТОМАТА — ЗАПАХ. АРОМАТНЫЙ ПОМИДОР С ТОНКОЙ ШКУРКОЙ — ТО ЧТО НУЖНО!

Выбор есть

У спелого томата зёрнышки белые, у недозрелого — зеленоватые. Плоды должны быть ровными, гладкими, без трещин. Но главный показатель — запах. Ароматный помидор с тонкой шкуркой — то что нужно!

Совет из личного опыта: томаты, как и большинство овощей, нужно мыть только перед употреблением, водой комнатной температуры.

Существуют тысячи вариантов приготовления помидоров. Как говорится, Google it!* — и вы найдёте то, что искали. На мой взгляд, вкусные сочные помидоры лучше есть свежими, без термической обработки — как самостоятельное блюдо. Бакинские томаты особенно хороши в паре со страчателлой или бурратой.

Из неожиданного: томаты карамелизуют с сахаром, добавляя немного уксуса или лимонного сока, — получается просто волшебный конфитюр! Приготовление занимает всего полчаса. Перекладываете конфитюр в банки, убираете на ночь в холодильник, чтобы он настоялся, а утром используете как соус к мясу либо намазываете на хлеб — на брускетту, чиабатту, багет... Тосты с томатным конфитюром — прекрасный вариант романтического завтрака или ужина, который, как правило, предполагает минимум закусок. Кстати, конфитюр в сочетании с белым вином или игристым — достойнейший дуэт!

Тосты с томатами — прекрасный вариант романтического завтрака или ужина, который, как правило, предполагает минимум закусок

* Google it! — «Погугли!»
Фото: unsplash.com, pexels.com


GRIFON
ГОРЯЧИХ
ДЕЛ МАСТЕРА
ФОЛЬГА GRIFON
ОСОБО ПРОЧНАЯ
ПОВЫШЕННАЯ ТОЛЩИНА - 14 МКМ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ
ВЫДЕРЖИВАЕТ ВЫСОКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
БРИКЕТЫ GRIFON
ДРЕВЕСНОУГОЛЬНЫЕ
ВЫСОКАЯ ТЕПЛООТДАЧА
ДЛИТЕЛЬНОЕ ГОРЕНИЕ
РОВНЫЙ ЖАР
ДРЕВЕСНОУГОЛЬНЫЕ БРИКЕТЫ
ВЫСОКАЯ ТЕПЛООТДАЧА
ДЛИТЕЛЬНОЕ ГОРЕНИЕ
РОВНЫЙ ЖАР
GRIFON
ДРЕВЕСНОУГОЛЬНЫЕ БРИКЕТЫ
1,5
килограмма
ОСОБО ПРОЧНАЯ
ФОЛЬГА
10 метров
для гриля и запекания
GRIFON

Утиная грудка с пюре двух видов и демигласом

Количество порций: **4** | Время приготовления: **2 ч 20 мин** | Сложность: **средняя**

Ингредиенты:

- 1 утка
- 400 г моркови
- 400 г корня сельдерея
- 50 г тёртого пармезана
- 150 мл оливкового масла
- соль, свежемолотый чёрный перец

Для соуса:

- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 морковь
- 1 ч. л. томатной пасты
- 2 л воды
- 150 мл портвейна
- 1 лавровый лист
- соль

Способ приготовления:

1. Отделите у утки 2 филе грудки на коже. Снимите остальное мясо с костей и используйте для других блюд — понадобятся только кости.
2. Для соуса овощи очистите и произвольно нарежьте. Разогрейте духовку до 180 °С. Перемешайте в форме утиные кости и овощи с томатной пастой и запекайте 30 минут. Духовку не выключайте.
3. Переложите содержимое формы в кастрюлю, влейте воду, портвейн, добавьте лавровый лист и варите бульон 1,5 часа. Затем процедите, немного посолите и выпаривайте на медленном огне на 2/3.
4. Морковь и сельдерей очистите, крупно нарежьте, выложите в форму и запекайте 30 минут. Достаньте овощи, духовку не выключайте.
5. Сельдерей выложите в миску, добавьте пармезан, влейте 75 мл оливкового масла и взбейте погружным блендером в пюре. Посолите.
6. В другую миску выложите морковь, добавьте оставшиеся 75 мл оливкового масла, взбейте и посолите.
7. На коже грудок сделайте насечки крест-накрест, посолите грудки и поперчите. Раскалите сковороду без масла и обжаривайте утку кожей вниз 3 минуты. Переверните и жарьте ещё 3 минуты. Затем уберите в духовку на 10 минут. Дайте «отдохнуть» под фольгой 5 минут.
8. Утиные грудки нарежьте, разложите по тарелкам, рядом выложите пюре двух видов, полейте демигласом и подавайте.

*Pomme d'amour — «яблоко любви», французское название помидора

Тосканский суп «Паппа аль помодоро»

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

Ингредиенты:

- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. оливкового масла extra virgin Grand di Oliva
- 600 г очищенных консервированных помидоров
- 1 ст. л. сахара
- 1 чёрствый багет
- 2 ст. л. рубленой петрушки для украшения
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Лук и чеснок очистите. Лук нарежьте полукольцами, чеснок — кружочками. Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла в кастрюле и пассеруйте овощи 10 минут, помешивая.
2. Добавьте консервированные помидоры вместе с жидкостью, сахар и тушите всё вместе на небольшом огне 5 минут.
3. Багет произвольно наломайте и выложите в кастрюлю. Как только хлеб немного размокнет, взбейте содержимое кастрюли погружным блендером до состояния кашицы. Посолите.
4. Разлейте суп по тарелкам, сбрызните оставшимся оливковым маслом, поперчите, украсьте рубленой петрушкой и подавайте.

Домашний сацебели

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

Ингредиенты:

- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. красного винного уксуса
- 1/2 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. рубленой кинзы
- 1 ч. л. рубленого укропа
- микрозелень для украшения
- соль

Способ приготовления:

1. Разведите томатную пасту холодной водой до состояния томатного сока.
2. Добавьте остальные ингредиенты, посолите, перелейте в соусник и подавайте, украсив микрозеленью.

*Pomme d'amour — «яблоко любви», французское название помидора

Салат из зелёных помидоров, багета и прошутто

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

Ингредиенты:

- 1 багет
- 8 зелёных сладких помидоров
- 1 красная луковица
- 150 г прошутто

Для заправки:

- 50 мл оливкового масла
- 1 ч. л. белого винного уксуса
- 1/2 ч. л. сахарной пудры
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Багет нарежьте крупно, помидоры — дольками. Лук очистите и нарежьте перьями. Прошутто крупно нарвите руками. Смешайте все ингредиенты в салатнике.
2. Для заправки взбейте венчиком оливковое масло с уксусом и сахарной пудрой до состояния эмульсии. Посолите и поперчите. Заправьте салат, перемешайте и подавайте.

Томатный конфитюр

Количество продукта: **2 банки × 500 мл** | Время приготовления: **25 мин** + **8 ч** на настаивание
Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 1 кг помидоров
- 300 г сахара
- 1 ст. л. белого винного уксуса
- 1/2 ч. л. молотой гвоздики

Способ приготовления:

1. Опустите помидоры на 10 секунд в кипяток и сразу переложите в ледяную воду. Снимите кожицу, достаньте ложкой мякоть с семенами.
2. Нарежьте помидоры небольшими кубиками и выложите в сотейник. Добавьте сахар, винный уксус, гвоздику и томите на среднем огне 15 минут. Остудите конфитюр до комнатной температуры, затем уберите на ночь в холодильник. На следующий день подавайте.

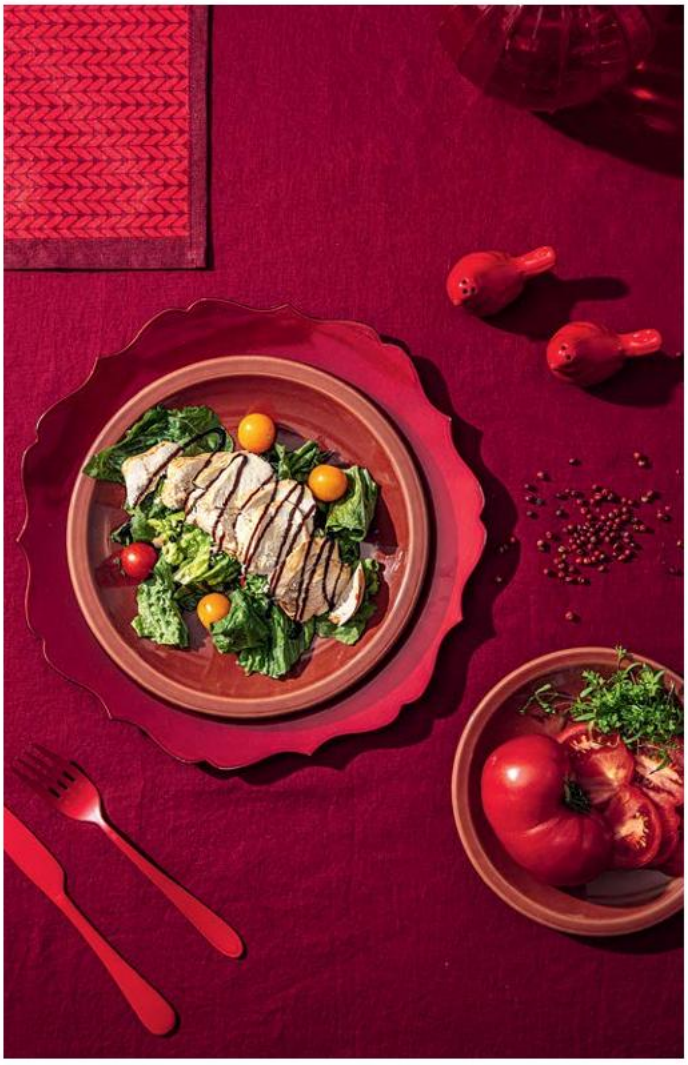
*Pomme d'amour — «яблоко любви», французское название помидора

Салат с куриной грудкой су-вид и кисло-сладким соусом

Количество порций: **4** | Время приготовления: **1 ч 10 мин** | Сложность: **низкая**

Способ приготовления:

1. Куриные грудки поместите в зип-пакеты, добавьте в каждый по 100 г кетчупа, полностью выпустите воздух, закройте пакеты и выложите в мультиварку.
2. Влейте 2 л горячей воды, закройте мультиварку и установите в ручном режиме время приготовления 1 час, температуру приготовления — 62 °С.
3. Готовые грудки нарежьте тонкими ломтиками. Листья романо нарвите руками.
4. Смешайте все ингредиенты для соуса. Распределите салатные листья по тарелкам, сверху выложите ломтики курицы и черри, полейте соусом и подавайте.



Ингредиенты:

- 2 куриные грудки
- 200 г кетчупа
- 2 л воды
- 1 кочан салата романо
- 16 разноцветных помидоров черри

Для соуса:
- 1 ст. л. тёмного соевого соуса
- 1/2 ч. л. тёртого имбиря
- сок 1/2 лайма
- 1 ч. л. сахара

Красное сухое вино CAMPO VIEJO Темпранильо Риоха (Испания)
В аромате раскрываются тона чёрной смородины, черники и сливы с нотами ванили и сладких специй. Вкус фруктовый, выразительный, с бархатистыми танинами и послевкусием с оттенком какао. Вино подают к лёгким закускам, сырам и овощам на гриле, оно прекрасно дополняет пиццу или пасту с томатным соусом.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Помидоры, фаршированные кроликом

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

Ингредиенты:

- 4 крупных помидора с плодоножкой
- 6 ломтиков копчёного бекона
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 400 г фарша из кролика
- 1 ч. л. томатной пасты
- 1 ч. л. уцхо-сунели
- 1 ст. л. рубленой петрушки
- 1 горсть молодого мангольда для украшения
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Опустите помидоры на 10 секунд в кипяток и сразу переложите в ледяную воду. Снимите кожицу, срежьте крышечку со стороны плодоножки (крышечки сохраните) и достаньте ложкой мякоть с семенами.
2. Бекон нарежьте мелкими кубиками. Лук и чеснок очистите. Лук мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс.
3. Разогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте лук 3 минуты, помешивая. Добавьте чеснок, бекон, фарш, томатную пасту, уцхо-сунели, петрушку и обжаривайте всё вместе 5 минут, разбивая комочки фарша кулинарной лопаткой. Посолите, поперчите и перемешайте.
4. Разогрейте духовку до 180 °С. Наполните помидоры фаршем, накройте крышечками и запекайте 20 минут. Украсьте блюдо листиками мангольда и подавайте.

*Pomme d'amour — «яблоко любви», французское название помидора


CAESAR
ELITE
ПЕЛЬМЕНИ
с ОТБОРНОЙ ГОВЯДИНОЙ
CAESAR
ПЕЛЬМЕНИ
ЦЕЗАРЬ
ПРЕМИУМ
пельмени
ИЗ СВЕЖЕГО МЯСА
600г

ЭТО БУДЕТ НЕТРУДНО, ЭТО ПО ЛЮБВИ...

КАК НАШИ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ СВЯЗАНЫ С ЭМОЦИЯМИ – ОБЪЯСНЯЕТ В СВОЁМ ЭССЕ КОУЧ И ПСИХОЛОГ АНТОН ЗЕМЛЯНОЙ

АНТОН ЗЕМЛЯНОЙ,
ACC ICF (сертифицированный коуч Международной федерации коучинга), магистр психологии ВШЭ, @antonjanchik

Зачем мы грызём морковь или тянемся за булочкой? Конечно, чтобы утолить голод, пополнить запасы питательных веществ и энергии. Но часто мы садимся за стол совсем не поэтому. Еда помогает согреться, развеять тоску, поддержать беседу. Она позволяет здесь и сейчас получить удовольствие — любить и быть любимым, чувствуя себя при этом в безопасности.

«Еда даёт нам желаемые ощущения любви и заботы. И это нормально. За исключением случаев, когда срабатывает замещение, и оно начинает мешать»

Двойной десерт

Представьте, что вы находитесь в гостях, вас пригласили на ужин. Хозяева предлагают добавки. Вы уже сыты, но вам неудобно отказаться. Вы улыбаетесь и соглашаетесь. Ведь вас согревает мысль о том, что: а) вы можете сделать людям приятно и б) вы никого не огорчите — ведь хозяева старались. Что произошло? Услышав свой искренний посыл («я сыт» или «я сыта»), вы подавили истинные желания. Тут можно наблюдать работу двух процессов: в первом случае вы использовали еду, чтобы почувствовать себя хорошим человеком. Во втором — вы пошли на поводу у вашего страха, боясь выглядеть «как-то не так» в глазах хозяев-кулинаров. В обоих случаях вы выбрали ориентацию на внешнее («Как я хочу выглядеть в глазах других?»), но не на внутреннее («Как я могу быть искренним с собой и при этом оставаться активной частью компании?»).

Продолжим дальше. Допустим, хозяева, которые пригласили вас на ужин, являются вашими руководителями, и в этот вечер вы ожидали новость о повышении. Ведь об этом уже не первый день «шумит» весь офис. Теперь причины ваших действий а) и б) более очевидны. Однако за ужином вам говорят, что на этот раз решили повысить вашу коллегу, но вас при этом очень ценят. Доедая вторую порцию вкусной, но всё же уже не актуальной еды (напомню, вы не хотели добавки), вы собираетесь уходить и говорите боссу, что, конечно же, всё понимаете и благодарны за то, что вас пригласили на ужин и сказали об изменениях на работе лично. Отказываясь на этот раз от десерта, который вы на самом деле очень хотели попробовать, вы чувствуете, как вечер окрашивается не совсем пока понятным туманом апатии (подавленные чувства обиды от услышанного сместились на десерт, создавая ощущение «что-то я уже и не хочу ничего»).

По дороге домой вы ощущаете желание расплакаться, но подавляете слёзы, «вы ведь в такси». Перед сном к вам внезапно возвращается тяга к сладкому, совместно с чувством голода. Вы открываете коробку с десертом, которую хозяева вручили вам на прощание, и со смешанными чувствами — удовольствия, обиды и некой детской теплоты, — к удивлению для себя, съедаете оба куска, включаете любимый фильм и, достигнув ощущения достаточной внутренней заботы о себе, засыпаете.

А ведь если бы вы прокричали в подушку всё, что хотели, но не смогли сказать за ужином руководству, «проплакались» до того, как открыли коробку с десертом, то, скорее всего, вы смогли бы возобновить контакт со своими подлинными внутренними ощущениями — разочарованием и обидой. С высокой долей

«Двойной десерт — самый популярный психологический запрос про еду: он не про сладкое, которое мешает нам жить, а про то, что мы не можем отказаться от лишнего»

Фото: shutterstock.com, unsplash.com

вероятности вы бы съели один кусочек торта и поняли, что на самом деле уже удовлетворили любопытство о вкусовых комбинациях этого кулинарного шедевра.

Я привожу пример двойного десерта, так как обычно именно это самый популярный психологический запрос про еду: он не про сладкое, которое мешает нам жить, а про то, что мы не можем отказаться от лишнего. Бывает, мы тянемся к еде не потому, что голодны физически, а потому, что голодны эмоционально. Важно научиться видеть разницу между физическим голодом и эмоцией, которую вы пытаетесь ощутить или, наоборот, избежать через еду (часто желание ощутить одно идёт в паре с желанием избежать другого).

«Я ем, потому что голоден, или доедаю, потому что хочу получить больше эмоций? Когда в организме не хватает дофамина, у человека преобладает плохое настроение и отсутствует мотивация»

Еда и наши желания

Печатая этот текст, я делаю паузу и тянусь за тёплым кофе. Утренний капучино — мой ритуал. Ритуал празднования начала дня, пока моя семья ещё спит. Это мой первый кофе за день. И только недавно он стал моим единственным.

В ОСНОВЕ БОЛЬШИНСТВА НАШИХ ДЕЙСТВИЙ, ОСОЗНАННЫХ И БЕССОЗНАТЕЛЬНЫХ, — ЖЕЛАНИЕ ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМИ

У меня заняло несколько месяцев, чтобы отследить: вторую чашку кофе я обычно покупал не потому, что действительно хотел кофе, а чтобы отвлечься, переключиться, иногда — чтобы отпраздновать удачное событие. Но я ведь хотел отпраздновать, а не выпить второй кофе, верно? Мне стало любопытно, что же ещё я предпочитаю замещать едой или напитками? С кофе оказалось проще, чем с более эмоционально наполненным примером — вкусной итальянской пастой в остром томатном соусе.

Зная, что на этой неделе мне предстоит написать материал про еду, я наконец-то впервые смог остановиться, проанализировать и не доесть до конца вкуснейшую пасту по рецепту моей тёщи Веры. В прошлом Вера жила в Риме, пасту по-итальянски она готовит со всеми присущими итальянцам эмоциями, смешивая свой украинский темперамент и итальянскую методику в одно невероятное блюдо.

Паста для меня — важная гастрономическая «миниатюра», через которую я могу отслеживать, насколько на самом деле в контакте со своими искренними желаниями. Я ем, потому что голоден, или же я доедаю, будучи сытым, потому что хочу получить больше эмоционального удовольствия? Или же мне просто неловко выбрасывать остатки еды, которую для меня с заботой и любовью приготовил близкий человек?

Смогу ли я, почувствовав, что сыт, сказать: «Спасибо, было очень вкусно, но я оставлю лишнее»? Интересное поле

«Прислушиваться к своим ощущениям — непросто. Это целая наука. К слову, еда — самая благодатная почва для тренировки эмоционального интеллекта»

для наблюдения, так как с этого момента можно проводить параллели. Например, спрашивать себя, а смогу ли я сказать на работе: «Спасибо, это интересный проект, но я слишком занят, откажусь»? Или: «Какие клёвые кроссовки из новой коллекции! Но на самом деле они мне сейчас не нужны».

Наблюдать vs контролировать

Важно научиться разделять отказ от лишнего, когда уже не хочется, от контроля, когда человек ещё голоден, но уже не позволяет себе есть. Жёсткий контроль над едой (например, вы довольны собой только в том случае, когда потребляете определённое количество калорий) также говорит о том, что еда является мишенью для ваших эмоций.

Определённая доза самоконтроля действительно может помочь не переедать, если голод является эмоциональным, а не физическим. Однако эффективнее всё же разобраться, что именно вы хотите или не хотите чувствовать, и работать именно с этими пищевыми замещениями.

Прислушиваться к своим ощущениям — непросто. Это навык, который вырабатывается с практикой. Мы живём в постоянном движении, наше внимание притягивается к ярким «триггерам»: соцсети, пробки, ссоры, сериалы. Нас многое отвлекает. Что делать? Слушать себя.

Всё, описанное мною выше, — это про эмоциональный интеллект. Наверняка вы слышали этот термин. На практике он про понимание своих истинных эмоций и ощущений — как и когда они у нас зашкаливают, почему мы бросаемся в те или иные действия. Еда — не единственная область замещения. Люди могут «увлекаться» неполезными привычками, или «навязчиво» посещать спортзал, или прятаться за бесконечным просмотром сериалов. Но едим мы все, поэтому именно еда — благодатная почва для тренировки эмоционального интеллекта.

Например, часто люди, которые не распознают в себе чувство нарастающей тревоги, путают её с голодом и по этой причине могут переедать. Обида, одиночество, скука, злость, апатия, разочарование, отчаяние, тревога, низкая самооценка —

Фото: unsplash.com, pexels.com

все эти чувства могут вызывать состояние «хочу что-нибудь, сам не знаю что»: пожевать, погрызть, попить.

Еда с ассоциациями

При постоянной нехватке сна человек начинает набирать вес. И хотя набор веса в случае недосыпа запускается больше химическими процессами, чем психологическими (гормон лептин подаёт сигналы о насыщении, а грелин — о голоде; нехватка сна приводит к неверной подаче сигналов о голоде и насыщении), нам важно об этом знать. Повышенная тревога, особенно когда она не осознанная и не локализированная («не понимаю, о чём я тревожусь»), часто приводит к нарушению сна.

Возвращаюсь к моей первой чашке кофе. К тому самому капучино. Задумывались ли вы, почему какой-то вид напитка является вашим любимым? Я осознаю, что капучино был любимым видом кофе моего папы. Может ли это сказываться на том, что я выбираю именно этот напиток чаще других? Поразмышляйте — с чем у вас ассоциируются самые любимые блюда и напитки? С кем вы попробовали их впервые? Если не помните с кем, то, возможно, с какой-то версией себя? Заботящейся о себе или о другом? Ответы могут быть очень интересными.

«Важно стремиться к тому, чтобы понятия "вкус к жизни" и "вкус к еде" стали для вас взаимодополняющими, но никак не противоречащими друг другу»

Смещение на любовь и заботу

Еда может предоставлять нам желаемые ощущения, например любви и заботы. И да, это не всегда можно назвать проблемой. За исключением случаев, когда это замещение начинает мешать. Допустим, вы в отношениях и после ссоры с партнёром регулярно находите утешение в сладком. Если вам это помогает не рассориться ещё больше, если после сладкого вы смогли эмоционально восстановиться и вернуться в диалог с партнёром — результат вполне может стоить процесса. Однако если вы утешаетесь сладким, получаете ощущение заботы через десерт и уже не нуждаетесь в заботе партнёра (или в отношениях вообще), то вы замещаете. Получаете через еду то, что можете получить через разговор или объятия.

Вкус к жизни

Чем больше я работаю с людьми, тем больше прихожу к выводу, что в основе большинства наших действий, как осознанных, так и бессознательных, лежит следующий мотив: любить и быть любимым, чувствуя при этом себя в безопасности. Если человек не получает любовь (или поддержку и признание, которые также являются проявлениями любви), то еда может оказаться тем самым «безопасным местом», той самой территорией, на которой ощущения любви гарантированно доступны. Именно поэтому я так настойчиво призываю понаблюдать за собой. Почаще отвечать на вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Любовь, как и признание, уважение, — всё же понятия из области отношений между людьми, это не гастрономические термины.

Быть искренним с собой — непростой путь, этому нужно учиться. Но оно того стоит. В результате понятия «вкус к жизни» и «вкус к еде» станут взаимодополняющими, но никак не противоречащими друг другу. Чего я нам всем искренне желаю.

Фото: pexels.com

Мука №1 в России*

* На основании данных Nielsen IQ по аудиту розничной торговли для категории «Мука» за 12 месяцев, завершившихся 30 сентября 2021, для общего рынка розничной торговли в РФ, по состоянию на 02.11.2021. (© ООО "ЭЙ СИ НИЛЬСЕН", 2021 г.)

ЛЕГЕНДАРНЫЙ МАКАРОН

О том, как приготовить дома идеальное французское лакомство, рассказывает кондитер Юлия Иванова.

Фото: shutterstock.com, unsplash.com

Итальянский след во французской истории

Давайте сразу договоримся называть десерт не «макаруни», не «макарони», не «макарун» (кстати, это американское миндально-кокосовое печенье в форме башенки), а именно «макарон». Название происходит от итальянского maccarone, что переводится как «раздавить», ведь основной ингредиент макарона — молотый миндаль. Именно из миндальной муки, яичных белков и сахарной пудры (сахара) пекут основу печенья-пирожного.

Всё же макарон — скорее пирожное, нежели печенье. Это кондитерское изделие, состоящее из двух круглых гладких половинок миндального бисквита, очень сочного (как мы, кондитеры, говорим, мясистого) внутри и с хрустящей корочкой снаружи, соединённых друг с другом слоем начинки. Существуют и солёные, и сладкие макароны — кондитеры дают волю своей фантазии.

Существует несколько версий происхождения десерта. Первое упоминание о макаронах относится к VIII–IX векам. До сих пор ведутся споры о том, где появились пирожные — в Италии или во Франции. Некоторые склонны верить, что их придумали монахини из города Нанси. А во французской школе Le Cordon Bleu, где я училась, нам рассказывали, что рецепт привезли во Францию повара-итальянцы Екатерины Медичи, когда она вышла замуж за будущего французского короля Генриха II. Но дело было в XVI веке, и, похоже, мы никогда не узнаем правду.

Зато доподлинно известно, что дошедший до наших дней рецепт мягкой сердцевины, с помощью которой склеивали два печенья из миндальной муки, появился в начале 30-х годов прошлого века в легендарной французской кондитерской Пьера Дефонтена — Ladurée. Мне кажется, именно с этого момента и началась всемирная слава макаронов.

Империя Пьера Эрме

Не стоит забывать и о великом наследнике четырёх поколений эльзасских булочников, одном из самых известных шеф-кондитеров мира Пьере Эрме, салоны макаронов которого также пользовались и пользуются огромной популярностью. Многие кондитеры считают его пирожное эталоном, несмотря на то что по форме оно может быть немного неаккуратным, с половинками разного размера или подплывшей, недостаточно высокой «юбочкой». Но по вкусу и текстуре макарон Эрме — идеальный.

Мы же в России больше стремимся к эстетике. Нас прежде всего интересует высота макарона, идеальная окружность, «юбочка», которая ни в коем случае не должна выплывать из-под «скорлупки». Во вторую очередь уделяем внимание вкусу, в третью — текстуре.

Из первых уст

Местом моей первой стажировки в Австралии была кондитерская Андриано Зумбо,

ЮЛИЯ ИВАНОВА,
серебряный призёр чемпионата России по кондитерскому искусству, директор «Академии шоколада России»

Макарон — скорее пирожное, нежели печенье, состоящее из двух круглых гладких половинок миндального бисквита, соединённых друг с другом слоем начинки

У кондитеров есть своя «фишка»: для идеальной меренги белки лучше «состарить». Разбиваем яйцо, отделяем белки от желтков и даём им отстояться при комнатной температуре 8–12 часов

который в своё время проходил стажировку в Париже у Пьера Эрме. Во время обучения мы готовили макароны едва ли не шестидесяти видов.

