



МИЛЛИОН МЕНЮ®

БЛЮДА из круп

гречневая | перловая | манная |
пшеничная | овсяная | рис и др.

4

ВСЕ О КРУПАХ:

пшеничная, гречневая,
кукурузная, перловая,
манная, ячневая,
пшеничная, овсяная
крупы, рис

11

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

- Салат с пророщенной пшеницей
- Таронский суп
- Помидоры, фаршированные рисом

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Ризотто с телятиной и овощами
- Шоколадный пудинг
- Мюсли с фруктами

22

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Чайник из шоколада
и другое



ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!



От редакции

Блюда из круп, составлявшие основу здорового рациона наших предков, в последнее время снова вошли в моду, и это неудивительно. Ведь крупы содержат практически все необходимые организму человека вещества – витамины, минеральные соли, незаменимые аминокислоты, клетчатку и др., в то же время в них мало калорий и жиров. Рацион, включающий зерновые продукты, способствует профилактике многих заболеваний и снижению массы тела. Блюда из круп составляют основу меню вегетарианцев; незаменимы они и для тех, кто придерживается различных диет или поста.

Предлагаем рецепты аппетитных блюд разных национальных кухонь – салатов, супов, ризотто, каш, запеканок, мюсли, которые понравятся вам и вашим домашним.



Алена Романюк
главный редактор портала
«Миллион меню»

34 / ноябрь 2014

on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4

ВСЕ О КРУПАХ:

пшеничная, гречневая, кукурузная, перловая, манная, ячневая, пшеничная, овсяная крупы, рис

11

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

- Салат с пророщенной пшеницей
- Салат из курицы с рисом
 - Таронский суп
 - Помидоры, фаршированные рисом
 - Гречневая каша с яйцом и грибами

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Ризотто с телятиной и овощами
- Овсяная каша с орехами и фруктами
- Тыквенная запеканка
- Шоколадный пудинг
- Мюсли с фруктами

22

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Чайник из шоколада и другое

14 Помидоры, фаршированные рисом



13 Таронский суп

16 Ризотто с телятиной и овощами



21 Мюсли с фруктами



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

ВСЕ О КРУПАХ:

пшенная, гречневая, кукурузная, перловая, манная, ячневая, пшеничная, овсяная крупы, рис

Крупы – основа для приготовления множества вкусных и питательных блюд. Большинство крупяных культур пришло к нам из далеких веков, когда только зарождались цивилизации.

Междуречье Тигра и Евфрата, берега Нила и Азия, а на Американском континенте – территория современной Мексики – именно там впервые стали выращивать

рис и просо, ячмень и овес, пшеницу и кукурузу, ставшие для многих наций и культур не только основой ежедневного рациона, но и своего рода «визитной карточкой».

Так, например, для многих восточных государств, в том числе Японии и Китая, таким символом стал рис. Примечательно, что в китайском языке глагол «есть» чаще всего передается сочетанием «чи фэ», что дословно означает «есть рис».

На некоторых восточных языках выражение «приятного аппетита!» в дословном переводе означает «угощайтесь рисом», а «прием пищи» – «рисовое кушанье».

История появления злаковых и крупяных культур в **России** берет свое начало во времена Киевской Руси (IX–XIII века н. э.). Именно тогда крестьяне начали повсеместно возделывать рожь, пшеницу, овес, ячмень и просо, а приготовленные из них хлебобулочные, мучные изделия и каши стали неотъемлемым атрибутом русского

стола. Исследователи отмечают также, что именно крупы послужили основой традиционной русской кухни.

Именно крупы зачастую составляют основу рациона вегетарианцев. Незаменимы блюда из круп и для тех, кто придерживается поста. Действительно, в крупах содержатся вещества, способствующие правильному белковому обмену, укрепляющие стенки сосудов и уменьшающие количество жировых клеток.



Вам хочется поделиться любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ** на www.mmenu.com



Одним из основных блюд русской кухни были каши. Во многих древнерусских летописях сами застолья называли «кашей». Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение «заварить кашу».

