

Подорожуємо разом  
країною кулінарного мистецтва

# СМАЧНА ПОДороЖ

№ 3  
Червень 2012

## ПАЛІТРА СМАКУ ПО-ГРУЗИНСЬКИ

Традиційний грузинський хліб  
Перші й основні страви  
Обід у посольстві  
9 видів соусів  
Хінкалі

## ТЕПЛІ ВИХІДНІ НА ПРИРОДІ

Шашлик  
Гартаначка  
Уха



ЇЖА чемпіонів



П'ЄМО зі смаком



КУЛІНАРНИЙ вояж



ГОТУЄМО із шеф-кухарем

ISSN 2227-2453



03

Передплатний індекс

89888

9 772227 245007



# Жабка Frosch зелений експерт чистоти



**ORIGINAL  
GERMAN  
QUALITY**

ОРИГІНАЛЬНА НІМЕЦЬКА ЯКІСТЬ

## Навіщо прибирати по-чорному? Почни прибирати по-зеленому!

Представник ТМ Frosch в Україні ТОВ «Ректіс», тел. 044 451-89-02 [www.rektis.com.ua](http://www.rektis.com.ua)



# Смачна подорож

Журнал «СМАЧНА ПОДОРОЖ»  
Виходить раз на два місяці.  
Свідоцтво про реєстрацію  
КВ № 16756-5328 Р від 17.06.2010,  
видане Міністерством юстиції України

№ 3 | червень | 2012

Засновник та видавець —  
ТОВ «МЕДІА-ПРО»

Шеф-редактор  
**Олена Перевозник**  
smacota@mediapro.com.ua  
media.smacota@gmail.com

Заступник шеф-редактора  
з питань реклами  
**Наталія Пристенська**  
nv.pris@gmail.com  
nv.pris@mediapro.com.ua

Редактор  
**Олександр Абарінов**

Редактор рубрики «Ресторанний гід»  
**Альона Бондаренко**  
pr.smacota@gmail.com  
pr.smacota@mediapro.com.ua

Літературний редактор  
**Лариса Сонько**

Фоторедактор  
**Олена Чупріна**

Головний дизайнер  
**Дмитро Безкровний**

Керівник відділу дизайну  
**Валентина Мартиненко**

Заступник директора  
з комерційних питань  
**Вікторія Заєць**

Фінансовий директор  
**Олеся Яременко**

Керівник відділу реклами  
**Владислав Бишовий**  
b.vlad@mediapro.com.ua

Менеджер відділу реклами  
**Інна Гавриш**  
Тел.: 0(44) 568 51 39

Відділ розповсюдження  
Тел.: 0(44) 507 22 27

Адреса редакції: вул. М. Раскової, 11,  
корпус А, а/с 185, м. Київ, 02660,  
Україна, тел./факс 0(44) 507 22 26(27)  
smacota@mediapro.com.ua

Друк: ТОВ «Новий Друк»,  
вул. Магнітогорська, 1, м. Київ

Наклад: 61 600 примірників

Усі права захищені. Повне або часткове  
передрукування матеріалів допускається лише  
з письмового дозволу видавця. У такому разі  
посилання на журнал «СМАЧНА ПОДОРОЖ»  
обов'язкове.

ТОВ «МЕДІА-ПРО», 2012



Вітаю всіх шанувальників журналу «Смачна подорож». Ось ми з вами й не помітили, як уже тримаємо третій номер журналу та разом збираємося в подорож до Грузії.

На жаль, мені не довелося відвідати цю чудову країну. Проте знамениту грузинську гостинність я стовідсотково відчула під час підготовки поточного номера журналу. І впевнена — якщо ви бажаєте родинного свята чи приємної зустрічі з друзями на природі, а можливо, палкого побачення, то вам неодмінно слід ознайомитися з грузинською кухнею. Уже, власне, приготування грузинських страв, не кажучи про застілля, налаштує вас на приємний, душевний обід чи вечерю.

А ще грузинський народ славиться своїм довголіттям. І завдячує він саме їжі — гірським травам, хлібу, сиру та вину.

Отже, і ми з вами навчимося всім тонкощам грузинської кухні й підніmemo келих вина за те, аби очі нашої з вами дружби сяяли дуже довго, бо, як казав один мудрець: «Очі дружби рідко помиляються».

*Щиро ваша,  
шеф-редактор Олена Перевозник*

**P. S.** Для подальшої «смачної подорожі» не забудьте оформити передплату на журнал «Смачна подорож» на друге півріччя 2012 року в редакції чи в поштовому відділенні вашого міста.