Если рецепт бисквита, как правило, классический, то технология приготовления меренги (взбитые с сахаром и запечённые яичные белки), необходимой для основы печенья, может немного отличаться, несмотря на то что состав её всегда одинаков. Здесь самое главное — верное соотношение сухих и жидких ингредиентов. При этом очень важно, чтобы первые на самом деле были сухими. Если сахарная пудра и миндальная мука хранились в помещении с высокой влажностью, для макаронов это губительно. Пропитавшиеся влагой ингредиенты никогда не сделают поверхность пирожного гладкой и блестящей, а «юбочка» не будет аккуратной и красивой. Поэтому я рекомендую перед приготовлением подсушить миндальную муку и сахарную пудру в духовке в течение получаса при температуре 100 °С.

Кроме того, для получения идеальной «крышечки» муку и пудру необходимо просеять через мелкое сито — чем мельче фракция, тем однороднее будет тесто.

Но важнее всего — сам процесс приготовления. Существуют французская, итальянская и швейцарская меренги. Французский метод: холодные белки смешивают с сахаром и взбивают. Итальянские кон-

ВКУС МАКАРОНОВ ОПРЕДЕЛЯЕТ, КОНЕЧНО ЖЕ, НАЧИНКА. КЛАССИКОЙ СЧИТАЕТСЯ ГАНАШ — ШОКОЛАДНЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ

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

дитеры советуют сварить сироп из сахара и воды, влить его во взбивающиеся белки и ещё раз взбить всё вместе. Швейцарцы нагревают белки с сахаром до определённой температуры, затем взбивают. Считается, что лучшая «крышечка» — гладкая и глянцевая — получается на основе итальянской меренги.

В первый раз макароны удаются далеко не всем: пирожные либо растекаются, либо получаются плоскими и слишком сухими. Всё это ошибки замеса, так называемого макаронажа — основы макаронов. Если не домешать сухую часть с меренгой, то тесто будет слишком плотным, ему не хватит лёгкости, чтобы «вырасти», — печенья для основы получатся плоскими и сухими.

Макарон подарочный

Но вкус макаронов определяет, конечно же, начинка. Классикой считается ганаш — шоколадный или ягодный. Для прослойки подойдут также джем, конфитюр, заварной крем, сливочный сыр, ореховая паста, лимонная цедра, травы и пряности.

Для меня макароны — праздничный вариант десерта. Редко когда я иду в кондитерскую, покупаю себе пирожное и съедаю его на завтрак как дополнение к традиционной чашке кофе. Это именно подарок — для мамы, для любимой девушки, супруги, дочери, мужа, брата, друга... По поводу и без.

Если вы решили приготовить сладкий презент своими руками, попробуйте сочетание нескольких текстур: объедините более плотную начинку (например, ганаш) с более жидкой, а в центр упакуйте сюрприз в виде чего-то тягучего либо, наоборот, хрустящего. Лично я приверженец классических вкусов — люблю макароны с солёной карамелью или с малиной, с маракуйей или с терпким тёмным шоколадом. Поэтому, повторю, лучше экспериментировать не со сложносочинёнными вкусами, а с контрастом текстур.

Не забудьте, что готовые пирожные должны отлежаться в холодильнике 8–12 часов, чтобы пропитаться.

Лайфхак с белками

У кондитеров есть своя «фишка»: для идеальной меренги белки лучше «состарить». Разбиваем яйцо, отделяем белки от желтков и даём им отстояться при комнатной температуре 8–12 часов. За это время белок нагреется, связи в нём ослабнут — меренга взобьётся равномерно и получится гораздо пышнее.

Для получения идеальной «крышечки» муку и пудру необходимо просеять через мелкое сито — чем мельче фракция, тем однороднее будет тесто

Макароны прекрасный подарок — для мамы, для любимой девушки, супруги, дочери, мужа, брата, друга... По поводу и без

МАСЛЕНИЦА ИДЁТ, БЛИН ДА МЁД НЕСЁТ!

ОЛЬГА ЗРИЛИНА,
фольклорист

Интересные факты про историю и традиции праздника Лента Magazine собрала для вас в один рассказ.

Фото: pexels.com

Что в имени твоём?

Масленица — самый весёлый, самый шумный русский народный праздник. О его происхождении нет единого мнения. Но я начну рассказ, ссылаясь на данные из книги русского этнографа XIX века, знатока народного быта Михаила Забылина «Русский народ. Его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия». Михаил Михайлович поддерживает версию о том, что Масленица — это переосмысленный на русский лад итальянский карнавал (у земледельческих западноевропейских народов цикл карнавалов-обрядов начинался с приближением весны, перед тем как приходила пора готовиться к полевым работам).

Но откуда бы на самом деле ни пришёл к нам праздник, название «Масленица» ему дали русские люди, потому что употребляли в этот период много масленой пищи, «блинов масленых».

Сочетание элементов весенней и зимней обрядности — главная особенность Масленицы: люди считали, что «хоронят» зиму, «богиню мрака», и «завлекают» весну, которая принесёт свет, тепло и пробуждение природы. Известный фольклорист, сотрудник Института этнологии и антропологии РАН Вера Соколова в своей книге «Весенне-летние календарные обряды» уточняет, что по названию праздника Масленицей стали называть и божество, которое в начале недели встречали и чествовали, а потом прогоняли и сжигали. Строго говоря, такой суть главного весеннего русского «карнавала» остаётся и по сей день.

По поводу более глубокого смысла Масленицы я согласна с автором книги «Русские аграрные праздники», историком, культурологом и фольклористом Владимиром Проппом. Он пишет, что Масленица изначально представляла собой комплекс магических ритуалов плодородия. Буйство жизни вокруг «заряжало» чучело Масленицы, а оно после сожжения отдавало эту силу земле. Пропп отмечал, что в оригинальной традиции пепел чучела «рассеивали» по полям, сопровождая ритуал заговорами на богатый урожай. Есть, конечно, и другие толкования. Например, многие исследователи считают, что уничтожение чучела — это в целом символическое избавление от всего, что враждебно человеку.

Гуляют все!

Если считать по новому стилю, Масленица приходится на вторую половину февраля и самое начало марта. «Во всю Масленицу

Сочетание элементов весенней и зимней обрядности — главная особенность Масленицы: люди считали, что «хоронят» зиму и «завлекают» весну, которая принесёт свет, тепло и пробуждение природы

В Масленице принимали участие все. Пировали, как говорится, от мала до велика, от богача до бедняка

пекут блины, пряженцы*, оладьи. В народном быту Масленица слывёт честною, а по разгульности и раздолью широкою, так как русский человек в эти дни предаётся широкому разгулу. От этого-то происходят поговорки: "Не житьё, а масленица" или "Душа моя, масленица, перепиленные косточки, бумажное житьё, сахарные твои уста, сладкая твоя речь, красная краса, русая коса, тридцати братьев сестра, сорока бабушек внучка, трёх матерей дочка, киночка, ясочка, ты же моя перепёлочка"», — цитирует в своей книге народный фольклор Михаил Забылин.

Люди были убеждены: «не потешить» на широкую Масленицу — значит «жить в горькой беде». Поэтому праздник старались встречать и особенно провожать достойно. Об этом свидетельствует ещё одна русская пословица: «Хоть с себя что заложить, а Масленицу проводить!».

Довольно экспрессивная «картина» Масленицы встречается в исследовании

Михаила Забылина: «По сказаниям церковных историков, в эти дни безумствовали, то есть надевали на себя личины (маски), костюмы, причём переряжались мужчины в женские костюмы, а женщины в мужской наряд, иногда мужчины наряжались в довольно странные костюмы (пугалами), чтобы казаться страшнее, и такая костюмировка (народный маскарад) служила на Масленице поводом к самому весёлому разгулу». Катанье с гор на салазках, санях и на бересте, на лыжах в Масленую неделю шло с утра до вечера. Надо отметить, что наши предки были довольно спортивными людьми.

Характерная особенность веселья заключалась в том, что в нём принимали участие все, без каких-либо возрастных и социальных ограничений. Пировали, как говорится, от мала до велика, от богача до бедняка. И в деревнях, и в городах. В городах

«НЕ ЖИТЬЁ, А МАСЛЕНИЦА», — ГОВОРИЛИ В НАРОДЕ. ПО РАЗДОЛЬЮ ГЛАВНЫЙ ПРАЗДНИК В ГОДУ НЕ МОГ СРАВНИТЬСЯ НИ С КАКИМ ДРУГИМ

* Пряженцы — нечто среднее между оладьями и пышками
Фото: pexels.com

на Масленицу пекли блины не только дома, но и в ресторанах и трактирах, катались по улицам в разукрашенных санях, запряжённых парами и тройками лошадей с бубенцами. Любопытное описание народных гуляний на Масленицу в наших столицах — Санкт-Петербурге и Москве — я прочитала у Веры Соколовой: «В Петербурге в XIX веке у Адмиралтейства строили высокую деревянную гору, спуск с неё покрывался льдом, с горы катились до Дворцовой площади. Около горы устраивались балаганы, выступали деды-раёшники, продавали сладости. Позже гулянье было перенесено на Марсово поле. В Москве ледяные горы делались на Москве-реке и Неглинке, масленичные гулянья были и на Новинском бульваре, и в других местах».

Меню, пожалуйста!

Говоря о гастрономических традициях, нельзя не упомянуть, что в церковном уставе Масленая неделя называется Сырной седмицей. Народ уже начинал входить в Великий пост. Есть молочные продукты, масло, сыр было ещё можно, а мясо — уже нельзя. Воскресенье накануне начала Сырной седмицы называется Мясопустом, потому что верующие «отпускают» мясо, отказываются от него. Важно уточнить, что церковь Масленицу не праздновала, но и не возражала, чтобы люди порадовались приходу весны, посидели с близкими за столом перед Постом, помянули усопших. Поэтому прямое влияние церкви сказалось, пожалуй, только в обычаях не есть в эту неделю мясного и «прощаться» — просить друг у друга прощения вечером в воскресенье, которое совпадало с началом Великого поста.

Кулинарный символ Масленицы — конечно же, блины. Многие исследователи считают их «копиями» солнца. Для наших предков выпечка и коллективная «блинная» трапеза означали победу дня над ночью, света над тьмой. В пользу этой версии говорят находки археологов в русских деревнях IX–X веков — круглые глиняные «сковороды»

Кулинарный символ Масленицы — конечно же, блины. Многие исследователи считают их «копиями» солнца

Опару для блинов готовили из снега на дворе после того, как зайдёт месяц, и держали в тайне. Малейшая неосторожность, по поверьям, могла навести на хозяйку тоску на всю Масленицу

с зубчатыми краями и прочерченным ещё по сырой глине крестом, знаком солнца.

Существует мнение, что блины удостоились обрядового применения, так как были древнейшей формой печёной мучной еды. До того как люди научились печь хлеб, они смешивали муку с водой, делали жидкое тесто и порциями выплёскивали на горячие камни.

Опару для блинов готовили из снега на дворе после того, как зайдёт месяц. Считалось, что от этого блины получаются особенно белыми и рыхлыми. Приготовление первой опары держали в тайне, малейшая неосторожность, по поверьям, могла навести на хозяйку тоску на всю Масленицу. Первый блин во время трапезы предназначался на поминовение усопших. Известна традиция класть его на «слуховое окошко» для покойных родителей. Пекли не только блины, популярны были и пряженцы. Но про пряженцы мало кто помнит, а блины до сих пор делают в каждом доме.

Обед по расписанию

У каждого дня Масленицы есть своё название, но в целом исследователи делят Масленую неделю на три равные части: «Встречу», «Разгул» и «Прощание» (более подробно о значении каждого дня Масленой недели читайте в материале «Идеальный сценарий»).

Встреча Масленицы проходила весьма разнообразно. Например, Вера Соколова приводит очень яркое описание опыта Псковской губернии: «В понедельник дети, скатываясь с гор, кричали: “Приехала!” или “Пришла Масленица!”. В некоторых местах Островского уезда лепили из снега бабу и скатывали её на салазках с горы со словами: “Здравствуй, широкая Масленица!”. В Торопецком уезде парни и девушки выходили на горы с блинами. Когда пели масленичные песни, девушки клали блины на головы, а парни потом брали их у девушек и съедали».

Если встречала Масленицу в основном молодёжь, то провожать шли все, каждый считал это своей обязанностью. Самый распространённый вид проводов в XIX — начале XX века: в последний день Масленицы поздно вечером жечь костры. Называлось это «жечь Масленицу». Сжигалось, как правило, соломенное чучело, которое устанавливали на шесте, с выкриками: «А мы Масленицу проводили и об ней не потужили!», «Уходи, зима, ко дну, присылай весну!», «Масленицу провожаем, света солнца ожидаем!».

В последний день Масленицы напевали разные тексты, закончить рассказ предлагаю одним из таких: *«Мы Масленицу прокатили, святые вечера проиграли, рождественский пост пропряли, свет ты наш, Масленица, дорогая неумытая, где ты ночку ночевала? Под кустом на дорожке ехали скоморошки (скоморохи. — Прим. Лента Magazine), вырезали по пруточку, сделали по гудочку: вы, гудочники, не гудите, нашу Масленицу не будите, пора перестать пить, есть да спать. Пора перед Богом встать!».*

На этом официальные проводы зимы можно было считать законченными. В свои законные права вступала весна. А с ней — новая жизнь. Новые заботы и новые радости.

Фото: pexels.com

ATMOSPHERE of art | МОЙ ДОМ, МОЯ АТМОСФЕРА

STONE*

ЛИНЕЙКА

* Стоун

Малазийские блины апам балик

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

Ингредиенты:

Для блинов:
- 150 г рисовой муки
- 5 г разрыхлителя
- 1/4 ч. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 250 мл воды
- 2 ст. л. растительного масла для жарки блинов

Для начинки:
- 50 г молочного шоколада
- 100 г несолёных фисташек

Способ приготовления:

1. Смешайте в миске муку, разрыхлитель, соль и сахар обоих видов. Влейте воду и ещё раз перемешайте до однородности.
2. Для начинки шоколад и фисташки крупно порубите.
3. Разогрейте 1–2 ч. л. растительного масла в сковороде. Наливайте тесто половником в центр сковороды и вращайте её, чтобы тесто распределилось ровным слоем по всей поверхности. Жарьте блин примерно 2 минуты. Как только появятся пузырьки, выложите на одну половину блина немного шоколада и фисташек, накройте начинку второй половиной блина и готовьте ещё 3 минуты. Перед каждым следующим блином по необходимости смазывайте сковороду растительным маслом.
4. Готовые блины посыпьте оставшимися шоколадом и фисташками и подавайте.

Немецкая блинная запеканка с бананами

Количество порций: **6–8** | Время приготовления: **45 мин** | Сложность: **низкая**

Дрожжи сухие ДОМАШНЕЕ БИСТРО Активные (Россия), 100 г
Гранулы сухих активных дрожжей защищены от воздействия кислорода естественным защитным слоем, в котором содержится вещество, ослабляющее клейковину пшеничной и ржано-пшеничной муки. Это улучшает качество выпечки, она получается пышной и воздушной. Также дрожжи используются для приготовления напитков.

Ингредиенты:

- 8 бананов
- 10 тонких блинчиков
- 1 ч. л. сливочного масла

Для заливки:
- 150 г сметаны (20%)
- 3 ст. л. сахара
- 2 яйца

Для подачи:
- 2 ст. л. кленового сиропа
- 2 ст. л. сахарной пудры
- любые ягоды по вкусу

Способ приготовления:

1. Бананы очистите, заверните каждый в один блинчик и нарежьте ролл поперёк примерно на 6 кружочков.
2. Смажьте форму для запекания сливочным маслом, застелите дно двумя оставшимися блинчиками и плотно поставьте на них банановые кружочки срезом вверх.
3. Разогрейте духовку до 180 °С. Для заливки взбейте в миске венчиком сметану с сахаром и яйцами. Залейте содержимое формы и запекайте 30 минут.
4. Достаньте запеканку, полейте кленовым сиропом, посыпьте сахарной пудрой, украсьте ягодами, нарежьте и подавайте.

Блинный торт с лимонами

Количество порций: **8**
Время приготовления: **1 ч** + **2 ч** на настаивание
Сложность: **средняя**

Ингредиенты:

Для блинов:
- 400 мл молока
- 2 яйца
- 1 ст. л. сахара
- 150 г пшеничной муки MAKFA
- 100 мл растительного масла + 1 ст. л. для смазывания сковороды

Для крема:
- 3 лимона
- 2 яйца
- 2 желтка
- 100 г сахара
- 80 г сливочного масла

Способ приготовления:

1. Влейте молоко в миску, добавьте яйца, сахар, просеянную муку и хорошо взбейте миксером или венчиком. Влейте растительное масло и перемешайте до однородности.
2. Жарьте блинчики на раскалённой и слегка смазанной растительным маслом сковороде по 2 минуты с каждой стороны.
3. Для крема мелкой тёркой снимите цедру с трёх лимонов и выжмите сок. В жаропрочной миске взбейте яйца, желтки и сахар. Добавьте сок и цедру лимонов.
4. Поставьте миску на водяную баню и, постоянно помешивая, доведите смесь до загустения. Снимите крем, вбейте масло и размешайте до однородности.
5. Соберите торт: смазывайте каждый блинчик кремом и складывайте блины друг на друга. Уберите торт в холодильник на 2 часа.

Мёд ПОТАПЫЧ Натуральный липовый (Россия), 500 г
Натуральный липовый мёд с успехом заменит сахар и поддержит организм в зимнюю хандру.
Он отличается приятным ароматом, насыщенным вкусом без приторности и жидкой консистенцией. Удобная эстетичная пластиковая банка с дозатором гарантирует, что вы не прольёте зря ни капли вкусного и полезного продукта.

Американские панкейки со сладким имбирным соусом

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

Ингредиенты:

Для панкейков:
- 200 мл кефира
- 8 г разрыхлителя
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 150 г муки
- 2 ст. л. растительного масла + 1 ст. л. для смазывания сковороды

Для соуса:
- 200 мл сливок (33%)
- 200 г голубики
- 50 мл кленового сиропа
- 1/2 ч. л. тёртого имбиря

Способ приготовления:

1. Влейте кефир в миску, добавьте разрыхлитель, яйцо, сахар обоих видов и хорошенько перемешайте.
2. Всыпьте просеянную муку, перемешайте тесто до однородности, добавьте 2 ст. л. растительного масла и ещё раз перемешайте.
3. Раскалите сковороду и слегка смажьте её растительным маслом. Наливайте тесто половником в центр не очень большой сковороды и вращайте её, чтобы тесто распределилось ровным слоем по всей поверхности. Жарьте панкейк 1–2 минуты до появления пузырьков. Затем переверните и готовьте ещё 2 минуты. Если понадобится, смазывайте сковороду маслом перед следующим панкейком. Готовые панкейки перекладывайте на тарелку.
4. Для соуса взбейте блендером сливки с голубикой, кленовым сиропом и имбирём. Полейте панкейки соусом и подавайте тёплыми.

Ленивые финские запечённые блины паннукакку

Количество порций: **6–8** | Время приготовления: **30 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

Для теста:
- 500 мл молока
- 3 яйца
- 2 ст. л. сахара
- 250 г муки
- 50 г сливочного масла + 20 г для смазывания формы

Для начинки:
- 200 г маскарпоне
- 2 ст. л. сахара
- 100 г голубики

Способ приготовления:

1. Смешайте в миске молоко с яйцами и сахаром. Добавьте муку и перемешайте до однородности. Влейте 50 г растопленного сливочного масла и ещё раз перемешайте.
2. Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите форму для выпечки пергаментом и смажьте его 20 г сливочного масла. Вылейте тесто на пергамент и выпекайте 20 минут.
3. Для начинки взбейте блендером маскарпоне с сахаром и смажьте блинное тесто. Сверху распределите голубику и сверните тесто в рулет. Нарежьте рулет поперёк на ломтики и подавайте.

Блинные роллы с манго и кленовым соусом

Количество порций: **8–10** | Время приготовления: **1 ч** | Сложность: **средняя**

Ингредиенты:

Для блинов:
- 5 яиц
- 2 ст. л. сахара
- 1 л молока
- 400 г муки
- 2 ст. л. растительного масла + 1 ст. л. для смазывания сковороды

Для начинки:
- 425 г консервированного манго в сиропе
- 300 г рикотты

Для соуса:
- 4 ст. л. кленового сиропа
- 2 ст. л. сливок (33%)
- варёная сгущёнка «Лента» по желанию

Способ приготовления:

1. Взбейте в миске венчиком яйца с сахаром. Влейте молоко и перемешайте. Постепенно всыпайте просеянную муку, перемешивая после каждой порции. Добавьте 2 ст. л. растительного масла и ещё раз перемешайте.
2. Раскалите сковороду и слегка смажьте её растительным маслом. Наливайте тесто половником в центр сковороды и вращайте её, чтобы тесто равномерно распределилось тонким слоем. Жарьте блинчик 2 минуты, затем переверните и готовьте ещё 1–1,5 минуты. Готовые блинчики перекладывайте на тарелку. Если понадобится, смазывайте сковороду маслом перед следующим блином.
3. Для начинки манго нарежьте небольшими кубиками. Смажьте готовые блины тонким слоем рикотты, сверху выложите манго и сверните блинчики в рулеты.
4. Для соуса смешайте кленовый сироп со сливками. Разрежьте блинные роллы по диагонали на 2 части, полейте соусом и подавайте. Если хотите, можете подать блинчики с варёной сгущёнкой.

Французские гречневые крепы с заварным кремом

Количество порций: **8** | Время приготовления: **45 мин** + **1 ч** на охлаждение | Сложность: **средняя**

Ингредиенты:

Для крепов:
- 200 г гречневой муки
- 200 г пшеничной муки
- 1/4 ч. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 50 г сливочного масла
- 2 яйца
- 600 мл воды
- 1–2 ст. л. растительного масла для смазывания сковороды

Для крема, начинки и фламбирования:
- 500 мл молока
- 2 яйца
- 120 г сахара
- 30 г ванильного сахара
- 50 г кукурузного крахмала
- 150 г изюма
- 50–80 мл кальвадоса

Способ приготовления:

1. Смешайте в миске муку обоих видов. Добавьте соль, сахар, растопленное (но не горячее) сливочное масло, яйца и хорошо перемешайте. Тонкой струйкой вливайте воду, взбивая тесто венчиком до однородности. Уберите тесто в холодильник на 1 час.
2. Раскалите сковороду и смажьте её растительным маслом. Наливайте тесто половником в центр сковороды и вращайте её, чтобы тесто распределилось тонким ровным слоем по всей поверхности. Жарьте каждый креп 2 минуты, затем переверните и готовьте ещё 1 минуту. Готовые крепы перекладывайте на тарелку. Смазывайте сковороду маслом перед каждым следующим блинчиком.
3. Для крема доведите в сотейнике молоко до кипения. Взбейте в миске венчиком яйца с сахаром обоих видов в пышную пену. Добавьте крахмал и ещё раз перемешайте.
4. Влейте в миску к яйцам треть молока, хорошо перемешайте и перелейте смесь из миски обратно в сотейник. Варите на тихом огне, постоянно помешивая, примерно 5 минут до появления мелких пузырьков. Снимите крем с огня и остудите.
5. Смажьте готовые крепы кремом, посыпьте изюмом, сверните два раза пополам. Для аромата и эффектной подачи полейте крепы кальвадосом и подожгите. Как только пламя погаснет, подавайте.

ЕДА со СМЫСЛОМ

С 7 марта начинается Великий пост. Вместе с нутрициологом Марией Наволоцкой разбираемся, как сделать питание в этот период вкусным и разнообразным.

Фото: shutterstock.com, unsplash.com

Спойлер: пример меню на пять дней.

— Мария, как правильно подготовиться к началу питания в пост?
— Здоровому человеку, не соблюдающему лечебную диету по каким-либо медицинским показаниям, специальная подготовка не нужна. Но сразу хочу подчеркнуть, что всё, о чём мы будем говорить далее, — индивидуально. И если возникают сомнения, рацион стоит обсудить с врачом. Некоторые мои коллеги-диетологи, отвечая на этот вопрос, могут предложить «входить в пост» плавно, то есть заранее постепенно переходить на более лёгкую и простую пищу, уменьшить число и объём порций. Это тоже будет правильно. Но напомню, что на календаре — Масленица. Поэтому ответ на ваш вопрос — кому как по силам. Есть желание — входите в пост плавно. Не получилось — ничего страшного, можно начать без подготовки.

— Для нормальной жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, которые мы обычно получаем из разнообразной пищи. Но рацион постящегося человека ограничен. Какие продукты придут нам на помощь?
— Любителям животной и молочной пищи, яиц, морепродуктов, белого хлеба и привычных сладостей поначалу придётся непросто. Но не физически, а психологически. Безусловно, животный белок — необходимый строительный материал для организма, структурный компонент наших клеток. Он состоит из 20 аминокислот, 8 из которых незаменимы. Соответственно, с белком временно уходят и аминокислоты. Многие во время поста решают восполнить их потерю добавками — различными комплексами аминокислот. Как диетолог считаю, что если до начала поста вы регулярно использовали в пищу животный белок, то в вашем организме достаточное количество аминокислот, которые за 40 дней «не израсходуются». Но опять же, важно мнение врача.

Наша задача во время поста не бездействовать, а восполнять потребность организма доступными нам способами. В пост можно есть соевое мясо, сыр тофу, пить растительное молоко — кокосовое, миндальное. Выбор богатый — постное питание может быть вкусным и разнообразным. В случае с белками на помощь придут высокобелковые растительные продукты. В случае с жирами — растительные масла и орехи.

— Рацион в пост главным образом состоит из хлеба, круп, макаронных изделий, овощей и фруктов, растительных масел, мёда, орехов. Какие продукты из этого списка отвечают за белок?
— В первую очередь бобовые — фасоль, чечевица, нут, горох. В них достаточное количество белка и немало важных аминокислот. Из круп белком богаты гречка, пшено и овсянка. Пищевая ценность белков сои не уступает мясным продуктам. Обращайте также внимание на капусту всех видов, на корнеплоды (морковь, батат, картофель, свёклу, репу, редьку) и грибы.

— Как оптимально распределить в пост приём пищи в течение дня?
— Здоровому человеку (не соблюдающему лечебную диету) лучше питаться 3–4 раза в день — как в обычное время, так и во время поста. Тем, кто встаёт в 5–6 часов утра и ложится спать до полуночи, — четыре раза. Между приёмами пищи желательно делать трёх-четырёхчасовые промежутки. Это снижает уровень инсулина в крови, риск инсулинорезистентности, лептинорезистентности и ожирения.

— Еда в пост преимущественно углеводная. Многие боятся набрать лишний вес. Как грамотно сбалансировать питание?

МАРИЯ НАВОЛОЦКАЯ,
нутрициолог,
@maria.fit.life

Здоровому человеку (не соблюдающему лечебную диету) лучше питаться 3–4 раза в день — как в обычное время, так и во время поста

— Всё просто: сложные, или медленные, углеводы (макароны, бурый рис, геркулес) желательно употреблять в пищу в первой половине дня — во время завтрака или обеда. На ужин лучше оставить запечённые овощи, в крайнем случае, высокобелковые продукты (фасоль, нут, маш, киноа, чечевицу). Обязательно вечером включите в рацион капусту всех видов — тушёную, квашеную, отварную. К слову, брокколи не стоит варить, поскольку при таком способе приготовления она теряет свои полезные вещества. Достаточно бланшировать её пару минут. И ещё важное правило для тех, кто следит за своим весом во время поста: вечером лучше есть термически обработанные овощи, а свежие салаты оставлять на обед. В противном случае, из-за запустившегося процесса брожения в организме, пищеварение может быть нарушено.

Сложные, или медленные, углеводы (макароны, бурый рис, геркулес) желательно употреблять в пищу в первой половине дня — во время завтрака или обеда

— Какие ошибки в пищевом поведении мы чаще всего совершаем во время поста?

