



МИЛЛИОН МЕНЮ®

#1/ февраль 2013

on-line журнал  
[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## Блюда страсти – афродизиаки

для тех, кто любит погорячее

## Ужин для двоих

что приготовить, чтобы очаровать за один вечер

## Завтрак в постель

способен растопить даже каменное сердце

## Печем торты

кулинарные секреты

**тема номера:**

# День всех влюбленных!

Подпишись и получай новый номер первым!

ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!



## от редакции

Дорогие друзья!

В середине февраля, когда зима уже на исходе и в воздухе пахнет весной, мы встречаем замечательный праздник – День всех влюбленных. Это прекрасный повод не только для романтического признания Ему или Ей, но и возможность еще раз признаться в любви тем, кто все время рядом с нами, кто настолько близок к нам, что мы порой этого и не замечаем, – нашим родителям, детям, друзьям.

Если в повседневной суете вы не успели заранее приготовить подарок, а в магазин идти уже некогда, испеките торт или печенье, для этого понадобится всего один час вашего времени, и пригласите всех к себе в гости. Встречайте День всех влюбленных со своими любимыми!

А мы накануне этого замечательного праздника приготовили для вас подарок! **Хотим порадовать вас первым выпуском нашего электронного журнала.** Теперь два раза в месяц лучшие рецепты, проверенные кулинарные секреты, самые яркие гастрономические идеи – специально для вас!



**Марина Васильева**  
Главный редактор портала «Миллион меню»



- 4 Блюда страсти – афродизиак**  
Уже не одну тысячу лет человечество пытается найти рецепты эффективных «любовных снадобий».
- 9 Что приготовить, чтобы очаровать за один вечер**  
Эти восхитительные блюда и напитки способны растопить даже каменное сердце!



## содержание

- 15 Завтрак в постель**  
Тихонько, чтобы не разбудить его, вы поднимаетесь с кровати и... начинаете думать, что бы такого приготовить, чтобы сделать ему приятное.
- 17 Клуб мадам Повари**  
Любителей французской кухни, истории-культуры, образа жизни, юмора и всего прочего очень-очень французского Арина Каледина приглашает в клуб Мадам Повари.
- 18 Кулинарные секреты ПЕЧЕМ ТОРТЫ**

Ответственный за выпуск:  
Н. Полетаева



# Блюда страсти – афродизиаки

Уже не одну тысячу лет человечество пытается найти рецепты эффективных «любовных снадобий». И какие только вещества в прежние времена не использовали для того, чтобы «приворожить» любимую или любимого!

В их числе – окруженный мрачными поверьями корень мандрагоры, которому приписывали различные магические свойства. Как оказалось, это растение содержит ядовитые алкалоиды, которые могут вызвать даже галлюцинации. Возбуждающие свойства приписывали и таким «чудо-средствам», как кровь летучих мышей и порошок из рога носорога, цена которого достигала просто астрономической величины. Не удивительно, что последствия их применения часто бывали удручающими.



*Любовь ослепляет мужчину и делает зорче женщину. Эрих Мария Ремарк*



В отличие от этих «снадобий», афродизиаки и действуют эффективно, и, как говорится, не имеют побочных эффектов (конечно, если не есть их килограммами, как и всякие другие продукты). Они питательны и при этом легко усваиваются, содержат большое количество витаминов и необходимых для поддержания сексуальной функции микроэлементов; некоторые способны повышать уровень гормонов. А есть и такие, что способны зажечь огонь желанья и даже усилить чувство влюбленности, – именно их искусные обольстительницы используют для того, чтобы «вскружить голову» предмету своей страсти.

**Слово «афродизиака»** (с английского – «возбуждающий»), ставшее сейчас модным, произошло от имени греческой богини любви Афродиты. Впрочем, к афродизиакам относят не только продукты и напитки: подобный эффект оказывают и ароматические вещества, лекарственные и специальные косметические средства.



## Для тех, кто любит погорячее

**В первую очередь к афродизиакам относят пряности:**

кардамон, имбирь, майоран, базилик, кориандр, мускатный орех, укроп, фенхель, тмин, красный и черный перец, анис, корицу, любисток.

Как и многие другие ароматические приправы и специи, их издавна используют для приготовления блюд и напитков, которые возбуждают любовный аппетит. Так, семена кориандра применяли в качестве афродизиака еще в Древней Палестине и Египте, имбирь – в Китае и Индии, красный и черный перец – в Древней Греции и Риме.