Передплатний індекс: **89888**

<b>АПЕТИТНІ НОВИНИ</b>	6	<b>ОСНОВНІ СТРАВИ</b>	
<b>СМАЧНА ПОДОРОЖ</b>		Цыплята табака	34
Палитра вкуса по-грузински	10	Лобио	35
<b>ГРУЗИНСЬКИЙ Сніданок</b>		Купаты	36
Традиционный грузинский хлеб	16	Филе на вертеле	37
Лаваш	17	Сациви из баклажанов	38
Гоми	18	Долма по-грузински	39
Хачапури аджарские	19	<b>ГОТУЄМО ІЗ ШЕФ-КУХАРЕМ</b>	
Мчади	20	<b>Гія Картвелишвили.</b>	
Хачапури имеретинские	21	Мастерство по-грузински	40
		Хинкали	42
<b>КУЛІНАРНА АБЕТКА</b>		<b>ОБІД У ПОСОЛЬСТВІ</b>	
Соусы	22	<b>Гела Думбадзе:</b>	
Гаро	24	«Если хорошего становится	
Кизилловый	24	много — оно теряет вкус»	44
Ореховый	25	Аджаб-сандали «Янтарная долина»	47
Сациви	25		
Сацебели	26	<b>ЗІРКОВИЙ РЕЦЕПТ</b>	
Терновыи	26	<b>Отар Кушанашвили.</b>	
Чесночный	27	Искусство вкусно жить	48
Томатный	27	Чахохбили	49
Ткемали	28	<b>ГОТУЄМОСЯ ДО ПОДОРОЖІ</b>	
<b>ІСТОРИЧНА СТРАВА</b>		Грузія. Нотатки туриста	50
Харчо	30	<b>ДЛЯ ДІТОЧОК</b>	
<b>ПЕРШІ СТРАВИ</b>		Їжа чемпіонів від Героїв футболу!	55
Чихиртма из курицы	32	<b>Андрій Шевченко.</b>	
Солянка по-грузински	33	Спагеті аль'Араббіата з овочами і тунцем	56





купи  
зараз  
букети 3



Fruit  Life<sup>®</sup>  
фруктові букети та композиції

четвертий  
в подарунок



587-76-96\*\*\*

\*\*\* ВАРТІСТЬ ДЗВІНКІВ ЗГІДНО ТАРИФІКАЦІЇ ОПЕРАТОРІВ

**Андрій Аршавін.**

*Млинці із солодкою та солоною начинками* 58

**Френк Лемпард.**

*Шпинат із фруктами та горіхами* 60

**СТРАВА ЗА КАЛЕНДАРЕМ**

Теплі вихідні на природі 62

Шашлик 64

Бастурма по-грузинськи 66

Довгий мцваді 66

Шашлик по-карпатськи 67

Шашлик по-циганськи 67

Гартаначка 68

Уха 69

Баклажани гриль 70

Запечений чорнослив у м'ясі на шпажках 71

Равлик із секретом 71

**ЕТИКЕТ ЗА СТОЛОМ**

Вино й бокали 72

**П'ЄМО ЗІ СМАКОМ**

Чайний крющон із соком 76

Чай цитрусовий із м'ятою 76

Напій із хурми 78

Напій «Арагві» 78

**СОЛОДОЦІ**

Гозинаки 80

Чурчхела 81

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ**

Фастфуд або здоров'я? 82

**ОБИРАЄМО РАЗОМ**

Как вибрати йогуртницю 86

**ПОРЯДОК У ДОМІ**

Безлад в оселі відображає та породжує безлад у голові 88

**РЕСТОРАННИЙ ПІД**

Кожен гість — від Бога 92

М'ясо по-гурийськи 94

Пхали со шпинатом 95

**ЧИТАЙТЕ В НАСТУПНОМУ НОМЕРІ** 96



Висловлюємо щирі подяку посольству Грузії та замиській резиденції KIDEV за допомогу в підготовці номера





# TELIANI VALLEY

## Sparkling Wine

Офіційний представник

та дистриб'ютор в Україні:

ТОВ «Теліані Трейдинг»

м.Київ, вул. В. Хвойки, 18/14, оф. 225

тел./факс: (044) 537-02-03, 586-49-28

e-mail: [info@telianitrading.kiev.ua](mailto:info@telianitrading.kiev.ua)

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



Лицензия: АВ №730130 від 15.04.2008р. видана Департаментом САТ ДПА України.  
Лицензия ІА №000274 від 26.03.2008р. видана Міністерством економіки України.



## СПРОБУЙ ІТАЛІЮ НА СМАК!

Торгова марка «Глобіно» представляє на ринку новий продукт — сиров'ялені м'ясні делікатеси за італійськими рецептами, виробництво яких здійснюється за так званою «м'якою» технологією. Це передбачає тривалу й дуже дбайливу обробку, під час якої зберігаються кращі властивості м'яса.

**Шинка «Прошутто»** має солоний смак, до якого додаються нотки перцю, часнику та розмарину. Для приготування шинку обробляють морською сіллю, перцем і сумішшю ароматичних трав, що надає їй чудових ароматів.