— Думаю, на первом месте — заблуждение по поводу фруктов. Велик соблазн съесть на ужин мандарин, яблоко или фруктовый салат. Кажется, что фрукт — это не булочка с корицей, поэтому в нём нет никаких калорий. Однако фрукты содержат большое количество фруктозы и сахаров. Эти так называемые фруктозные углеводы ведут к набору веса. Поэтому с фруктами лучше «иметь дело» до полудня. Отдельно нужно сказать о сухофруктах. Пожалуйста, не забывайте, что калорийность сухого и свежего фрукта одинаковая. Съедая по горсти кураги и чернослива, мы потребляем 10 слив и 10 абрикосов. Для организма это очень много. Повторюсь: результат избытка фруктозы и глюкозы — лишний вес.

Пожалуйста, не забывайте, что калорийность сухого и свежего фрукта одинаковая. Съедая по горсти кураги и чернослива, мы потребляем 10 слив и 10 абрикосов

— Что вы скажете о пользе растительных жиров и клетчатки?

— Растительные жиры обязательны в рационе. Они содержат витамины A, D, E, незаменимые аминокислоты омега-3 и омега-6, способствуют полноценному и правильному пищеварению. Необходимые растительные жиры ищите в хумусе, авокадо, в орехах всех видов, в растительных маслах (подсолнечном, соевом, кукурузном, оливковом, льняном). Почему морковный сок рекомендовано пить со сливками? Потому что без жиров он не усваивается. Салат из сырой моркови, яблока и изюма лучше заправить оливковым маслом. И стоит почаще добавлять в рацион горчичное масло, особенно тем, у кого есть проблемы с желчевыводящими путями. По содержанию жирных кислот омега-3 и омега-6 это масло не уступает рыбьему жиру. Не менее важна в рационе клетчатка (растворимые пищевые волокна регулируют уровень сахара и холестерина в крови, а нерастворимые — очищают

Фото: shutterstock.com, unsplash.com

организм и выводят токсины). Она в большом количестве содержится в кожуре овощей и фруктов. Поэтому старайтесь не очищать яблоки, помидоры, огурцы. Даже картофель лучше запекать в кожуре, чтобы сохранить магний. И ещё я бы посоветовала не отказываться от натуральных фруктов в пользу свежевыжатых соков. В процессе отжима клетчатка, к сожалению, разрушается.

— Нужно ли во время поста корректировать питьевой режим?
— Пейте воду в своём обычном режиме. Идеальная, рекомендованная ВОЗ формула — 30 мл воды на килограмм массы тела. Но имейте в виду, что у человека весом, например, 100 кг при потреблении трёх литров воды (100 кг × 30 мл = 3 л) будет наблюдаться избыточная нагрузка на почки. Поэтому во всём нужна мера.

— Кому, кроме людей с заболеваниями ЖКТ, постное питание не рекомендуется?
— Не следует поститься детям и беременным женщинам. Ограничение рациона продуктами растительного происхождения не желательно также для людей, страдающих гастритом. А вот здоровому человеку нелишне и даже полезно время от времени разгружать свой организм от животного белка.

ПРИМЕР ПОСТНОГО МЕНЮ

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ
Завтрак: хлебцы гречневые + смородина с кокосовым молоком и кокосовой стружкой.
Обед: салат (капуста, редька, перец, зелень) + суп из цветной капусты, кешью и нута.
Ужин: салат (капуста, редька, зелень) + соевые котлеты.

ДЕНЬ ВТОРОЙ
Завтрак: салат из капусты (или других овощей) + перловка.
Перекус: цикорий или сушёное яблоко.
Обед: чечевично-луковый суп.
Ужин: салат с руколой, огурцом, перцем, редисом, помидором с заправкой из растительного масла + сыр тофу.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ
Завтрак: ягоды, кешью, гречка, печёные овощи.
Обед: зелёный салат с семечками + постный суп с фасолью без картофеля + панакота на кокосовом молоке с маракуйей + чай матча.
Ужин: зелёный салат с семечками и свёклой, заправленный оливковым маслом + имбирный чай.

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ
Завтрак: омлет на миндальном молоке с помидорами и луком + морковь по-корейски + кофе с миндальным молоком.
Обед: овощной салат + бланшированная брокколи.
Ужин: овощной салат + тушёные опята с луком + отварная цветная капуста.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ
Завтрак: авокадо, помидор, базилик, салат, рукола, козий сыр, орехи, груша.
Обед: свёкла с маслом, шампиньоны, рукола + суп на кокосовом молоке с грибами шиитаке.
Ужин: запечённые баклажаны (кабачки, помидоры) + морковь с зелёным горошком.

И ещё важное правило для тех, кто следит за своим весом во время поста: вечером лучше есть термически обработанные овощи, а свежие салаты оставлять на обед

ДОМАШНИЙ УЖИН В ИТАЛЬЯНСКОМ СТИЛЕ

Этот сценарий придаст колорит не только свиданию, но и семейному обеду. При этом организовать его очень просто. Паста готовится быстро и не требует сверхсложных манипуляций.

Простые радости

Сервировать стол рекомендуется в стиле «рустик»: полотняная скатерть, однотонная посуда, деревянные разделочные доски, глиняный кувшин для вина, плетёная хлебница. Трапезу начинают аперитивом с канапе или пирожками. Это помогает гостям не только подогреть аппетит, но и прочувствовать, что «деловая» часть дня подошла к концу и наступил долгожданный досуг. В керамических мисках и на деревянных досках подаются антипасти — соленья, сырное и мясное ассорти, зерновой хлеб.

Простой секрет

Итальянцы воспринимают пасту как нечто среднее между горячей закуской и первым блюдом. Но мы отступим от традиции и сделаем её главным героем программы. Разнообразие макаронных изделий Grand di Pasta позволяет выбрать форму и размер под любой соус, в том числе — сытный мясной вроде болоньезе.

Браво!

Все 14 видов пасты линейки Grand di Pasta изготавливаются из твёрдых сортов пшеницы на бронзовой матрице. Итальянские законодатели макаронных мод сейчас активно возвращаются к историческим технологиям: изделия приобретают характерную шероховатость, естественный цвет и идеальную для каждой разновидности толщину стенок. Grand di Pasta легко варится до ресторанного стандарта аль денте и сохраняет упругость. Она подарит вам радость необременительного кулинарного творчества и возможность удивить гостей особенной атмосферой.

Grand di Pasta – форма счастья!

TRAFILATA AL BRONZO

granddipasta.com

Больше рецептов

* произведено на бронзовой матрице

Кампанелле с лососем, печёным авокадо, горгонзолой и шампиньонами

1. Варите пасту в кипящей подсоленной воде 8 минут до состояния аль денте согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг.
2. Разогрейте духовку до 170–180 °С. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, мякоть нарежьте дольками. Посолите, поперчите, сбрызните 1 ст. л. оливкового масла, выложите на застеленный пергаментом противень и запекайте 3–5 минут.
3. Нарежьте лосося удобными для еды кусочками, кальмаров — кольцами, шампиньоны — продольными ломтиками.
4. Разогрейте оставшуюся 1 ст. л. оливкового масла в сковороде и обжаривайте лосося, кальмаров и шампиньоны 4–5 минут, помешивая.
5. Влейте в сковороду вино, добавьте раскрошенный сыр с голубой плесенью и выпаривайте соус на тихом огне 3–4 минуты. Влейте сливки, посолите, поперчите, перемешайте и выпаривайте ещё пару минут.
6. Выложите в сковороду пасту, запечённый авокадо и прогревайте всё вместе 2–3 минуты, помешивая.
7. Посыпьте блюдо натёртым на мелкой тёрке пармезаном, разложите по тарелкам и подавайте.

2 порции | сложность низкая | 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г пасты кампанелле («колокольчики») GRAND DI PASTA
1 авокадо
2 ст. л. оливкового масла
150 г филе лосося без кожи
100 г очищенных кальмаров
200 г шампиньонов
50 мл сухого белого вина
50 г сыра с голубой плесенью
200 мл сливок (33%)
20 г пармезана
соль, свежемолотый чёрный перец

Tefal | ingenio

ЛЕГКО ГОТОВИТЬ, УДОБНО ХРАНИТЬ

ХРАНИТЕ КОМПАКТНО

Съёмная ручка легко отстёгивается, что позволяет складывать ковши и сковороды в стопку для хранения. Посуда Ingenio компактно уместится в любом шкафу даже на совсем небольшой кухне.

ЗАПЕКАЙТЕ В ДУХОВКЕ

Просто снимите ручку и ваша сковорода превратится в форму для запекания любых блюд: гратена, лазаньи, тортов... Это ли не магия!

ГОТОВЬТЕ НА ПЛИТЕ

Экономьте место и готовьте сразу с несколькими сковородами и ковшами одновременно – это очень удобно, когда ручка снимается и не мешает в процессе.

ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Благодаря съёмной ручке посуда Ingenio легко поместится в холодильнике. Используйте герметичную крышку, чтобы превратить посуду в ёмкость для удобного хранения готовых блюд.

ВО ВРЕМЯ ПОСТА ПИЩА ПРОСТА

В Великий пост, который продлится в этом году с 7 марта по 23 апреля, «на сцену» в пекарне «Ленты» выходят правильные пироги, кексы и печенье.

Исторически пост перед Пасхой был установлен по образу и подобию подвига Христа, который сорок дней постился в пустыне. У христиан он получился на 8 дней дольше, поскольку в былые времена субботы и воскресенья не считались постными. Если в будни верующие раз в день утоляли голод хлебом, водой и приготовленной без масла растительной пищей, то в выходные им можно было есть дважды, использовать растительное масло и даже выпить немного вина. Практический смысл ограничений заключался в том, что христиане экономили на еде деньги для благих дел. Однако многие отцы церкви считали условия поста чрезмерно строгими. После многовековых дебатов они добились для паствы разрешения есть рыбу в определённые дни

и готовить горячую еду на растительном масле. Держать пост не так строго всегда позволялось больным, военным, путешествующим, людям, занятым на тяжёлых работах, беременным и кормящим женщинам, детям.

В наше время в пост можно и нужно питаться разнообразно. Безусловно, важно помнить, что его духовная суть — в отказе от излишеств, в добрых делах и мыслях, в очищении от зла и гнева. Поскольку душевное и телесное связано, все без исключения религиозные традиции в этот период предполагают добровольное самоограничение в еде, — мы как минимум отказываемся от мяса, молочного, от яиц и сыров. Связь между ограничением и праздником очевидна. Человек, который усилием воли исключал привычную для себя еду в течение нескольких недель, способен острее почувствовать радость и контраст в тот момент, когда наконец снова решит питаться без ограничений. При этом пост может стать прекрасным временем для экспериментов и поводом обратить внимание на новые блюда, которые, возможно, раньше вам не были знакомы.

5. Печенье постное с фундуком
6. Пирог ягодный с лесным орехом
7. Кекс банановый с семенами чиа
8. Мини-пицца фруктовая
9. Печенье постное зерновое
10. Тесто постное

1. Пирог зерновой с грибами и картофелем постный
2. Пирог с ягодами (брусника) постный
3. Пирог картофельный с грибами и луком постный
4. Пирог зерновой с капустой постный

«Лента» старается сделать постное меню полезным и разнообразным. Это в большой степени касается хлеба как самого сытного из разрешённых в пост продуктов. Пекари «Ленты», например, выпекают вкусную вегетарианскую горбушку или банановые кексы с семенами чиа. К началу поста ассортимент подходящих для него вариантов увеличится. Зерновые пироги с капустой или картофелем и грибами — прекрасная альтернатива «мясным» блюдам. А подсластить чаепитие предлагаем зерновым печеньем, печеньем с фундуком, пирогами с яблоками, лимоном или ягодами. У этих блюд есть все шансы не только стать вашими любимыми «помощниками» на время поста, но и заслужить своё место в вашем постоянном меню.

БЛИННОЕ ЦАРСТВО

В гастрономической вселенной нет более универсальной еды, чем блины. Они могут быть и закуской, и горячим блюдом, и десертом, и основой для торта. Кулинария «Ленты» печёт блины и блинчики на все вкусы.

1. Блинчики с маслом
2. Торт блинный «Избушка»
3. Торт блинный с малиной

На Руси блины появились очень давно. По одной версии, процесс изобретения довольно точно описан в сказке про Колобка. Перед тем как засыпать в сусеки — коробы для сыпучих продуктов — новую муку, хозяйка выскребала остатки старой. Поскольку на хлеб, пироги и колобки этой муки уже не хватало, её размешивали с водой и пекли тонкие мягкие лепёшки. Они получили название, созвучное старославянскому слову «млин» — мельница, нечто круглое. Другая история повествует о забытом в печи киселе на овсяной муке, который запёкся и был подан на стол в качестве мучного изделия. Постепенно блины приобрели статус обрядовой еды — «угощения» для языческих богов. Но это давно в прошлом.

4. Блинчики, запечённые с творогом
5. Торт блинный «Тирамису»
6. Блинчики с мясом
7. Панкейк со сгущёнкой
8. Панкейк с «Нутеллой»
9. Блинчики, запечённые с ветчиной и сыром
10. Торт блинный с лососем «Фишка»

Сегодня мы печём блинчики к началу нового года, на свадьбы, в выходные дни. Про Масленицу, которую мы благодаря блинам празднуем с особенным аппетитом, — у нас отдельный разговор (на стр. 94).

По вкусу блины сочетаются практически со всем. В ассортимент кулинарии «Ленты» входят блины с маслом, блинчики с творогом, с мясом, с лососем, с ветчиной и сыром. Они всегда выручат, если вы не успели позавтракать дома, не можете покинуть рабочее место в разгар битвы с дедлайнами или возвращаетесь вечером домой без сил и желания готовить.

Сладкий ассортимент поможет побаловать себя в будни или решить вопрос с десертом в выходные. Панкейки с «Нутеллой» и сгущёнкой — прекрасный вариант для спонтанного детского праздника. Блинные торты с брусникой, малиной, «Тирамису» и «Избушка» украсят более серьёзные чаепития по поводам, заслуживающим небольшого отступления от диеты.

У покупки блинов на вес есть милое преимущество. Дома никто не печёт блинчики поштучно — получается солидная горка, которая тут же съедается без остатка. Блины из «Ленты» не уступают домашним по качеству, но контролировать себя в этом случае гораздо легче. Одним словом, придутся по вкусу и взрослым, и детям, и тем, кто на диете. И что радует — уже готовы!

Подарите наслаждение любимым

Фили Бейкер

Тирамису

Нежный бисквит, пропитанный кофейным сиропом и ликёром «Амаретто Дисаронно», перенесёт вашу половинку в солнечную Италию.

Пломбир-Классик

Воздушный бисквит и ванильный лёгкий крем со вкусом любимого мороженого отправит вашу половинку прямиком в детство.

Шарлотка «Лесная ягода»

Вспоминаем лето вместе с любимым и нежным бисквитом на основе йогурта, лёгкого крема и сочных лесных ягод.

Шарлотка «Малина»

Нежный бисквит на основе йогурта, лёгкого крема и спелой малины перенесёт вас в лето, к любимой бабушке в деревню.

ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВОК

Паназиатскую кухню можно сравнить с музыкальным попурри из кулинарных достижений стран Юго-Восточной Азии.

В марте и апреле проект «Ленты» «Кухни мира» отправляется в путешествие по Паназии.

Как правило, под ключевыми паназиатскими гастрономическими форпостами понимаются Япония, Китай, Корея, Таиланд, Малайзия, Индонезия и Вьетнам. Насчёт Индии, Камбоджи и Филиппин ведутся дебаты. Но как бы ни было, объединить кухни разных стран в одно направление невозможно без общего фундамента. В случае Паназии речь о рисе и лапше — пшеничной (удон), рисовой (фунчоза) и гречневой (соба). Блюда с ними чаще всего готовят в воках (металлическая сковорода особой углублённой формы), подвергая продукты минимальной по времени термической обработке. Такой метод позволяет сохранить их полезные свойства. Вероятно, это одна из причин, по которым жители стран Азии бьют рекорды долголетия и крайне редко имеют избыточный вес.

Классическое паназиатское дополнение к рису или лапше — овощи, рыба и морепродукты. Реже — мясо. Секретный ингредиент любого блюда — национальные соусы и сочетания специй. Для Паназии характерно присутствие во вкусовой композиции сладости фруктов и остроты красного перца. Перец так крепко утвердился в кулинарной культуре Азии, что в некоторых странах понятия «вкусный» и «острый» обозначаются одним словом. Не верите? Следуйте за нами! В марте и апреле ищите в «Ленте» специальный ассортимент, вдохновлённый именно паназиатским настроением. Уровень «остроты» — отрегулируем по вашему вкусу.

Фо га с курицей

Количество порций: **8** | Время приготовления: **2 ч 20 мин** | Сложность: **низкая**

Ингредиенты:

- 1/2 курицы
- 3 л воды
- 1 белая луковица
- 100 г корня свежего имбиря
- 1 палочка корицы
- 3 звёздочки бадьяна
- 400 г рисовой лапши
- 150 мл рыбного соуса
- 1 ст. л. сахара
- 1 красная луковица
- 1 красный перец чили
- 1 лайм
- 1/2 пучка кинзы
- 1/2 пучка мяты
- соль

Способ приготовления:

1. Выложите курицу в кастрюлю, залейте 3 л воды, доведите до кипения, снимите пену. Белую луковицу очистите и разрежьте пополам. Имбирь очистите и нарежьте кружочками толщиной 0,5 см. Уменьшите огонь так, чтобы бульон слегка кипел, добавьте белый лук, имбирь, корицу, бадьян и варите бульон 2 часа.

2. Варите рисовую лапшу в кипящей воде 2–3 минуты согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг и промойте проточной холодной водой.

3. Достаньте курицу из бульона, удалите кости, мясо разберите на удобные для еды кусочки. Бульон процедите, добавьте рыбный соус, сахар и посолите по вкусу.

4. Красную луковицу очистите и нарежьте тонкими перьями. Из перца чили удалите семена и перегородки (если любите острое, семена можно оставить), мякоть нарежьте колечками. Лайм нарежьте дольками.

5. Разложите лапшу и курицу по тарелкам и залейте бульоном. Сверху выложите красный лук, колечки чили, дольки лайма. Посыпьте листиками кинзы, мяты и подавайте.

Пад-тай

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

Ингредиенты:

- 200 г фунчозы (стеклянной лапши)
- 1 зубчик чеснока
- 1 луковица шалота
- 4 ст. л. растительного масла
- 200 г очищенных креветок
- 2 яйца
- 3 ст. л. рыбного соуса
- 1 ст. л. очищенного арахиса
- 2 ст. л. рубленой кинзы

Способ приготовления:

1. Варите лапшу в большом количестве кипящей воды 3 минуты согласно инструкции на упаковке (тонкую лапшу можно просто залить кипятком и оставить на 7 минут). Откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой, чтобы лапша не слиплась.
2. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Шалот очистите и тонко нарежьте. Раскалите растительное масло в воке и обжаривайте чеснок, лук и креветки 3 минуты, постоянно помешивая.
3. Добавьте лапшу, в центре сделайте небольшую воронку и разбейте в неё яйца. Как только они схватятся, перемешайте и добавьте рыбный соус.
4. Разложите лапшу по тарелкам, посыпьте крупно рубленным арахисом, кинзой и подавайте.

Гречневая лапша с говядиной

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

Ингредиенты:

- 250 г собы (гречневой лапши)
- 1 морковь
- 1 стейк рибай
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. тёртого имбиря
- 100 г соломенных грибов
- 2 ст. л. тёмного соевого соуса
- 1 ст. л. белых обжаренных семян кунжута
- 4–6 веточек кинзы

Способ приготовления:

1. Варите лапшу в большом количестве кипящей воды 5–6 минут, помешивая, согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.
2. Морковь очистите. Нарежьте морковь и рибай примерно одинаковой тонкой соломкой. Чеснок очистите и пропустите через пресс.
3. Раскалите растительное масло в воке и обжаривайте говядину 3 минуты, постоянно помешивая. Переложите на тарелку.
4. Выложите в вок морковь, чеснок, имбирь, грибы и обжаривайте 2 минуты, помешивая. Добавьте лапшу, соевый соус и готовьте ещё 1 минуту, постоянно помешивая. Верните в вок говядину и перемешайте.
5. Разложите блюдо по тарелкам, посыпьте кунжутом, листиками кинзы и сразу подавайте.

Красное полусухое вино HANS BAER Пино Нуар (Германия)
Многослойный аромат — летнее ассорти из красных ягод, собранных в траве между подлеском и лугом. Пряная гвоздика придаёт композиции пикантность. Вкус сбалансированный, с гарантированным длительным послевкусием. Подаётся в пару к мясным деликатесам, жареным колбаскам, рагу и твёрдым сырам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Лапша удон с курицей в пряном соусе

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

Ингредиенты:

- 300 г лапши удон
- 2 куриные грудки
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 морковь
- 1 красный болгарский перец
- 5–6 зубчиков чеснока
- 1 ч. л. тёртого имбиря
- 1 ст. л. тёмного соевого соуса
- 2 ст. л. соуса терияки
- 4 перышка зелёного лука
- 2 ст. л. рубленых листьев кинзы
- соль, свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

1. Варите лапшу в кипящей воде 6–7 минут согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг и промойте проточной холодной водой, чтобы лапша не слиплась.
2. Грудки, прижав рукой к разделочной доске, разрежьте поперёк пополам (вдоль всей площади) на равные по толщине части. Затем каждую часть нарежьте максимально тонкой соломкой и немного посолите. Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла в сковороде и обжаривайте куриную соломку на сильном огне 4 минуты, постоянно помешивая.
3. Морковь очистите, из перца удалите семена и перегородки. Нарежьте овощи тонкой соломкой. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Разогрейте оставшееся оливковое масло в другой сковороде и обжаривайте морковь, перец, чеснок и имбирь 2 минуты, помешивая.
4. Добавьте оба соуса, обжаренную курицу, лапшу, поперчите и хорошенько перемешайте. Разложите блюдо по тарелкам, посыпьте рубленым зелёным луком, кинзой и подавайте.

Белое полусухое вино STEAKWINE Торронтес (Аргентина)
Вино светло-жёлтого цвета из винограда сорта «торронтес» оптимальной спелости с интенсивным ароматом цветов и цитрусовых. Обладает долгим свежим послевкусием. Отлично сочетается с паназиатской пряной кухней. Идеальный аперитив и дополнение к морепродуктам.

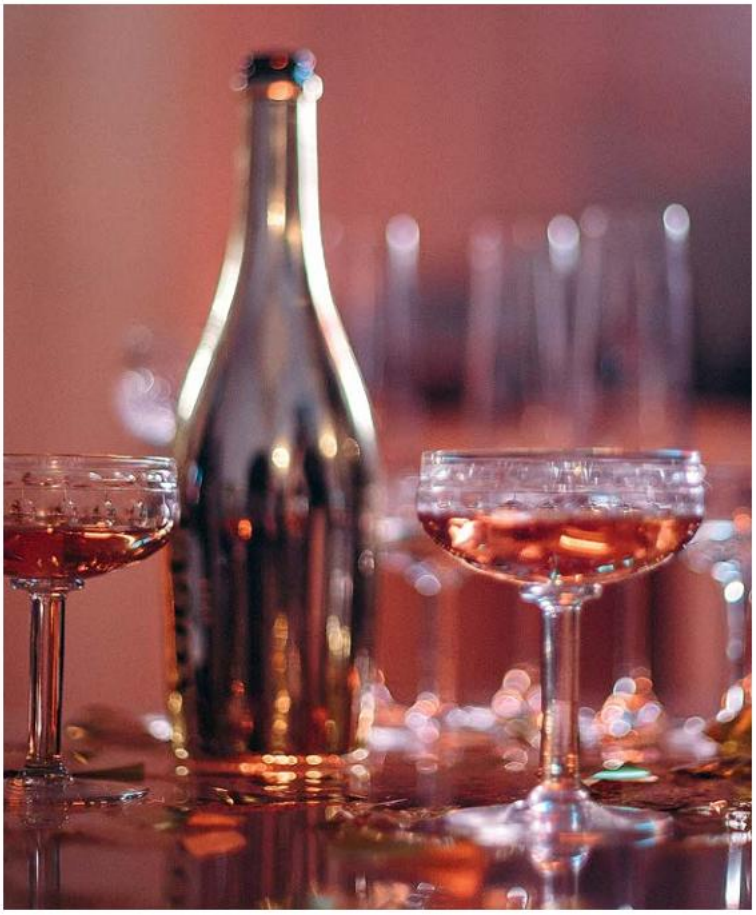
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВСЁ СМЕШАЛОСЬ

Одна из версий происхождения слова «коктейль» гласит, что оно появилось от выражения cola degallo — «петушиный хвост». Так назывался корень растения, который внешне был похож на хвост петуха и при помощи которого в одном из баров Мексиканского залива бармены смешивали потрясающие напитки.

Как сделать, чтобы ваши домашние коктейли были роскошными, словно даже не петушиный, а павлиний хвост? О тонкостях процесса рассказывает бармен и миксолог Дмитрий Поташкин.

Фото: shutterstock.com, pexels.com



С чего лучше начать

Если вы никогда не готовили коктейли самостоятельно, не стоит для первого опыта выбирать сложносочинённый напиток с десятком ингредиентов. Новичкам проще всего делать так называемые микс-дринки, в состав которых входят базовый алкоголь, безалкогольный напиток и лёд. Особых навыков от вас не потребуется, в некоторых случаях можно даже обойтись без шейкера, смешивая, например, джин с тоником, колу с ромом или водку с апельсиновым соком.

Идеальные миксы для вечеринок

Это «Маргарита» и «Дайкири». «Маргарита» — цитрусовая классика, в её составе текила, куантро (или другой цитрусовый ликёр) и сок лимона. «Дайкири» — для любителей рома, к которому добавляют сок лайма и сироп тростникового сахара. Во время приготовления этих коктейлей можно и нужно экспериментировать — добавлять в бокал замороженные ягоды и экзотические фрукты, увеличивать количество льда в блендере до такой степени, что получится «фроузен» коктейль (алкогольный смузи). И вообще, не бойтесь сочетать ингредиенты, главное — угадать правильные пропорции. Возможно, на такой вечеринке вы изобретёте свой фирменный коктейль.

Помните о том, что, даже если в коктейле много дополнительных ингредиентов, которые влияют на вкус и аромат, алкоголь должен быть качественным.

Как быстро украсить коктейль

Способов украсить бокал множество, самый простой — это сделать кайму. В зависимости от вкуса коктейля берутся сахар, соль, перец, паприка или даже кондитерская посыпка. Намочите кромку бокала ломтиком лайма или лимона. Опустите бокал, например, в сахар. Потрясите бокал, чтобы лишние «крошки» слетели. Наполните бокал коктейлем. На краешек бокала можно прикрепить кольцо апельсина, лимона, кусочек ананаса или огурца. А вот пытаться делать дома горящие коктейли не стоит — такую экстремальную подачу лучше оставить профессионалам.

Какой лёд нужен

Лёд используется практически для всех коктейлей, можно брать как кусковой, так и ледяную крошку. Кусковой лёд тает медленнее, поэтому коктейль получается менее водянистый.

«Дыхание весны»

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

Ингредиенты:

- 30 мл белого портвейна
- 30 мл текилы
- 30 мл грейпфрутового сока
- 10 мл сока лайма
- 10 мл сахарного сиропа
- сахарная вата для украшения
- 1/2 стакана льда в кубиках

Способ приготовления:

1. Наполните широкий бокал льдом, влейте все жидкие ингредиенты и перемешайте барной ложкой.
2. Украсьте коктейль сахарной ватой на шпажке и подавайте.