Каша были особенным, ритуальным блюдом и подавались к столу не только на свадьбах, крестинах, поминках, но и по случаю таких значительных

событий, как военные победы или окончание строительства церкви. По свидетельству летописи, в 1239 году князь Александр Невский устроил «большую кашу» в Торопце, а затем в Новгороде. На такие пиршества приглашались все жители поселения, а князья не гнушались есть-пить за одним столом с простым людом да еще и обносили дорогих гостей чарочкой...



В XVIII веке Карл Линней придумал для гречневой крупы латинское название – «фагопирум», что означает «буковоподобный орешек». С тех пор в некоторых европейских странах, например в Германии, гречку стали называть «буковой пшеницей».

ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА

Гречневую крупу (ядрицу и продел) вырабатывают из зерна гречихи, отделяя ядра от плодовых оболочек. Родиной гречихи является Северная Индия, где ее называют «черным рисом». Возраст этого злака насчитывает более 5000 лет. Во Франции, Бельгии, Испании и Португалии его некогда величали «арабским зерном», в Италии и самой Греции – «турецким», а в Германии – «языческим зерном».

Гречиху, которая попала в Россию из Греции, за что и получила свое название (гречневую крупу сначала называли

«греческой»), у нас выращивали задолго до того, как о ней узнали в Западной Европе. В XVIII–XIX веках гречиха даже занимала большие площади, чем рожь! Гречку ели и по праздникам, и в будни, и она не приедалась, ведь эта крупа хорошо сочетается с мясом, рыбой и овощами. Из нее готовили начинки к различным блюдам, крупеники, гречаники и, конечно же, кашу, о которой раньше в народе уважительно говорили: «Гречневая каша – матушка наша».

Эта крупа богата железом, фосфором и медью, содержит витамины группы В, а также рутин, снижающий вредное воздействие радиации на организм человека.

ПШЕННАЯ КРУПА

Пшенная крупа вырабатывается из пшена – семян проса, которые освобождают от наружной оболочки. Пшено бывает белым, серым, желтым и даже красным, однако наиболее распространено пшено желтого цвета.

Родина проса – Китай, где оно было известно за 3 тысячи лет до н. э. А второй родиной этого злака считается Индия, откуда оно еще в I тысячелетии до н. э. попало в древний Иран, а затем в Армению и Грузию.

Пшено богато растительными белками и микроэлементами. Кроме того, оно содержит витамины группы В, которые укрепляют нервную систему, регулируют кровяное давление и повышают нашу работоспособность.

В одном из дальних походов

Александр Суворову доложили, что в запасах осталось совсем немного круп: пшеничной, ржаной, ячменной, овсяной и гороховой. Каши, сваренной из одного вида крупы, хватило бы только на несколько солдат. Тогда великий полководец приказал сварить все оставшиеся крупы вместе. Именно так появилась «суворовская каша».

КУКУРУЗНАЯ КРУПА (МАИС)

Кукурузная крупа производится из зерен кукурузы. Ее родина – Центральная и Южная Америка, где ее выращивают уже свыше 7000 лет. Индейцы использовали в пищу не только зерна, но и метелки и стебли кукурузы. В Европе кукурузу начали возделывать только в XIX веке, в России еще позднее.

Кукурузная крупа – ценный питательный продукт. В ней содержится большое количество витаминов группы В, а также витамины А, Е, РР; железо, кремний, калий и фосфор. Она снижает уровень холестерина в крови, способствует выведению токсинов из организма и замедляет процессы брожения в желудочно-кишечном тракте.





РИС

Рис – одна из древнейших сельскохозяйственных культур, возраст которой насчитывает 9000 лет. Родиной риса считаются Китай и восточная Индия.

В Европе его стали употреблять в пищу в VIII веке н. э., а в Америке – в XV–XVI веках. В Россию этот злак завезли через Венгрию и Украину в XV веке, однако само слово «рис» появилось лишь в конце XIX века. Считается, что оно стало производным от английского «райс», в переводе означающего «рис». До этого рис на Руси называли «сарацинским зерном», «сарацинской пшеницей» и «сорочинским пшеном».