**Шийка «Італійська»** — зразок досконалого балансу, виробництво якого розпочалося на одній із ферм Паданської рівнини. Коричня, гвоздика, лавровий лист, сіль, перець і мускатний горіх передають м'ясу свої аромати. Ця шийка має м'яку вологу структуру й залишає солодкувато-солоне відчуття та приємний післясмак.



## НАТУРАЛЬНА ДІЄТА НІІРА

Для вашого здоров'я пропонується проста й ефективна лимонна дієта **Нііра**. Вона відома та популярна в понад 30 країнах світу.

Завдяки виведенню шлаків і токсинів, які спричиняють виникнення більшої частини недуг, організм народжується заново: оновлюється система травлення, нормалізується вага, поліпшується стан шкіри й волосся.

Під час дієти ви вживаєте напій **Нііра**. До його складу входять щойно вичавлений лимонний сік, чиста вода та натуральний сироп **Мадал Бал** (суміш деревного соку канадського цукрового клена й п'яти видів азійських тропічних пальм).

Дивно, та після дієти навіть смак ваших улюблених страв стає неповторним, значно багатшим!

*Подробиці — на стор. 84*

## ЯСКРАВІЙ КОМПЛІМЕНТ ІЗ ФРУКТОВОЮ НАЧИНКОЮ

Доволі апетитні та божевисто ніжні шедеври кулінарної майстерності від **TM FruitLife** — це найоригінальніше рішення для прикрашання столу будь-якого формату, від корпоративного фуршету до весільного застілля класу люкс.

Розмаїття фруктових букетів і композицій **TM FruitLife** не зачутками дивуються бувалі найвідоміші кулінари. Можна довго та із захопленням розповідати про емоції, що виникають від побачених гарних прикрашань, однак, звичайно, набагато краще це перевірити самому.

У колекції **TM FruitLife** є подарунки на всі випадки життя: для весіль, батьків, діточок, а також романтичні подарунки та подарунки, які можуть бути актуальними в будь-яких життєвих ситуаціях.

Усі фруктові букети складаються лише зі свіжих і якісно відібраних фруктів, які ростуть у різних кутках нашої планети.

Торгова марка **FruitLife** була створена в 2010 році в місті Києві (Україна). На сьогодні відкрито три магазини в Києві й один — у Харкові.

Офіційний сайт компанії: [fruitlife.com.ua](http://fruitlife.com.ua)







## 9 ОВОЧІВ В ОДНІЙ УПАКОВЦІ!

Дуже нелегко в сучасному, динамічному ритмі життя піклуватися про здоров'я та збалансоване харчування, так само, як і використовувати під час приготування страв натуральні компоненти.

Тож допоможе в цьому інноваційна приправа **Vegeta Natur**. Її було створено у відповідь на вимоги споживачів щодо здорової натуральної їжі.

У складі **Vegeta Natur** знаходяться овочі, вирощені на сонці, без будь-яких хімічних добавок.

Для виготовлення однієї упаковки приправи (масою нетто 150 г) використано 450 г ретельно відібраних свіжих овочів.

**Vegeta Natur** має знайомий традиційний смак приправи Vegeta, створеної в 1959 році компанією «ПОДРАВКА» із Хорватії. Вона поєднує в собі натуральний аромат **9 видів овочів**, жоден із яких не переважає в приправі, а доповнює та підкреслює її власний смак і відповідає за унікальний і водночас споклисливий смак страв.

І головне — ця приправа без додання підсилювачів смаку, ароматизаторів і барвників!

**Vegeta Natur** — це приготування з любов'ю та насолода здоровою їжею!

## ЗАМОРОЖУЙ УЛІТКУ — ВІТАМІНИ ВЗИМКУ!

Споживати літні ягоди, фрукти й овочі — та хто про це не мріє? Звичайно ж, кожна господиня хоче балувати своїх рідних смачними та корисними стравами.

Одним із найпростіших способів збереження овочів і фруктів є заморозка. Такий метод корисний тим, що в заморожених овочах і фруктах зберігаються вуглеводи, білки, не стійкі до зберігання вітаміни, а ще ми відмовляємося від використання консервантів й отримуємо здорову продукцію.

Легко та якісно заморозити продукти власноруч ви зможете за допомогою пакетів для заморозки **ТМ «Добра Господарочка»**. Вони практичні у використанні; продукти в них зберігаються свіжими й натуральними протягом тривалого часу. Зручна та надійна застібка zip-lock запобігає проникненню сторонніх запахів зовні та всередину пакета.

Отож, варто витратити з користю хоч трохи часу, і взимку у вашій морозилці завжди буде смачний і свіжий запас ягід, овочів, фруктів і величезне поле для кулінарних експериментів.



## ВОДА, ЦІЛЮЩА, ЧИСТА, МОВ СЛЬОЗА

«**Заповідна**» розливається з артезіанської свердловини посеред екологічно чистого Красноліманського лісостепу. Це край з унікальними мікрокліматом і складом ґрунту, проходячи через який вода не лише фільтрується, а й збагачується мінеральними речовинами природного походження, що надто необхідні для ВАС.

