



МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #17 / ноябрь 2013

Торты

6

*Продукты,
которые вам
понадобятся*

- *Секреты
приготовления
теста*

12

**Вкусные
рецепты:**

- *Торт «Павлова»*
 - *Торт
по-французски*
- *Торт «Наполеон»*
- *Лимонный торт
с миндалем*
- *Торт «Киевский»*

и кое-что еще

18

**Кулинарный
калейдоскоп**



**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Торжество запомнится вашим друзьям и близким надолго, если вы подадите к столу сладкий шедевр, который как нельзя лучше подходит именно к этому случаю!

В последние годы, когда в наших магазинах появились продукты буквально со всего света, появилось и немало новых рецептов тортов. А их форма, как оказалось, может быть практически любой: в виде золотых слитков, футбольных мячей, клубков с пряжей, ноутбуков и чемоданчиков с долларами. И все же многие рецепты остаются популярными на протяжении нескольких десятилетий, а то и веков. В их числе – и классические европейские рецепты, и те, что появились у нас в советские годы.



Алена Романюк
Главный редактор портала «Миллион меню»

Мы расскажем о продуктах, которые используют для приготовления тортов, о секретах приготовления разных видов теста.

И конечно же, вы найдете в этом выпуске множество рецептов очень вкусных тортов!

#17 / ноябрь 2013

on-line журнал
www.mmenu.com

В НОМЕРЕ:

6 ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

- Секреты приготовления разных видов теста

12 ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

- Торт «Павлова»
- Торт по-французски
- Лимонный торт с миндалем
- Торт «Наполеон»
- Торт «Киевский»



12 Торт «Павлова»



15 Торт «Наполеон»



17 Торт «Киевский»



10 Бисквитное тесто

18 КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Взрывоопасные булочки
- Простая формула для поддержания нормального веса

и другое

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

Идеальное угощение для любой маленькой и большой компании – тающие во рту, сказочно вкусные торты и торттики! Их рецептов тысячи: бисквитные, слоеные, песочные, сметанные, воздушные, безе, с кремом, глазурью, с фруктами, ягодами, орехами, медом, мороженым и множеством других вкусных добавок.

Где и когда был придуман первый рецепт торта, доподлинно неизвестно. Одни отдают пальму первенства странам Востока, где издавна готовили необыкновенно вкусные сладости, другие считают, что это произошло в Италии (ведь и само слово торт – итальянского происхождения, а *torta* в переводе с латыни – *круглый хлеб*). Своим появлением торты, как и многие другие кондитерские изделия, были обязаны производству сахара. Не случайно само слово «кондитер» произошло от итальянского «кондиере» – «варить в сахаре».

А свое путешествие по миру торты начали из Франции. Именно французы стали первыми готовить бисквиты, безе, желе, даже слово «крем» имеет французское происхождение. Кстати, кондитерами здесь могли стать только те, кто имел способности к рисованию.

Будущие мастера не только занимались рисованием и лепкой, но и изучали историю искусств и даже архитектуру. Не удивительно, что за несколько столетий местные кулинары довели искусство приготовления и оформления тортов до совершенства.

В начале XIX века вошли в моду венские торты – из слоеного и шоколадного теста, с пропиткой из взбитых сливок или молочно-шоколадных сиропов. Кондитерские изделия в несколько ярусов впервые стали изготавливать в Англии. В России же торты появились значительно позднее, чем в Западной Европе, – лишь в конце XIX века.

В последние годы, когда в наших магазинах появились продукты буквально со всего света, появилось и немало новых рецептов самых разных тортов.

Их форма, как оказалось, может быть практически любой: в виде золотых слитков, футбольных мячей, гитар, гоночных автомобилей, сотовых телефонов, корзиночек с фруктами, клубков с пряжей, ноутбуков и чемоданчиков с долларами. И все же многие рецепты остаются популярными на протяжении нескольких десятилетий, а то и веков.



ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ
Популярные кулинарные блоги, общение на форуме – на www.mmenu.com

На свадьбе Эммы и Шарля Бовари, которую описал Флобер, подавали такое чудо кулинарного искусства:
«У основания его находился синий картонный квадрат, а на нем целый храм с портиками и колоннадой; в нишах, усыпанных звездами из золотой бумаги, стояли гипсовые статуэтки; выше, на втором этаже – савойский пирог в виде сторожевой башни, окруженной мелкими укреплениями из цуката, миндаля, изюма и апельсиновых долек; и, наконец, на верхней площадке – скалы, озера из варенья, кораблики из ореховых скорлупок и зеленый луг, где маленький амур качался на шоколадных качелях, у которых столбы кончались вместо шаров бутонами живых роз».

Перевод А. Ромма

ПРОДУКТЫ, которые вам понадобятся

МУКА. Для приготовления тортов в основном используют пшеничную муку высшего или первого сорта. Иногда к ней добавляют небольшое количество гречневой, ржаной, рисовой или кукурузной муки, а также картофельного или кукурузного крахмала. Если мука хранилась в холодном помещении, ей нужно предварительно дать постоять некоторое время при комнатной температуре. Муку и крахмал нужно обязательно просеивать, чтобы изделия лучше поднимались.

САХАР/МЕД. Еще один обязательный компонент – сахар: его добавляют в тесто, глазури, кремы, используют при оформлении тортов. Вместо обычного белого сахара можно использовать коричневый сахар или мед, которые придают тортам различные вкусовые оттенки, а также **сахарную пудру**. Ее добавляют в тесто, глазури, ею посыпают готовые изделия. При хранении сахарная пудра нередко слипается комками, поэтому перед приготовлением изделий ее нужно просеивать.



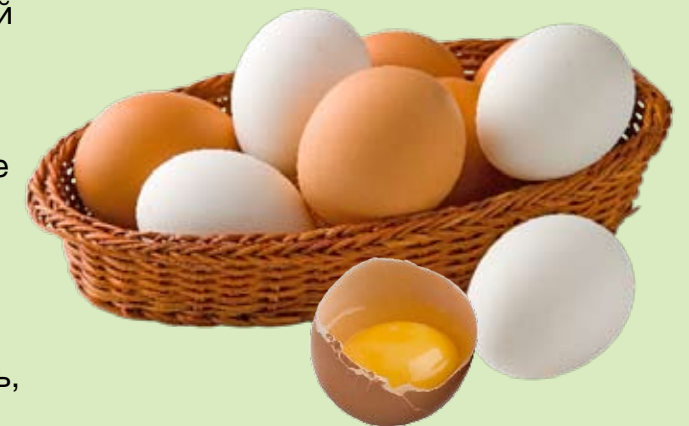
СЛИШКОМ МНОГО САХАРА класть в тесто не стоит, иначе оно будет хуже подниматься и подгорит во время выпечки.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. В некоторые виды теста и кремы добавляют молочные продукты. Лучше использовать **молоко, сливки, сметану** с небольшим сроком годности, в которые не добавляют пищевые красители, ароматизаторы, консерванты. Для приготовления теста и кремов можно брать молоко любой жирности, от 0,5 до 6%. Сливки 10% и 20%-й жирности добавляют в тесто, используют для приготовления заварного крема и глазури. А для взбивания используют только сливки 33 или 35%-й жирности, которые предварительно охлаждают. Сметану добавляют в некоторые виды теста и кремы. Сметану 30%-й жирности и выше взбивают, предварительно охлаждая. Если сметана жидкая, ее нужно выложить на несколько часов в сложенную в несколько слоев марлю на дуршлаг. Некоторые виды выпечки готовят с **творогом**. Для этого подходит продукт разной степени жирности, нежной консистенции, без крупинки и посторонних включений (для этого творог протирают через сито). В тесто и кремы часто добавляют сливочное масло, содержание жира в котором составляет 82% и выше.

ЯЙЦА. Яйца используют для приготовления теста и кремов. Лучше брать свежие яйца, которые хранились в холодильнике не больше недели. Их нужно тщательно промыть, разбить, а затем аккуратно отделить белки от желтков (сначала с мукой и другими ингредиентами смешивают желтки, а затем взбитые в пену белки, в этом случае тесто получается более пышным).

ПИЩЕВАЯ СОДА / РАЗРЫХЛИТЕЛЬ. Чтобы изделия получились более пышными, в них добавляют пищевую соду вместе с лимонной, уксусной кислотой или кислым молоком, кефиром, кислыми фруктовыми соками либо разрыхлитель для теста. Благодаря соде и разрыхлителю готовые коржи становятся пышными, приобретают красивый оттенок. Но слишком много класть этих добавок не стоит, иначе коржи «развалятся» и будут иметь неприятный вкус.





