

## Традиции

**В многонациональном Магнитогорске сложилась добрая традиция праздновать все значимые события вместе, вне зависимости от национальности и конфессиональной принадлежности. Поэтому и на Сабантуе гуляем сообща, и колядуем, не делясь на православных и мусульман, и чучело Масленицы сжигаем вместе. Так мы ближе узнаём культуру других народов, учимся мирному сосуществованию.**

Масленая неделя в этом году начнётся уже 24 февраля и продлится до 1 марта. Ну, а главным праздничным блюдом традиционно будут блины.

## Румяный — к здоровью

А знаете ли вы, что во время выпечки блинчиков можно гадать? Обратите внимание на то, каким получился первый блин. Если он легко перевернулся — ждите замужества в этом году. Прилип к сковороде — минимум три года не будет свадьбы. Ровные края у блина — замужество будет счастливым, неровные — обдумайте решение выходить замуж. Блин, зажаренный в середине, — муж будет верным, а если блин зажарен по бокам — гулящим. А кроме того, румяный блин предвещает здоровье, а бледный — болезни. Тонкий блин сулит лёгкий год, толстый — трудности.

И вы наверняка догадываетесь, что на судьбу можно влиять, если уметь правильно выбирать муку и печь блины. А значит, всё получится, было бы желание.

## Кулинарная классика

Мука — самый важный ингредиент блинного теста, поскольку можно испечь блины без яиц, молока и сахара, а вот без муки это блюдо не получится. Кулинарная классика — мука пшеничная. Чем выше её сорт, тем лучше получаются блинчики. Как выбрать муку в магазине? Старайтесь не брать продукцию в целлофановых пакетах, поскольку в таких условиях мука не

# Провожаем зиму со вкусом

**Масленая неделя любима и за весёлые народные гуляния, и за вкусные блинчики**

может дышать и быстро плесневеет. Идеальный цвет пшеничной муки — белый или кремовый, а если мука вдруг потемнела, значит, она отсырела и для блинов не годится. Следует смотреть и на срок годности, следя, чтобы продукт был свежим. Хорошая мука — приятная на вкус, чуть сладковатая и нежная. При этом она не должна быть клейкой во рту, так как избыток клейковины испортит качество блинов. А ещё качественная сухая мука скрипит между пальцами.

Самый простой рецепт теста для блинов знает каждая хозяйка — влить пол-литра молока в 200 граммов пшеничной муки и перемешать, растирая комочки. Добавить в тесто два взбитых яйца, столовую ложку сахара и соль на кончике ножа. Замесить тесто, чтобы оно было похоже на густую сметану, и печь вкусные блинчики.

## Экономия времени

А что если вы захотите воспользоваться другим проверенным вариантом? Блинная мука — своеобразный полуфабрикат, который достаточно развести водой или молоком, чтобы испечь блины. В состав блинной смеси входят пшеничная мука, яичный порошок, сахар, соль, сухое молоко и разрыхлитель теста. Многие производители используют для блинной смеси цельносмолотую муку — блины из неё получаются особенно вкусными.

Состав блинной муки может быть разным, в зависимости от производителя, но её можно приготовить и в домашних условиях. Для этого на стакан муки следует добавить по одной столовой ложке сухого моло-

ка и сахара, полторы чайные ложки разрыхлителя, половину чайной ложки соды. Такую муку лучше хранить в плотно закрытой посуде и использовать по мере необходимости, но при приготовлении блинов придётся добавить яйца — если, конечно, при приготовлении домашней блинной муки под рукой не оказалось яичного порошка.

## Гречневые, овсяные...

Гречневая мука придаёт блинам необычный вкус и приятный темноватый цвет, но к ней нужно обязательно добавлять немного пшеничной, поскольку в гречке нет клейковины, либо класть больше яиц, чем обычно.

Полезны и овсяные блины — они богаты витаминами, минералами, микроэлементами и аминокислотами, поэтому их оценят поклонники здорового образа жизни и все, кто хочет похудеть. Овсяную муку можно купить в магазине или приготовить самостоятельно, смолот в кофемолке обычный геркулес.

Рисовая мука подходит для приготовления кружевных блинчиков. Она крахмалистая, но при этом не содержит клейковины, поэтому тесто может

повести себя капризно. Эти блинчики получаются вкусными, кружевными, нежными и немного хрустящими. Важно помнить: рисовая мука не используется с дрожжами.

Кукурузная мука полезна, придаёт блинам жёлтый оттенок, её советуют добавлять к пшеничной, а чтобы блинчики не были суховаты, обильно смажьте их маслом.

Ржаная мука содержит большое количество витаминов и микроэлементов и при замешивании теста не образует комки, а ещё она считается диетической. Чем мука темнее, тем полезнее.

Оригинальны и питательны блины из гороховой и нутовой муки — со сладкими начинками они не сочетаются, но вкусны с начинкой солёной, а то и вовсе без неё.

Приятного аппетита и щедрой Масленицы!