Но самой распространенной специей в Средиземноморье был сладко-пряный анис, который употребляли как в свежем, так и в сушеном виде.



*В любви женщины – профессионалы,  
а мужчины – любители... Франсуа Трюффо*



**На втором месте стоят морепродукты:**

устрицы, креветки, икра, мидии, лангусты, омары и др. Не случайно богиня любви Венера, питавшая страсть к Вулкану, потчевала его именно этими деликатесами. А такой знаменитый любовник, как Казанова, считал икру лучшим лакомством, которое можно подавать прямо в постель.

К афродизиакам относятся **все грибы**, особенно трюфели и сморчки, **орехи** (в основном кедровые, лесные, грецкие, миндаль и арахис), **яблоки, груши, клубника, малина, все цитрусовые, а также экзотические фрукты** (маракуйя, манго, бананы, финики). На Востоке и в Средиземноморье издавна использовали в качестве афродизиака именно орехи, содержащие большое количество белка и повышающие уровень гормонов.

**Об «эффективном действии» фруктов** и говорить нечего – ни Адам, ни Ева не смогли устоять перед искушением отведать яблочко, чему и был обязан своим появлением весь род людской.

*Не тил бы, не ел бы,  
все на милую глядел бы.*



**Из овощей** особенный эффект оказывают лук, чеснок, артишоки, авокадо, помидоры, шпинат, о чем также было известно издавна.

Способны усиливать возбуждение и такие продукты и напитки, как **мясо** (птица, говядина, крольчатина), **сыр, перепелиные яйца, шоколад, кофе, какао, мед, алкоголь.**

Но выбрать соответствующие продукты недостаточно, – из них нужно приготовить вкусные блюда и оригинально их оформить. Усилить действие блюд и напитков-афродизиаков способны приятная музыка, чувственные ароматы, романтический антураж вашего свидания.

А самым главным афродизиаком все же были и останутся чувства – любовь и нежность, которые вы будете выказывать своему избраннику.



**Первый месяц семейной жизни не зря называют медовым:** это выражение пришло к нам из Персии, где молодожены каждый день в течение месяца должны были пить мед, восстанавливающий сексуальную энергию.

**ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ!**



Что приготовить, чтобы

# очаровать за один вечер



**Кстати,** мужчины, как оказалось, не менее романтичны в своих мечтах. Психологи утверждают, что яркие впечатления и сюрпризы им нравятся гораздо больше, чем однообразие повседневности. Что ж, остается лишь воплотить эти мечты в реальность.

Вечер. В камине потрескивает огонь, и его отблески окрашивают то золотым, то пурпурным цветом бокалы с вином. Свечи на столе, цветы, тихая музыка...

Вы беседуете с любимым, а между тем в ваших взглядах все отчетливее угадывается возрастающая страсть, и вот вы уже не в силах сдерживать своих чувств. Кажется, что время исчезло, и в мире не существует больше ничего: только вы и он, сплетение ваших рук и биение сердец... Какая женщина не рисовала в своем воображении такую встречу?

## Аура любви

Мало кто устоит перед таким сочетанием возбуждающих средств, как приятная музыка и аромат прекрасных духов или же масел, которыми вы сбрызнете аромалампу.

(Между прочим, секреты эротической ароматерапии использовали еще Клеопатра, Нефертити и Маргарита Наваррская). Большое значение имеет и располагающая обстановка, и вкусные блюда.



## Эротический ужин

Впрочем, афродизиак не только вызывают приятные вкусовые ощущения, но и способны делать нас более свободными и раскрепощенными, пробуждать эротические фантазии.

Чтобы не ошибиться в том, какие блюда лучше подать для ужина «с продолжением», не забудьте заранее поинтересоваться кулинарными пристрастиями вашего избранника. Важно и то, в каком настроении вы станете готовить такие кушанья и напитки, ведь они будут нести определенную информацию на энергетическом уровне. Напомним еще об одной важной детали: **такой эротический ужин - «прелюдия» не должен быть слишком сытным, иначе вам будет не до любовных игр.**

А чтобы в этот вечер воплотились самые чудесные ваши мечты, не забудьте еще об одном проверенном афродизиаке – словах любви.