Рис содержит большое количество калия, фосфора, цинка, кальция, железа, йода и витаминов группы В.

В японских деревнях в праздничные дни, в особенности во времена новогодних торжеств, на самом почетном месте в доме выкладывают горку рисовых лепешек – кагамимоти, считающихся символом благополучия и удачи.

ОВСЯНАЯ КРУПА

Овсяная крупа изготавливается из овса, который подвергается пропариванию, шелушению или шлифованию. Родина этого злака – Монголия и Северный Китай. В Европе овес выращивают более двух тысяч лет.

Овсяная крупа содержит большое количество незаменимых аминокислот, эфирных масел, макро- и микроэлементов,

витаминов. Блюда из этой крупы повышают иммунитет, нормализуют обмен веществ, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Из овсяной крупы готовят хлопья, из которых можно быстро приготовить кашу, мюсли и множество других блюд.

ПЕРЛОВАЯ КРУПА

Перловую крупу производят, снимая верхний слой зерен ячменя. Родина этого злака – Азия, а история возделывания ячменя началась еще в эпоху неолита (12–10 тыс. лет до н. э.). Сегодня культурный ячмень выращивают на обширных территориях от Тибета до Северной Африки и Крита.

Перловая крупа содержит большое количество селена, витаминов группы В, протеинов и минералов. В ней также много аминокислот, которые оказывают на организм антибактериальное действие, и фосфора, регулирующего обмен веществ и работу мозга.



ЯЧНЕВАЯ КРУПА

Ячневая крупа, так же, как и перловая, изготавливается из ячменя. Его зерна очищают и дробят, в результате чего получают крупинки разной формы и размера. Ячневая крупа содержит большое количество сложных углеводов, крахмала, белка, пищевых волокон, а также витаминов и минеральных веществ. Употребление в пищу блюд из ячневой крупы оказывает противовоспалительное действие, способствует очищению и омоложению организма.

МАННАЯ КРУПА

Манную крупу, или манку, получают в результате перемола пшеницы в муку. В манке мало клетчатки, однако эта крупа содержит большое количество белков, крахмала, витаминов группы В, а также калия, кальция, натрия, магния, фосфора и железа. Манка легко и быстро готовится,

поэтому в ней сохраняются все полезные вещества. Блюда из этой крупы очень питательны и калорийны.

ПШЕНИЧНАЯ КРУПА

Пшеничная крупа представляет собой перемолотые зерна пшеницы, причем помол может быть как крупным, так и мелким. Родиной пшеницы считаются земли Сирии, Палестины, Эфиопии и Западных Гималаев. В настоящее время территория ее распространения составляет около 200 миллионов гектаров по всему миру.

Пшеничная крупа улучшает иммунитет, регулирует обменные процессы, снижает уровень холестерина в крови, выводит из организма шлаки и токсины.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



вкусные РЕЦЕПТЫ

САЛАТ С ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЕЙ

на 6 порций | 35 минут

- листья кресс-салата 150 г
- яблоки зеленые 2 шт.
- апельсин 1 шт.
- пророщенные зерна пшеницы 8 ст. ложек
- творог зерненный 150 г
- орехи лесные рубленые 30 г

Для соуса:

- масло оливковое 3 ст. ложки
- вино белое сухое 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Яблоки нарежьте ломтиками. Апельсин очистите от кожуры и разберите на дольки. Удалите мембраны и нарежьте мякоть ломтиками.
2. Для соуса масло взбейте с вином, солью и перцем.
3. Кресс-салат и фрукты перемешайте с зернами пшеницы и творогом и выложите в салатник.
4. При подаче полейте салат приготовленным соусом и посыпьте орехами.



Пророщенная пшеница – универсальный продукт и одно из самых эффективных лекарственных средств. Зерна пшеницы содержат большое количество минеральных веществ (кальция, калия, хрома, меди, кремния, селена, цинка, железа, йода) и витаминов (В₅, Е, С, D, Р и другие).

При проращении зерен содержание этих компонентов увеличивается. Регулярное употребление пророщенной пшеницы улучшает зрение, нормализует обмен веществ, способствует снижению веса. Можно купить пророщенные зерна пшеницы в магазине, а можно прорастить зерна самим.