Вера Иванова



## Креатив

## Путь к сердцу леди

**Сколько ни тверди, что негоже русичам отмечать праздник басурманский, а всё-таки хочется в День святого Валентина порадовать любимых чем-то необычным. Неотъемлемая часть романтического ужина дома — тематическое меню. И пусть это будет хотя бы одно блюдо — ваша вторая половинка непременно это оценит.**

Женщины, вам этот материал читать не стоит. Вы наверняка уже и подарок приготовили, и аромасвечи запасли, и начитались о продуктах-афродизиаках... а потом решили, что лучший афродизиак — любимое блюдо мужа и вы в вечернем макияже. Поэтому девочки могут отдыхать. А вот мужчинам наверняка пригодятся советы, как, не особо утруждая себя кулинарными заботами, осчастливить спутницу жизни.

Даже если вы просто приготовите завтрак и сами сервируете стол, жена будет приятно удивлена. А если бутерброды будут сделаны в виде сердечек, пусть даже не слишком ровных, дама оценит ваши усилия — даже если она кардиохирург и совершенно точно знает, что сердце выглядит иначе.

По пути к работам купите торт в форме сердца — кстати, вы ещё успеете заказать его в одной из ближайших ку-

линарий, если не уверены в богатстве ассортимента окрестных магазинов. К слову, не вы один такой находчивый. А кроме того, в японских ресторанах нынче предлагают суши в форме сердца — не ленитесь, накануне праздника обзвоните несколько из них, а значит, начать нужно прямо сегодня, ведь завтра — 14 февраля.

Дамы, насколько я знаю женщин, вы всё-таки читали этот текст, и теперь вас не удивит? Что ж, вам хватит такта сделать вид, что вы потрясены находчивостью избранника. Особенно, если он принесёт вам цветы, для дарения которых День святого Валентина — отличный повод. И, раз уж вы здесь, позвольте дать совет и вам: не пишите мужа за трату средств семейного бюджета. Цветам надо радоваться.

И, чтобы не разочаровать отсутствием рецептов в кулинарной полосе, предложу вам приготовить красивый и оригинальный салат «Гранатовое сердце». Вместе с мужем — если для него слишком сложно выкладывать ингредиенты слоями, пусть хотя бы гранат на зёрнышки разберёт.

Итак, для приготовления вашей прекрасной паре понадобятся следующие ингредиенты: отваренная куриная грудка, варёная свёкла, гранат — по одной штуке, грецкие орехи — 80 граммов, твёрдый сыр — 180 граммов, варе-

ные яйца — пять штук, майонез — 200 граммов, соль, перец по вкусу.

Приготовление: курицу нужно нарезать мелкими кубиками, лук — полукольцами, обжарить то и другое по отдельности. Свёклу, сыр и яйца, тоже по отдельности натереть на крупной тёрке, гранат разобрать на зёрна. Далее выкладывать слоями в такой последовательности: куриное филе, обжаренный лук, майонез, яйца с небольшим количеством соли, сыр, грецкие орехи, майонез, свёкла, майонез, зёрна граната. Видите, как красиво?

А если вы пока ещё в поисках спутника жизни, приготовьте этот потрясающе вкусный салат для себя и для родных или друзей. Не стану утверждать, что у «Гранатового сердца» есть магические свойства привлекать в вашу жизнь любовь, но судя по его дивному вкусу, возможно всё.

Марина Акулова

## Советы

## Красная, да не крашенная

**В дни Сырной седмицы, когда мясо уже уходит из рациона верующих, но Великий пост ещё не настал, особенно хочется побаловать себя рыбой. А как вкусны блинчики с красной рыбкой — пальчики оближешь! Однако удовольствие это не из дешёвых — тем важнее выбрать качественный продукт.**

Самой дорогой из всех видов красной рыбы считается сёмга. Она намного крупнее других, кожа её тёмная, мякоть бледно-розового цвета. Форель светлее, а цвет её мякоти более насыщенный. Горбуша темнее, с горбом на спине, — отсюда и её название. Горбуша по цене наиболее доступна и при этом менее калорийна, а значит, подойдёт для диетических рецептов. В числе достоинств красной рыбы — то, что с ней не нужно долго возиться, она быстро готовится и при этом выглядит празднично.

Как выбрать свежую рыбу? Есть несколько важных критериев. Прежде всего обратите внимание на аромат рыбы. Не должно быть посторонних неприятных запахов — свежая рыба скорее пахнет морем и тиной, а если рыбный запах выраженный, это наводит на подозрения по поводу «второй свежести». Ещё один момент, на который следует обращать самое пристальное внимание, — жабры должны быть ярко-красными, любые другие цвета указывают на то, что продукт испорчен. На чешуе не должно быть слизистых комочков. Если ваш выбор пал на стейки, то они не должны быть насыщенного красного цвета. Если вы видите светлые прожилки — это хороший признак. Мякоть при надавливании должна быстро принимать прежнюю форму.

Если рыба слишком яркая, не удивляйтесь, что в воде она побледнеет, а жидкость окрасится. Выводы напрашиваются: рыба была подкрашена искусственно. К таким приёмам прибегают недобросовестные производители. Поэтому берите продукцию у проверенных поставщиков.