ЕСЛИ КАКАО-ПОРОШОК тусклого серого цвета, комковатый, имеет посторонние привкусы и запахи, использовать его для приготовления выпечки не следует.

КАКАО-ПОРОШОК / ШОКОЛАД.

Для приготовления тортов часто используют какао-порошок и шоколад. Настоящий шоколад обязательно должен включать **какао-масло, тертое какао, сахарную пудру** и **лецитин**; количество какао-продуктов в нем должно составлять не менее 25%. Если в составе изделия есть заменители какао-масла и какао-порошок, перед вами не качественный шоколад, а низкосортный продукт. Качественный какао-порошок отличается приятным насыщенным горьковатым вкусом, может иметь цвет от светлого до светло-коричневого.

СУХОФРУКТЫ. В некоторые торты добавляют сухофрукты: **курагу, урюк, чернослив, изюм, инжир, финики, сушеные яблоки** и **груши**. Обработанные специальными растворами сухофрукты нужно перед использованием обязательно промыть в горячей воде, а затем ополаскивать холодной.

ПРЯНОСТИ. Еще один ингредиент, который используют при приготовлении тортов. Как правило, это **ваниль** (или ее искусственный заменитель ванилин), **корица, гвоздика, имбирь**, иногда **шафран** и **кардамон**.



ПОДЕЛИСЬ
С ДРУЗЬЯМИ



ВАМ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? Добро пожаловать на www.mmenu.com



СЕКРЕТЫ

приготовления разных видов теста

Чтобы торт получился удачным, нужно правильно подготовить ингредиенты и замесить тесто.

БЕЛКОВОЕ ТЕСТО. Из легкого воздушного белкового теста получаются изумительно вкусные торты. Главное здесь – правильно взбить белки. Для приготовления таких изделий используют только свежие яйца. Белки нужно тщательно отделить от желтков и охладить, так же, как миксер и посуду, в которой вы будете их взбивать (она не должна иметь ни малейших следов жира). Чтобы белки легче было взбивать, можно добавить к ним немного соли, несколько капель 10%-го раствора лимонной кислоты или лимонного сока.

Чтобы коржи приобрели красивый глянец, можно слегка посыпать тесто сахарной пудрой. Их ставят в только что включенную духовку и подсушивают при 100–110 °С в течение 1,5–2 часов. Чтобы коржи можно было вынуть из формы, не поломав, их накалывают в нескольких местах вилкой.

Готовые изделия могут быть белыми или светло-песочными. Они очень хрупкие, поэтому вынимать их из формы нужно осторожно. Чтобы легче было снять бумагу, ее можно увлажнить, смочив холодной водой или выложив на смоченную водой салфетку. Коржи охлаждают и после этого смазывают кремом.



Согласно самому простому – классическому – рецепту бисквит готовят из взбитых по отдельности яичных желтков и белков, сахара и муки.

К нему можно добавлять и другие ингредиенты: картофельный, пшеничный, кукурузный или рисовый крахмал, какао-порошок, измельченные орехи, тертую апельсиновую или лимонную цедру, изюм, ванильный сахар и т. д.

БИСКВИТНОЕ ТЕСТО. Долго замешивать такое тесто не надо, иначе бисквит не получится пышным. Чтобы готовое тесто не успело осесть, его сразу же выкладывают в форму, выстеленную бумагой или смазанную размягченным сливочным маслом и слегка посыпанную мукой или панировочными сухарями.

Если используется разъемная форма, маслом смазывают только ее дно, но не стенки, иначе попавшие в бисквит капельки масла не дадут ему подняться.

Заполнять форму тестом нужно не более, чем на 3/4, оставляя в середине теста небольшую «ямку». Форму с изделием помещают в предварительно нагретую духовку и выпекают при равномерном среднем нагреве.

Проверить готовность бисквита можно с помощью деревянной палочки (спички, шпажки и т. п.). Осторожно проткните бисквит в середине: если палочка оказалась влажной, его нужно еще подержать в духовке, а если осталась сухой, можно вынимать. На готовом бисквите, если осторожно нажать пальцем, не остается ямки, – это еще один способ проверить готовность изделия.