Из горсти риса можно испечь лепешку, горстью риса можно засеять поле.

Цзао-фань

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ

на 8 порций | 20 минут + охлаждение

- филе куриное вареное 2 шт.
- рис вареный 2 стакана
- апельсины 2 шт.
- яблоко 1 шт.
- сок лимонный 1/2 ч. ложки
- смородина красная 2 ст. ложки
- лук репчатый красный 1/2 головки
- миндаль 1/2 стакана

Для соуса:

- масло оливковое 1/3 стакана
- сок апельсиновый 1/4 стакана
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Филе нашинкуйте соломкой, добавьте рис, смородину, рубленый лук. Миндаль обжарьте на сухой сковороде, часть отложите для оформления, оставшийся измельчите.
2. Яблоко нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком. Апельсины очистите от кожицы, белых волокон и вырежьте мякоть из мембран. Добавьте фрукты в салат, перемешайте.
3. Для соуса масло смешайте с соком, зеленью, солью и перцем. Заправьте салат соусом, перемешайте, поставьте в холодильник на 2–3 часа.
4. При подаче оформите салат миндалем.

ТАРОНСКИЙ СУП

**на 4 порции
2 часа 10 минут**

- курица 1 шт.
- вода 7 стаканов
- лук репчатый 4 головки
- морковь 1 шт.
- корень сельдерея 1 шт.
- крупа перловая 1/2 стакана
- яичные желтки 2 шт.
- лимон 1 шт.
- перец черный горошком 5 шт.
- соль

В старину на Руси перловая крупа считалась царским кушаньем. Процесс ее приготовления был продолжительным: перловку замачивали на 12 часов, затем варили в молоке и томили в печи. Заправляли такую кашу свежими сливками.

1. Курицу выпотрошите, промойте и отварите с целой луковицей и разрезанными вдоль морковью и сельдереем до готовности. Курицу достаньте, мякоть отделите от костей и нарежьте кубиками со стороной 1 см. Из бульона достаньте вареные овощи, бульон процедите.
2. Перловую крупу переберите, промойте 2–3 раза в теплой и один раз в горячей воде, замочите на час. Подготовленную крупу залейте кипятком, отварите до мягкости, отвар слейте.
3. Сваренную крупу, мелко нарезанный лук, перец залейте горячим бульоном, проварите, добавьте куриную мякоть, посолите, положите в суп измельченную цедру и очищенную от кожицы и семян нарезанную кубиками мякоть лимона, доведите до кипения.
4. Желтки разотрите, разведите 1/2 стакана охлажденного бульона, а затем влейте, помешивая, в суп тонкой струйкой, доведите блюдо до кипения и подавайте на стол.





Вместо риса можно использовать пшено, муку грубого помола

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

на 4 порции | 1 час 10 минут

- помидоры крупные 8 шт.
- лук репчатый 3 головки
- чеснок 1 зубчик
- масло оливковое 130 мл
- рис круглозерный 150 г
- паста томатная 100 г
- зелень петрушки рубленая 4–5 ст. ложек
- вода 250 мл
- перец черный молотый
- соль

1. У помидоров срежьте верхнюю часть, ложкой выньте часть мякоти, нарежьте ее кубиками.
2. Лук и чеснок нарежьте мелкими кубиками. В сотейнике нагрейте 100 мл масла, положите лук и чеснок, обжаривайте их на слабом огне, пока они не станут прозрачными.
3. Всыпьте рис и, помешивая, обжаривайте смесь 5 минут. Добавьте мякоть помидоров, воду, перемешайте. Тушите рис с помидорами на слабом огне 10–15 минут.
4. Положите томатную пасту, зелень петрушки, посолите, поперчите, прогревайте еще 5 минут. Снимите сотейник с огня, массу охладите.
5. Помидоры нафаршируйте рисовой начинкой, уложите их в форму, смазанную маслом. Каждый помидор сверху накройте срезанной частью.
6. Налейте в форму немного воды, сбрызните помидоры оставшимся маслом.
7. Форму накройте фольгой, тушите помидоры в духовке 20 минут при 180 °С. Снимите фольгу и запекайте еще 5–7 минут.
8. Помидоры выложите на блюдо, оформите зеленью.



КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ

Аджапсандали и домашняя аджика, черниговский борщ и гаспачо, сальса и гуакамоле – две тысячи рецептов блюд с помидорами на www.mmenu.com

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯЙЦОМ И ГРИБАМИ

на 4 порции | 1 час 20 минут

- крупа гречневая 2 стакана
- грибы белые сушеные молотые 2 ст. ложки
- грудинка копченая 4 ломтика
- лук репчатый 2 головки
- вода 4 стакана
- яйца 4 шт.
- масло сливочное 4 ч. ложки
- зелень укропа мелко рубленая 4 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Крупу переберите и промойте.
2. В горшочки разложите нарезанные мелкими кубиками грудинку и лук, добавьте грибы и крупу, посолите, поперчите, влейте горячую воду.
3. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте кашу 1 час при 180 °С. Затем в каждый горшочек выпустите по яйцу, положите чайную ложку масла и варите кашу еще 5–10 минут, до готовности яиц.
4. При подаче посыпьте рубленой зеленью.



МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара

РИЗОТТО С ТЕЛЯТИНОЙ И ОВОЩАМИ

Для приготовления ризотто используют сорта риса, в которых много крахмала. Перед варкой их не промывают. Зерна такого риса впитывают большое количество воды, которая может в 4–5 раз превышать их вес, и в то же время не развариваются, оставаясь немного твердыми в середине. В результате тепловой обработки рис выделяет некоторое количество клетчатки и приобретает кремообразную консистенцию.

Учитывайте, что такой рис легко переварить, поэтому слишком долго готовить его не следует.



на 6 порций | 1 час 40 минут

- рис арборио 300 г
- вино белое сухое 200 г
- мякоть телятины 1,6 кг
- морковь 2 шт.

- сок лимонный 4 ст. ложки
- лук-порей 1 стебель
- чеснок 2 зубчика
- бульон куриный 1 л
- масло оливковое 4 ст. ложки
- лимон 1 шт.

- базилик 6 веточек
- гвоздика 2 бутона
- шафран 1 щепотка
- перец кайенский
- соль



1. Мясо нарежьте небольшими кусочками. Шафран замочите в 2 стаканах горячего бульона. Лук-порей и морковь нарежьте кружочками, зубчики чеснока разрежьте пополам.



2. В разогретое масло положите мясо и обжарьте до образования румяной корочки, переложите в тарелку. В масло положите лук-порей и морковь, чеснок и гвоздику, жарьте, помешивая 1 минуту.



3. Добавьте мясо, влейте лимонный сок. Влейте вино, посолите, поперчите, накройте крышкой и тушите 1 час. Всыпьте рис и прогрейте.



4. Вливайте порциями бульон и настой шафрана, каждый раз давая жидкости впитаться в рис, и доведите его до готовности. Перед подачей оформите ризотто лимоном, нарезанным ломтиками, и веточками базилика.

ОВСЯНАЯ КАША С ОРЕХАМИ И ФРУКТАМИ

на 2 порции | 45 минут

- хлопья овсяные 1 стакан
- отвар фруктовый или вода 2 стакана
- орехи рубленые 4 ст. ложки
- изюм и курага по 50 г
- мед жидкий 2 ст. ложки
- цедра лимона тертая 1 ч. ложка
- сок лимонный 1 ч. ложка
- соль

1. Изюм и курагу промойте, курагу мелко нарежьте.
2. Овсяные хлопья разложите в горшочки, добавьте орехи, сушеные фрукты, лимонный сок и цедру, посолите, влейте кипящий отвар или воду.
3. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте кашу 30 минут при 180 °С.
4. При подаче добавьте мед.

Курага – высушенные половинки абрикосов. Целые плоды без косточки называют кайсой, а плоды с косточкой – урюком.