Ми пропонуємо вам насолодитися чудовим смаком артезіанської води «**Заповідна**», вона не лише подарує вам задоволення від унікального смаку, але й поповнить життєво важливий запас рідини вашого організму.

Пам'ятайте: регулярне надходження чистої води в організм у достатній кількості забезпечить вам витривалість і життєвий тонус, позбавить нездужань, а, на думку фахівців, і багатьох серйозних хвороб.





## СЕКРЕТ СМАЧНОГО М'ЯСА

Літо — найкраща пора для проведення вихідних на природі. І які ж літні вихідні без смачного, правильно приготовленого м'яса!

Шашлик — одна з найпопулярніших м'ясних страв, батьківщиною якого вважається Кавказ, та, при це, шашлик готують у всьому світі.

Існує чимало способів його приготування. Зазвичай шашлик готують із баранини, свинячої або яловичої вирізки, а також м'яса птиці. Спеціально підібрані компоненти приправи **TM Galeo «До шашлику»** доповнять вашу страву неповторним смаком й ароматом. Її можна використовувати також для приготування люля-кебабу, шаурми й інших м'ясних страв.

Заздалегідь замаринуйте ваше улюблене м'ясо з приправою **TM Galeo «До шашлику»**, наприкінці приготування додайте до м'яса свіжої зелені, і ви здивуєте ваших близьких неймовірною смакотю!

Приправи **TM Galeo** — це справжні спеції з бездоганим смаком!

## ЗОЛОТА Й СРІБНА МЕДАЛІ «ПРОДЕКСПО 2012»

На XIV Дегустаційному конкурсі, що відбувся в межах Міжнародного ярмарку «ПРОДЕКСПО 2012» у Москві, шампанське «Одеса» одержує престижні золоті та срібні медалі, а також почесний диплом.

За чудові органолептичні властивості та відмінну якість у категорії ігристих вин судді нагородили солодке ігристе вино «Одеса» Золоте золотою медаллю, а «Одеса» Рожеве — срібною.

Упродовж усього періоду свого існування продукція Одеського заводу шампанських вин одержувала високі нагороди на престижних міжнародних конкурсах, серед яких 65 золотих і 73 срібні медалі, а також 3 Гран-прі.

Отримані нагороди свідчать про високу якість усього асортименту ігристих вин ОЗШВ, які можуть перетворити звичайнісінький день на особливий, яскравий і насичений!



## ЧИСТА Й НИЖНА БІЛИЗНА ІЗ FROSCH!



У літню спеку ви віддаєте перевагу натуральному одягу? Тоді спробуйте екологічно чисті гелі для прання **TM Frosch**, що ефективно знищують забруднення та не залишають небезпечних хімічних речовин на одязі.

Спеціальна формула захищає колір і структуру тканини від ушкоджень. Вони одночасно поєднують у собі високі очищуючі властивості та природний склад. Це унікальне поєднання виокремлює **TM Frosch** серед інших засобів для прання, що особливо важливо для людей із чутливою шкірою.

Експерти зауважують, що на сьогоднішній день — це єдиний бренд на ринку України, що має екологічне маркування Euro-Flower і пройшов незалежне дерматологічне тестування в Німеччині. За результатами споживчих тестів у Німеччині **TM Frosch** одержує звання «Марка, який ми довіряємо» одинадцять років поспіль 2001–2012. Засоби **TM Frosch** користуються заслуженою довірою в Європі й Україні.

Екологічно чисті та безпечні гелі для прання **TM Frosch** забезпечать вам чисту та м'яку білизну.

Лише раз спробувавши, ви не зможете відмовитися!



# Конкурс «Подорожуємо смачно»



У наступному номері нас із вами чекає незабутня подорож до гостинного Узбекистану з його неповторними кулінарними традиціями. Тож, увага, конкурс — на найкращий рецепт приготування ПЛОВУ.

Надсилайте традиційні для вашої родини рецепти приготування плову до редакції за адресою: 02660, м. Київ, вул. М. Раскової, 11, корп. «А», а/с 185, з поміткою «Подорожуємо смачно» або на електронну адресу [smacota@mediapro.com.ua](mailto:smacota@mediapro.com.ua). Два найкращих рецепти плову будуть опубліковані в наступному номері журналу, а їх автори отримають у подарунок міксер від ТМ Electrolux.

## Electrolux EHM 4400

допоможе вам легко приготувати будь-яку улюблену страву!

- швидкісні режими — 2x5;
- насадки для тіста — 2 шт.;
- потужність — 300 Вт;
- кількість швидкісних режимів — 5.

Коли одним з інгредієнтів є мука, то будь-який різкий рух міксером або його насадками призводить до того, що вона розлітається по всій кухні. Завдяки плавному старту, яким забезпечений міксер Electrolux, ви назавжди зможете позбутися такої неприємності. Насадки й віночки з нержавіючої сталі легко встановлювати та знімати.