«Игра отражений»

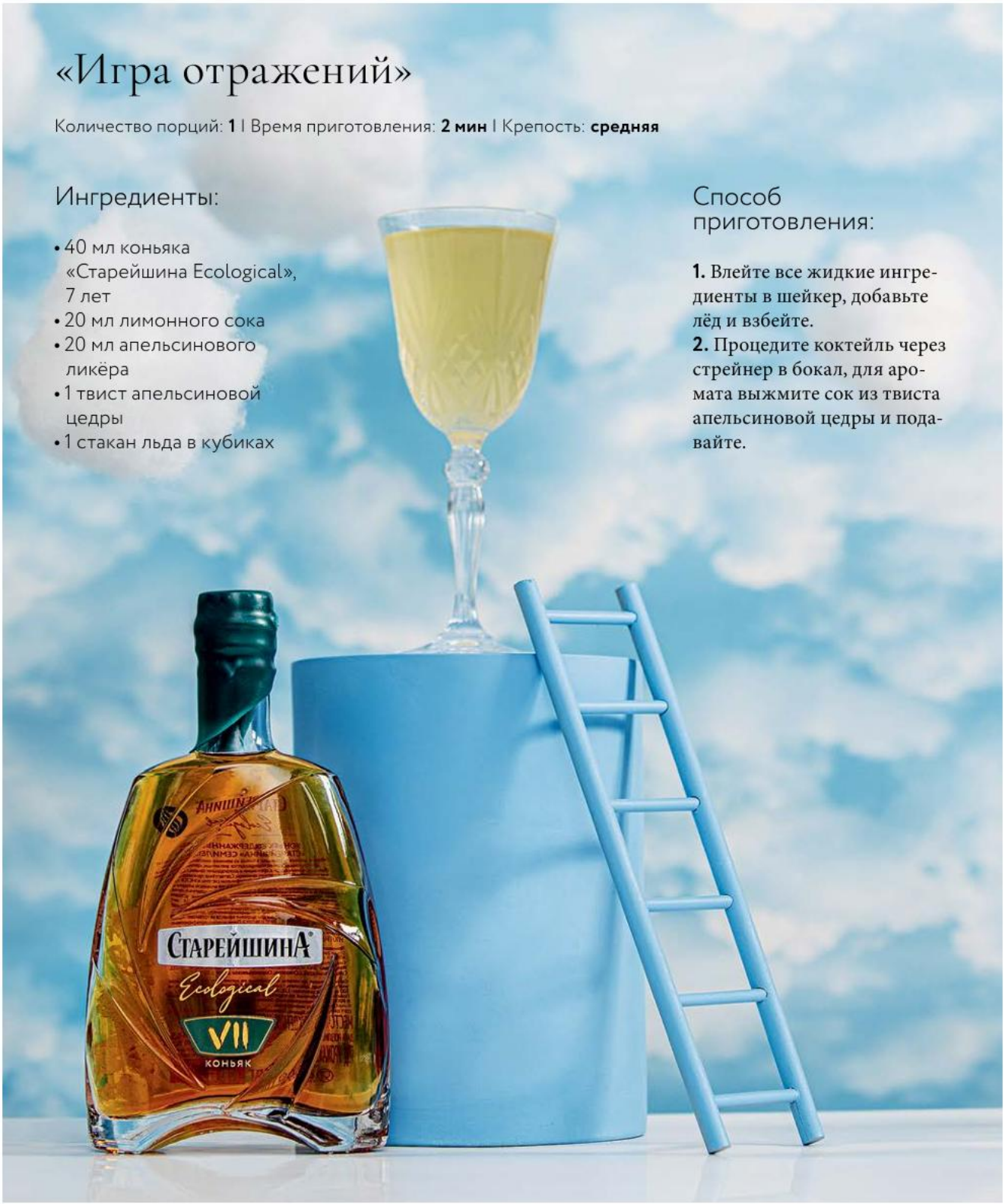
Количество порций: **1** | Время приготовления: **2 мин** | Крепость: **средняя**

Ингредиенты:

- 40 мл коньяка «Старейшина Ecological», 7 лет
- 20 мл лимонного сока
- 20 мл апельсинового ликёра
- 1 твист апельсиновой цедры
- 1 стакан льда в кубиках

Способ приготовления:

1. Влейте все жидкие ингредиенты в шейкер, добавьте лёд и взбейте.
2. Процедите коктейль через стрейнер в бокал, для аромата выжмите сок из твиста апельсиновой цедры и подавайте.



Джин BEEFEATER London Dry
Классический джин произведён по технологии London Dry согласно рецептуре, не менявшейся 150 лет. Ягоды и травы, которые насыщают зерновой спирт своим ароматом, отбираются вручную. Можжевельник, миндаль, дягиль, кориандр и цедра дарят напитку узнаваемый терпкий вкус можжевельника с нотами цитрусов.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

«Лёгкость бытия»

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

Ингредиенты:

- 30 мл ежевичного вина
- 20 мл вина совиньон-блан
- 130 мл джина
- 1 ежевика
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

1. Влейте все жидкие ингредиенты в смесительный стакан, добавьте лёд и перемешайте барной ложкой.
2. Процедите напиток через стрейнер в коктейльную рюмку, украсьте ежевикой на шпажке и подавайте.

«Земля Амазонки»

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

Ингредиенты:

- 30 мл кальвадоса
- 30 мл сухого вермута
- 30 мл сидра
- соль
- 1 твист лимонной цедры
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

1. Влейте все жидкие ингредиенты в смесительный стакан, добавьте лёд и перемешайте барной ложкой.
2. Процедите напиток через стрейнер в коктейльную рюмку, выжмите для аромата твист лимонной цедры и подавайте.

Коньяк Martell VSOP Aged in Red Barrels

Коньяк выдержан в особых бочках из красного дуба. Их уникальная мелкозернистая структура обогащает обмен между спиртами и древесиной, позволяя достигнуть отличного баланса вкуса. В аромате ощущаются тона алычи, сливы, абрикоса и дыни. Элегантный вкус раскрывается нотами жёлтых фруктов и пряностей.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

«Рог изобилия»

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

Ингредиенты:

- 40 мл коньяка
- 20 мл сухого французского вермута
- 20 мл лимонного кордиала
- 3 мл апельсинового биттера
- 1 твист апельсиновой цедры
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

1. Влейте все жидкие ингредиенты в смесительный стакан, добавьте лёд и перемешайте барной ложкой.
2. Процедите напиток через стрейнер в бокал-блюдце для шампанского. Выжмите в бокал для аромата сок из твиста апельсиновой цедры и подавайте.

«На просторах любви»

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

Ингредиенты:

- 30 мл красного вина темпранильо
- 30 мл джина
- 30 мл французского биттера
- 1 стакан льда в кубиках

Способ приготовления:

1. Наполните стакан рокс льдом и влейте все жидкие ингредиенты.
2. Аккуратно перемешайте барной ложкой и подавайте.

«Зов любви»

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

Ингредиенты:

- 30 мл белого вермута
- 30 мл джина Greenall's The Original
- 30 мл французского горького биттера
- 1/2 стакана льда в кубиках

Способ приготовления:

1. Влейте все жидкие ингредиенты в небольшой стакан рокс.
2. Добавьте лёд, аккуратно перемешайте барной ложкой и подавайте.

«Огненные всполохи»

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

Ингредиенты:

- 40 мл шотландского виски Glen Eagles
- 20 мл красного сладкого вермута
- 3 мл ангостуры биттер
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

1. Влейте все жидкие ингредиенты в смесительный стакан, добавьте лёд и перемешайте барной ложкой.
2. Процедите напиток через стрейнер в коктейльную рюмку и подавайте.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

«Огненная стрела»

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

Ингредиенты:

- 40 мл сухого красного вермута
- 100 мл содовой
- 1 долька лимона
- 1 стакан льда в кубиках

Способ приготовления:

1. Наполните бокал для вина льдом, влейте жидкие ингредиенты и перемешайте барной ложкой.
2. Украсьте коктейль долькой лимона и подавайте.

«Океан чувств»

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

Ингредиенты:

- 40 мл водки
- 10 мл джина
- 20 мл вина совиньон-блан
- 1 твист лимонной цедры
- 1 каперс на ветке
- 1/2 стакана дроблёного льда

Способ приготовления:

1. Влейте все жидкие ингредиенты в смесительный стакан, добавьте лёд и перемешайте барной ложкой.
2. Процедите напиток через стрейнер в бокал для мартини, выжмите для аромата твист лимонной цедры, украсьте коктейль каперсом и подавайте.

«Любовный омут»

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

Ингредиенты:

- 30 мл бурбона (американского виски)
- 20 мл кампари
- 30 мл красного вермута
- 1 твист цедры грейпфрута
- 1/2 стакана льда в кубиках

Способ приготовления:

1. Влейте все жидкие ингредиенты в небольшой бокал для вина, добавьте лёд и перемешайте барной ложкой.
2. Для аромата выжмите в коктейль твист цедры грейпфрута и подавайте.

«На глубине»

Количество порций: **1** | Время приготовления: **20 мин** + **1 ч** на застывание | Крепость: **средняя**

Ингредиенты:

- 20 мл лаймового кордиала
- 20 мл сухого хереса
- 10 мл портвейна
- 1/2 стакана дроблёного льда

Для лаймового кордиала:

- 5 г агар-агара
- 500 мл воды
- 500 мл свежевыжатого лаймового фреша
- 500 г сахара

Способ приготовления:

1. Для лаймового кордиала всыпьте агар-агар в сотейник и добавьте 50 мл холодной воды. Доведите смесь до кипения, непрерывно помешивая венчиком, чтобы агар-агар полностью растворился.
2. Лаймовый фреш процедите и влейте в сотейник, постоянно помешивая. Перелейте смесь в контейнер, остудите и уберите в холодильник примерно на 1 час до полного застывания желе.
3. Взбейте желе венчиком, процедите через два слоя марли и оставьте осветлённый сок при комнатной температуре.
4. Залейте сахар оставшейся водой и прогревайте, помешивая, пока сахар полностью не растворится. Остудите сироп.
5. Смешайте лаймовый сок с сахарным сиропом в пропорции 2 : 1 — кордиал готов.
6. Влейте в смесительный стакан 20 мл лаймового кордиала, херес и портвейн, добавьте лёд и перемешайте барной ложкой.
7. Процедите напиток через стрейнер в бокал-креманку для шампанского и подавайте.

БЕЛЫМ-БЕЛО

Некоторые вина словно созданы для вечеров, когда за окном вьюга, а в камине потрескивает огонь. И сами по себе, и в сочетании с насыщенной зимней едой они более чем уместны. Рассказываем о плотных белых винах и любви винных гурманов к ним.

Фото: unsplash.com

Солнечный привет

Жители тех «дальних далей», где зима если и бывает, то шуточная по российским меркам, поставляют на полки наших винных магазинов бутылки с закупоренным внутри жарким солнцем. Собственно, более весомым «телом» (полнотелостью: плотностью, вязкостью, тягучестью) обладают те белые вина, градус алкоголя в которых ближе к 13% и выше.

Стоит заметить, что для классического виноделия формула «больше солнца = выше градус = более тельное вино» является аксиомой. Однако у современных производителей в арсенале найдутся приёмы, позволяющие сбалансировать вино, сделав его более лёгким. Это и работа с лозой на винограднике — нагрузка на куст и раннее время уборки винограда. Это и метод обратного осмоса — удаление этилового спирта из вина после брожения при помощи мембранного фильтрования. Это и использование специальных дрожжей и так далее. Таким образом, какое-нибудь апулийское или валенсийское белое окажется более плотным с высокой вероятностью, но не стопроцентной: всё зависит от того, что более

Для классического виноделия формула «больше солнца = выше градус = более тельное вино» является аксиомой

ПОПУЛЯРНОЕ ПЛОТНОЕ БЕЛОЕ

ИТАЛИЯ

- **Сицилия:** сорта шардоне, инзолия, катаррато, грилло, карриканте.
- **Кампания:** сорта фиано, фалангина, греко-ди-туфо.
- **Марке:** сорта вердиккьо, пекорино.

ФРАНЦИЯ

- **Юг страны в целом:** сорта марсан, нуссан, вионье, роль.
- **Южная Рона и Прованс:** аппелласьоны кот-дю-рон и шатонёф-дю-пап.
- **Гасконь:** сорта коломбар, гро-мансан.
- **Лангедок:** сорт шардоне.

ИСПАНИЯ:

- **Галисия:** сорта годельо и альбариньо.
- **Риоха:** сорта вердехо и совиньон-блан.

Это жаркий регион, и если уж испанцы и делают белое, то «забираются» в горы или поближе к Атлантике, где прохладнее. И всё же белые вина у них часто плотные, хотя в то же время свежие и минеральные.

Белое сухое вино LES HALLES COTES DE GASCOGNE Blanc Кот де Гасконь (Франция)
Вино с родины д'Артаньяна произведено из винограда сортов «коломбар» и «уни-блан». В аромате сочетаются тона тропических фруктов, грейпфрута и маракуйи. Рекомендуется в качестве аперитива, а также в пару к рыбе и морепродуктам на гриле.

Белое сухое вино SAVARY Шабли Бургундия (Франция)
Вино из винограда «шардоне» с 25-летних лоз, обладает выразительным букетом с доминантными нотами цитрусов. В объёмном вкусе они уравновешиваются тонами яблока, груши и трав. Подаётся как аперитив и сопровождение к рыбе, морепродуктам и козьим сырам.

Белое сухое вино ARPEGGIO Катаррато Сицилия (Италия)
Аромат вина из автохтонного сицилийского винограда сорта «катаррато», растущего на вулканических почвах, раскрывается нотами лимонной цедры, цитрусовых цукатов и белых цветов. Хорошо сочетается с супами, морепродуктами, рыбой, моллюсками.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

важно для винодела — терруар (совокупность местных винодельческих факторов, которые определяют букет вина, а также его потенциал для выдержки) или маркетинг (на рынке уже не первый год наблюдается тенденция изменения вкусовых предпочтений в сторону вин с более низким алкоголем).

Особое удовольствие

В регионах с более прохладным климатом виноделы тоже давным-давно придумали, как сделать роскошное, пышное и праздничное белое вино из высококислотной и аскетичной «базы», которую даёт им местная природа. Возьмём великие белые вина Бургундии, довольно северного по меркам виноделия региона, — маслянистые, насыщенные, с пленительной ароматикой дорогого вечернего парфюма, многогранные, как бриллианты, к тому же способные жить и хорошеть по много десятилетий. Например, вина сорта шардоне, бродившие, а потом выдержанные около полугода в небольших бочках из французского дуба. Во-первых, сам дуб передаёт вину дополнительные ароматы выпечки, ванили и специй. Во-вторых, в бочках вино обычно оставляют на дрожжевом осадке, который постоянно взбалтывают, — долгий контакт с осадком увеличивает комплексность ароматики и плотность. В нём даже появляется пятый вкус — «умами» (уникальный, соединяющий сладкое, кислое, солёное и горькое), делающий вино особенно привлекательным. Во многих регионах переняли эту бургундскую манеру для создания весомых и впечатляющих белых вин — особо преуспели некоторые классические виноделы в США, Австралии, Чили, ЮАР. Конечно, во всех этих странах делают самые разные по стилю вина. Но всё же откровенное полнотелое дубовое новосветское шардоне — это что-то особенное, своего рода запретное удовольствие для многих ценителей. Вроде торта с кремом на масле, который можешь позволить себе не каждый день, но иногда очень хочется. И вот как раз зимой это становится позволительно. Конечно, «дубовыми» бывают не только шардоне. Многие сорта выдерживают в бочонках-барриках, но обычно речь о топовых, самых дорогих кюве. Дорогими их делает не только само использование бочек (новый французский баррик стоит около 1000 евро), но и тот факт, что не всякое вино способно на контакт с дубом, для такой выдержки отбирают вина из идеально созревшего винограда. Плотности и красок дубовая выдержка придаёт, например, таким сортам, как совиньон-блан, семильон, шенен-блан, вионье.

Великие белые вина Бургундии, довольно северного по меркам виноделия региона, — маслянистые, насыщенные, с пленительной ароматикой дорогого вечернего парфюма, многогранные, как бриллианты, к тому же способные жить и хорошеть по много десятилетий

ИДЕАЛЬНО ПЛОТНОЕ БЕЛОЕ

- Цвет скорее золотой, чем зеленоватый. Или вовсе без оттенка.
- Покрутите вино в бокале и посмотрите на просвет. Стекая по стенкам бокала, капли плотного белого оставляют за собой маслянистые «ножки».
- В букете — ароматы тропических фруктов, ананаса, маракуйи, сочного персика, кураги, цукатов и айвового варенья, ванили, горячих булочек, корицы, сливочного масла, медовых сот, — вся та ароматика, которую дарит вину тёплый климат или выдержка в дубе.
- Плотное белое не кажется невесомым, оно представляет собой осязаемую и самодостаточную субстанцию, оставляющую долгое послевкусие.

Зимняя харизма Эльзаса

Французский регион Эльзас часто называют рождественской столицей Европы, ведь там как нигде умеют по-зимнему украшать

Фото: unsplash.com

города и деревни, создавая невероятную атмосферу. Все главные блюда Эльзаса сытные, изобильные и прекрасно сочетаются с местными винами, а 90% местных вин — белые рислинг, пино-блан, пино-гри, мускат и гевюрцтраминер. Интересно, что, в отличие от более южной Бургундии, в Эльзасе белые вина почти никогда не выдерживают в бочках (разве что используют старые большие и совершенно нейтральные дубовые ёмкости, которые не оказывают прямого действия на ароматику и структуру вина). Но по природе своей эльзасские вина, будучи очень строгими и сухими, получаются плотными, с пышным телом.

К слову, пино-гри — то же итальянское пино-гриджио. Но в Италии оно обычно считается легчайшим летним белым вином, и лишь в северном регионе Фриули лучшие виноделы, как и в Эльзасе, стараются делать из него «увесистые», плотные экземпляры.

Из винограда сорта «рислинг» много где в наши дни создают выдающиеся вина, но всё же именно эльзасский рислинг особенно сладострастный и выразительный. Хотя на роль зимнего вина подойдут также рислинги из Австралии и Австрии. Выбор за вами!

У современных производителей в арсенале найдутся приёмы, позволяющие сбалансировать вино, сделать его более лёгким. Работа с лозой на винограднике — нагрузка на куст и раннее время уборки винограда — один из таких приёмов

Белое сухое вино PEDRA DA AUGA Альбариньо Риас Байшас (Испания)
Вино проявляет испанский характер в сочетании фруктово-цветочной композиции с лёгкой минеральностью морского бриза. Аромат соткан из нот тропических фруктов с оттенками цитрусов и полевых цветов. Подаётся к белой рыбе и морепродуктам.

Белое полусухое вино RITTIMANN Гевюрцтраминер (Франция)
Сорт винограда «гевюрцтраминер» считается у виноделов своенравным, довести его от лозы до бутылки — настоящий вызов. В аромате чувствуется изысканность розы, во вкусе — оттенки цитрусов. Хороший аперитив, дополняет блюда азиатской кухни и десерты.

Белое сухое вино RITTIMANN Рислинг (Франция)
В основе букета — мякоть жёлтых фруктов, дополненная цветочными тонами и лёгким отзвуком кремнистых почв. Есть и характерный для эльзасского рислинга оттенок чуть недозрелых яблок. Подходит для сопровождения блюд из рыбы, различных морепродуктов и белого мяса.

ЧТО ТЕБЕ ПОДАРИТЬ, ЧЕЛОВЕК МОЙ ДОРОГОЙ?

Вино было и остаётся элегантным и универсальным подарком на 14 Февраля, 23 Февраля и 8 Марта. Но современные вина так разнообразны... Подсказываем, как угадать «то самое», которое подойдёт идеально.

Если вы не знаете наверняка о том, что человек, которому вы собираетесь подарить вино, без ума от шенен-блана из Вувре, гарначи из Гредоса, шпетбургундера из Бадена или вин из северных контрад Этны, то, пожалуй, лучше остановиться на классических и всеми любимых категориях, которые к тому же будут уместны в подарок и для женщин, и для мужчин любого возраста.

Фото: shutterstock.com, shutterstock.com,

Всем игристое!

Опытные сомелье подсказывают: в любой неопределённой ситуации выбирайте игристое. Как правило, речь идёт о выборе напитка к еде, потому что игристое подходит практически ко всему, решая любые гастрономические дилеммы. Дилемму с подарком оно решит с такой же лёгкостью. Любое игристое уместно и для мужчин, и для женщин — ориентируйтесь по вашему бюджету. Шампанское — всегда хороший выбор. Как вариант, можно сделать ставку на топовое игристое из другого региона Франции примерно за ту же цену: креман (так называются качественные французские игристые из регионов, кроме Шампани), испанскую каву или корпиннат, итальянское из Тренто, Франчакорты или любое авторское игристое «по классике» — от винодела из любого региона. И уж конечно, за цену самого простого французского шампанского можно найти топовое игристое российского производства.

«Красностоп» для защитника

К счастью, сегодня появилось много отечественных вин действительно достойного качества, так что выбрать к 23 Февраля подарок со смыслом, небанальный и при этом полезный, гораздо проще. Самым «русским» сортом винограда считается красный «красностоп»: вина из «красностопа» приезжают к нам из Ростовской области и Краснодарского края. Также сильные и яркие красные вина производят вдоль черноморского побережья — от Геленджика до Новороссийска — из сортов «каберне-совиньон», «мерло», «сира» и «каберне-фран». В зоне Севастополя климат мягче и вина изящнее; например, тут удаётся и бургундское пино-нуар. Из белых вин в России уже зарекомендовали себя высокими баллами рислинги и шардоне. Впрочем, при выборе отечественного вина не стоит строго ориентироваться на сорт: наши виноделы создают отличные авторские бленды.

Можно свериться с оценками в «Авторском гиде Артура Саркисяна. Российские вина 2021–2022». Кстати, креплёные крымские вина ещё советских наименований, доставшихся в наследство некоторым крупным современным предприятиям, такие как «Чёрный полковник», не только представляют собой любопытный артефакт, но и вполне приятны по качеству.

Выбираем по стране

Очень просто выбрать вино по стране, куда мечтает вот-вот, как только окончится пандемия, отправиться ваш «получатель». Если, конечно, страна эта «винная».

Давно не виделись с Парижем? Сердце встрепенётся от бутылочки бургундского — и белого (шардоне или алиготе), и красного (пино-нуар). Божоле, красное из винограда сорта «гаме», которое так свежо ассоциируется с французской традиционной кухней, тоже будет уместно. Белое мюскаде с Атлантики, главное вино к устрицам, — прекрасно. А у анжуйских розовых такие истинно французские этикетки! Эльзас — пожалуй, немного консервативно, но если, скажем, вы ищете подарок для дамы, которая скучает по парижскому шарму, то рислинг, гевюрцтраминер или пино-блан в изящной длинной эльзасской бутылке точно подойдёт.

Сны о Лазурном Береге? Тут всё просто: розовое вино из Прованса или «в стиле

Вино в подарок — символизирует то, что дарящий знает что-то важное про человека: про его вкусы, желания и интересы

Красное, белое или розовое? Важный вопрос. Порой ответ зависит не только от характера «получателя», но и от настроения «дарителя»

Прованса». Покупая бутылку розе, сориентируйтесь по цвету: предпочтите самое светлое вино оттенка чайной розы или персика в прозрачной бутылке с эффектной этикеткой.

Как там выстояли в пандемию Берлин и Вена? Немецкий и австрийский рислинги удивительно разнообразны благодаря климатическому различию регионов. От сухих до очень сладких — такой подарок придётся по вкусу страстным натурам.

Влюблённым пора в Италию? Самый универсальный совет — кьянти. Во-первых, оно из Тосканы, а бóльшая часть романтических фильмов и романов об Италии связана именно с этим регионом. Во-вторых, кьянти можно отыскать в разных ценовых категориях и всегда с хорошим соответствием цены качеству. Какое-то будет прекрасно просто с пиццей, какое-то — с хорошим стейком, а самые дорогие кьянти можно и отправить в коллекцию на выдержку.

Романтика в Венеции? Не забудьте напомнить второй половине при вручении подарка о том, что просекко — это главное вино этого города.

Взволновала новость об открытии новой башни храма Саграда Фамилия в Барселоне? Бутылочка красного темпранильо из Риохи или Риберы-дель-Дуэро, гарначи из Приората или любого игристого испанского вина поможет «просмотреть» демоверсию будущего путешествия.

Красное сухое вино CHATEAU PIERRE PLANTEE Бордо (Франция)
Хорошо структурированное, с ароматом чёрных фруктов и красных ягод. Во вкусе доминируют оттенки сливы и вишни. Кислотность умеренная, танины мягкие, в послевкусии чувствуется ваниль. Подаётся к сырным и мясным тарелкам.

Красное сухое вино PLACIDO Кьянти (Италия)
Основу купажа кьянти составляет виноград сорта «санджовезе». В букете вина выражен сортовой кисло-сладкий вишнёвый вкус с тонами сухих трав и перца. Кьянти сглаживает и облагораживает вкус масленых или жирных блюд, хорошо сочетается с пастой.

Фото: shutterstock.com, pexels.com

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКО

Выбираем по случаю

Вместо или вместе с букетом (ей)
Логично ориентироваться по букету: если мимозы — с ними «споётся» мускат, токайское или просекко. Если роскошные тюльпаны — возьмите шардоне. Если розы — что-то построже, например белое бордо. К орхидеям в пару ищите белую этну или шенен-блан.

С намёком (ему, ну и ей тоже)
Не удивляйтесь, но эксперты правда считают самыми вдохновляющими на чувства те сорта, в которых присутствуют «животные» и пряные ароматы. Мускус, самшит, шерсть, кожа — всё это встречается в благородных винах. Совиньон-блан — очень страстный. Сира, пино-нуар — невероятно волнительные. А итальянский сорт пелаверга и вовсе считается афродизиаком.

Для сладкой парочки (обоим)
В обычной жизни мы почти перестали пить десертные вина. Порой они кажутся излишне дорогими и неприменимыми ко всем нашим диетам. Но, может быть, именно в праздник небольшая бутылочка волшебного сотерна, немецкого айсвайна или рыжего портвейна тони как раз найдёт себе применение и порадует сердца?

Официально (ничего личного)
Если подарок скорее представительский и «адресат» неплохо разбирается в вине, то экономить не стоит. Практически любой женщине понравится бутылка классического шабли (Chablis) или сансера (Sancerre). Да, оба — крутые белые французские вина, не выходят из моды. Успешному бизнесмену нужно дарить красное бордо или супертоскану. Творческим натурам обоих полов, добившимся определённого признания, безусловно, польстит бургундское, будь то белое или красное, а также классические вина итальянского Пьемонта, бароло или барбареско.

Для экоактивиста
Попробуйте взять любое вино, сертифицированное Demeter (с соответствующей отметкой на контрэтикетке), и вам будет что обсудить с «получателем» — например, последние тренды биодинамики в виноделии.

Вино — универсальный подарок. Подойдёт и для «него», и для «неё». И руководителю, и врачу, и родственнику, и партнёру по бизнесу

Белое игристое вино брют RITTIMANN CREMANT D'ALSACE Blanc (Франция)
В его аромате ноты персика и абрикоса оттеняются слегка маслянистой бриошью. Вкус элегантный, сбалансированный. Вино органично дополнит ассорти из различных сыров, блюда из белой рыбы, мяса птицы, моллюсков.

Розовое игристое вино брют RITTIMANN CREMANT D'ALSACE Rose (Франция)
Образец мастерства эльзасских виноделов. Выразительный аромат — композиция с участием чёрной смородины, вишни и лесной малины. Прекрасный аперитив, сочетается с сырами и ягодными десертами.

Розовое сухое вино MISS Кото д'Экс ан Прованс (Франция)
Вино нежно-лососёвого оттенка, имеет насыщенный букет с нотами малины и белых цветов. Рекомендуется подавать к хамону, овощным салатам с пряными травами, блюдам средиземноморской кухни, козьему и овечьему сыру.

ГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


BURËNKA CLUB
Сербская брынза
от BURËNKA CLUB –
выбираем лучшее!
ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ
Сербская брынза
сыр мягкий рассольный
260 г
Больше информации
о сырах "BURENKA CLUB"
НАТУРАЛЬНОСЬ. КАЧЕСТВО. ВКУС.


Вкусная
ЖИЗНЬ
БЕЗ ГЛЮТЕНА
GF
Производится в Испании
на сертифицированной
безглютеновой фабрике.
Подходит всем, для
любого типа питания.
Оптимальный состав:
рис 20 % и кукуруза 80%.
УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ
Смотрите видео
HEALTH & FITNESS
ОСНОВАНА В 1937 ГОДУ
MAKFA
GLUTEN FREE
БЕЗ ГЛЮТЕНА
PENNE
РИС & КУКУРУЗА

MAKFA
ДЛЯ ПЕРВЫХ

НЕ ВМЕСТО, А — ВМЕСТЕ!

На этот раз в наших «крепких» заметках два героя. Армянский коньяк и французский арманьяк. Мы не противопоставляем эти напитки друг другу, наоборот — по принципу «не вместо, а вместе» намекаем на то, что каждому из них найдётся место в вашем баре. И вот почему.

01

Арманьяк LES CHAIS DE LA FORGE BAS-ARMAGNAC VS (Франция)

Арманьяк — классика французского винокурения. Цвет янтарный с глубокими золотыми вкраплениями. Ароматика нежная, состоящая из нот липового мёда, кураги, ванили, молочного шоколада, белого изюма, фиалки и вереска. Вкус арманьяка сбалансированный, округлый, с нотами изюма, чернослива, ванили и айвы. В послевкусии доминируют свежие яблочные ноты. Он в равной степени сопровождает множество различных блюд, в частности индийскую кухню, острые блюда или блюда, которые сочетают сладкое и солёное, такие как утиные грудки с мёдом. Будет не менее хорош в качестве дижестива, а также подойдёт к красной рыбе слабой соли.

02

Коньяк СОКРОВИЩЕ ЕРЕВАНА 8 лет Марочный (Армения)

Очень интересный армянский коньяк «Сокровище Еревана», обладает благородным золотисто-янтарным цветом. Ароматика строгая, с тонами засахаренной кураги, лесных орехов, ванили и дуба. Ощущается необычно сладким, бархатистым, ноты сухофруктов обрамляет карамельный тон, плавно переходящий в ваниль, а после — в длительное послевкусие. Коньяк будет хорошим дижестивом, можно подавать его с кофе или чёрным чаем.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Фото: shutterstock.com

ТЕПЛО И СВЕТЛО

Дегустационные заметки февраля и марта мы посвящаем плотным белым винам, которые одинаково актуальны в доме и когда за окном вьюга, и когда «звучит» первая капель.

01

Белое полусухое вино BACKHOUSE Шардоне Калифорния ЗГУ (США)

Классика американского виноделия. Ароматика вина пышная, с нотами жёлтого сладкого яблока, лемонграсса, ананаса, сливочного масла, бриоши и сливок. Ощущается полнотелым. Отлично подходит в качестве сопровождения к белой рыбе в сливочном соусе, мягким сырам, свинине, фаршированной беконом, яблоками и орехами.

02

Белое сухое вино LEON PERDIGAL Долина Роны AOC (Франция)

Представитель культового региона — Долины Роны. Ароматика вина утончённая, с тонами белых цветов, пломбира, сливочного йогурта, белого персика, яблочного чизкейка, цветов сакуры и весеннего луга. Замечательный «партнёр» для трески под сливочным соусом, также можно обратить внимание на ризотто с грибами и салаты с морепродуктами.

03

Белое сухое вино PERLAS NURAGUS DI CAGLIARI DOC (Италия)

Прибыло из солнечной Сардинии. Сделано из местного сорта винограда «нурагус». Настоящий бриллиант! Аромат раскрывается тонами белых и жёлтых цветов, сладкого персика, абрикоса, жёлтой сливы, лемонграсса, мяты. Нежное, с красивой сливочной структурой. Хорошо подойдёт к блюдам из белой рыбы, пасте с грибами или свинине в сливочном соусе.

04

Белое сухое вино LA BAUME SAINT-PAUL Шардоне Лангедок-Руссильон IGP (Франция)

Да-да, вы не ошиблись, ещё одно шардоне, но это совершенно другая история. В ароматике вина доминируют ноты яблочного джема, ванили, дуба, айвы, сливочного масла, ореховой пасты и свежей травы. Раскрывается тонами зелёного яблока и розового грейпфрута. В сопровождение стоит выбрать пасту с белыми грибами, стейк из форели с белым соусом, пасту с луковым соусом.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ 18+

ТАК РОЖДАЕТСЯ
ИЗЫСКАННОСТЬ

Высокий Берег

VYSOKIYBEREGWINE.RU
/ VYSOKIY_BEREG

Игристые вина «Высокий Берег» произведены по технологии вторичного брожения в резервуаре с выдержкой на дрожжевом осадке не менее 6 месяцев после окончания брожения.
Они отличаются высокой гастрономичностью, чистыми ароматами и вкусами.

СЛАДКИЕ МОМЕНТЫ – КЛУБНИКА

27.01–08.02

Сладкие моменты… славы от свежеиспечённого кулинарного шедевра для любимого человека. Этого так просто добиться с силиконовыми и металлическими формами для выпечки от HOMECLUB. Мы собрали лучшее, чтобы вам хотелось творить!
Также советуем обратить внимание на посуду с дизайном клубники – фарфоровые кружки, тарелки и салатники поднимут настроение и аппетит, подарят ощущение тепла и помогут приблизить долгожданное лето (*подробнее читайте на стр. 160*). Продолжить тёплую «десертную тему» помогут заварочный чайник Melissa и френч-прессы HOMECLUB Crystal на 600 или 1000 мл. Готовье сами и угощайте других с удовольствием!

ЛОВИ МОМЕНТ!

ПРИЯТНЫХ ПОКУПОК В «ГИПЕР ЛЕНТАХ»

ВЕЧЕРИНКА ДОМА

09.02–21.02

Как организовать крутую вечеринку, чтобы каждому гостю было весело и никто не торопился побыстрее уехать? В «Ленте» вы найдёте варианты «по интересам»: «Падающая башня» для тех, кто владеет ловкостью рук, «Мафия» с масками – для тех, кто умеет мастерски скрывать «совершённые преступления», «Монополия» – для тех, кто способен «заработать миллионы», или «Словодел» – для одарённых интеллектуалов. А может, в ваших планах – словесная шпионская игра в «Кодовые имена» или дуэльная стратегия «Париж: Город огней», полная истинно французского изящества? Серия настольных игр GaGaGames (если коротко, то берите любую игру, потому что «Лента» уже отобрала лучшие и проверенные временем) подарит множество незабываемых партий с друзьями.
А если ко всему добавить аудиотехнику, приставки, аксессуары для геймеров (наушники, мыши, клавиатуры, VR-очки), вкусные снеки и правильные напитки – с февраля из вашего дома выходить не захочется!

Фото: shutterstock.com

МАСЛЕНИЦА

22.02–06.03

Венчики, делающие тесто гладким и однородным, пекарские кисточки, силиконовые и нейлоновые лопатки, позволяющие переворачивать блины и оладьи с максимальной аккуратностью, диспенсеры для теста, с помощью которых «изделия» получаются безупречно ровные и одинаковой тонкости, ёмкости для масла с дозатором, мерные стаканы с мерными ложечками, кружка-сито и много всего ещё — целый мир «гаджетов», призванных сделать вас «приглашённой звездой» Масленой недели. Впереди нас ждёт настоящий спектакль в семи действиях, полноценный домашний фестиваль блинного искусства. Секрет успеха — вовремя позаботиться о том, чтобы весь нужный «инструментарий» оказался под рукой.

ГОТОВИМ НАТУРАЛЬНОЕ В НАТУРАЛЬНОМ

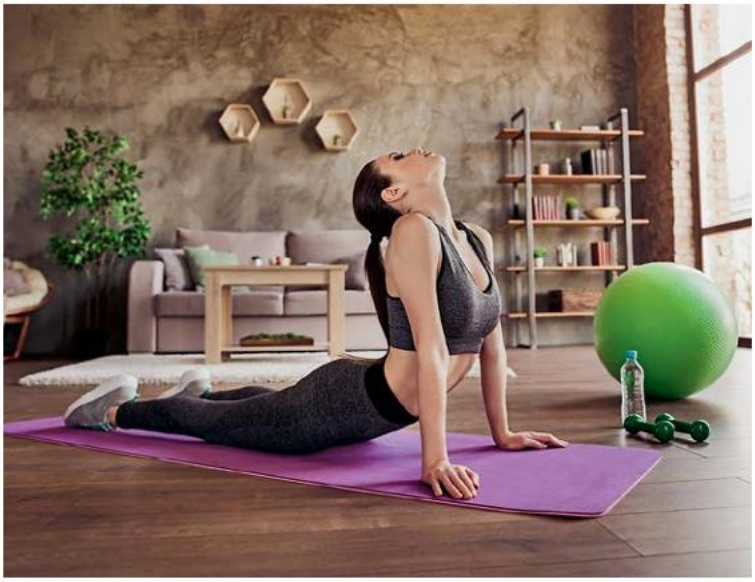
07.03–22.03

В ассортименте «Ленты» вас ждут надёжные и эстетичные формы для запекания, кастрюли и сковороды из стали и литого алюминия. Лёгкие и удобные керамические ножи. Лопаточки, ложки для готовки, шумовки, половники из дерева и силикона. Фартуки, прихватки, рукавицы, полотенца из рогожки. Грамотный подход к питанию играет огромную роль в концепции здорового образа жизни. Заботясь о качестве продуктов, стараясь подобрать к столу максимально натуральное, мы часто упускаем из вида, что и «закулисье» приготовления наших блюд должно быть максимально экологичным. Спешите в «Ленту» в этом марте — и готовьте дома натуральное в натуральном!

СПОРТ

23.03–05.04

Йогу или пилатес легко начать изучать дома, при этом понадобится минимум инвентаря. Если вы остановили выбор на йоге, в первую очередь стоит подумать о правильных ковриках, не скользящих во время занятий (заниматься на полу — холодно и некомфортно). В «Ленте» вы также найдёте мячи для йоги (или фитболы), а ещё кольца и для йоги, и для пилатеса. Важно знать, что это разные кольца и по форме, и по «содержанию»: кольца для пилатеса разработаны, чтобы создавать дополнительное сопротивление при выполнении упражнений. В йоге кольцо (или колесо) помогает начинающим входить в сложные асаны и тренировать растяжку. Главное — это сделать первый шаг! И уже когда вы выбрали из ассортимента «Ленты» спортивные аксессуары, инвентарь, средства для ухода за телом и даже позаботились о питании, настроение на победу точно вдохновит вас на восхитительный результат!



А ТЕПЕРЬ – ДЕСЕРТ!

14 Февраля или 8 Марта — отличный повод пригласить любимых на чай с домашним тортиком или печеньем. Специально приготовленное угощение способно сказать о чувствах гораздо больше, чем кажется.

1. Форма для выпечки HOMECLUB Sweet Moments, 36,5 x 25 x 4,5 см, сталь
2. Форма для выпечки HOMECLUB Sweet Moments разъёмная, 22 x 7 см, сталь
3. Форма для выпечки HOMECLUB Sweet Moments разъёмная, 26 x 7 см, сталь

Пока праздник не настал, обсудим подготовку сладкого подарка. Помимо продуктов, рецепта и свободного времени вам понадобится форма для запекания. Силиконовая или стальная — вот в чём вопрос.

А колечко не простое!

Линейка стальных форм для запекания HOMECLUB Sweet Moments («Сладкие моменты») предназначена в первую очередь для сладкой выпечки. Сталь — самый прочный, долговечный и устойчивый к повреждениям материал, который используется в изготовлении посуды. Формы из стали хорошо переносят очень высокие температуры, тесто в них всего за несколько минут схватывается румяной корочкой. А качественное антипригарное покрытие «защищает» выпечку от прилипаний, и её легко вынимать после окончания готовки. Подойдут любителям песочного и слоёного теста, иначе говоря — всего, что в итоге должно получиться рассыпчатым и хрустящим.

Это не значит, что стальные формы не годятся для воздушных изделий или изделий с пористым, рыхловатым мякишем — хлеба, бисквитов, кексов. Всё получится вкусным и пышным при условии достаточно короткого цикла готовки в сильно разогретом духовом шкафу. Чем дольше цикл, тем выше риск подсушивания или пригорания. Кстати, для кексов в линейке HOMECLUB Sweet Moments предусмотрена отдельная форма, которая позволяет сразу придавать им эталонный вид. Изобретение разъёмных форм, которые также присутствуют в линейке HOMECLUB Sweet Moments, избавило кулинаров от страха повредить испечённые пироги или кексы. Раздвижное кольцо с антипригарным покрытием легко «отпускает» кекс, не затрагивая его края.

И в духовку, и в холодильник

Силиконовая посуда более нежная и деликатная, что имеет свои плюсы. Она позволяет

4. Форма для конфет HOMECLUB Lovely Flower, 21 x 16 x 2,5 см, силикон
5. Формочка для маффинов HOMECLUB Lovely Flower, 11 x 4,5 см, силикон
6. Чайник заварочный HOMECLUB Assam, 1000 мл, стекло
7. Френч-пресс HOMECLUB Crystal, 600 мл, стекло, нержавеющая сталь
8. Чайник заварочный HOMECLUB Melissa на подставке, 800 мл, стекло
9. Салатник HOMECLUB Strawberry, 480 мл, фарфор
10. Кружка HOMECLUB Strawberry, 360 мл, фарфор

делать изящную мелкую выпечку. Она быстро выпекается и легко извлекается без малейших повреждений. Опции «пересушить» или «сжечь» — практически исключены. Силиконовые формы очень функциональны — в них можно не только печь мучные торты, но и замораживать желейные или муссированные. Кроме того, мягкая силиконовая посуда «гибкая», можно не бояться её сломать, а ещё её удобно мыть и хранить (она занимает меньше места).

Клубничные фантазии

Помимо силиконовых и металлических форм для выпечки, советуем обратить внимание на посуду с дизайном клубники — фарфоровые кружки, тарелки и салатники поднимут настроение и аппетит, подарят ощущение тепла и помогут приблизить долгожданное лето. Продолжить «ягодную» тему рекомендуем с ассортиментом товаров со вкусом клубники — в «Ленте» вы найдёте отличный шоколад, печенье, батончики, сиропы и варенье.

Кофе или чай?

Бренд HOMECLUB позаботился и о том, чтобы к испечённому вами десерту подавались достойные напитки. Заварочный чайник Melissa представлен в комплекте с подставкой, которая придаёт ему элегантный вид.

В подставку ставится чайная свечка, благодаря чему чай остаётся тёплым.

Как и заварочный чайник HOMECLUB Assam, модель Melissa сделана из стекла — оно не только отлично удерживает тепло, но и делает процесс заваривания чая необыкновенно красивым. Если чайник — не ваша «форма», френч-прессы HOMECLUB Crystal на 600 или 1000 мл помогут в приготовлении горячего ароматного кофе или чая.

Готовьте с удовольствием, и пусть желание продлить сладкие домашние моменты вдохновляет вас на новые кулинарные открытия!

Торт «Крем-брюле»

Торт «Крем-брюле» — один из немногих тортов, которому под силу «растопить сердце» любого противника сладкого. Его нежная и лёгкая консистенция — изюминка этого десерта. А в сочетании с белым бисквитом и бисквитом с какао и изумительным лёгким кремом с варёной сгущёнкой, вкус этого торта становится просто незабываемым! Вкусите блаженство торта «Крем-брюле»!

ИДЕАЛЬНЫЙ СЦЕНАРИЙ

Масленая неделя с 28 февраля по 6 марта приглашает нас осваивать и совершенствовать искусство выпечки блинов. «Лента» и бренд HOMECLUB позаботились о том, чтобы весь нужный для этого «инструментарий» был под рукой.

Масленая неделя — это настоящий спектакль в семи действиях, у каждого из которых есть название и смысл. Попробуем посмотреть «на происходящее» и адаптировать под наши дни.

«Встреча»

Утром в первый день Масленицы печём первую порцию блинов. А после завтрака или обеда стараемся не засиживаться дома. Хорошо бы провести время на открытом воздухе, катаясь с горок на «ватрушках», или заглянуть на каток. Ведь по традиции в этот день уже было принято начинать развлекаться, приговаривая: «Масленица приехала!»

Современным хозяйкам, разумеется, гораздо легче научиться печь идеальные блины. Мерный стакан объёмом 500 мл с шестью мерными ложечками и кружка-сито из серии HOMECLUB Bee помогут точно отмерить ингредиенты. Венчик сделает тесто гладким и однородным. Можно использовать полулитровую бутылку с дозатором для смешивания. Благодаря диспенсеру для теста вы получите безупречно ровные блины одинаковой тонкости, а ёмкость для масла с дозатором позволит контролировать их жирность и избежать перерасхода масла.

«Заигрыш»

Вторник у наших предков считался самым подходящим днём для смотрин и сватовства. А ещё днём женщины навещали родителей с подношениями от свёкров. Чем не прекрасный повод в наше время пригласить родственников и накрыть праздничный «блинный» сет?

«Лакомка»

Масленичную среду вполне можно определить как фестиваль блинного искусства. Блины пекли во всех домах, использовали различные наполнители, сворачивали трубочками, нарезали. И ещё по средам тёщи проявляли особое дружелюбие по отношению к пришедшим в гости зятьям. Согласно примете, тёщина доброта помогала её дочери лучше устроиться в семье мужа.

В наше время улыбнёмся и опустим условности. К среде современным хозяйкам, вполне возможно, просто хочется разнообразить блинный «репертуар». В серии HOMECLUB Bee, безусловно, есть классическая блинная сковорода диаметром 24 см из кованого алюминия, подходящая для всех видов плит, включая индукцию. Но помимо неё можно воспользоваться двумя видами силиконовых форм для оладий и сковородой, которая позволяет печь оладьи в виде смайликов и зверушек.

«Разгуляй»

В четверг наступало время развлечений и забав широкой Масленицы. Например, устраивались катания: «заряжали» сани, за которыми с песнями и плясками шёл народ. Чем не повод в наше время собраться

Современным хозяйкам, разумеется, гораздо легче научиться печь идеальные блины. «Помощники» серии HOMECLUB Bee приложат к процессу максимум усилий со своей стороны

1. Тарелка HOMECLUB Bee Sweet, 26,5 см, фарфор
2. Кружка-сито HOMECLUB Bee's для муки, пластмасса, нержавеющая сталь
3. Бутылка для смешивания теста HOMECLUB Bee's, 0,5 л, с дозатором
4. Кружка HOMECLUB Bee Sweet, 400 мл, фарфор
5. Сковорода для оладий HOMECLUB смайлики/животные, фарфор
6. Соусник HOMECLUB Bee Sweet, 9,6 см, фарфор
7. Венчик HOMECLUB Bee's, 25 см, нержавеющая сталь, силикон
8. Лопатка HOMECLUB Bee's, силикон
9. Кисточка пекарская HOMECLUB Bee's, силикон
10. Банка HOMECLUB Honey для мёда, 200 мл, керамика
11. Сковорода блинная HOMECLUB, 24 см, алюминий, индукция
12. Форма HOMECLUB для оладий, 23 см, силикон

большой дружеской компанией сначала дома «на блины», а потом устроить большую совместную вечернюю прогулку?

«Тёщины вечёрки»

Пятница — ещё один день, когда наши предки укрепляли дружбу между тёщами и зятьями. Женщины звали на блины мам, иногда — с подругами, а в обязанности мужа входило произвести на всю компанию хорошее впечатление. В наши дни по расписанию — снова собираем близких на семейный праздник.

«Золовкины посиделки»

По субботам замужние и незамужние женщины собирались вместе, чтобы вкусно поесть и от души поболтать. Новобрачные приглашали родных мужа на большой семейный обед, некоторые приходили с целью проверить, вкусно ли невестка печёт блины.

Сегодня мастерство хозяйки никто не измеряет ровной окружностью и кружевной тонкостью блинов, которые она испекла, — основной критерий, это чтобы было вкусно и все члены семьи вышли из-за стола счастливыми. Но всё равно нам всем в процессе приготовления хочется, чтобы блины получались идеальными. Линейка HOMECLUB Bee включает несколько удобных лопаточек из силикона и нейлона, позволяющих переворачивать блины и оладьи с максимальной аккуратностью.

«Прощёное воскресенье»

На седьмой день празднующие сжигали чучело Масленицы, просили друг у друга прощения (по церковному календарю наступает Прощёное воскресенье) и на «этой ноте», натопив баньку, отправлялись париться, чтобы очиститься перед Великим постом. В наше время — у каждого свой сценарий. Неизменным остаётся одно: румяные аппетитные блинчики на завтрак, обед или ужин!

Интересные факты про историю и традиции праздника читайте в материале «Масленица идёт, блин да мёд несёт!».

Только в Ленте

Сенсация!

здесь И сейчас

Ищите Плюшевого мишку
со световыми эффектами 72 см
с 24.02 по 30.03!

Bigga

НАТУРАЛЬНО РАВНО ПРАВИЛЬНО

Грамотный подход к питанию играет огромную роль в концепции здорового образа жизни. Заботясь о качестве продуктов, мы часто упускаем из вида, что и «закулисье» их приготовления должно быть максимально экологичным.

Пироги румяные

Для здорового питания важно подобрать не только правильные продукты, но и правильную посуду. «Лента» и бренд HOMECLUB стараются, чтобы на наши кухни попадали только самые прочные, надёжные и эстетичные формы для запекания, кастрюли, сковороды и другие «помощники». Остальное зависит только от того, соблюдаем ли мы правила грамотного обращения с такой посудой.

Конечно, кухню невозможно представить без изделий из стали — кастрюль, сковородок. В этом сегменте человечество вряд ли придумает что-то более универсальное и безопасное, чем существующие сплавы.

Стальные формы для запекания HOMECLUB Marble с антипригарным покрытием гарантируют хорошо пропечённые блюда с красивой поджаристой корочкой. Металл выдерживает более высокие температуры, чем стекло, что даёт хозяйке больший простор для кулинарных манёвров. Элегантный «мраморный» дизайн прямоу-

гольных форм HOMECLUB Marble избавляет от необходимости перекладывать мясо, рыбу или пироги в другую посуду перед подачей на стол. Для пирогов в линейке есть круглая разъёмная форма, позволяющая сохранить их безупречно ровными.

Кастрюли и сковороды HOMECLUB, представленные в большом диапазоне размеров, сделаны из литого алюминия. По проводимости тепла алюминий уступает только драгоценным металлам и меди, поэтому еда в нём готовится быстрее, чем в стали. И стальная, и алюминиевая посуда предельно неприхотлива в уходе, но стоит помнить, что продукты с повышенным содержанием кислоты и резкие перепады температур уменьшают срок её службы.

Острый вопрос

Главные враги посуды с антипригарным покрытием — ножи, металлические лопаточки и абразивные губки. Нескольких нанесённых по рассеянности царапин достаточно, чтобы вещь, которая могла бы служить много лет, потеряла идеальную форму.

Линейка кухонных приспособлений HOMECLUB Natura придумана во избежание таких обидных инцидентов. Лопаточки двух видов, ложка для готовки, шумовка, половник — все эти незаменимые в готовке вещи изготовлены из дерева и силикона. Если дереву на кухне рады все, пищевой силикон только завоёвывает сердца кулинаров. Он не содержит токсичных компонентов, не разрушается при нагревании и охлаждении, не впитывает вкусы и запахи, легко очищается, иными словами, является превосходным материалом для кухонных гаджетов.

Ещё один хит серии HOMECLUB Natura — лёгкие и удобные керамические ножи. Клинок из циркониевой керамики очень твёрдый, отлично режет и долго не нуждается в заточке. В отличие от металлического ножа, керамический не имеет запаха и не впитывает посторонние. К керамическим ножам прекрасно подойдут разделочные доски HOMECLUB Natura с резиновыми краями.

«Лента» и бренд HOMECLUB стараются, чтобы на наши кухни попадали только самые прочные, надёжные и эстетичные формы для запекания, кастрюли, сковороды и другие «помощники»

Переходим на рогожку

Размышляя о натуральности нашего кухонного пространства, не стоит упускать из вида кухонный текстиль. Представляя новую линейку «Тематика», «Лента» предлагает рассмотреть рогожку как идеальный материал для фартуков, прихваток, полотенец и скатертей.

Рогожка — натуральная гипоаллергенная ткань, в которой плотность сочетается с эластичностью. Характерное двойное или даже тройное плетение делает её удивительно износостойкой. Изделиям сложно навредить, они не деформируются при стирке, не нуждаются в глажке. Фактура, напоминающая мешковину, хорошо держит яркие цвета. Рогожка прекрасно сочетается с любыми интерьерами, внося в них нотку этники или модного стиля «бохо», ориентированного на свободу, комфорт и использование натуральных материалов.

1. Кастрюля, 4 л
2. Щипцы HOMECLUB Natura бамбуковые кухонные
3. Доска разделочная HOMECLUB Natura, 27 x 16 см, бамбук
4. Сковорода, 22 см
5. Сковорода, 28 см
6. Ложка HOMECLUB Natura бамбуковая
7. Лопатка HOMECLUB Natura бамбуковая с прорезями

НОВИНКА

Master FRESH
ART OF CLEANNESS

С любовью к природе!

МАСТЕР ХОРОШЕГО ВКУСА И НАСТРОЕНИЯ

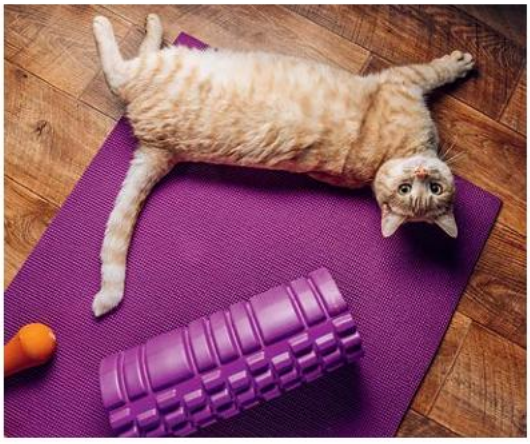
БЫТЬ в ДВИЖЕНИИ

СОЗДАЁМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОМФОРТНЫЙ «СПОРТЗАЛ»

Фото: shutterstock.com, pexels.com

Домашние занятия фитнесом или йогой требуют правильного настроения, подхода и инвентаря — всё это ждёт вас в «Ленте».

Заниматься фитнесом дома — удобно и приятно в любую погоду. Плюс ещё и в том, что это существенно экономит время



Просыпаемся активно

Зимняя погода на определённое время диктует нам свои условия: приятные утренние пробежки или занятия на открытом воздухе, как правило, мы откладываем до весны. Да и желание встать пораньше, чтобы сходить в бассейн или фитнес-центр, будем честны, будним утром, когда светлеет поздно, возникает реже.

Но спорт и движение никто не отменял. Решить вопрос с фитнесом помогают домашние занятия — от зарядки до йоги или пилатеса. В этом случае мы сами решаем, сколько времени посвятить упражнениям, чтобы взбодриться перед стартом рабочего дня.

Утреннюю йогу или пилатес мы всё чаще предпочитаем классической зарядке. На первый взгляд, здесь всё похоже: упор на дыхание, спокойные упражнения, развивающие гибкость, растяжку, баланс. Но йога — это древнеиндийская практика достижения гармонии тела и духа, физическая часть которой воплощена в комплексах статических поз-асан. А пилатес был изобретён доктором Джозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации спортсменов и артистов балета. Динамичные упражнения здесь направлены на работу с мышцами и на искусство управления телом. И в том и в другом случае, прежде чем приступить к занятиям, нам потребуется предварительно оборудовать «рабочее» место.