Курага, чернослив, изюм, инжир, финики, сушеные яблоки и груши содержат витамины (А, группы В), минеральные вещества (калий, фосфор, кальций, железо, магний и др.), органические кислоты и клетчатку. Сухофрукты укрепляют нервную систему, стимулируют кровотоки, нормализуют работу кишечника; их рекомендуют включать в меню при многих заболеваниях. Их добавляют в мюсли,

салаты, каши, основные блюда, выпечку, десерты, готовят из них компоты. Сухофрукты не должны быть слишком мягкими, пересушенными или влажными, со следами плесени. Обработанные специальными растворами сухофрукты, которые продают в магазинах и на рынках, перед употреблением нужно промывать в горячей воде, а затем ополаскивать холодной.



Чтобы разнообразить вкус этого блюда, можно добавить в него мед, орехи или сухофрукты.

ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА

на 6 порций | 1 час 30 минут

- мякоть тыквы 1 кг
- масло сливочное 100 г
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- курага 1/2 стакана
- сахар 4 ч. ложки
- корица молотая 1 ч. ложка
- молоко 1 стакан
- крупа манная 3 ст. ложки
- соль

1. Мякоть тыквы нарежьте кубиками, отварите в подсоленной воде и протрите через сито или измельчите блендером.
2. К тыквенному пюре добавьте часть сливочного масла, зелень петрушки, мелко нарезанную курагу, сахар, корицу, влейте молоко. Полученную массу перемешайте.
3. Тыквенную массу выложите на смазанную маслом сковороду, посыпьте предварительно замоченной манной крупой, сверху разложите кусочками оставшееся масло и запекайте блюдо 30–40 минут при 230 °С.
4. При подаче тыквенную запеканку разрежьте на порции и оформите веточками зелени.



Американский тыквенный пирог и мусака с тыквой, смузи из тыквы с корицей и тыквенные цукаты, тыквенный суп по-французски и фондю в тыкве – сотни рецептов из тыквы на www.mmenu.com

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ

на 4 порции | 25 минут
+ охлаждение

- шоколад 150 г
- крупа манная 100 г
- молоко 5 стаканов
- сахар коричневый 1 ч. ложка
- масло сливочное 2 ст. ложки
- фисташки рубленые 50 г

1. Шоколад разломите на небольшие кусочки. Оставьте немного для оформления.
2. Молоко вскипятите с сахаром, добавьте сливочное масло и шоколад. Прогрейте при постоянном помешивании до полного растворения шоколада.
3. Всыпьте манную крупу и варите 3 минуты при непрерывном помешивании.
4. Смочите форму холодной водой, выложите приготовленную массу и поставьте в холодильник на 2 часа.
5. Перед подачей на стол выньте из формы, нарежьте на порции, посыпьте шоколадом и фисташками.

К шоколадному пудингу отлично подойдут взбитые сливки, а те, кто любит экспериментировать, могут добавить в пудинг мелко нарезанные консервированные фрукты.



МЮСЛИ С ФРУКТАМИ

на 6 порций | 40 минут

- геркулес 1 стакан
- сливы 2 шт.
- бананы 2 шт.
- яблоки 2 шт.
- апельсины 2 шт.
- киви 2 шт.
- сок яблочный 1 стакан
- йогурт 1 стакан
- сахарная пудра 2 ст. ложки
- корица молотая 1/2 ч. ложки

1. Бананы, сливы и киви нарежьте ломтиками.
2. Апельсины очистите, разделите на дольки и удалите мембраны.
3. Одно яблоко натрите на крупной терке и соедините с йогуртом, геркулесом, яблочным соком. Дайте постоять 10 минут.
4. Второе яблоко нарежьте дольками и вместе с остальными подготовленными фруктами добавьте к мюсли. Перемешайте.
5. При подаче посыпьте мюсли с фруктами сахарной пудрой и корицей.

Мюсли – легкое в приготовлении и очень полезное и вкусное блюдо – появилось около ста лет назад благодаря швейцарскому врачу Максимилиану Берчер-Беннеру. Открыв в Цюрихе санаторий,

Берчер-Беннер стал предлагать своим пациентам блюдо из геркулеса, фруктов, орехов и молока, которое помогало при лечении самых различных болезней. Позднее оно получило название «мюсли».