Опісля використання міксер так само легко ставиться назад на підставку для зберігання.









# Палитра вкуса по-грузински

*Сны о Грузии — вот радость!  
И под утро так чиста виноградная сладость, осенявшая уста.  
Ни о чем я не жалею, ничего я не хочу — в золотом  
Свети-Цховели ставлю бедную свечу.  
Малым камушкам во Мцхета воздаю хвалу и честь.  
Господи, пусть будет это вечно так, как ныне есть.  
Пусть всегда мне будут в новость и колдуют надо мной  
милый родины суровость, нежность родины чужой.*

Белла Ахмадулина

Сегодня мы попытаемся оспорить по меньшей мере пару заблуждений о Грузии, грузинах и грузинской кухне. **Первое.** Из глубины веков, а точнее, из советских анекдотов, фильмов и прочих баек, до нас дошел собирательный образ грузина, который:

- а) днем и ночью носит большую драповую кепку-«аэродром»;
- б) постоянно пристает к *дэвушкам*;
- в) продает гвоздики и мандарины, а на вырученные деньги покупает черный автомобиль «Волга».

**Второе.** Грузинские блюда — это шашлык и цыпленок табака. Но и их нельзя есть, поскольку «они там» слишком любят перец, поэтому их может кушать только упомянутый гражданин в кепке.

Прошли, как говорится, годы... Сегодня Грузия — это не только государство, выстоявшее в реальных боях свою независимость, но и сохранившее свою величайшую культуру, восходящую к древней Колхиде, основанной в VI веке до новой эры. Горы Кавказа, Черное море, долина Боржоми, виноградники, производящие не только для грузинских заздравных тостов, но и для всего остального мира: «Хванчкару», «Напареули», «Гурджаани», «Вазисубани» и иные выброженные и выдержанные вина — эти соки грузинской земли, несущие в себе веселье, страсть, хорошее настроение и кавказский запал; сохранившиеся песни и зажигательные танцы великих предков, живших на этих землях, также составляют славу этой древней земли. И никаких кепок-«аэродромов»!

Ну а если о кухне... Приветствуя в 1783 году Трактат о присоединении Грузии к Российской империи, для высоких петербургских чиновников устроили пир, который в их воспоминаниях обозначен как главное событие их серой чиновничьей жизни: «...внутри целой туши быка помещают теленка, в теленка кладут барашка, в барашка — индейку, в индейку — гуся, в гуся — утку, в утку — цыпленка. В промежутках между этими животными и внутри них во все уголки набивают пряные травы — кинзу, базилик, эстрагон, лук-порей, мяту, сдобренные и пересыпанные красным перцем, чесноком, шафраном, корицей и орехами. Все это гигантское жаркое жарят на вертеле, под открытым небом, над







угольной кучей в течение нескольких часов. Снаружи довольно толстый слой его обугливается, так что часть мяса пропадает. Зато внутри такое изобилие сока, такой неповторимый аромат, что по сочности и тонкости вкуса мяса с ним не может сравниться ни одно другое мясное блюдо в мире».

Это удивительно, но многовековое существование грузинской нации на стыке многих культур и влияний стало причиной того, что блюда здесь могут быть сделаны из свинины (мужужи), баранины (чанахи), говядины (харчо) и домашней птицы (чахохбили). Согласитесь — такая всеядность не присуща другим народам Востока, отрицающим в рационе свинину, например.

Грузия — православное государство, а воздержание, пост — так же, как и у нас, близки и понятны его жителям. Вот почему овощные блюда грузинской кухни настолько изысканны, что иногда заставляют гурма-

на предпочесть запеченное на углях из сухой виноградной лозы ребро из телятины вегетарианским блюдам — ярким, вкусным и разнообразным. Вареные, печеные, жареные, тушеные, маринованные или соленные овощи с разнообразными меняющимися приправами невероятно привлекательны — чего стоят, например, десятки видов лобио; капуста, фасоль, баклажаны, свекла, шпинат великолепны в салатах с приправами, соусами, подливками. Если вы попросите в любом заведении мхали или борани, то убедитесь, что совсем не обязательно питаться жареным мясом, даже мастерски приготовленном.

Древняя и современная грузинская кухня немыслима без соусов. Они неповторимы, поскольку в качестве основы (кстати, так никто уже в мире не делает) кавказские кулинары используют исключительно растительное сырье. Речь идет прежде всего о соках







«с кислинкой»: ткемали (дикой алычи), терна, граната, ежевики, барбариса и, конечно же, помидоров.

К тому же нигде на планете Земля вы не встретите в соусах толченые грецкие орехи в сказочных количествах, смешанные виртуозно с бульоном либо винным уксусом, да даже с простой водой.

Сок и орехи, толченый чеснок и кинза, базилик и снова орехи, эстрагон, чабер, петрушка, укроп, мята и все те же орехи, сухие пряности (красный перец, семена кинзы), корица, кардобенедикт (имеретинский шафран), куркума, гвоздика — они-то и придают соусам в сочетании с различной основой разнообразные вкусы и ароматы.