Тянемся к совершенству

Оба направления легко начать изучать дома, понадобится только подходящий онлайн-курс и минимум инвентаря. Если вы выбрали йогу, в первую очередь стоит подумать о правильных ковриках. Для занятий вам необходим именно коврик для йоги, потому что только он обеспечивает правильный контакт с босыми ногами. Заниматься босиком на полу или на обычном коврике для фитнеса, рассчитанном на резиновую подошву спортивной обуви, — и холодно, и некомфортно. Коврик должен быть достаточно плотным, чтобы обезопасить суставы. Не рекомендуется заниматься йогой на скользящей или гибкой поверхности.

Мяч для йоги или фитбол подбирается по росту. Людям с ростом до 155 см имеет смысл попробовать мяч высотой 45 см, от 155 до 173 см — 55 см, от 173 до 185 см — 63 см, от 185 см — 75 см. Чтобы проверить

Утреннюю йогу или пилатес мы всё чаще предпочитаем классической зарядке. Здесь многое похоже: упор на дыхание, спокойные упражнения, развивающие гибкость, растяжку, баланс

АНТУРАЖ ЗАНЯТИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН И ДЛЯ КОМФОРТА, И ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МОТИВАЦИИ. КОГДА ВЫ ВЫБРАЛИ ИЗ АССОРТИМЕНТА «ЛЕНТЫ» КРАСИВЫЕ АКСЕССУАРЫ И НУЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ — НАСТРОЕНИЕ НА ПОБЕДУ ОБЕСПЕЧЕНО!

И йогу, и пилатес легко начать изучать дома, понадобится только подходящий онлайн-курс и минимум инвентаря

точный размер, сядьте на фитбол, поставив ноги полной стопой на пол, носками вперёд. Если ноги согнуты под прямым углом, вы угадали. В «Ленте» мячи продаются в комплекте с насосом, что очень удобно. Однако накачивать их следует не до максимума, на слишком жёстком мяче большинство упражнений выполняются с трудом и не так эффективно.

Кольца используются и в йоге, и в пилатесе, но по-разному, что объясняет различие формы и материалов. В йоге кольцо (или колесо) широкое и плотное, потому что его предназначение — помогать начинающим входить в сложные асаны, тренировать растяжку. Вы должны чувствовать уверенность, не бояться опираться на колесо спиной, доверяя ему в этот момент всю массу тела. Кольца для пилатеса — тонкие, гибкие, часто с ручками — разработаны, чтобы создавать дополнительное сопротивление при выполнении упражнений. Как правило, они состоят из металлического стержня, покрытого мягким пластиком.

Создаём настроение

Антураж занятий очень важен и для комфорта, и для поддержания мотивации. Когда вы уже выбрали из ассортимента «Ленты» обувь, инвентарь, средства для ухода за телом после физических нагрузок, настроение на победу просто не разрешит вам оставить всё это без движения.

Разумеется, не стоит забывать и о спортивном питании. Батончики с комплексным белком и пищевыми волокнами, хлебцы или орехи, которые всегда ждут вас в «Ленте», быстро утолят голод, улучшат пищеварение и ещё раз убедят в том, что ваш прогресс на пути к стройной фигуре и хорошему самочувствию очень скоро станет заметен и вам, и окружающим.

Занимайтесь дома в радость! И пусть большой выбор спортивной одежды, обуви и аксессуаров в «Ленте» окажется приятным стимулом на пути к вашим фитнес-победам.

Фото: shutterstock.com, pexels.com

violet®

Эстетика простых вещей

САМ СЕБЕ АГРОНОМ

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

Зелень на подоконнике — отличный способ начать весну в любое время года, вне зависимости от календаря и прогноза погоды. В «Ленте» вы найдёте и семена растений, и всё необходимое для правильного ухода за ними.

С большой долей уверенности можем предположить, что даже те из нас, кто ещё ранней осенью с нетерпением ждали снега, уже им налюбовались и с каждым взглядом в окно торопят приход весны. Отчасти поэтому подоконник или лоджия — самое удачное место для зелёного полезного мини-огорода. Базилик, брокколи, горчица, лук, капуста, мята, имбирь, сельдерей, салат, укроп, морковь — буйство зелёных красок по эту сторону стекла примиряет с мыслью, что по ту сторону его пока ещё нужно подождать, примерно до начала мая. Но чтобы зелень получилась сочной и вкусной, нужно сперва сделать несколько важных покупок в садовом отделе «Ленты» и правильно подготовиться к «посевной».

Базилик, брокколи, горчица, лук, капуста, мята, имбирь, сельдерей, салат, укроп, морковь — буйство зелёных красок вашего полезного огорода приблизит ощущение весны

Маленькая грядка

Горшки или ящики не обязательно должны быть глубокими — в большинстве случаев глубина посадки рассчитывается по формуле «ширина семени × 2». Следует также предусмотреть место для 2–3 см дренажного материала — керамзита, который тоже можно купить в «Ленте». Дренаж отводит лишнюю воду из грунта и обеспечивает циркуляцию воздуха, оберегая корневую систему от загнивания и плесени.

Расположение полезного мини-огорода на подоконнике требует наблюдения за температурным режимом и уровнем влажности. Зимой растения часто желтеют и подсыхают, потому что снизу их излишне подогревает батарея. Чувствовать себя комфортно в таких условиях способен только практически «бессмертный» лук. Если всё же вы хотите чего-то большего, чем свежая луковая плантация, отрегулируйте температуру батарей или сбалансируйте температуру, подставив под горшки «защиту», которая приподнимет их над батареей.

Для поддержания влажности батарею нужно иногда застилать влажными тканями, создавая локальный парниковый эффект, а растения орошать из распылителя. Это, безусловно, не заменяет полив. Поливают домашний мини-огород отстоявшейся водой, умеренно, стараясь не лить воду на листья. Для этих целей прекрасно подходит лейка с длинным узким носиком.

Короткие зимние дни не обеспечивают растения достаточным количеством естественного света, поэтому зелени необходимо дополнительное освещение. Идеальный вариант — фитолампы, довольно точно имитирующие солнечный свет, но можно обойтись и люминесцентными.
Теперь, когда ваш полезный огородный уголок готов, можно засыпать грунт. В «Ленте» большой выбор почвенных смесей с разным составом и кислотностью. Если вы только пробуете свои силы, экспериментируя с растениями (всё тот же лук, кресс-салат, петрушка, базилик), вам подойдут грунты на базе торфа. Низинный торф — питательный, но слишком плотный, ростки рискуют в нём задохнуться. Поэтому его разбавляют верховым торфом или субстратами. Хотя

Свет, тепло, почва и вода — ключевые условия для роста и развития растений в домашнем огороде

РАСПОЛОЖЕНИЕ РАСТЕНИЙ НА ПОДОКОННИКЕ ТРЕБУЕТ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ТЕМПЕРАТУРНЫМ РЕЖИМОМ И УРОВНЕМ ВЛАЖНОСТИ

в них мало питательного, они отвечают за рыхлость и мягкость почвы, хорошо проводят воздух и держат влагу. В торфяных грунтах должен быть нейтрализатор избыточной кислоты, чаще всего — доломитовая мука, разрыхлитель и комплекс минеральных удобрений.

Многие предпочитают использовать рассаду. В этом случае важно убедиться, что пакетик целый, сухой, на нём проставлены ГОСТ, реквизиты производителя и дата фасовки. Перед посадкой семена размачивают на влажной пористой ткани в воде или растворах с различными фитопрепаратами.

Чтобы сделать покупки ещё более приятными, с 17 марта по 28 апреля «Лента» проводит акцию «Вырасти с “Лентой” 2». Получайте стики с семенами за покупки и вырастите домашний огород прямо на подоконнике! В коллекции представлено 16 растений: шпинат, баклажан, астра, кориандр и многие другие. Найдите уникальное растение — мини-подсолнух, и участвуйте в розыгрыше призов на vesna.lenta.com. Героем акции станет знаменитый персонаж вселенной Marvel — Грут. Выращивайте семена где угодно — в настольной теплице или в специальном настенном панно, которое можно приобрести в «Ленте» всего за 299 руб.

Вырасти с «Лентой»!

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

ГАВРИШ GAVRISH®

Высокое искусство
РОССИЙСКОЙ СЕЛЕКЦИИ

"Мы сохранили и продолжаем развивать российскую, Тимирязевскую школу селекции»

С.Ф.Гавриш

Начинается подготовка к новому посевному сезону. Сделать его самым удачным, урожайным и красивым можно с семенами компании **«Гавриш»**.

Наши преимущества:

- российская селекция
- устойчивость к заболеваниям
- районированные сорта
- устойчивость к стрессовым ситуациям.

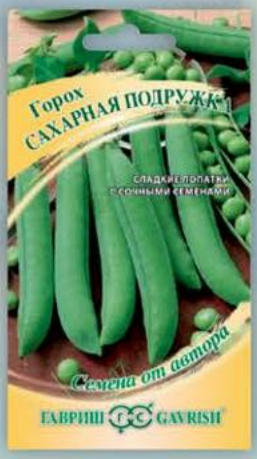
Более 28 лет мы создаём легендарные сорта овощей: урожайные и неприхотливые, для теплиц и открытого грунта. Без ГМО!

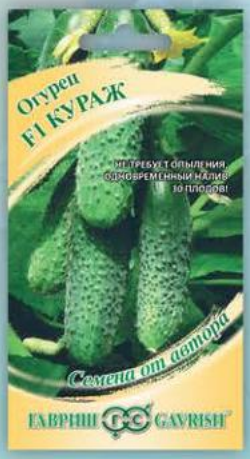
«Семена от автора» – наша основная серия, включающая эксклюзивные новинки от селекционеров. Отобраны лучшие сорта и гибриды для личных подсобных хозяйств, обладающие хорошей устойчивостью, достаточно лёгкой агротехникой и урожайностью.

В серии **«Семена от автора»** представлен весь спектр культур, в том числе зелёные и малораспространённые. Дачники имеют прекрасную возможность получить последние новинки селекции буквально «из рук» селекционеров.

Вся агротехника по выращиванию культур указана на пакетах.

Выбирайте, пробуйте самое лучшее от автора!





YouTube

МОЗАИКА ИДЕАЛЬНОГО БЫТА

Благодаря продуманному дизайну товары для дома HOMECLUB из коллекции Mosaic делают жизнь более уютной и стильной.

Стиль и сервировка

Энергетика спокойствия и умиротворения достигнута в коллекции за счёт сочетания синего и бежевого цвета — это использовано и в комплектах столовой посуды. Удобные керамические миски и кружки украшены узором, напоминающим пчелиные соты (фигуры гексагональной формы считаются символом изобилия). Пёстрые подставки для горячего и лопаточки вносят приятную нотку неформальности, когда она нужна.

По всей форме

Фартук из коллекции Mosaic сочетается по цветам с посудой линейки. Завязки на шее и поясе очень удобны в использовании, благодаря им можно подогнать фартук по фигуре, он подойдёт для женщин любой комплекции.

Домашний очаг

В России посиделки на кухне — давняя тёплая традиция. Это пространство должно быть центром тепла и покоя. В коллекции Mosaic посуда для готовки выдержана в мягких голубых и бежевых тонах, она радует глаз и по отдельности, и в сочетании. Кастрюли, сковороды, формы для выпечки, разделочные доски, крышки контейнеров и ручки ножей — всё перекликается между собой, создавая ощущение гармонии. На такой кухне одинаково приятно готовить и делиться секретами за чашкой ароматного чая.

На страже чистоты

«Помощники» для уборки дома должны выглядеть эстетично. Трудоёмкий процесс идёт быстрее, если предназначенный для него инструмент приятно взять в руки. В коллекции Mosaic все предметы для ванной комнаты, включая «элементы», отвечающие за создание чистоты, созданы с акцентом на функциональность и единение с природными формами. Узор-шестиугольник — фигура, которая ассоциируется с пчелиными сотами, наполненными янтарным мёдом, — способен оживить даже самый простой интерьер.

Добрые сны

В декоре спальни цветовая гамма играет не меньшую роль, чем натуральные материалы. В коллекции Mosaic сдержанные синие и бежевые тона способствуют умиротворению и расслаблению. Бежевый несёт спокойствие и стабильность, синий вызывает ассоциации с отдыхом — водой и небом.

Красота в деталях

Для придания стиля любой ванной комнате достаточно нескольких мелких штрихов. Перекликаясь с монохромными полотенцами, комплект из дозатора, стакана и мыльницы создаст единую композицию.

До нужного момента

В каждом доме есть вещи, которые используются только в определённый сезон или по особым поводам. В остальное время их нужно где-то хранить. Прочные, привлекательные и вместительные ящики линейки Mosaic разных размеров помогут освободить дом от всего, что может подождать своего часа. При этом внешне они настолько удачно «стилизованы», что прекрасно вписываются в любой интерьер.

РАЗЛОЖИТЬ «по ПОЛОЧКАМ»

Небольшая кухня — это тепло и уют. Но нам так часто не хватает места для всего, что нужно иметь под рукой... Проблему решат удобные и незаметные аксессуары для хранения продуктов и полезных вещей.

Продукты — первое, о чём беспокоится хозяйка. Особенно в день, когда были сделаны покупки. Пластиковые органайзеры разных размеров помогут с комфортом разместить овощи и фрукты. Через их прозрачные стенки легко увидеть, что требует употребления, а что может полежать ещё.

В органайзеры для кухни можно поставить соль и баночки со специями. Отделения для растительного масла и уксуса помогут забыть о случайных «следах» — все они легко и быстро отмываются от любых загрязнений. А с подвесными полочками на присосках и подставками для моющих средств губкам не придётся одиноко «существовать» на бортике раковины. Кухонные полотенца можно хранить на полке, которая крепится к внутренней стороне дверцы шкафа. Именно там для них правильное место, а не на спинках стульев, куда мы их чаще всего «размещаем», когда готовим. С кухонными органайзерами в нашу жизнь наконец пришёл «полный порядок». Разложите «по полочкам» всё так, как вам удобно!

С кухонными органайзерами в нашу жизнь наконец пришёл «полный порядок». Разложите «по полочкам» всё так, как вам удобно!

ВАСИЛИСА

коллекция
МЕТАМОРФОЗЫ

ПОПЛИН
100% ХЛОПОК

Роскошная коллекция дизайнов, воплощает в себе всю красоту, роскошь и благородство цветочных, кружевных мотивов.

Ткань отличает высокая прочность и устойчивость к износу. Она сохраняет первоначальный вид даже после многократных стирок.

2в1 НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

БУДЬ СВЕЖИМ

ПРИВЛЕКАЙ АРОМАТОМ

НОВЫЙ AXE ЭФФЕКТ

Новый AXE эффект, в сравнении с предыдущей линейкой AXE, в портфеле Unilever
*тест оценки уровня неприятного запаха через 48ч после нанесения непарфюмированного продукта, Unilever, 2018.*по сравнению с предыдущим составом продукта

САМЫЙ ДОЛГИЙ СВЕЖИЙ АРОМАТ*

НОВЫЙ AXE ЭФФЕКТ

НОВЫЙ AXE ЭФФЕКТ - В СРАВНЕНИИ С ПРЕДЫДУЩЕЙ ЛИНЕЙКОЙ AXE, *В ЛИНЕЙКЕ AXE

СЕКТОР «ПРИЗ»

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ТЕХ, КОГО ЛЮБИМ

23 Февраля и 8 Марта — не просто официальные праздники. В эти дни мы благодарим друг друга за любовь и заботу, говорим приятные слова и, конечно, дарим подарки.

Фото: shutterstock.com

Подарки для него

Мужчины часто бывают страстными меломанами. В этом случае проявление любви и заботы можно дополнить одной из акустических систем Lentel, представленных в «Ленте». Другое популярное увлечение сильного пола — компьютерные игры. Игровая клавиатура Playmax с подсветкой станет прекрасным праздничным сюрпризом. С портативными акустическими системами Lentel музыку можно слушать в хорошем качестве где угодно, например на даче или в машине.

01

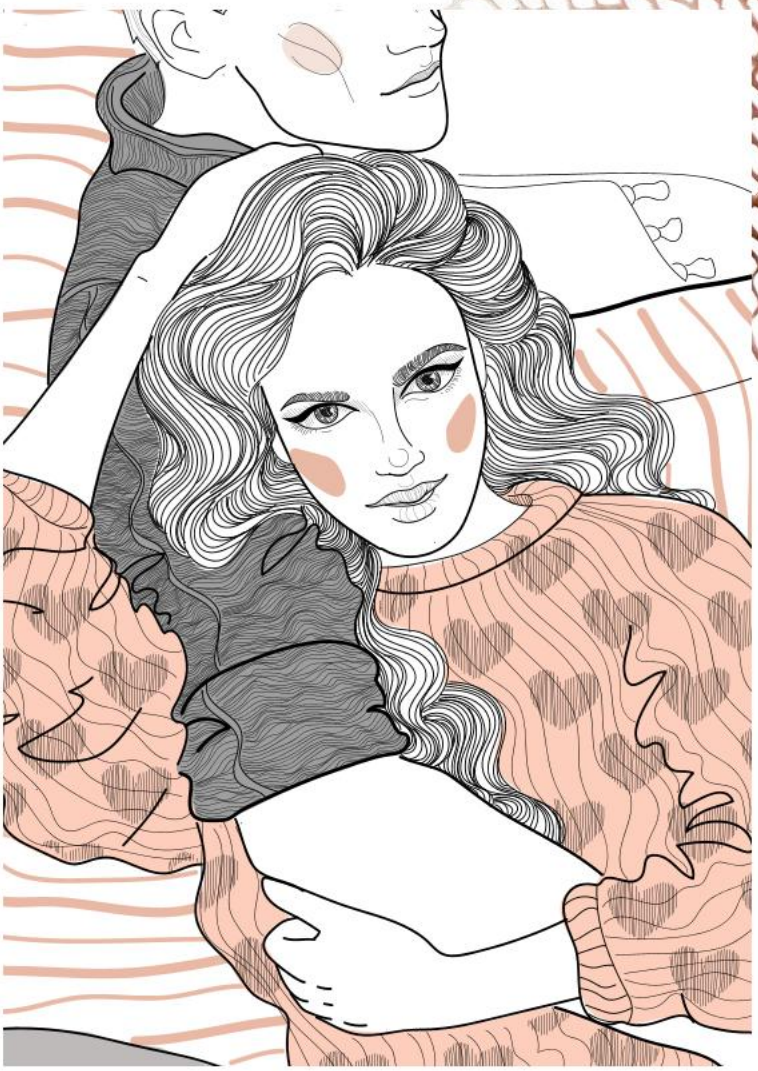
1. Акустическая система LENTEL
2. Клавиатура игровая PLAYMAX с подсветкой
3. Акустическая система LENTEL K-819
4. Акустическая система LENTEL F303

03

02

04

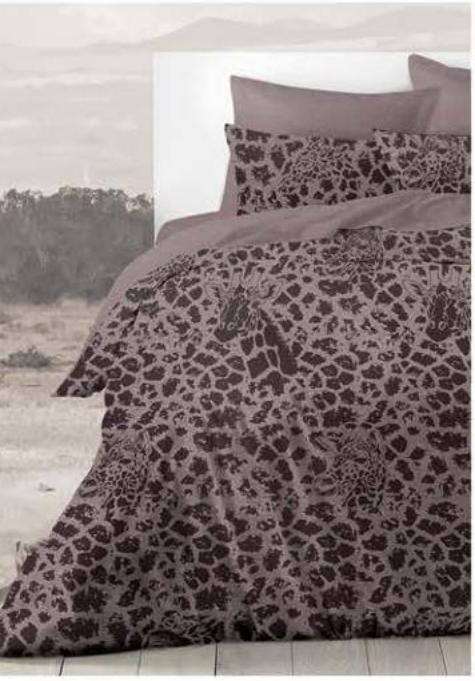
1. Весы HOMECLUB напольные
2. Массажёр для лица HOMECLUB нефритовый
3. Чайник HOMECLUB керамический
4. Набор полотенец HOMECLUB Lovely flower, 30 x 30 см, 4 шт., хлопок
5. Салфетка сервировочная HOMECLUB
6. Увлажнитель воздуха HOMECLUB с подсветкой



Подарки для неё

Женщины никогда не откажутся от полезного девайса, если он ещё и радует глаз. Керамический чайник HOMECLUB сочетает изящество столовой посуды с функциональностью электроприбора. Увлажнитель воздуха с подсветкой покажет, что даритель заботится о здоровье и комфорте получательницы. Такие вещи, как полотенца или массажёр для лица, лучше дарить близким, а яркий зонт наверняка обрадует коллегу. Полезный подарок доказывает, что даритель подошёл к вопросу вдумчиво. А это так подкупает!

Фото: shutterstock.com



ANIMAL WORLD*

*Животный мир

Встречайте Animals!
Самая трендовая коллекция 2022 года от бренда домашнего текстиля Mona Liza.
Анималистические принты на ткани приобрели статус классики, не выходящей из моды уже больше века.

Но в 2022 году анималистика - it item или та самая необходимая вещь сезона.

Выполненная из 100% хлопка, стильная и качественная сатиновая коллекция Animals подарит уют вашему дому. Одеяла и подушки имеют комфортный на ощупь хлопковый чехол.

Выбирайте качество достойное вас!

—

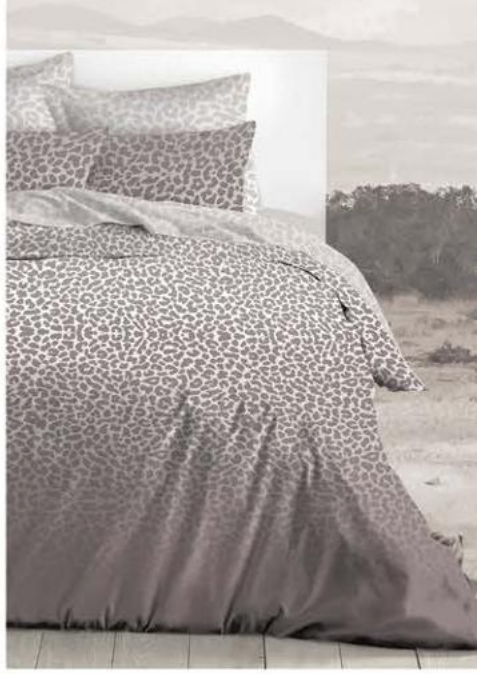
Коллекция представлена в 6 комплектах.

—

Сатин 100% хлопок

Торговая марка MONA LIZA с вами с 2002 года.

MONA LIZA
ANIMALS WORLD



Подарки для ребёнка

Дети радуются любой новой вещи, но могут быстро потерять к ней интерес. Поэтому подарок должен иметь большой развлекательный потенциал! Машинку очень украсит пульт дистанционного управления или включённый в комплект гараж. Кукла-доктор с маленьким пациентом, пеленальным столом и аптечкой надолго займёт девочку, позволив разыгрывать множество сценариев игры.

01

02

04

05

03

1. Набор игровой BIGGA инерционный автовоз и 6 машин
2. Игрушка BIGGA мягконабивная плюшевый медведь со световыми эффектами, 72 см
3. Игрушка BIGGA джип на радиоуправлении со световыми эффектами, 33 см
4. Набор игровой BIGGA гараж спецслужб со звуковыми и световыми эффектами
5. Набор игровой BIGGA кукла-доктор (13 предметов)

Фото: shutterstock.com

Присоединяйтесь к движению

#За красоту без фильтров[1]

Проект повышения самооценки помогает молодым людям стать уверенней в себе[4]

Глубокое увлажнение за 1 применение[1]

[1]потребительский тест, Unilever R&D, Trumbull, USA, 2014, 80% подтвердили эффект
[1]действие в пределах рогового слоя эпидермиса

48ч защиты + красивая кожа без раздражений[1]

[1]1/4 крема предотвращает раздражение и помогает коже быстрее восстановиться после бритья

ЕКАТЕРИНА КРЫЛОВА,
флорист,
@kate_krylova

ЦВЕТОЧНАЯ СИМФОНИЯ

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

Эффектный букет — один из проверенных способов сказать близкому человеку, родственнику, другу или партнёру: «Я люблю тебя». Как подойти к выбору композиции, чтобы послание прозвучало и тронуло адресата до глубины души? Разбираемся со специалистом.

О том, сколько тюльпанов должно быть в букете, дарят ли цветы мужчинам и что предпринять, чтобы букет простоял как можно дольше, рассказывает флорист Екатерина Крылова.

Ну что тебе сказать…

Времена, когда каждому цветку придавали определённое символическое значение, прошли. Признанием в любви сегодня могут стать и розы, и ромашки, и сухоцветы — всё зависит от того, что хочет сказать даритель, какие чувства он вкладывает в букет. Если вы хотите составить свой букет максимально точно, лучше отталкиваться всё-таки не от цветов, а от характера человека. Подумайте, каким вы его видите: нежным и застенчивым, ярким, добрым, романтичным, энергичным? Сформулируйте, что планируете сказать своим букетом, и тогда нужные варианты словно сами найдутся в цветочном магазине. Какие популярные цветы можно подарить?

Жёлтые (и не только) тюльпаны

Эти, на первый взгляд, простые цветы могут выглядеть очень эффектно и долго простоять в вазе, если соблюдать некоторые правила.

Оценить качество

Стебель цветка должен быть плотным и упругим, «держаться» ровно, не свисать, а бутон — быть закрытым. Тюльпаны, к слову, не дарят по одному. При покупке обратите внимание, чтобы в букете были только так называемые отпитые тюльпаны. В магазины, как правило, приезжают тюльпаны, которые хранились сухим способом — без воды и при низких температурах. Цветы при таком хранении не страдают, но становятся вялыми, словно сделаны из ткани, и, чтобы бутон налился, а стебель выпрямился, тюльпанам нужно какое-то время постоять в воде.

Выбрать нужный сорт

Чётность и нечётность цветов в букете в наше время постепенно перестаёт иметь значение. Но если вы не уверены, что адресат с этим согласен, лучше не рисковать и взять традиционное нечётное количество. В целом количество тюльпанов, уместное в букете, зависит от сорта и размера: цветы могут быть как

Тюльпаны могут выглядеть очень эффектно и долго простоять в вазе, если за букетом правильно ухаживать. При выборе важно обратить внимание на то, что стебель цветка должен быть плотным и упругим, «держаться» ровно, не свисать, а бутон — закрытым или полузакрытым

миниатюрными, так и достаточно крупными. Важна задумка дарителя — в каких-то случаях будет уместен трогательный, почти игрушечный букет, состоящий из 5–7 тюльпанов, в других — большой и пышный (допускается любое количество цветов).

Цвет бутонов может быть самым разным — например, последние несколько лет в моде крашеные тюльпаны, и вы можете покрасить их сами. Для этого предварительно поставьте купленный букет в воду с красителем (частицы красящего пигмента остаются внутри цветка и дарят ему новый цвет, такой метод подходит для окрашивания роз, гортензий, орхидей и тюльпанов).

Чётность и нечётность цветов в букете постепенно перестаёт иметь значение. Но если вы не уверены, что адресат с этим согласен, лучше не рисковать и взять традиционное нечётное количество

Оформить предварительный заказ

Если вы хотите купить тюльпаны в подарок на 14 Февраля или 8 Марта, цветы в букетах легко и удобно заказать в «Ленте Онлайн». Так вы сможете быть уверенными, что не столкнётесь с остатками и получите цветы нужного сорта и в необходимом количестве.

Правильно хранить

Часто вместе с букетами вам предлагают пакетик с подкормкой под названием «кризал», которую нужно высыпать в воду, чтобы цветы дольше стояли. «Кризал» — хороший помощник, но он не подходит для луковичных цветов, в том числе и для тюльпанов. Тюльпаны достаточно поставить в холодную воду и менять её каждый день. Перед сменой воды нужно немного подрезать стебли, иначе каналы, через которые к цветку поступают питательные вещества, закупорятся. Целлофановую или бумажную упаковку нужно снять, даже если она очень красивая и хорошо сочетается с цветами.