## Закуска из сыра с семгой



## Свинина с сыром и лимоном



## Помидоры фаршированные



- сок лимонный 1 ст. ложка
- перец красный молотый
- соль

1. Креветок сбрызните лимонным соком, поперчите и смешайте с рисом. Добавьте нарезанную кусочками спаржу, рубленую зелень, посолите и заправьте майонезом.
2. Помидоры, срезав верхушки и удалив часть мякоти, посолите изнутри.
3. Наполните помидоры приготовленной смесью и подавайте на листьях зеленого салата.

на 6 порции | 35 минут

- помидоры 6 шт.
- рис длиннозерный вареный 100 г
- спаржа консервированная 100 г
- креветки очищенные вареные 100 г
- майонез 3 ст. ложки

## Канapé с уткой и манго

на 4 порции | 35 минут

- мякоть дикой утки 130 г
- сок апельсиновый 1 ст. ложка
- соус соевый 1 ст. ложка
- масло растительное 1 ст. ложка
- манго 1 шт.
- голубика 2 ст. ложки
- листья мяты 10 шт.

1. Мякоть утки полейте апельсиновым соком, смешанным с соевым соусом, перемешайте и маринуйте 6 часов.
2. Утку обжарьте на масле, нарежьте тонкими ломтиками.
3. Манго разрежьте, удалите косточку, очистите от кожицы и нарежьте брусочками.
4. Брусочки манго оберните ломтиками утки.
5. Нанижите все на шпажку вместе с голубикой и листьями мяты.

на 4 порции | 35 минут

- тесто слоеное 100 г
- сыр сливочный 100 г
- горчица 1 ч. ложка
- корень хрена 1 ст. ложка
- зелень по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

1. Тесто раскатайте в пласт толщиной 3 мм, разрежьте на 2-4 полоски размером 6 x 3 см. Выложите полоски на смоченный водой противень, наколите вилкой или ножом и выпекайте до золотистого цвета.
2. Семгу нарежьте тонкими ломтиками. Сыр взбейте с горчицей, молотым перцем и хреном в однородную массу.
3. На 1 или 2 полоски выпеченного теста с помощью корнетика выложите половину сырной массы, затем – часть ломтиков рыбы, накройте оставшимися полосками теста. Сверху оформите оставшейся сырной массой и ломтиками рыбы. Оформите зеленью.

на 2 порции | 1 час 20 минут

- мякоть свинины (корейка) 500 г
- лук репчатый 1 головка
- сыр твердый 150 г
- лимон 1 шт.
- майонез 1/4 стакана
- приправа для гриля 1 ч. ложка
- перец молотый черный
- соль

1. На корейке сделайте два продольных надреза, оставляя снизу неразрезанным основание толщиной 1 см. Лук и лимон, срезав с него корочку, нарежьте кружочками, сыр – ломтиками.
2. В каждый разрез вставьте кружки лука, затем – ломтики сыра, после чего – кружки лимона.
3. Фаршированную таким образом корейку нужно плотно обвязать нитками, а после натереть солью, перцем, смазать майонезом, смешанным с приправой.
4. Теперь корейку можно запекать: поместите ее в нагретую до 180–190 °С духовку на 1 час.
5. Освободите мясо от ниток и подайте.

## Бифштекс с кориандровым маслом



3



4



6



7

на 4 порции | 40 минут

- мякоть говядины (вырезка) 800 г
- перец черный молотый
- соль
- Для кориандрового масла:
- масло сливочное 80 г
- кинза и мята по 2 веточки
- цедра апельсина тертая 1 ст. ложка
- корень имбиря тертый 1 ч. ложка

1. Мякоть говядины разрежьте поперек волокон на порционные куски.
2. Мясо слегка отбейте, сделайте насечки на поверхности, поперчите.
3. Имбирь натрите на мелкой терке.
4. Кинзу и мяту мелко порубите.
5. Для кориандрового масла взбейте сливочное масло, добавьте зелень, цедру и имбирь. Перемешайте.
6. Выложите масло на фольгу и придайте ему форму колбаски. Поместите кориандровое масло в морозильник до застывания.
7. Бифштексы жарьте на гриле на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны, перевернув один раз. Посолите.
8. Кориандровое масло нарежьте кружочками.
9. Гарнируйте бифштекс жареным картофелем, свежими овощами. На бифштекс положите кружочек масла.