Ну и о том, без чего нельзя обойтись, — о хлебе. И в Грузии хлеб, как и в Украине — всему голова. Выпечка здесь производится на раскаленных стенках печей особого рода, называемых торне. Мадаури (грузинский лаваш), круглый грузинский хлеб, шоти, кутхиани — они все вкусны и являются неотъемлемой частью каждого застолья, не говоря уже про завтрак-обед-ужин. О традиционных хачапури — лепешках с сыром — мы тоже упомянем, хотя они заслуживают того, чтобы о них слагали поэмы. Говорят, что гамбургеры вот-вот уступят пальму первенства на рынке фастфуд именно хачапури. Поживем — увидим?

Теперь о сыре, который не только в хачапури... Сыры Грузии — это самый известный у нас сулгуни, а также практически неизвестные нам имеретинский, кобийский, тушинский, мегрельский и гуда. Все они отличаются от европейских по способу применения. Здесь его используют не только как закуску, но и при приготовлении салатов, первых и вторых блюд. Грузинский сыр пока что не столь раскручен, как, скажем, швейцарский, но все впереди — ведь на грузинских пастбищах на 1 м<sup>2</sup> приходится 75 видов растений и цветов, что делает траву здесь в полтора раза насыщеннее и питательнее для скота по сравнению с альпийской.

И еще об одном... Мы вызовем огонь критики со стороны отдельных граждан, но в нашу народную украинскую кухню, базировавшуюся на петрушке, сельдерее и укропе, многотравье пришло именно из Грузии. Мы не говорим о лавровом листе и известной со времен СССР смеси сухих пряно-



стей хмели-сунели. Согласитесь, что всего четверть века тому назад базилик-рейхан, эстрагон-тархун, кинза, кориандр и иные пряные травы не были желанными гостями в каждом украинском доме и мы не знали нюансов их применения. Будем же за это благодарны Грузии!

Кстати, цыпленка в Грузии готовят на досежденных из древности каменных сковородах тапа, поэтому верное название блюда — *тапак*, то есть приготовленный на тапе.

**Но об этом немного позже...**

Текст — А. Абаринов

# Традиційний грузинський хліб

*Любая грузинская трапеза не обходится без традиционного национального хлеба.*

*Выпекают грузинский хлеб в виде круглых или овальных лепешек в специальной печи «тоне».*

*Это глиняная, глубокая печь, в середине которой разжигают огонь. Когда стены нагреваются и дрова превращаются в уголь, вот тогда и начинается сам процесс выпекания.*

*К стенкам печи приклеивают тесто и закрывают крышкой. И через некоторое время пушистый и ароматный хлеб готов.*

*К сожалению, в домашних условиях наших широт такие глиняные печи не распространены, поэтому мы с вами будем выпекать лаваш в духовке. А также «Смачна подорож» рекомендует приобрести электропечь. Это мобильное современное изобретение позволяет выпекать любой хлеб, например, в летнее время на даче! Ведь мы же не можем представить шашлык без свежее испеченного грузинского лаваша?!*



# Лаваш

## Інгредієнты:

- **мука пшеничная** — 1 кг;
- **мука кукурузная** — 5 ст. л.;
- **дрожжи** — 80 г;
- **теплая вода** — 600 г;
- **яйца** — 1 шт.;
- **сахар** — 1 ч. л.;
- **соль** — 2 ч. л.;
- **оливковое масло** — 2 ч. л.

## Приготовление

Пшеничную муку просеять через сито, добавить соль. Дрожжи распустить в воде, влить смесь в муку, а затем тщательно перемешать.

Замесить мягкое тесто, оставить его в теплом месте минут на 20–25.

Тесто выложить на доску, слегка посыпанную мукой, сформировать из него полоску и разрезать ее на 5 равных частей.

Каждый кусок раскатать до желаемого размера, но не очень тонко. (Грузинский лаваш не должен быть слишком тонким.)

Выложить лепешки на противни, смазанные маргарином. Смазать лаваш яйцом, взбитым с оливковым маслом и сахаром.

Лепешки выпекать при температуре 200°C сверху духового шкафа в течение 6 минут, затем сбрызнуть лепешки водой и продолжать выпекать еще 6 минут.



# Гоми

*Інгредієнти (на 4 порції):*

- мука кукурудзяна — 1 стакан;
- крупа кукурудзяна — 2 сканана;
- вода — 6 скананов.

## *Приготування*

Кукурудзяну крупу хорошо промыть в теплой воде, залить теплой водой и варить, периодически помешивая; затем добавить кукурузную муку и варить до получения вязкой однородной массы, которую следует довести до готовности. Остудить и нарезать ломтиками.

Готовое гоми разложить на мелкие тарелки и подать вместо хлеба к харчо, сациви и фасоли.