Следите, чтобы стебли в вазе доставали до воды. Тюльпаны не любят тепло, поэтому не стоит ставить букет рядом с батареей или плитой. На ночь цветы можно убрать на балкон, если температура на улице не опустилась ниже нуля. Не стоит ставить тюльпаны в холодильник, соседство с продуктами не пойдёт им на пользу.

Фото: unsplash.com, pexels.com

Розовые (а также белые, красные и другие) розы

Как и в случае с тюльпанами, если букет приурочен к празднику, лучше заранее позаботиться о выборе.

Выбрать нужный сорт
С одной стороны, розы — это классика, с другой — их великое множество, самых разных форм, цветов и размеров. Идея подарить именно розы по-прежнему в тренде. На выбор — высокие, почти в человеческий рост, и крошечные кустовые, хорошо знакомые алые и белые, а также редких оттенков, например капучино или пудры.

Правильно хранить
Розы ставятся в холодную воду, и, в отличие от тюльпанов, к ним можно и нужно

С одной стороны, розы — это классика, с другой — их великое множество, самых разных форм, цветов и размеров

РЕКОМЕНДАЦИЯ «ЛЕНТЫ»

Одними из самых эффектных считаются тюльпаны «стронг голд», отличающиеся ярким жёлтым цветом бутона. Цветы этого сорта обладают удивительным эффектом: они продолжают расти в вазе после срезки. Это позволяет тюльпанам долго сохранять свой декоративный вид. Ещё один оригинальный сорт — «апдейт»: белоснежный цветок, он еще долго остаётся свежим в срезанном виде. Удивительно редкий цвет тюльпана «стронг лав» (его бутоны — оттенка зрелого граната, а лепестки, словно кожистые кусочки ткани, переливаются тёмным отливом) придаст обстановке светской элегантности, в букете он будет красноречивей миллиона слов. Приятно удивят и вас, и «адресата» сорта «доу джонс», «пинк ардур», «датч дезайн», «веранди», «ред барон», «дельта чик» и «лаптоп», а также «ред марк» и другие.

РОЗЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО СТОЯТ В ВАЗЕ С ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, И, В ОТЛИЧИЕ ОТ ТЮЛЬПАНОВ, К НИМ МОЖНО И НУЖНО ПОДСЫПАТЬ ПОДКОРМКУ

подсыпать подкормку «кризал» — по щепотке при смене воды каждые два дня. При этом не забывайте подрезать стебли. Если подкормки нет, воду нужно менять ежедневно.

Дикая орхидея: фаленопсис

Первый вопрос: в чём разница между фаленопсисом и орхидеей? Представьте, что фаленопсис — это имя, а орхидея — это фамилия. Вы можете «обращаться» к этому цветку так, как вам больше нравится, он ответит на оба варианта! Эти красивые цветущие растения представлены в бесчисленных цветовых вариациях. Phalaina в переводе с греческого означает «ночная бабочка», opsis — «похожий», «подобный». Фаленопсис — растение с непредсказуемым характером, которое не должно оправдывать ожидания. Например, он может выпустить бутоны пасмурной зимой, а потом в один день сбросить их и полгода стоять практически голым. Это очень красивая, необычная орхидея, но она часто теряется в букетах, поэтому лучше всего покупать фаленопсис в горшке и любоваться им в «сольном» составе. Он настолько лаконичный и законченный, что не требует дополнительного обрамления, поэтому, если хочется удивить кого-то, можно выбрать именно такой вариант.

Мужской вопрос

Как показывает практика, большинство мужчин, от молодых людей до отцов семейства и солидных руководителей, очень любят цветы и радуются, когда получают их в подарок, причём не только в праздники.

Представьте, что фаленопсис — это имя, а орхидея — фамилия. «Обращайтесь» к цветку, как хотите, он за оба варианта!

Но мужчины, как правило, предпочитают необычные композиции, при виде которых так и хочется спросить: «Неужели они настоящие?!» Можно выбрать симпатичный кактус или кипарисовик в горшке. Этот вариант — очень мужской. А вообще, чем больше растение похоже на инопланетную флору, тем больше шансов, что оно понравится именно мужчине. Что касается гаммы, хорошо смотрятся букеты синих и голубых оттенков, официальные бордовые, яркие экобукеты — бело-зелёные.

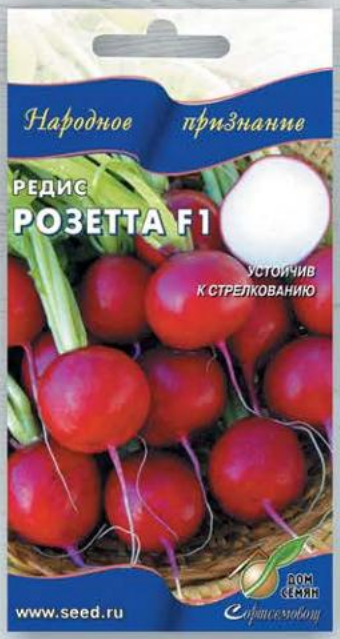
Живых цветов много не бывает. И если вы хотите, чтобы подаренный вами букет день ото дня выходил «на бис», мало выбрать его по всем правилам, важно — подарить с любовью. А ещё — можно заказать цветочную подписку, в этом случае цветы будут приходить к адресату каждую неделю (например, на протяжении месяца): это точно произведёт незабываемый эффект.

Фото: shutterstock.com, pexels.com

Серия семян
«НАРОДНОЕ ПРИЗНАНИЕ»

Семена любимых урожайных сортов и гибридов овощных культур: огурцы, томаты, белокочанная и цветная капуста, редис, кабачки, укроп и шпинат. Большой ассортимент качественных семян для вашего сада и огорода.

seed.ru



КТО СКАЗАЛ «МЯУ»?

10 «НАИВНЫХ» ВОПРОСОВ ПРО «ПУШИСТЫХ»

Фото: pexels.com

1 марта в России отмечают День кошек, — отличный повод поговорить о виновниках торжества, без которых уровень эмоций в нашей жизни был бы значительно ниже. О том, как правильно содержать в квартире «усатых-полосатых» и даже понимать их «замур-р-рчательный» язык, рассказали Валерия и Павел Артамоновы, главные ветеринарные врачи тикток-дома для кошек FrrFrr House.

ПАВЕЛ И ВАЛЕРИЯ АРТАМОНОВЫ,
практикующие ветеринарные врачи, создатели курсов для владельцев животных,
@ doctor_artamonov

1. О чём нужно знать человеку, который собирается завести кошку?
Когда мы заводим любое животное, то должны понимать, что это живое существо, оно требует внимания и ухода. Вам наверняка захочется ездить в отпуск и на дачу или остаться ночевать у друзей. Безусловно, мы не призываем отказываться от питомца по любой причине. Мы лишь хотим подчеркнуть, что животное в доме — это ответственность. Продумайте заранее стратегию жизни со своим любимцем. Спросите у соседей, не смогут ли они наведаться к вам домой, пока вы греетесь у моря, покормить и поиграть со зверем. Также стоит исключить аллергию у всех членов семьи. И дальше — рассчитайте правильно своё время. Первый месяц жизни котёнка в вашем доме, как, впрочем, и все последующие, будет наполнен любовью и обожанием, но всё же в этот период вам придётся немного «пожить его жизнью» — приучить к лотку и миске, дать освоиться. Нужно набраться терпения и помочь новому члену вашей семьи. Представьте, какой стресс испытывает животное, оказавшись в незнакомом доме! Ваша задача — максимально облегчить процесс адаптации. Но усилия того стоят. Как только котёнок почувствует себя в безопасности, вы поймёте, что в доме появился настоящий друг-компаньон. При этом ласковый, внимательный и аккуратный, любопытный, до безобразия ленивый и до восторга игривый — в зависимости от настроения. Перечислять эпитеты можно до бесконечности.

2. Правда ли, что кошки не спят по ночам? Значит, про здоровый сон с появлением питомца можно забыть?
Кошки могут спать до 20 часов в сутки, и это абсолютная норма. Появление в доме животного не значит, что вы перестанете полноценно высыпаться. Скорее, наоборот. Кошки и коты прекрасно чувствуют своего хозяина и его биологические ритмы сна. Конечно, у некоторых проявление «игры» может приходиться и на ночное время. Но если это окажется проблемой, всё можно решить в индивидуальном порядке, выстроив ритм жизни и питание животного под вас.

3. Что обязательно должно быть в доме опытного котовладельца: игрушки, расчёски, автоматическая поилка, другие девайсы?
Опять же, каждый питомец очень индивидуален, поэтому «набор девайсов» может серьёзно отличаться. Из очевидного: миска,

Как только котёнок освоится, вы поймёте, что в доме появился настоящий друг-компаньон: ласковый, внимательный и аккуратный, любопытный, до безобразия ленивый и до восторга игривый

лоток, когтерезы для ухода и когтеточки для самостоятельного использования, расчёска (выбирать её нужно по типу шерсти). У длинношёрстных пород неотъемлемая часть обихода — паста для вывода шерсти. Из неочевидного: вы можете купить кошке домик (варианты бывают разные), и она сможет, когда захочет, наслаждаться одиночеством. Зимой домик можно поставить возле батареи — кошке там будет тепло и уютно.

4. Чем лучше всего кормить кошку? И из чего?

В дикой природе семейство кошачьих — истинные хищники, поэтому нормальный рацион животного может до 80% состоять из говядины. Однако обеспечить правильный рацион кошки в домашних условиях под силу не каждому хозяину, поэтому придуманы полнорационные готовые корма. Стоит проконсультироваться по поводу питания с ветеринарным специалистом, так как каждая порода индивидуальна. В целом кошке не принципиально, из какой миски она ест. Но устойчивость и удобство имеет значение. Например, котёнку неудобно есть из глубокой миски. Для длинношёрстных пород ищите модель с высокими бортами, всем после еды важно оставаться чистыми!

5. Какой кошачий туалет лучше подходит для использования в городской квартире?

Разнообразие кошачьих туалетов в наше время достаточно велико. Есть туалеты открытого типа — лотки, есть закрытого — улитки. Самый простой, бюджетный и требующий минимального ухода — это лоток. Он прост в использовании и занимает мало места. Наполнителей для кошачьего туалета множество. Их главная задача — быстро и эффективно впитывать лишнюю влагу и неприятные запахи, поэтому они изготавливаются из безопасных абсорбирующих материалов. По способу действия они делятся на две группы: комкующиеся и впитывающие. Первые при увлажнении превращаются в плотные комки и легко удаляются лопаткой (не рекомендуются для маленьких котят, поскольку они любят пробовать на вкус незнакомые предметы). Полная замена материала рекомендована

Оставив на полу пару весёлых мячиков и любимую игрушку, смело можете не думать о том, что животное заскучает в отсутствие хозяина

Фото: pexels.com

каждые 5–7 дней. Вторые — удерживают влагу в гранулах, не изменяя своей структуры. В этом случае отходы нужно убирать ежедневно, чтобы предотвратить появление неприятных запахов.

6. У кошек есть свой язык. Можно ли людям научиться его понимать, хотя бы азы?

Каждый хозяин обучается этому языку в течение всей жизни питомца. Есть породы особо «говорливых» кошек, которые поддержат «беседу» в любое время суток. А если серьёзно, то кошка будет показывать вам не только голосом, но и своими движениями, чего именно она хочет. Ловите волну своего пушистого друга — поверьте, своего кота вы научитесь понимать очень быстро.

7. Как убедиться, что кошка здорова и её ничего не тревожит?

Главные показатели здоровья животного очень просты: оно ест, пьёт, играет, у него нет изменений в поведении, а шерсть лоснится. Если хотя бы один из этих пунктов не в норме, то вам следует обратиться к ветеринару для консультации и дальнейшей сдачи анализов.

Важный момент! Лучше не «гуглить» и не искать симптомы несуществующей болезни. Оказать медицинскую помощь животному самостоятельно вы сможете только в экстренном случае. Но обучить «азам» поможет ветеринар. Мы, например, сделали курсы для котолюбителей «Первая помощь своему питомцу». Безусловно, хозяину важно и нужно учиться понимать своего любимца.

8. Нужно ли делать прививки домашним кошкам, которые не выходят на улицу?

В российском Федеральном законе об обращении с животными (ст. 9, ч. 1) есть пункт об обязательной вакцинации от бешенства. И не важно, выходит животное на улицу или содержится только в домашних условиях. Все остальные вакцинации от вирусных инфекций владелец делает по своему желанию и после консультации у ветеринарного врача.

9. Как часто кошка должна проходить осмотр в ветеринарной клинике?

Животным до 5-летнего возраста рекомендовано проходить диспансеризацию 1 раз в год. Осмотр обычно включает в себя сдачу крови, мочи и УЗИ брюшной полости. После пяти лет посещать ветеринара принято 2 раза в год. Если у питомца есть патологии, то частота посещений оговаривается с лечащим врачом.

Также не нужно забывать, что у кошек обмен веществ в организме в 7 раз быстрее, чем у человека, поэтому различные заболевания развиваются достаточно стремительно. Чем оперативнее диагностируется проблема, тем легче лечить. Всё как у людей!

Кошка будет показывать вам не только голосом, но и своими движениями, чего именно она хочет. Ловите волну своего пушистого друга — поверьте, своего кота вы научитесь понимать очень быстро

10. Сколько внимания в день нужно домашней кошке? Грустят ли питомцы, когда остаются одни дома? Какие игрушки могут скрасить их одиночество?

Все кошки, как и люди, — разные. Кому-то нужно больше внимания и игр, а кто-то флегматичен и будет рад, если его почешут за ушком перед сном, — ему этого абсолютно достаточно!

Часто кошки находят себе замечательное занятие и в одиночестве (скрытые камеры в квартирах это не раз подтверждали). Оставив на полу пару весёлых мячиков и любимую игрушку, смело можете не думать о том, что животное заскучает. В продаже представлено много девайсов, которые могут развлечь котика в ваше отсутствие. Шуршащие, звенящие, с верёвочками, с силиконовыми накладками — на любой кошачий вкус!

ГДЕ-ТО МЕЖДУ...

Фото: pexels.com

Цифры в паспорте ни о чём не говорят, особенно если вы молоды душой и знаете толк в уходе за кожей. Врач-косметолог Алексей Скопцов и визажист Дарья Фирсина разыгрывают «этюд зрелой красоты», рассказывают о правилах ухода — как выбирать очищающие средства, какие текстуры и активные вещества предпочтительны в косметических гаммах.

АЛЕКСЕЙ СКОПЦОВ,
врач-косметолог, салон красоты «МильФей», @skopzoff

ДАРЬЯ ФИРСИНА,
бьюти-эксперт, визажист, @dasha_firsina

Алексей Скопцов: Зрелая красота уже давно не считается вежливой фигурой речи. Это реальность, и базируется она на грамотно подобранном уходе. Осталось составить свой ритуал красоты и как по нотам вступить в зрелость с достоинством.

Кожа — гормонозависимый орган. После менопаузы снижается уровень эстрогена, от которого зависит выработка коллагена и эластина, поэтому для зрелой кожи очень важен регулярный и тщательный уход.

Дарья Фирсина: Очищать кожу обязательно и утром, и вечером. Начинайте ритуал с мицеллярной воды, гидрофильного масла или двухфазного средства, в зависимости от стойкости макияжа. Далее переходите к очищению более мягкими средствами.

Алексей Скопцов: В процессе очищения кожи, склонной к высыпаниям, используйте пенку для умывания. При мелкоморщинистом типе старения лучше отдать предпочтение молочку, которое увлажняет, удаляет остатки макияжа и очищает. Чувствительной коже подойдёт молочко или гель для умывания. Важный момент: зрелой коже противопоказаны средства, которые не смываются водой. Следующий этап очищения — тонизирование. Наносите тоник на ватный диск и аккуратно протирайте лицо по массажным линиям. Для зрелой кожи не подходит распыление тоника на лицо. Ватный диск позволит более тщательно удалить избытки кожного секрета и остатки загрязнений.

О базовом уходе

Алексей Скопцов: Задача базовых кремов, дневного и ночного, — восстанавливать гидролипидную мантию (особую, невидимую глазу защитную плёнку) зрелой кожи. Для жирной кожи днём используют лёгкие эмульсии, вечером — более насыщенные, поскольку питание и регенерация всё-таки нужны. Сухой коже и на день, и на ночь больше подойдут плотные жирные кремы с регенерирующими насыщенными текстурами.

Дарья Фирсина: Крем может быть разным в зависимости от времени года. Весной и летом коже будет достаточно лёгкой текстуры, а в холода понадобятся более питательные кремы, удерживающие влагу.

Алексей Скопцов: Обязательно используйте сыворотки — интенсивные продукты, которые наносятся под крем. В сыворотках обычно содержится в два-три раза больше активных компонентов, чем в кремах. Курс из сывороток нужно использовать минимум шесть месяцев в году, поскольку зрелой коже

одного крема может быть недостаточно — чтобы вызвать реакцию при сниженном гормональном фоне, «взбодрить» кожу.

О дополнительном уходе

Дарья Фирсина: Кожа взрослой женщины оценит по достоинству маски и патчи с лифтинг-эффектом и гиалуроновой кислотой. Кстати, небольшой лайфхак для увлажнения кожи: перед применением маски распылите на лицо термальную воду, это усилит её действие.

Алексей Скопцов: Если вы замечаете, что с годами овал лица становится менее упругим, наблюдается птоз, лучше использовать маски, содержащие глину, — они обеспечивают лимфодренаж и снимают отёки. Если же годы приносят вам только мелкие морщины, стоит предпочесть так называемые восстанавливающие маски. Их можно оставлять даже на ночь — они питают, увлажняют, запускают процессы регенерации. Некоторые можно использовать вместо ночного крема для достижения великолепного результата (увлажнения, питания и разглаживания кожи). Вы встанете утром и увидите, что кожа просто сияет. Также хорошо подойдут маски-плёнки, тканевые маски и патчи, поскольку они прекрасно насыщают кожу. Часто в таких средствах используется гиалуроновая кислота, которая великолепно разглаживает мелкие морщинки, а также стимулирует выработку кожей собственного коллагена и эластина.

Очищение как antiage

Алексей Скопцов: Поскольку с возрастом кожа становится склонной к гиперкератозу (нарастанию на поверхности лишних клеток, препятствующих проникновению активных компонентов из кремов), она требует максимальной эксфолиации — глубокого очищения. Скрабы рекомендую использовать два раза в неделю, они подходят для жирной и нормальной кожи. Если у вас чувствительная кожа, склонная к раздражениям, лучше выбирать энзимные пилинги, которые наносятся на 30 минут.

Дарья Фирсина: Сухой и чувствительной коже также подойдут пилинг-скатки. Они мягче воздействуют на кожу и не оставляют микротравм. Благодаря эксфолиации кожа становится более гладкой.

За самый простой лимфодренажный массаж ваша кожа уже будет благодарна. Проводите массаж по крему, старайтесь не растягивать кожу. Совершайте движения по массажным линиям — от уголков губ к мочкам ушей, от крыльев носа к вискам, от бровей к линии роста волос и так далее

Нефритовые и кварцевые скребки обеспечивают ощутимый омолаживающий эффект. Сеанс самомассажа длится 10–15 минут. Кожа не должна становиться красной после такого массажа, пусть нажатие скребка будет мягким

Фото: unsplash.com

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ, ЧТО ОВАЛ ЛИЦА СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ УПРУГИМ, ВЫБИРАЙТЕ МАСКИ, СОДЕРЖАЩИЕ ГЛИНУ, — ОНИ СНИМАЮТ ОТЁКИ

Зачем нужен SPF?

Алексей Скопцов: Зрелая кожа склонна к пигментации, поэтому ей необходима серьёзная защита от солнечных лучей. Отдыхая на курорте, не экономьте на солнцезащитных средствах, поскольку усугубить пигментацию можно за одно путешествие, а избавиться от неё удастся только с помощью профессионального оборудования, и то не сразу. Проще предотвратить образование пигментных пятен, чем бороться с ними.
Дарья Фирсина: Лучше пользоваться косметикой с SPF-фактором не ниже 50 единиц. Сейчас солнцезащитные фильтры добавляют и в обычные увлажняющие кремы, и в тональные средства. Возможно, вы думали, что если у вас есть увлажняющий крем, скажем, с SPF 20 и тональный крем с SPF 30, то в сумме кожа будет защищена на все 50 единиц? К сожалению, это так не работает. Поэтому рекомендую сразу покупать средства с надёжным уровнем защиты.

Активные вещества

Алексей Скопцев: Один из самых мощных и надёжных омолаживающих компонентов для зрелой кожи — ретинол. Для достижения максимального эффекта косметику с ретинолом следует применять в зимний период, когда солнечная активность снижена. Вы можете нанести крем в понедельник, а в четверг начнётся лёгкое шелушение — мёртвые клетки будут эксфолиироваться, кожа подтянется и омолодится, пигментные пятна начнут осветляться. Выраженным антивозрастным действием обладают все активные вещества, которые способствуют выработке собственного коллагена и эластина: ретинол, витамины А, С, гиалуроновая кислота, пептиды.

Выраженным антивозрастным действием обладают все активные вещества, которые способствуют выработке собственного коллагена и эластина: ретинол, витамины А, С, гиалуроновая кислота, пептиды

Мы — то, что мы едим

Алексей Скопцов: Здоровье кожи тесно связано со здоровьем всего организма, поэтому включайте в свой рацион больше клетчатки, свежих овощей, фруктов, натуральных продуктов. Для того чтобы не усугублять возрастные процессы, откажитесь от газированных напитков с сахаром, которые принимают участие в развёртывании структуры коллагена и способствуют его гликации.
Дарья Фирсина: Продукты, богатые полезными ненасыщенными жирными кислотами, в частности морепродукты и орехи, благотворно влияют на кожу. А ещё соблюдайте режим сна, пейте достаточно воды. И помните, что главный бьюти-девиз последних лет: «50 — это новые 30». Красиво взрослеть — это искусство, но овладеть мастерством способен каждый!

ВО ВСЁМ БЛЕСКЕ

УЧИМСЯ ЗАБОТИТЬСЯ О ВОЛОСАХ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Фото: shutterstock.com, unsplash.com

Принято думать, будто роскошные, красивые волосы — это «генетическая лотерея» или заслуга регулярных салонных процедур. Вместе с экспертом, стилистом Леонидом Романовым, развенчиваем мифы и учимся правилам ухода в домашних условиях.

ЛЕОНИД РОМАНОВ,
*стилист и создатель салона красоты Leonid Romanov Hair, @leonidromanov_*

Лучшая версия себя

В качественном домашнем уходе важен не столько бренд, сколько точность подбора средств под конкретный тип волос и правильная техника их использования. Волосы, как бы странно это ни звучало, это «неживая» структура, так как они состоят из омертвевших клеток (самая живая часть волоса — это корень, именно он отвечает за деление клеток и потребление питательных веществ). Основная задача домашнего ухода: поддерживать внешний вид на достойном уровне.

Для начала важно определить свой тип волос, их густоту и уже после этого подбирать «бьюти-ассистентов». Консультация с парикмахером в этом случае поможет разобраться, какие активные вещества в баночках и флаконах принесут пользу именно вам. К примеру, повреждённые, ломкие волосы нуждаются в средствах ухода, содержащих кератин, керамиды, биотин и аминокислоты. Тонкие волосы важно не утяжелить, с ними отлично взаимодействуют гаммы для пышности (пенки, муссы). Волнистым локонам обязательно нужны масла и лёгкие силиконы, а для окрашенных волос подойдут только специальные линии с растительными антиоксидантными экстрактами.

Ошибки домашнего ухода случаются, но избежать их просто. Достаточно знать о том, что волосы моментально реагируют на два фактора: мытьё горячей водой и некорректно подобранные средства. Горячая вода — одна из самых распространённых ошибок. Под её воздействием кутикула волоса получает повреждения, оставляя его внутренние слои без защиты. Тёплая вода справится с очищением ничуть не хуже, при этом вред она не наносит.

Шесть шагов к идеальному ритуалу

Шаг 1. Всё начинается с шампуня
Мытьё головы — и это скажет любой шампист (салонный специалист по грамотному очищению кожи головы) — это целая наука. Попробуйте стать шампистом сами для себя. Основные принципы легко запомнить. Какой бы вид шампуня вы ни использовали, наносите его дважды за один ритуал мытья головы. Первый раз — снимаем загрязнения, и только на второй раз шампунь начинает больше пениться и работать на полную мощность. Шампуня нужно использовать мало — с пятирублёвую монету на ладони. Добавляйте воду, эмульгируйте (вспенивайте и распределяйте по всей длине волос), а затем переносите состав на кожу головы.

Многие из нас всё ещё считают, что шампунь — исключительно «моющее средство». На самом деле это не так. У шампуня могут быть различные функции: помимо очи-

Волнистым локонам обязательно нужны масла и лёгкие силиконы, а для окрашенных волос подойдут специальные линии с растительными антиоксидантными экстрактами

РАСЧЁСЫВАНИЕ ДЛИННЫХ ВОЛОС ПРАВИЛЬНО НАЧИНАТЬ С КОНЦОВ, ПЛАВНО ПЕРЕХОДЯ К КОРНЯМ. И ЛУЧШЕ В ПОЛУСУХОМ ВИДЕ – ЭТО ВАРИАНТ БЕРЕЖНОГО УХОДА

Если выбирать между пластмассовой расчёской и деревянной — специалисты рекомендуют останавливаться на натуральных материалах

щения и подготовки к дальнейшему уходу, он способен придать форму, питать, увлажнять, дисциплинировать (процесс укрощения непослушных пористых волос, которые при повышенной влажности сворачиваются в пушистые кудряшки). Направленность средства влияет на причёску. Мы ведь как обычно делаем? Помыли волосы, высушили и пошли, а потом удивляемся: «Почему же они пушатся?!» Пушатся, потому что наш шампунь предполагал объём, а нам хотелось гладкости. Поэтому нужно чётко понимать, что мы ожидаем получить от шампуня.

Шаг 2. Пилинг головы

Отшелушивание кожи головы сулит нам сплошные бонусы: питание фолликулов улучшается, обновление клеток кожи способствует росту волос. Однако всё хорошо в меру, достаточно возвращаться к пилингам раз в месяц. Особенно это актуально в зимнее время года, в сезон головных уборов. Если кожа головы склонна к повышенной жирности, то отшелушивание будет полезным круглый год. Пилинг необходимо использовать корректно. Он наносится на мокрые волосы, точнее — именно на кожу головы, мягкими движениями со средним давлением пальцев и распределяется по всему скальпу. Жёстко втирать средство не стоит, поскольку можно повредить кожу.

Шаг 3. Правильная расчёска

Резкие движения в процессе расчёсывания, привычка тщательно распутывать мокрые волосы, жёсткие зубчики или «зазубрины» на инструменте приводят к повреждению волос: они начинают сечься, становятся сухими, электризуются и выглядят неопрятно. Расчёсывание длинных волос правильно начинать с концов, плавно переходя к корням. И лучше в полусухом виде — мокрые желательно не расчёсывать. А если нужно равномерно распределить маску для волос, то делать это следует крупным гребнем с очень редкими зубьями. Существуют специальные профессиональные расчёски, созданные для распутывания мокрых волос, но дома проще просушить локоны и только потом их расчесать. Кстати, кудрявым волосам расчёска не нужна вовсе. Распутывайте их руками, одновременно придавая завиткам форму.

Шаг 4. Маска или бальзам

Маска нужна далеко не всегда. Она точно понадобится истончённым, ломким и длинным волосам. В любом другом случае

Фото: shutterstock.com, unsplash.com

достаточно бальзама-ополаскивателя, но использовать его следует после каждого мытья головы. Консистенция смываемого ухода не принципиальна. Новый формат жидких, как вода, кондиционирующих средств можно использовать в больших объёмах. Кто-то, наоборот, не любит бальзамы и всегда, чуть ли не ежедневно, использует маски. Это не плохо. Но в этом случае маску нужно наносить в меньшем объёме и обильно смывать. И выдерживать смываемые уходы, будь то маска или бальзам, надо обязательно. Время, как правило, указано на упаковке.