Сразу вынимать готовый бисквит из формы не стоит: дайте ему постоять в открытой духовке в течение 4–5 минут. Разрезать готовый корж лучше с помощью нитки, длинного острого ножа или специального ножа-струны.



Неженка-бисквит не любит резких движений и хлопков!

Поэтому в первые 20–30 минут не стоит открывать дверцу духовки. Даже хлопнуть дверями на кухне в это время не рекомендуется.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО. Из песочного теста выпекают рассыпчатые коржи для тортов. Готовить такое тесто не сложно, к тому же его приготовление, а затем сама выпечка не занимают много времени. За счет достаточно большого содержания масла такие торты получаются достаточно калорийными.

Обычно для песочного теста берут сливочное масло (или маргарин), сахар (сахарную пудру) и муку в соотношении 2:1:1. Если положить слишком много масла, изделия получатся слишком мягкими и будут крошиться, если слишком мало, окажутся жесткими. Если часть муки заменить картофельным крахмалом, добавить в тесто яйца или яичные желтки, у вас получатся более рассыпчатые и нежные изделия. Иногда часть муки заменяют молотыми орехами, обычно миндальными. Как правило, каких-либо разрыхлителей при этом не используют. Иногда добавляют немного пищевой соды, разведенной в уксусе или лимонном соке, или разрыхлителя для теста.

Если раскатать песочное тесто толстым пластом, оно плохо пропечется. Оптимальная толщина изделий из такого теста – от 4 до 8 мм (если она больше, в тесто во время замешивания добавляют разрыхлитель).

Коржи накалывают вилкой (не прокалывая насквозь), чтобы во время выпечки не образовывались пузырьки, и выпекают в предварительно нагретой духовке при 230–250 °С. Чем тоньше раскатано тесто, тем выше должна быть температура духовки. Если изделие начинает пригорать сверху, его накрывают пергаментом. Нежные золотистые коржи из песочного теста легко ломаются, поэтому им нужно дать немного остыть в форме и уже затем аккуратно, стараясь не повредить, вынимать из нее с помощью лопаточки или широкого ножа. Лишнее тесто, оставшееся по краям формы, обрезают ножом, измельчают и посыпают такой крошкой бока и верх торта.

СЛОЕНОЕ ТЕСТО. Все ингредиенты и даже разделочную доску нужно предварительно охладить. Руки тоже должны быть холодными (их моют холодной водой, а затем обсушивают полотенцем), иначе жир будет нагреваться от тепла пальцев и тесто будет сложно раскатать.

Сливочное масло или маргарин нужно разморозить до 12–14 °С: при более низкой температуре масло затвердевает, крошится при раскатывании, а при более высокой – плавится. После раскатывания каждого слоя тесто нужно помещать в холодильник минимум на полчаса.

Чтобы слоеное тесто не вздулось во время выпечки, наколите пласт вилкой или ножом. Можно смазать его сверху яйцом, стараясь не задевать края, иначе тесто плохо поднимется. Изделия из слоеного теста выпекают при температуре 230 °С.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО АРОМАТИЗИРУЮТ, добавляя какао-порошок, ванильный сахар, измельченные орехи, тертую лимонную или апельсиновую цедру, рубленые или пропущенные через мясорубку цукаты, молотые пряности (корицу, гвоздику, кардамон, мускатный орех), алкогольные напитки (ром, ликер), лимонный сок.



Сливочное масло или маргарин для слоеного теста должны быть холодными, но не замороженными.

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Знаменитый торт «Павлова» – легкий и воздушный, как сама балерина. Его рецепт появился в Австралии или в Новой Зеландии (споры о месте не утихают до сих пор) во время ее гастролей в этом регионе.

Торт «Павлова»

2 часа 40 минут

4 порции

- яичные белки 5 шт.
- ванильный сахар 1 ч. ложка
- мука кукурузная 4 ст. ложки
- клубника 200 г

- сахарная пудра 5 ст. ложек
- сливки густые 2 стакана
- водка вишневая 2 ст. ложки
- соль

1. Белки взбейте с ванильным сахаром и щепоткой соли. Постепенно добавляйте сахар и взбейте в пену. В конце добавьте кукурузную муку.