## Парфе «Кофейное дерево»

на 4 порции | 3 часа

- кофе растворимый 3 ст. ложки
- сливки густые 2 стакана
- яичные желтки 4 шт.
- сахар 100 г
- шоколад тертый 4 ч. ложки

1. Сливки взбейте в пену. Кофе растворите в 2 столовых ложках горячей воды.
2. Сахар залейте 4 столовыми ложками горячей воды, сварите сироп, охладите его.
3. Яичные желтки взбейте на водяной бане, смешайте с приготовленным сиропом. Введите кофе и взбитые сливки.
4. Полученную массу выложите в форму, поставьте в морозильную камеру на 2 часа, затем – в холодильник еще на 30 минут.
5. Перед подачей парфе нарежьте на порции и посыпьте тертым шоколадом.



Настоящий  
любимый  
напиток!

## Кофейно-шоколадный смузи с кардамоном

на 4 порции | 3 часа

- банан крупный 1 шт.
- кофе черный крепкий 70 мл
- шоколад горький 50 г
- молоко 100 мл
- сахар 1 ч. ложка
- кардамон 1 коробочка
- мускатный орех тертый 1 щепотка

1. В небольшой кастрюле на слабом огне нагрейте молоко, добавьте наломанный кусочками шоколад и сахар. При постоянном помешивании прогрейте смесь до полного растворения шоколада. Смесь охладите.
2. Банан нарежьте, уложите в чашу блендера или кухонного комбайна, добавьте шоколадное молоко, кофе и мускатный орех. Из коробочки кардамона выньте зерна, всыпьте их в чашу блендера. Взбивайте, пока масса не станет однородной.
3. Разлейте смузи в стаканы и сразу подавайте. Для оформления можно использовать ломтик банана.



## Шоколадный торт с мороженым

на 6 порций | 1 час 10 минут

- шоколад горький 300 г
- масло сливочное 270 г
- сливки густые 250 г
- яйца 4 шт.
- сахар 1/3 стакана
- мука пшеничная 3–4 стакана
- мороженое 150 г
- ванилин на кончике ножа

1. Яичные желтки отделите от белков. 250 г шоколада растопите вместе с маслом на водяной бане, введите по одному желтку, добавьте муку, ванилин, перемешайте до получения однородной массы.
2. Белки взбейте с сахаром в устойчивую пену, осторожно введите ее в шоколадную смесь. Перелейте ее в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой или манкой. Выпекайте корж 40 минут при 170–180 °С.
3. Для соуса сливки нагрейте, добавьте оставшийся шоколад, доведите смесь до кипения.
4. Горячий торт осторожно выньте из формы, уложите на блюдо, полейте соусом. Сверху уложите 2–3 шарика шоколадного мороженого и сразу подавайте.



# завтрак в постель



Ваш любимый еще спит, и солнечные лучи, пробирающиеся сквозь неплотно прикрытые занавески, касаются его щеки. Комнату наполняет нежный аромат цветов, которые он подарил вам вчера... Тихонько, чтобы не разбудить его, вы поднимаетесь с кровати и... начинаете думать, что бы такого приготовить, чтобы сделать ему приятное.

## Приготовьте что-нибудь необычное.

Если вы обо всем позаботились заранее и в холодильнике есть запас необходимых продуктов, можно достаточно быстро приготовить что-нибудь необычное – для него и, разумеется, для себя, ведь все эти вкусности вам придется есть вдвоем. Конечно, не следует держать любимого утром на «голодном пайке», но и слишком сытно кормить тоже, – лучше предложить ему что-нибудь легкое, заряжающее энергией и при этом немного возбуждающее.

## Поцелуй в тропиках

Можно, например, приготовить что-нибудь экзотическое, напоминающее об отдыхе под пальмами (тогда будет кстати и разговор завести: «А не отправиться ли нам этим летом к морю, любимый?»). Такие блюда, как «Авокадо с креветками» или десерт «Кокосовый рай», помогут вам уже этим утром «перенестись» в тропики. А довершит впечатление о незабываемом отдыхе вкусный кофе или шоколад с экзотическими добавками – что вам больше нравится.

## Но такой завтрак – не просто угощение,

это целый ритуал, который дарит ощущение праздника. Поэтому тарелочки и бокалы лучше поставить на красивый поднос или на специальный столик, – тогда вы сможете поесть, не вставая с постели. Можно включить тихую музыку – ту, которая ему особенно нравится.