**Кукурузная мука** — хорошее средство от малокровия; стимулирует желчевыделение и перистальтику кишечника; обладает мочегонными свойствами.

По мнению ученых, кукурузная мука способствует нормализации кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы, замедлению процессов старения.



# Хачапури аджарские

## Ингредиенты для теста:

- теплая вода — 1 стакан;
- яйца — 1 шт.;
- сахар — 1 ч. л.;
- соль — 0,25 ч. л.;
- мука — 500 г;
- сухие дрожжи — 1 пакетик (7 г);
- растительное масло — 2 ст. л.

## Ингредиенты для начинки:

- тертый сыр (сулугуни или брынза с адыгейским сыром в равной пропорции);
- яйца — 6 шт.;
- яйцо для смазки;
- сливочное масло;
- вода.

## Приготовление

В миску влить теплую воду. Добавить сахар и соль, вбить яйцо, всыпать муку и дрожжи. Хорошо перемешать. Вымесить гладкое и упругое тесто. В большую кастрюлю налить масло и промазать им дно и стенки. Переложить туда тесто, обкатать в масле и накрыть пищевой пленкой. Поставить в теплое место на 1 час. Затем обмять его и снова убрать в теплое место еще на 30 минут.

Когда тесто подойдет, разделить его на 6 равных частей. Из каждой части делаем лепешку овальной формы. Заворачиваем края лепешки и придаем форму лодочки.

Сыр переминаем руками или натираем на терке. Добавляем воды 100–150 мл, чтобы масса получилась, как тесто на оладьи. В середину каждой лодочки выкладываем сырную массу. Желтком смазываем края лодочки.

Выпекаем в духовке, нагретой до температуры 200 градусов, около 30 минут.

Как только белок примет молочно-белый цвет, вынимаем из духовки.

В сыр добавляем кусочек сливочного масла. И сразу же подаем на стол.



# Мчади — кукурузные лепешки

Самое подходящее приспособление для выпекания мчади — кецы. Это глиняные сковородки, в которых жарят лепешки в камине или на углях. Но в наших широтах отыскать эти самые кецы так же тяжело, как и печь тоне. Поэтому мы будем готовить их традиционно — на нашей современной кухне.

Готовить мчади необходимо на один присест, иначе в разогретом виде это уже не мчади. Кстати, разламывать такие лепешки следует только руками, а не ножом.

## Ингредиенты:

- кукурузная белая мука — 400 г;
- вода или молоко комнатной температуры — 300 г;
- щепотка соли.

## Приготовление

Муку просеять через сито с большими дырочками или дуршлаг.

Добавить жидкость — воду или молоко.

Замесить тесто (оно не должно липнуть к рукам).

Сковороду сильно нагреть без жира, убавить огонь.

Сформировать лепешки овальной формы шириной 3 см; выложить на сухую сковороду; накрыть крышкой.

Через минут 10 перевернуть с одной стороны на другую. Выпекать до тех пор, пока мчади не станет цвета «хлеба».

Готовые лепешки традиционно завернуть в полотенце, выдержать минут 10 или подать сразу к столу.

Вот и готов еще один грузинский хлеб на завтрак.

С молоком, кефиром или йогуртом — просто объедение!





# Хачапури *имеретинские*

*Ингредиенты (на 5-6 лепешек):*

- **имеретинский сыр** (или адыгейский пополам с моцареллой) — 500 г;
- **яйца** — 2 шт.;
- **мацони** — 1–1,5 стакана;
- **молоко** — 1 стакан;
- **мука** — 3,5 стакана;
- **топленое сливочное масло** — 0,5 стакана;
- **дрожжи** — 10 г (или 2 ч. л. сухих);
- **сахар** — 1 ст. л.;
- **соль**.

## *Приготовление*

Две столовые ложки муки смешать с дрожжами, посолить, всыпать сахар, влить теплое молоко, перемешать. Поставить в теплое место на 1–2 часа.

Затем взбить венчиком тесто, добавляя при этом 1 стакан просеянной муки.

Влить растопленное масло. Тесто хорошенько вымесить.

Стол присыпать мукой, выложить тесто и вымесить до однородности, добавляя остальную муку. Завернуть готовое тесто в пищевую пленку, дать постоять в холодильнике 1 час.

Тем временем сыр хорошо размять или натереть на терке, вбить яйцо, добавить несколько ложек масла и хорошо перемешать.

Разделить тесто на 4–5 частей, скатать в шары и накрыть пленкой.

Каждый кусок теста раскатать в лепешку. Края лепешки должны быть тоньше середины.

На середину лепешки выложить шарик сыра, разровнять, полить 1 ст. л. растопленного масла.

Соединить края теста сверху, как мешочек.

Примять ладонью в центре, перевернуть, раскатать скалкой.

Проколоть тесто вилкой, чтобы вышел воздух.

Выпекать в сухой чугунной сковороде с двух сторон или в духовке при температуре 200°C до румяного цвета.