2. Половину белковой массы из кондитерского мешка выложите на выстеленный пергаментом противень в виде круга диаметром 22 см. Вторую половину выложите на основу по краям в виде шариков, чтобы получился бордюр. Подсушите безе в духовке в течение 2 часов при 110 °С, затем выключите духовку и оставьте в ней безе еще на 25 минут.

3. Половину клубники измельчите в пюре и смешайте с 2 столовыми ложками сахарной пудры.

4. Сливки и оставшуюся сахарную пудру взбейте в густую пену, сбрызните водкой и выложите на круглую основу торта. На взбитые сливки положите клубничное пюре и целые ягоды.



Торт по-французски

45 минут + охлаждение

10 порций

- мука пшеничная 1 1/2 стакана
- маргарин 100 г
- сахар 2 стакана
- яичные желтки 4 шт.
- молоко 1/4 стакана
- меренги 200 г
- джем абрикосовый 1 стакан
- сливки взбитые 1 стакан
- разрыхлитель теста 1 ч. ложка
- ванилин

1. Размягченный маргарин взбейте с сахаром. Введите по одному желтки, влейте молоко, добавьте ванилин и перемешайте. Всыпьте смешанную с разрыхлителем муку и еще раз перемешайте.

2. Из полученного теста испеките 2 коржа при 200 °С. Охладите.

3. Один корж смажьте джемом. Выложите на него часть взбитых сливок, сверху – половину меренг, на которые уложите еще немного взбитых сливок. Накройте вторым коржом, смажьте его джемом, выложите сливки и оформите торт оставшимися меренгами.

КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ



Около 1000 РЕЦЕПТОВ
ТОРТОВ на любой вкус –
на www.mmenu.com

На Ближнем Востоке миндаль считают символом плодородия, долголетия и богатства, а веточками этого дерева украшают храмы и дома.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ? Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

В кулинарии используют горький, сладкий и хрупкий миндаль: его едят сырым, поджаривают, солят, размалывают и толкут. Миндаль добавляют в мясные и рыбные блюда, соусы, изделия из теста (кексы, пироги, торты), десерты, шоколад, ликеры; из него получают миндальное масло. Измельченным жареным миндалем панируют блюда, посыпают им выпечку. Марципаны, представляющие собой смесь измельченного в муку миндаля и сахарного сиропа или сахарной пудры, используют при изготовлении конфет, тортов и различных кондитерских изделий.

Лимонный торт с миндалем



**1 час + охлаждение
8 порций**

Для теста:

- мука пшеничная 225 г
- яйцо 1 шт.
- сахар 100 г
- сметана 150 г
- ванилин
- маргарин 100 г
- сода пищевая 1 ч. ложка
- уксус 3%-й 1 ч. ложка

Для крема:

- масло сливочное 600 г
- сахарная пудра 200 г
- лимоны 2 шт.
- миндаль рубленый 1/2 стакана
- цукаты лимонные
- мармелад «лимонные дольки»

1. Для крема взбейте масло с сахарной пудрой до однородной консистенции, добавьте пропущенный через мясорубку лимон без косточек.
2. Для теста взбейте яйца с сахаром. Введите сметану, размягченный маргарин, соль, ванилин, гашенную уксусом соду, муку и перемешайте.
3. Из приготовленного теста испеките при 200 °С четыре коржа. Охладите.
4. Коржи обильно смажьте кремом и уложите друг на друга. Верх торта оформите цукатами и мармеладом, боковую поверхность посыпьте орехами.

Торт «Наполеон»

Знаменитый торт Наполеон, пробовал, пожалуй, каждый. Рассказывают, что его рецепт появился случайно. Как-то раз супруга Наполеона Жозефина застала его в обществе красивой придворной дамы, которой он что-то нежно нашептывал на ушко. Пытаясь оправдаться, находчивый Бонапарт заявил, что он-де

делился рецептом лакомства, которое ему очень понравилось, и даже перечислил его ингредиенты. Разумеется, Жозефина не поверила ни одному его слову, но на всякий случай все же велела придворным кондитерам приготовить по этому рецепту торт, который, как ни странно, оказался просто изумительным.