## Авокадо с креветками

на 2 порции | 25 минут

- авокадо 1 шт.
  - креветки
  - лимон 1/2 шт.
  - маслины без косточек 2 шт.
  - китайская капуста 2 листа
- Для соуса:
- майонез 2 ст. ложки
  - кетчуп 1 ст. ложка
  - коньяк 1 ч. ложка
  - ананасовый сок 2 ст. ложки

1. Сначала подготовьте креветок и авокадо: креветок варите в подсоленной воде 5–7 минут, затем очистите. Авокадо разрежьте вдоль пополам, выньте косточку, а мякоть сбрызните лимонным соком.

2. Следующий шаг – приготовление соуса: для этого смешайте майонез, кетчуп, коньяк и ананасовый сок; заправьте креветок.

3. А теперь выложите на блюдо листья капусты или зеленого салата, на каждый – половинку авокадо. В углубление, оставшееся от косточки, положите креветок, заправленных соусом.

4. И нанесите последний штрих, украсив половинки авокадо маслиной, креветкой и лимоном.



## Десерт «Кокосовый рай»

на 2 порции | 2 часа

- кокосовое молоко 250 г
- желатин 10 г
- кокосовая стружка 100 г
- клубника 100 г
- мороженое 100 г
- сахара 3–4 ст. ложки

1. Нежную консистенцию этому десерту придает желе. Приготовлением его мы сначала и займемся: желатин залейте шестикратным количеством холодной кипяченой воды и оставьте до набухания, затем распустите на водяной бане.

2. Затем смешайте с желатином кокосовое молоко, добавьте сахар и кокосовую стружку.

3. А теперь разлейте эту смесь в вазочки, в середину каждой положите по кусочку мороженого и возле него разложите клубнику.

4. Но это еще не все: десерт должен застыть. Для этого поместите его в морозильную камеру на 30–40 минут и только потом подавайте.

Если хочешь быть любимым, люби...  
Сенека



## Горячий шоколад с корицей

на 2 порции | 15 минут

- тертый горький шоколад 70 г
- молоко 1 стакан
- тертая цедра апельсина 1/2 ч. ложки
- молотая корица 1/4 ч. ложки
- густые сливки 2 ст. ложки
- сахарная пудра 4 ст. ложки
- рубленые грецкие орехи 2 ст. ложки

1. Ничего сложного: стакан молока смешайте с шоколадом, корицей, цедрой и прогрейте. Добавьте оставшееся молоко и доведите до кипения.

2. Сливки взбейте с сахарной пудрой.

3. Вам осталось разлить шоколад по чашкам, добавить взбитые сливки и посыпать орехами.



## Кофе по-австралийски

на 2 порции | 10 минут

- молотый кофе 2 ст. ложки
- вода 300 г
- цедра апельсина 2 полоски (7x1 см)
- цедра лимона 2 полоски (2x1 см)
- гвоздика 2–4 бутона
- сахар

1. На дно кувшина капельной кофеварки положите цедру апельсина, лимона и гвоздику так, чтобы горячий кофе лился на пряности.

2. Когда кофе полностью просочится через фильтр, слегка встряхните кувшин, дайте кофе немного настояться и разлейте его в подогретые чашки.

3. Добавьте по вкусу сахар.



## АНОНС: КЛУБ Мадам Повари



Иллюстрация: Наталья Болотских

Любителей французской кухни, истории-культуры, образа жизни, юмора и всего прочего очень-очень французского приглашаем в клуб Мадам Повари.

<http://www.mmenu.com/stati/klub-Madam-Povari/>

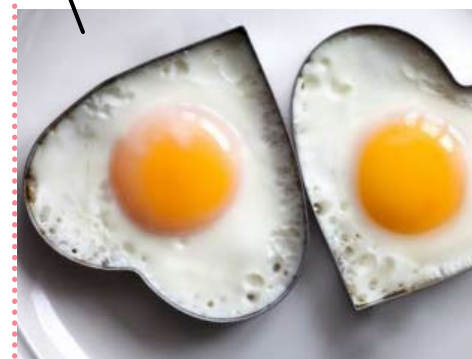
## Влюблен по-французски или день сюрпризов à la française

14 февраля, как и все влюбленные мира, французы отмечают День святого Валентина, дарят друг другу «валентинки», ужинают при свечах (и прочих неизменных атрибутах романтики).