Шаг 5. На что способна сыворотка для волос?

Несмываемые сыворотки заботятся о волосах в течение дня, причём их задачи не ограничиваются только косметическим эффектом. Эти средства ухода состоят из масел либо силиконов. Их дополнительные компоненты несут в себе разные функции: и разглаживание, и упругость завитка, и уплотнение, и смягчение сухих и жёстких волос, и термозащиту. Конечно же, и перед укладкой феном, и перед естественной сушкой волос такое средство необходимо.

Оно защищает волосы от физических и механических повреждений. Если сыворотка гарантирует лёгкое расчёсывание — это тоже дополнительный бонус.

Шаг 6. Не суши волосы феном, не совершай ошибку?

Адепты натурального ухода за волосами предлагают раз и навсегда отказаться от фена. Однако в умелых руках он становится тем самым этапом ухода, благодаря которому волосы выглядят так, будто вы только что вышли из салона красоты. Начинать подготовку к сушке феном следует сразу после мытья головы. Для начала важно правильно отжать волосы. Плотные и густые достаточно обернуть полотенцем и немного подождать. Кудрявые волосы отжимать не рекомендуется, их лучше промокнуть салфеткой с фиброй, после чего нанести несмываемый уход и сушить феном с диффузором. Очень кудрявые — чуть просушить холодным воздухом, а дальше сушить естественным путём. Тонкие волосы требуют режима фена с медленной подачей воздуха, они должны сохнуть плавно, постепенно. Направлять горячий поток воздуха на кожу головы не стоит: кожа пересыхает — появляется риск возникновения перхоти. А вот для длины горячий воздух иногда необходим, он закладывает основу для укладки. С термозащитой в формате крема, спрея или флюида фен не причинит вреда.

Кудрявые волосы отжимать не рекомендуется, их лучше промокнуть салфеткой с фиброй, после чего нанести несмываемый уход и сушить феном с диффузором

СТРАСТЬ к ОБЪЕКТУ

Гидрофильное масло, патчи, кушоны и, конечно, одноразовые маски для лица, — спектр изобретений корейских косметологов столь широк, что каждую новую марку из этой страны мы встречаем как минимум с любопытством. Появления нового южнокорейского бренда INO в «Ленте» мы ждали с особым трепетом. Рассказываем почему.

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

Гений места

Остров вулканического происхождения Чеджу — корейское чудо света и объект туристического интереса. Природная жемчужина Южной Кореи. Местные термальные воды, которые легли в основу косметики INO, отличаются особым составом: они богаты десятками минералов и микроэлементов, включая арагонит — камень, издревле использующийся для снятия напряжения и борьбы с кожными заболеваниями. Благодаря более тёплому, чем на территории остальной Кореи, климату здесь очень много редких целебных и эндемичных растений, включая целебные водоросли. Водоросли — один из ключевых ингредиентов в составе косметики INO: от известной всем ламинарии — универсального суперпродукта для нашей кожи, богатого фосфором, магнием, йодом, витаминами A, E, C и B, до менее известной, но не менее полезной водоросли эклония кава. Это морское растение с высоким содержанием полифенолов способно оказывать мощный антиоксидантный эффект, возвращать коже сияние и эластичность.

Помимо даров океана, косметика INO богата и другими уникальными ингредиентами. В антивозрастной маске для лица, например, содержится богатое коэнзимом Q10 масло камелии — то самое, которое корейские и японские женщины с древних времён втирают в кожу лица для сохранения молодости. А ещё — экстракт шелковицы, известной своей способностью осветлять пигментные пятна. Девиз марки — «Красота через здоровье», поэтому в составе продуктов нет вредных компонентов, а все основные ингредиенты натурального происхождения.

1. Маска для лица INO «Имбирь & цитрус», 25 мл (Корея)
2. Патчи для кожи вокруг глаз INO «Жемчуг и водяная лилия», 2 шт. (Корея)
3. Крем для рук INO «Банан и масло чайного дерева», 30 мл (Корея)
4, 5. Патчи для кожи вокруг глаз INO «Сияние, жемчуг и камелия», 60 шт. (Корея)

Лёгкость в использовании

Безусловно, в INO подкупает ещё и то, что ухаживать за собой с помощью этой косметики легко и просто. Выбрав необходимую маску, средство для лица или тела, мы, по сути, получаем полноценную салонную процедуру без необходимости отправляться к профессиональному косметологу. На данный момент бренд предлагает 46 видов продукции — от сывороток и кремов до пилингов, масок и патчей, и закрывает основные потребности и базовые процедуры ухода за кожей — от очищения до питания и увлажнения. Особенность всех форматов: они берегут наше время и силы. Пилинг-спонж с центеллой и цветком лотоса, например, упрощает деликатный ежедневный уход, восстанавливая естественный кожный барьер. Успокаивающий крем с голубыми водорослями снимет раздражение и следы усталости. А увлажняющий бальзам для губ с экстрактом клубники поможет забыть о сухости и шелушении.

Бьюти-ритуалы с косметикой INO не только приносят пользу, но и превращаются в удовольствие, экономят время и удивляют приятной ценой. Кажется, именно такой уход мы загадывали себе в качестве подарка к Новому году. Сбылось!

Остров вулканического происхождения Чеджу — природная жемчужина Южной Кореи. Местные термальные воды, которые легли в основу косметики INO, отличаются уникальным составом

К СОДЕРЖАНИЮ

ВЫБОР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Наш гороскоп подскажет, как открыть сердце и не пропустить армию купидонов, — конец зимы и начало весны для всех знаков зодиака будут пропитаны энергией романтики.

♑ КОЗЕРОГ

Вихрь личной жизни отвлечёт вас от бытовых вопросов. Последние решатся сами собой — готовьтесь оказаться на перекрёстке счастливого стечения обстоятельств. Постарайтесь не терять бдительность. Ваш напиток февраля-марта: красное сухое вино Codru выдержанное из Молдовы.

♒ ВОДОЛЕЙ

Несмотря на желание обнять весь мир, принимайте важные решения взвешенно. Мечты о счастье близки к исполнению. Ваш напиток февраля-марта: итальянское красное сухое Montedomo Санджовезе Рубиконе IGT с нетривиальным вишнёвым ароматом.

♓ РЫБЫ

Любезность и добродушие дадут вам возможность повернуть ход событий в свою пользу. Поток неотложных дел? Нет, это не про вас! Вы всё успеете и никуда не опоздаете. Ваш напиток февраля-марта: совиньон-блан Stellenbosch Vineyards WO из ЮАР.

♈ ОВЕН

Чудесные два месяца для полной смены гардероба, новой модной стрижки и покупки аксессуаров. Посвятите время себе — и вам не будет скучно. Ваш напиток февраля-марта: Chateau Fontarabie из сортов винограда «мерло» и «каберне-совиньон».

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Фото: shutterstock.com

♉ ТЕЛЕЦ

Станьте воплощением такта и дипломатичности, это поможет подняться ещё выше по карьерной лестнице. Звёзды обещают волшебные дни, если вы готовы заняться саморазвитием. Ваш напиток февраля-марта: розовое мерло Dunavar Сексард AOP.

♊ БЛИЗНЕЦЫ

Изредка здоровый эгоизм не просто позволителен, а даже рекомендован — например, в виде комфортного вечера с книгой и бокалом вина. Ваш напиток февраля-марта: марочное Horgelus Rouge de Gala IGP из региона Кот де Гасконь.

♋ РАК

Сосредоточьтесь на друзьях и близких, именно они подарят вам чувство защищённости. Как минимум до апреля желательно соблюдать режим дня и питания. Ваш напиток февраля-марта: белое сухое вино из Нижней Австрии Heninger Грюнер Вельтлинер.

♌ ЛЕВ

В любви Львы будут как никогда реализованы. Звёзды советуют восстановить утерянные контакты, если вы об этом давно думаете. Ваш напиток февраля-марта: Rose D'Anjou AOP из Долины Луары. Вы поймёте, чего желаете на самом деле.

♍ ДЕВА

Ваш идеальный сценарий — как можно больше культурных мероприятий: планируйте походы в театры, в кино, на выставки. И пусть весь мир подождёт! Ваш напиток февраля-марта: белое сухое вино Raoul Clerget Bourgogne Шардоне Бургундия из Франции.

♎ ВЕСЫ

События, словно костяшки домино, последуют друг за другом, но первую костяшку вам придётся толкнуть своей рукой. Усилия оправданны, вас ждёт победа! Напиток февраля-марта, на который стоит обратить внимание: мускат Mezzacorona Castel Pietra IGT.

♏ СКОРПИОН

Вас ждёт приятная трансформация: захочется «распахнуть» сердце, ведь внимания и любви от окружающих вы получите с избытком. Ваш напиток февраля-марта: красное сухое вино Armantes Гарнача-Темпранильо Арагон Калатаюд DO.

♐ СТРЕЛЕЦ

Похвалите себя за проделанную работу и выдохните! То, чего вы достигли, — очень ценно. Теперь можно подумать и о себе и отправиться за приятными покупками. Ваш напиток февраля-марта: розе Flores Del Campo Organic DOP из испанского винограда «бобаль».

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Самый вкусный завтрак

Сербские сливочные сыры Burenka Club отличаются натуральными вкусами и приятной консистенцией, что гарантирует им место в сердцах любителей бутербродов и сырных закусок. Сербский 60%-й сливочный сыр, изготовленный только из молока и сливок, придаст нежность любому блюду, в которое вы решите его добавить. Для бутербродов чаще используют более характерные вкусы. Сыр с зеленью наполнит перекус пряным летним ароматом, а сыр с томатом и базиликом — колоритом жаркой Италии.

Сыр с характером

Пармезан Dolce Deluxe — темпераментный сыр для настоящих ценителей глубокого и насыщенного вкуса. Он зреет 9 месяцев, приобретая сильный пикантный вкус с островатой кислинкой и характерный ощутимый аромат. Этот пармезан идеально сочетается со свежими белыми, терпкими красными, игристыми и даже десертными винами. В паре с каждым из них вкус раскрывается по-разному, поэтому не бойтесь экспериментов.

Такое разное вино

Плотный бархатистый ягодный вкус красного сухого вина «Torres Sangre de Toro Темпранильо Ла Манча DO» сочетается с блюдами из красного мяса и грибов. Белое сухое вино «Torres Sangre de Toro Вердехо Руэда DO», обыгрывающее вкус и аромат белого персика, подаётся с лёгкими закусками.
Бренд Torres выпускает безалкогольные напитки, в которых полностью сохранён вкус вина. Красный полусладкий «Torres Sangre de Toro» — композиция из чёрных фруктов, пряностей и джема. Рекомендуется к пасте, жареному мясу и блюдам из дичи. Белый полусладкий «Torres Sangre de Toro» — мускат с нотами фенхеля и специй. Употребляется как аперитив, с дарами моря, блюдами из риса.

Академия экспертов

В производстве мягкой зерновой водки премиум-класса «Мурава» соблюдён уникальный баланс между крафтовыми канонами и классической технологией. Благодаря обработке безугольным сорбентом напиток на основе спирта «Альфа» имеет натуральный природный вкус. «Оригинальная ржаная» — это пряность ржаного солода с тонами поджаристого чёрного хлеба. «Оригинальная пшеничная» — гладкость пшеничного солода с оттенком свежего белого хлеба. Водка «Мурава» разработана и производится под надзором Академии экспертов высших водок. Разливается в бутылки из фирменного стекла Cool Vodka.

Все цвета Каталонии

Испанский бренд Torres использует для выращивания винограда всё разнообразие рельефов и почв Иберийского полуострова. Белое полусухое вино «Torres Viña Esmeralda Каталония DO» производится из «москателя» и «гевюрцтраминера». Во вкусе и аромате сладость экзотических фруктов, мёда и карамели уравновешивается изысканностью садовых цветов. Вино сочетается с морепродуктами, лёгкими салатами, закусками из хамона с фруктами, белым мясом. Розовое полусухое вино «Torres Viña Esmeralda Каталония DO» характерно шелковистым вкусом и фруктовым ароматом с нюансами граната и лепестков розы. Подаётся в пару к салату капрезе, козьему сыру, блюдам азиатской кухни.

Чоризо мио!

Первое упоминание сыровяленой колбасы из свинины с паприкой содержится в «Руководстве для женщин», изданном в XVI веке в Испании. Чоризо «Лента Premium» производится по традиционной технологии, получается качественный продукт фирменного красного цвета с потрясающим ароматом. Формат нарезки позволяет сразу выложить кружочки на тарелку, добавить свежий салат, томаты, оливки и приступить к настоящей испанской трапезе.

Фото: shutterstock.com

Эволюция вкуса

Только в Ленте

Салями остаётся одним из самых популярных сортов твёрдой колбасы со времён Римской империи, где её придумали. Мини-салями изобрели много позже для удобства хранения и распределения среди членов большой семьи или компании. Мини-салями Bonvida с разными вкусами — следующий шаг в эволюции деликатеса. Аджика придаёт колбаскам ещё более острый, пряный вкус, обогащая его кавказскими специями. Сметана и лук, напротив, делают букет салями более мягким и нежным.

Французские цветы

Аромат белого сухого вина «Anjou Mauny Анжу» соткан из нот жёлтых яблок, цитрусов, цветов и минералов. Во вкусе цветочные тона дополняют нюансы яблок, крыжовника, лимона, лайма, мяты. Вино обладает гладкой текстурой, хорошей кислотностью, подаётся в качестве аперитива, а также в сочетании с рыбой, лёгкими закусками, овощными салатами и фруктовыми десертами. К этому же набору подойдёт полусухое розовое вино «Шато де Мони Розе д'Анжу». Его отличают интересное сочетание тонов красной смородины, персика и фиалки во вкусе, слабовыраженные танины, гармония сладости и кислинки.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

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. Они всегда присутствуют на столах в Новый год — помогают гостям лучше усваивать богатое угощение и создают праздничное настроение тем, кто не употребляет алкоголь. Линейка STARbar включает три вида напитков: компанию Indian Tonic и Bitter Lemon составил оригинальный Bitter Grapefruit. Тоник содержит обязательный хинин в отличной пропорции, которая делает напиток чуть более мягким и универсальным. 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 другие ингредиенты.

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

Ароматы лета

В состав ароматизированного чёрного чая AKBAR «Малина и черника» входят измельчённые листья и ягоды малины, ягоды черники, листья вербены лимонной. Фруктовые оттенки ощутимые, но не перебивают вкус чая. Чёрный чай AKBAR «Яблоко и шиповник» содержит не только указанные плоды, но и листья целебного шалфея. Чай быстро заваривается до красивого коньячного цвета и наполняет кухню деликатным яблочным запахом. Упаковки по 100 пакетиков позволят любителям чая долго противостоять нашей неласковой погоде, согреваясь бодрящим горячим напитком с летними ароматами.

Украшение салата

Экологичная молочная продукция из стран бывшей Югославии давно заслужила свою высокую репутацию. Сербская брынза известной марки Mlekara Sabac — мягкий рассольный сыр с лёгкой кислинкой и сдержанным творожным тоном во вкусе. Подходит как для приготовления салатов из свежих овощей, так и в качестве начинки для выпечки. Большая упаковка — настоящий подарок многочисленным поклонникам греческого салата с брынзой и маслинами.

Маленький кондитер

Муми-тролли вдохновили торговую марку ЛЕНТА KIDS объединить два любимых детских занятия — сборку конструкторов и поедание сладостей. В кондитерских конструкторах есть всё, чтобы ребёнок пяти лет и старше смог сделать шоколадные грибочки, шоколадных мишек или вафельные рожки с начинкой. Конструктор надолго занимает ребёнка, развивает терпение, аккуратность и желание делать вещи своими руками, а в финале вознаграждает заслуженным угощением.

Батончик пользы

Батончик мюсли Everyday Gigant — вкусный, полезный, обогащённый витаминами и минеральными веществами перекус, который всегда готов подзарядить организм белком и клетчаткой. Орехи, семена и сухофрукты помогают работе сердца и поддержанию здорового уровня сахара в крови. Фасовка по 50 г гарантирует, что даже с одним батончиком в сумке вы не останетесь голодным на прогулке или в дороге. Каждый из трёх вкусов — орехи и мёд, слива и шоколад, яблоко и клюква — уже имеет свою армию поклонников среди людей, которые контролируют вес и следят за здоровьем.

Фото: shutterstock.com

Time for wine*

Жизнь слишком коротка, чтоб пить плохие вина? Американская традиция отмечать «национальный день вина» — Global Drink Wine Day — ещё раз подтверждает эту мысль. Вино — благородный напиток с многовековой историей, и пить его важно правильно, со вкусом, пониманием и уважением. Вкратце в этом заключается смысл праздника, который на Западе отмечают уже второй десяток лет. К этому дню приберегают лучшие вина, готовят вкусный ужин или бронируют столик в ресторане, куда приглашают близких людей. 18 февраля — день дегустации шедевров виноделия и выражения благодарности всем виноделам от глубокой древности до наших дней.

Искусству виноделия не менее 8 000 лет. Это значит, что вино сопровождало человечество на протяжении практически всей истории цивилизаций. Проследить значение вина в мировой истории можно хотя бы по ритуалам винопития, которые мы соблюдаем по сей день. Традиция чокаться пришла из античности. У древних народов было принято передавать чашу с вином по кругу в знак союзничества и взаимного доверия. Римляне заменили обряд символическим сдвижением чаш, по-прежнему обозначавшим «мы друзья, мы вместе».

В Средние века у традиции появился практический смысл: при ударе кубком о кубок вино переливалось и смешивалось, и это доказывало участникам пира, что напиток не отравлен.

В наши дни вино продолжает играть в жизни человека определённую роль, иначе виноградники не занимали бы больше 80 миллиардов квадратных метров земной поверхности. Мы снимаем напряжение после трудного рабочего дня, сглаживаем тонкости первого свидания, празднуем даты и события.

Global Drink Wine Day напоминает нам, что миссия хорошего вина — объединить людей в реальном времени и реальном мире, за одним столом. Ведь маленькие и большие радости приносят намного больше удовольствия, когда их есть с кем разделить. С 16 по 20 февраля «Лента» присоединяется к празднованию Global Drink Wine Day, в эти дни в торговых комплексах ожидаются приятные скидки на широкий ассортимент вина. Не пропустите!

* Время для вина
Фото: shutterstock.com,

Доставляем радость!

Мы живём в таком ритме, что иногда не можем выкроить время даже на обстоятельный поход за продуктами. «Лента» всегда рада видеть, что постоянные офлайн-клиенты с удовольствием делают покупки и в онлайн-магазине. Сборщики заказов с радостью отберут самые качественные и свежие продукты, курьеры привезут заказ в течение часа-двух. Если вы ещё не пользовались приложением «Лента Онлайн», помните, что первая доставка — всегда бесплатная!

Магия Востока

Испанский аромадиффузор La Casa De Los Aromas поможет забыть о холодах и слякоти, наполняя дом ароматами таинственного Востока. В основе композиции — магнолия, роза и пряности, уравновешенные прохладой мха с нотами пачули, сандалового дерева и корицы.

К СОДЕРЖАНИЮ

СПИСОК РЕЦЕПТОВ

ЗАВТРАКИ И САЛАТЫ

СУПЫ

МЯСО, ПТИЦА, ДИЧЬ

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

СОУСЫ

БЛИНЫ

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

КОКТЕЙЛИ И НАПИТКИ

Принятые сокращения мер и весов

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

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**

К СОДЕРЖАНИЮ

СКИДКИ | ФЕВРАЛЬ-МАРТ

Совершайте больше отличных покупок в «Ленте» по ещё более выгодным ценам, используя уникальные предложения из нашей подборки. Всю информацию об условиях применения скидок ищите ниже и на оборотной стороне купона, а главное, успейте 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 февраля — 31 марта 2022 г.

КОНДИТЕРСКИЙ НАБОР ИЗ МОЛОЧНОГО ШОКОЛАДА DOLCE ALBERO, 250 г

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 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.)

25% СКИДКА

Срок действия: 01 февраля — 31 марта 2022 г.

СВЕЖИЕ ЯГОДЫ В АССОРТИМЕНТЕ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 2022 г. Ограничение по максимальному количеству товара со скидкой — 5 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 февраля — 31 марта 2022 г.

ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ В КОРОБКАХ DOLCE ALBERO, 200 г, В АССОРТИМЕНТЕ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 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.)

40% СКИДКА

Срок действия: 01 февраля — 31 марта 2022 г.

X2 РАЗА

СЫР ЕММІ РАКЛЕТТ, 150 г, ШВЕЙЦАРИЯ, В АССОРТИМЕНТЕ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 2022 г. Ограничение по максимальному количеству товара со скидкой — 10 шт. **Купон можно использовать не более двух 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 февраля — 28 февраля 2022 г.

РОЗОВЫЕ ВИНА В СТЕКЛЕ (кроме десертных, ликёрных, креплёных, виноградосодержащих напитков, вермутов)

ЧРЕЗМЕРНОЕУПОТРЕБЛЕНИЕАЛКОГОЛЯВРЕДИТВАШЕМУЗДОРОВЬЮ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 28 февраля 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.)

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.)

25% СКИДКА

Срок действия: 01 февраля — 28 февраля 2022 г.

ИКРА КРАСНАЯ В АССОРТИМЕНТЕ
(за исключением имитированной)

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 28 февраля 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 февраля — 31 марта 2022 г.

X2 РАЗА

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО В АССОРТИМЕНТЕ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 2022 г.
Ограничений по максимальному количеству товара со скидкой нет. **Купон можно использовать не более двух 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 февраля — 31 марта 2022 г.

X2 РАЗА

ХЛОПЬЯ «ЛЕНТА ECO» ОВСЯНЫЕ ИЗ ГОЛОЗЁРНОГО ОВСА БЕЗ ГЛЮТЕНА В АССОРТИМЕНТЕ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 2022 г.
Ограничений по максимальному количеству товара со скидкой нет. **Купон можно использовать не более двух 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 февраля — 31 марта 2022 г.

ЛИКЁРЫ/БИТТЕРЫ В АССОРТИМЕНТЕ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 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.)

ЧРЕЗМЕРНОЕУПОТРЕБЛЕНИЕАЛКОГОЛЯВРЕДИТВАШЕМУЗДОРОВЬЮ

30% СКИДКА

Срок действия: 01 марта — 31 марта 2022 г.

ИГРИСТЫЕ ВИНА В АССОРТИМЕНТЕ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 марта — 31 марта 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.)

ЧРЕЗМЕРНОЕУПОТРЕБЛЕНИЕАЛКОГОЛЯВРЕДИТВАШЕМУЗДОРОВЬЮ

К СОДЕРЖАНИЮ

СКИДКИ | ФЕВРАЛЬ-МАРТ

Совершайте больше отличных покупок в «Ленте» по ещё более выгодным ценам, используя уникальные предложения из нашей подборки. Всю информацию об условиях применения скидок ищите ниже и на оборотной стороне купона, а главное, успейте 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

40% СКИДКА

Срок действия: 01 февраля — 31 марта 2022 г.

БЕЛОЕ СУХОЕ ВИНО PERLAS NURAGUS DI CAGLIARI (ИТАЛИЯ)

ЧРЕЗМЕРНОЕУПОТРЕБЛЕНИЕАЛКОГОЛЯВРЕДИТВАШЕМУЗДОРОВЬЮ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 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.)

40% СКИДКА

Срок действия: 01 февраля — 31 марта 2022 г.

БЕЛОЕ ПОЛУСУХОЕ ВИНО BACKHOUSE ШАРДОНЕ КАЛИФОРНИЯ (США)

ЧРЕЗМЕРНОЕУПОТРЕБЛЕНИЕАЛКОГОЛЯВРЕДИТВАШЕМУЗДОРОВЬЮ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 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.)

40% СКИДКА

Срок действия: 01 февраля — 31 марта 2022 г.

НАПЛИТНЫЕ И ЗАВАРОЧНЫЕ ЧАЙНИКИ, ТУРКИ И ФРЕНЧ-ПРЕССЫ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 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 февраля — 31 марта 2022 г.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПОДАРОЧНЫЕ НАБОРЫ В АССОРТИМЕНТЕ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 2022 г. Ограничение по максимальному количеству товара со скидкой — 5 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.)

Срок действия: 01 февраля — 31 декабря 2022 г.

СБЕР ЗВУК

30 дней подписки бесплатно по промокоду

Промокод: SZLENTA

Условия применения:

1. Перейдите по QR-коду или на сайт code.okko.tv и введите промокод.
2. Привяжите вашу банковскую карту и оплатите 1 рубль.
3. Оформите подписку, следуя инструкциям на сайте.

Для пользователей без активной подписки «Оптимум», «Премиум», «Премиум+Спорт» в Сервисе Okko. Предусмотрено автопродление. Срок проведения Акции и активации промокода: с 01.02 по 31.03.2022. Подробные Правила Акции, включая информацию об организаторе, промокоде, ограничениях, — по ссылке https://okko.tv/s/lenta45

Сервис Okko 18+

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.)

40% СКИДКА

Срок действия: 01 февраля — 31 марта 2022 г.

БЕЛОЕ СУХОЕ ВИНО LA BAUME SAINT-PAUL ШАРДОНЕ ЛАНГЕДОК-РУССИЛЬОН (ФРАНЦИЯ)

ЧРЕЗМЕРНОЕУПОТРЕБЛЕНИЕАЛКОГОЛЯВРЕДИТВАШЕМУЗДОРОВЬЮ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 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.)

40% СКИДКА

Срок действия: 01 февраля — 31 марта 2022 г.

НЕРЖАВЕЮЩИЕ КАСТРЮЛИ В АССОРТИМЕНТЕ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 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.)

40% СКИДКА

Срок действия: 01 февраля — 31 марта 2022 г.

ШВАБРЫ, СТЕКЛОМОИ И ЩЁТКИ ДЛЯ УБОРКИ В АССОРТИМЕНТЕ

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 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 февраля — 31 марта 2022 г.

X2 РАЗА

ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА HUNTY

HUNTY

Купон действует в магазинах «Лента»
Срок действия предложения: 01 февраля — 31 марта 2022 г.
Ограничений по максимальному количеству товара со скидкой нет. **Купон можно использовать не более двух 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.)

Срок активации: 01 февраля — 31 марта 2022 г.

ökko

45 дней подписки «Оптимум» за 1 р. в онлайн-кинотеатре Okko

Смотрите более 90 000 фильмов, сериалов, мультфильмов.

Промокод: LENTA45

Условия применения:
1. Перейдите по QR-коду или на сайт sber-zvuk.com/code?SZLENTA.
2. Нажмите кнопку «Продолжить» и авторизуйтесь любым удобным способом.
Только для пользователей, у которых нет действующей подписки в сервисе СберЗвук.
Срок активации — 01 февраля — 31 декабря 2022 г.
Бесплатная подписка действует 30 дней с момента активации, далее автопродление — 169 рублей в месяц.
Требуется указание данных банковской карты.
Условия — https://bit.ly/3ezWyci
Условия подписки Яндекс Плюс: clck.ru/FMQND

Фрекен БОК

в твоих руках забота!

САЛФЕТКИ ИЗ МИКРОФИБРЫ

- для сухой и влажной уборки
- мягкая текстура

САЛФЕТКИ ВИСКОЗНЫЕ

- удаляют без моющих средств пыль, грязь и жирные пятна
- не оставляет разводов

САЛФЕТКИ В РУЛОНЕ

- хорошо впитывают влагу
- легко открываются

Фрекен БОК - универсальные инновационные товары для быстрой и эффективной уборки дома. С Фрекен БОК уборка только в радость!

Варите компот по-новому!

ДЛЯ КОМПОТА
ВСЁ ГОТОВО!