2 часа | 8 порций

- мука пшеничная 300 г
- сметана 200 г
- масло сливочное 200 г

Для крема:

- молоко 2 стакана
- сахарная пудра 1 стакан
- яичные желтки 6 шт.
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- ванильный сахар 1 ч. ложка

1. Муку разотрите с охлажденным сливочным маслом до крупки. Смешайте со сметаной в однородную массу. Разделите на 8 частей, подкатайте в шарики, охладите.
2. Раскатывайте шарики в тонкие лепешки и выпекайте их на смоченном водой противне при 250 °С. Охладите, уложите друг на друга и подрежьте края, чтобы коржи были одного размера. Обрезки измельчите в крошку.
3. Для крема желтки смешайте с сахарной пудрой. Введите муку и перемешайте. Добавьте ванильный сахар. Молоко доведите до кипения, влейте его в желтки и прогрейте на водяной бане, помешивая. Снимите крем с огня и охладите.
4. Коржи смажьте кремом и уложите друг на друга. Выдержите торт под легким гнетом для пропитки. Верх и бока торта смажьте кремом и посыпьте крошкой.

В СССР одними из самых любимых были торты «Прага», «Киевский», «Птичье молоко», «Зебра», «Рыжик», «Муравейник», «Стенка-растрепка».



Торт «Прага»



Торт «Муравейник»



Торт «Птичье молоко»



Торт «Стенка-Растрепка»

«Прагу» впервые приготовили в московском ресторане с таким же названием. Если чешский торт по оригинальному рецепту – с несколькими видами сливочного крема, с добавлением коньяка, рома и ликеров Шартрез и Бенедиктин – сможет приготовить далеко не каждый кулинар, то «наш» торт из шоколадного бисквита с шоколадным кремом, смазанный сверху и с боков фруктово-ягодным повидлом и залитый шоколадной глазурью или помадкой, можно испечь даже на домашней кухне.

Кондитерами из московского ресторана «Прага» был усовершенствован и рецепт «Птичьего молока», который появился в 1930-х годах в Польше. Разновидностей столь любимой у нас «Птички» немало, и не все знают, что по всем правилам этот торт могут приготовить только кондитеры-профессионалы, которые замешивают не бисквитное, не песочное и не слоеное, а особое сдобно-сбивное тесто, для крема используют не желатин, а агар-агар, уваривая массу строго при 117 °С, а шоколад нагревают до 38 °С, иначе после охлаждения он «поседеет».



Торт «Киевский»

**2 часа 30 минут
+ охлаждение
10 порций**

- яичные белки 10 шт.
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- сахар 1 стакан
- орехи кешью 150 г
- маргарин 2 ч. ложки
- шоколад 50 г
- молоко сгущенное 1 банка
- масло сливочное 400 г
- какао-порошок 2 ст. ложки
- коньяк 1 ст. ложка
- ванильный сахар 1/2 пакетика
- соль

1. Орехи обжарьте на сухой сковороде и растолките.
2. Яичные белки взбейте со щепоткой соли в устойчивую пену, добавляя сахар в несколько приемов. В готовую массу подмешайте орехи и муку.
3. На двух противнях расстелите смазанный маргарином пергамент и выложите на него тесто ровными слоями. Разровняйте, чтобы получились коржи толщиной около 1 см. Выпекайте (подсушивайте) в духовке при 100 °С в течение 2 часов.
4. Масло взбейте, постепенно добавляя сгущенное молоко. 100 г крема отложите для оформления, к остальному добавьте какао, коньяк, ванильный сахар и взбейте.
5. С остывших коржей снимите пергамент, слегка смочив его теплой водой. Коржи уложите друг на друга, прославив кремом. Верх и бока торта покройте кремом, посыпьте белковой крошкой.
6. Оформите торт белым кремом, тертым шоколадом, орехами. Поставьте на 8 часов в холодильник.

кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

Взрывоопасные булочки

Мужчина, который пытался пробежать мимо охранников в аэропорту Гетеборга (Швеция), привлек к себе внимание полиции. Охрана предположила, что он пытается пронести в здание аэропорта взрывное устройство, и задержала подозрительного пассажира. Когда же сумку открыли, оказалось, что в ней лежат булочки и конфеты. Тем не менее полицейские продолжали осматривать вызвавший подозрение багаж в течение трех часов. После чего незадачливого пассажира были вынуждены отпустить, хотя ему и вменили в вину нарушение правил поведения в аэропорту.