К сожалению, этот день вовсе не красный день календаря, значит, не выходной. Душа просит праздника, а времени на приготовление изысканных блюд совсем нет. Но ведь

так хочется, чтобы было красиво и вкусно! Предлагаю позаимствовать несколько оригинальных и простых идей у хитрых французенок и устроить любимому день сюрпризов буквально «из ничего».

Утро. Вы оба безнадежно опаздываете, но завтрак готовить все равно придется. Жарим привычную яичницу, а подаем ее вот так:



На скорую руку печем оладушки и... просто кладем сверху кусочек семги и сдабриваем сметанкой. Вкусно необыкновенно!

<http://www.mmenu.com/stati/klub-Madam-Povari/vlyublen-pofrantsuzskii-den-syurprizov-la-franraise/>

## Кулинарные секреты

# Печем ТОРТЫ

Идеальное угощение для любой маленькой и большой компании – тающие во рту, сказочно вкусные торты и тортики. Торжество запомнится вашим друзьям и близким надолго, если вы подадите к столу сладкий шедевр, который как нельзя лучше подходит именно к этому случаю!



### Как взбивать белки?

Белки, которые тщательно отделяют от желтков, будет легче взбивать, если предварительно их охладить. Посуду, которая не должна иметь ни малейших следов жира, и даже миксер тоже лучше охладить. Можно добавить к белкам немного соли, несколько капель лимонного сока или 10%-го раствора лимонной кислоты.

### Чтобы изделие получилось пышным,

муку высшего качества нужно обязательно 2–3 раза просеять. Можно смешать ее с крахмалом: тогда пирог или печенье получится светлым, воздушным, пористым и не будет крошиться. Другие сухие ингредиенты, которые добавляют в тесто, тоже нужно просеять и предварительно смешать в отдельной посуде.



### Если изделие подгорает.

Если корж начинает подгорать сверху, накройте его влажной бумагой для выпечки, а если покрывается темной корочкой снизу, поставьте на нижнюю полку духовки посуду с водой.

### Как проверить готовность изделий?

Это можно сделать с помощью деревянной палочки или шпажки. Осторожно проткните корж в середине: если палочка влажная, его нужно еще подержать в духовке, а если сухая, можно вынимать. Если уголок слоеного теста можно легко приподнять ножом, значит, оно еще не пропеклось.



### Как вынимать изделия из формы?

1. Пироги и печенье из песочного и сдобного теста будет легче вынуть из формы, если предварительно поставить ее на смоченное холодной водой полотенце.

2. Изделия из белкового теста можно будет снять с противня, не поломав, если наколоть в нескольких местах вилкой.

Бумагу, которой вы выстлали форму, будет проще снять, если смочить ее холодной водой или выложить изделие на смоченную водой салфетку.





**КЛИКНИ  
И КУПИ!**

**а-ля Герли**  
Платье 2990 руб.  
Туфли 8968 руб.  
Сумка 1180руб.  
Пальто 8110 руб.  
Клипсы 800 руб.  
Духи 1250 руб.

**LOOKSIMA**  
be stylish, be happy



**а-ля Глэм**  
Платье 10400 руб.  
Клатч 12900 руб.  
Туфли 3980 руб.  
Накидка 1620 руб.  
Кольцо 44000 руб.

# Модный образ для готовки еды? Легко!



Looksima знает, что каждый человек может быть стильным и выглядеть сногшибательно в любой ситуации! Вы собираете званый ужин? Тогда не забудьте при этом вытащить пару модных вещей из гардероба, ведь на манящий запах ваших деликатесов гости обязательно потянутся раньше положенного времени.

Нет времени думать  
о том, что надеть?

Этот вопрос с легкостью решат профессиональные стилисты Looksima! Комфортные домашние луки уже ждут вас!

**Луксима. Стиль, приносящий счастье.  
В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.**

**LOOKSIMA**  
Делает стиль доступным





— Что надеть?

Дадим ответ  
на вечный вопрос

*be stylish,  
be happy*

**MM**

МИЛЛИОН МЕНЮ®



Все самое вкусное  
для вас и вашей семьи – на сайте

[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

**40 000** рецептов

- Мастер-классы
- Статьи и новости
- Видеорецепты
- Блоги и форум
- Конкурсы и призы
- Социальная сеть



Тема следующего номера

**23 февраля**

Подпишись и получай новый номер первым!