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

Чайник из шоколада

Что только не изготавливают из шоколада! Кондитер Джон Костелло из Йорка и его помощники с помощью специальных силиконовых форм изготовили чайник из темного шоколада, содержащего 65% какао-бобов. Процесс занял 2,5 часа. А чайник оказался настолько прочным, что в нем можно в течение нескольких минут заваривать чай. При заварке шоколад не смешивается с напитком, однако легким привкусом шоколада этот чай все же отличается.

В английском пабе разместили устрашающее предупреждение

18+

В английском пабе Black Lion в Лейтон Баззард (графство Бедфордшир) разместили устрашающее предупреждение. На вывеске возле заведения появилась надпись: «Если вы хотите, чтобы ваш ребенок не получил травм, пока будет бегать по пабу, отдайте его нашему сотруднику. Он с удовольствием приберет малыша к вашему столу!»

По словам владельца ресторана Никки Бродин, это всего лишь шутка. «Мы решили отдать дань доброму старому британскому юмору и никого не собираемся калечить». Однако посетители юмор не оценили, и один из пользователей Facebook не только назвал объявление «крайне отвратительным», но и предложил, чтобы полиция арестовала владельцев паба.

Необычные объявления, которые размещают в своих заведениях владельцы ресторанов и кафе, уже не раз вызывали внимание прессы. Так, летом этого года СМИ сообщили, что в ирландском пабе Peter's Place Cafe запретили вход «шумным американцам», а также туристическим группам, приезжающим на больших автобусах. А пекинский ресторан Beijing Snacks прославился из-за того, что здесь не желают обслуживать японцев, филиппинцев, вьетнамцев и... собак.



Жительница Великобритании попросила о прибавке к пособию, чтобы... похудеть

Жительница Великобритании Кристина Бриггс, в одиночку воспитывающая двоих детей, получает в год 20 тысяч фунтов стерлингов (свыше 1,2 млн рублей). Вместе с тем она утверждает, что этих денег ей недостаточно, чтобы покупать полезные продукты и привести свой вес в норму. Если бы ее пособие было больше, она могла бы приобрести абонемент в спортзал, стоимость которого составляет 22 фунта в месяц (около 1400 рублей) и изменить свой рацион, включив в него свежие полезные продукты. Сейчас же она питается в основном пиццей, печеньем и чипсами, а «здоровая пища ей не по карману».

Кристина, которая носит одежду 26-го размера (его параметры по британским меркам – 136 см в груди, 116 см в талии и 141 см по бедрам), мечтает избавиться от лишних килограммов, но пока ее попытки так и не увенчались успехом. Из-за того, что она должна заботиться о своих детях, она не может устроиться на работу, и поэтому просит власти увеличить ей пособие. Ничего плохого в том, что она будет получать деньги налогоплательщиков, которые помогут ей изменить рацион, она не видит.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ МЕСЯЦА!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

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

ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ



Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2014»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ ОКТЯБРЯ»



ОВОЩНОЙ ТОРТ
АВТОР – **ВАСИЛИНА ГРОВОВА**



ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ
АВТОР – **КАТЕРИНА**



СМУЗИ «ЭНЕРГИЯ»
АВТОР – **КАТЕРИНА**



ТЫКВЕННЫЙ КЕКС
АВТОР – **TAMARA SHERELEVA**



ОСЕННИЙ ПИРОГ С ЛИСИЧКАМИ
НА КАРТОФЕЛЬНОМ ТЕСТЕ
АВТОР – **АЛЛА**



АПЕЛЬСИНОВО-ЯБЛОЧНЫЙ
КРАМБЛ С КУРАГОЙ
АВТОР – **МАРИЯ**



КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

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

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

Правила действительны с ноября 2013 г.

Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

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



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

ЯЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



ПОЛЕНТА



МАННАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯГОДАМИ



ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ
ПОГОРЯЧЕЕ:
пряности

ГВОЗДИКА, ИМБИРЬ, КАРДАМОН, КОРИЦА, КУНЖУТ, ПАПРИКА