Подобная история произошла и в Германии. В сумке, которая вызвала подозрение у охранников в аэропорту Дюссельдорфа, оказались мешки с мукой и корицей, общий вес которых составил около девяти килограммов, а также зарядное устройство для смартфона. Предпочитая не рисковать, сотрудники аэропорта решили отменить из-за вызвавшего подозрение багажа 140 рейсов.



Знаком «Сделано в России» будут отмечены лучшие продукты питания.

На разработку дизайна этого знака объявлен конкурс, результаты которого будут подведены в декабре. И уже начиная с 2014 года этим знаком будут маркироваться лучшие из продовольственных товаров, которые производятся в нашей стране. По некоторым данным, таких товаров сейчас насчитывается около 20 процентов. Однако, как сообщил заместитель министра промышленности и торговли В. Ефтухов, их оказалось гораздо больше – около 60 процентов из тех, что представлены на нашем рынке.

Простая формула для поддержания нормального веса

Пятиразовое питание поможет поддерживать вес в норме. Кроме того, такой режим питания наиболее полезен для организма, как утверждают ученые. Они обследовали около 4 тысяч детей, за которыми наблюдали с раннего возраста до достижения ими 16 лет. **Оказалось, что дети и подростки, которые ели пять раз в день, имели нормальный вес, независимо от того, имели ли лишний вес их родители.** Завтрак, обед, ужин и два «перекуса» между ними (последний прием пищи должен быть за 3–4 часа до сна) можно назвать оптимальным режимом питания для тех, кто хочет похудеть.

Впрочем, некоторые диетологи советуют тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, питаться два раза в день. Ученые провели эксперимент, в котором приняли участие свыше 60 человек, имеющих лишний вес. Половина питалась 2 раза в день (эти участники эксперимента только завтракали и обедали), половина – 6 раз в день, принимая пищу небольшими порциями. Участники эксперимента из первой группы похудели больше.

При двухразовом питании прием пищи должен «сдвигаться» на первую половину дня. Завтракать лучше между 6 и 10 часами, обедать – с 12 до 16 часов. Если же постоянно отказываться от завтрака, изредка перекусывать днем и плотно наедаться на ночь, можно только набрать лишние килограммы.

В то же время не секрет, что качество продуктов питания зачастую оставляет желать лучшего, ведь требования к ним со стороны контролирующих органов в последние десятилетия изменились. **Обязательными остаются только регламенты, определяющие безопасность товаров, а ГОСТы и ТУ носят лишь рекомендательный характер.** К товарам же, отмеченным знаком качества, будут предъявляться более высокие требования.



Создай свою сказку сам!

roomguru

**Невероятное на Миллион Меню!
Столько призов тебе и не снилось!**

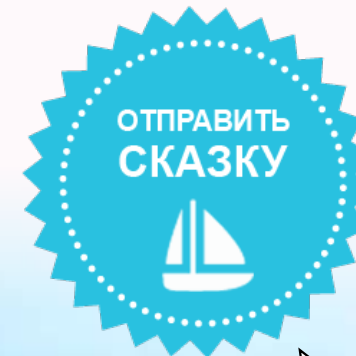
Конкурс для тех, кто любит мечтать не только во сне, но и наяву!



НАПИШИ СКАЗКУ!
Создай историю о Миллион Меню



ВЫИГРАЙ ПУТЕШЕСТВИЕ!
Автор лучшей сказки отправится в кулинарное путешествие



УЧАСТВУЙ В ЛОТЕРЕЕ!
Счастливики получают отличные призы от наших друзей



ДЕЙСТВУЙ!
Много призов и подарков от Миллион Меню ждут тебя!



Официальные партнеры



Официальный
инфоартнер

PHILIPS

LOOKSIMA

BE STYLISH, BE HAPPY

Сделано со вкусом
smile

35 АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ AIR.RU

ГУРМАНИЗАЦИЯ



Заведения вашего города

Кадабрика
фабрика игрушек



ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ** и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**

Для того, чтобы **ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ**,
размести на сайте фото блюда и рецепт его приготовления.

О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)

**НЕ УПУСТИ СВОЙ ШАНС ВЫИГРАТЬ
ЦЕННЫЕ ПРИЗЫ ОТ
OURSSON®**

БРЕНД OURSSON – это бытовая кухонная техника,
посуда и аксессуары, в основе которых – современный
европейский дизайн, использование новейших технологий,
а также яркие краски для прекрасного настроения.



ВЫБОР РЕДАКЦИИ
Укажите, к которому часу
приготовить обед, закиньте
продукты, а со всем остальным
мультиварка справится сама
МУЛЬТИВАРКА
OURSSON MP5002PSD/SB



**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ**
Начинать завтрак с горбушки
свежеиспеченного хлеба,
намазанного домашним джемом, –
что может быть приятнее?
ХЛЕБОПЕЧЬ
OURSSON BM0800J/WH



**ПРЕЗЕНТ
ОТ СПОНСОРА**
Покрытие формы для выпечки
выдерживает резкие перепады
температур, безопасно
для использования в духовке
ФОРМА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ
OURSSON BW2401M/FR

**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**

РЕЦЕПТ – ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА В ОКТЯБРЕ



МЯСНОЙ РУЛЕТИК

АВТОР – СОМНУШКЕВИЧ

фарш мясной 700 г • масло сливочное
50 г • лук репчатый 1 головка • чеснок
1 зубчик • зелень петрушки рубленая
2 ст. ложки • горчица столовая 2 г •
яйцо сырое 1 шт. • тесто слоеное 450 г
• яйца вареные 3 шт.
• перец черный молотый • соль

1. Разогреть духовку до 180 °С.
2. Лук, рубленый чеснок и петрушку обжарить на сливочном масле на слабом огне.
3. В фарш добавить обжаренный лук с зеленью, горчицу и большую часть взбитого яйца (оставив немного для смазывания теста), посолить, поперчить и перемешать.
4. Раскатать тесто в прямоугольник. Яйца разрезать пополам. Выложить на середину теста половину фарша, сверху – половинки яиц. Закрыть оставшимся фаршем.
5. На длинных сторонах прямоугольника сделать через 2 см косые разрезы. Подвернуть верхний и нижний края теста на фарш. Поднять полоски и соединить их крест-накрест, прижимая к начинке. Из остатков теста можно сделать украшения для рулета.
6. Смазать тесто оставшимся яйцом и выпекать рулет 40 минут до золотистого цвета.

ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2013»

ВНИМАНИЕ! НОВЫЕ ПРАВИЛА!

Как определяется победитель

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» –
побеждает автор рецепта,
собравший наибольшее количество **«МНЕ НРАВИТСЯ!»**

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по
мнению редакции портала Миллион Меню.

Плюс в этом месяце – **ПРЕЗЕНТ ОТ СПОНСОРА!**

Правила действительны с ноября 2013 г.
Теперь победители в номинациях «Выбор редакции»
и «Приз зрительских симпатий»
будут определяться каждый месяц.

МОДА и шопинг

КЛИКНИ
И КУПИ



Наши партнеры – профессиональные стилисты «LOOKSIMA» ПРЕДСТАВЛЯЮТ ВАМ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОБРАЗ!

Облачитесь в модные вещи, которые тщательно отбираются профессиональными стилистами Looksima и отведайте кулинарные изыски от Миллион Меню! Хорошее настроение гарантировано!

ЖЕНСКИЙ LOOK



Пальто **Liu Jo** 19390 р.



Клатч **Moschino Love** 8890 р.



Платье **Kira Plastinina** 2799 р.



Шляпа **Lalu** 1890 р.



Колготки **Pieces** 287 р.



Ботильоны **Asos** 1206 р.

МУЖСКОЙ LOOK



Шарф **Jack & Jones** 940 р.



Кардиган **Gaudi** 5990 р.



Брюки **H.E. by Mango** 1999 р.



Ботинки **Marc O'Polo** 7592 р.



Ремень **Schuchard & Friese** 1990 р.



Рубашка **H.E. by Mango** 2799 р.

LOOKSIMA

BE STYLISH, BE HAPPY

Луксима. Стиль, приносящий счастье.
В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.
Делаем стиль доступным





— Что надеть?

Дадим ответ
на вечный вопрос

*be stylish,
be happy*

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

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

www.mmenu.com



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

40 000
РЕЦЕПТОВ

Лучшие рецепты – на сайте

**МИЛЛИОН
МЕНЮ**