Смазать маслом, накрыть полотенцем, дать постоять 5 минут.

К столу подавать теплыми.



# Соусы

Грузинские соусы, как чистый горный воздух, не таят в себе никаких загадок. Они предельно рациональны и созданы для того, чтобы появлялся аппетит, а следовательно, предназначены, чтобы дать людям вкусить в полной мере ту чашу жизненных наслаждений, которые даны каждому в этой жизни.

Если французские соусы несут в себе своеобразную эстетику, задачу дополнить и украсить блюдо, где-то тонко заявить о себе, то грузинские — добавить восторга в праздник чревоугодия, вызвать невероятный аппетит, возгордиться тем, что точно так же готовили прадеды-долгожители. Даже в середине застолья они пробуждают стремление быть энергичным и способным провозглашать тосты, каждый из которых сам по себе — смысл жизни.

Соединенные в разных пропорциях, смешанные с пряной зеленью — свежей и сухой, — они составляют тот неповторимый букет волнующих сердце гурмана ароматов, которыми наполнена до краев грузинская кухня.

Внешне все просто и сводится обычно к трем основным операциям:

- 1) *уваривают наполовину сок — фруктовый или овощной или пюре (например, из алычи);*
- 2) *толкут орехи или чеснок с пряностями;*
- 3) *соединяют все с винным уксусом, бульоном или водой.*

Большинство грузинских соусов по консистенции напоминают сок с мякотью — в отличие, например, от густых европейских соусов, больше похожих на густую сметану.

Готовить их несложно, но самостоятельно приготовленные грузинские соусы сацебели, сациви, гаро, ткемали, чесночный, ореховый, барбарисовый и добрая полсотня иных превратят в маленький праздник любое блюдо — даже порцию сосисок из супермаркета!

Текст — А. Абарин





# Гаро

## Інгредыенты:

- очищенные грецкие орехи — 200 г;
- куриный бульон — 2 стакана;
- луковица — 2 шт.;
- яичный желток — 2–3;
- зелень кинзы — 3 ст. л.;
- винный уксус (3%) — 0,25 стакана;
- чеснок — 3–4 зубчика.

## Приготовление

Орехи, мелко нарезанную кинзу, соль истолочь вместе; развести винным уксусом, затем — бульоном, добавляя и то и другое постепенно и непрерывно размешивая, после чего добавить мелко нарезанный лук, прокипятить около 10 минут и снять с огня.

Тщательно взбить яичные желтки, развести их постепенно несколькими ложками теплой, но не горячей, основы соуса — чтобы не свернулись, а затем соединить эту смесь со всем остальным соусом, непрерывно размешивая. Подают к жареной индейке или курице.

*Соус гаро нельзя долго хранить — натурпродукт!*



# Кизилловый

## Інгредыенты:

- кизил — 500 г;
- вода — 0,25 стакана;
- чеснок — 4 зубчика;
- кориандр — 1 ч. л.;
- приправа хмели-сунели — 1 ч. л.;
- зелень кинзы — 2 ст. л.;
- зелень укропа — 1 ст. л.;
- красный перец — 0,5 ч. л.

## Приготовление

Зрелый кизил обдать кипятком и протереть сквозь дуршлаг, освободив от косточек; добавить к полученному пюре кипяченой воды, толченый с солью и перцем чеснок и остальные пряности и перемешать.

Для заготовки на зиму необходимо немного уварить.

Длительного хранения не выдерживает по одной простой причине — там нет консервантов, потому что он невероятно натуральный, нарядный и полезный.

*Ну... как наш журнал, к примеру...*



# Ореховый

## Інгредієнты:

- очищенные грецкие орехи — 1–1,5 стакана;
- гранатовый сок — 0,5 стакана (или 1 ст. л. винного уксуса);
- вода — 0,75 стакана;
- чеснок — 2–3 зубчика;
- зелень кинзы — 2–3 ст. л.;
- красный перец — 1 ч. л.;
- хмели-сунели — 1 ч. л.;
- шафран или куркума — 0,5 ч. л.;
- молотый кориандр — 0,5 ч. л.

## Приготовление

Орехи, перец, чеснок, соль истолочь. Добавить остальные пряности; вновь перетереть.

Гранатовый сок смешать с кипяченой водой и этой смесью разводить орехово-пряную массу, постоянно размешивая ее.

*Мясо, приготовленное на гриле, надолго запомнится, если будет подано с этим простецким соусом, свежей зеленью и незабываемым украинским ночным небом.*

# Сацуви

## Інгредієнты:

- луковича — 8 шт.;
- очищенные грецкие орехи — 3–4 стакана;
- мука — 2 ст. л.;
- мелкорубленный чеснок — 2–3 ч. л.;
- кориандр — 1 ч. л.;
- черный молотый перец — 1 ч. л.;
- корица — 0,5 ч. л.;
- гвоздика — 5 «гвоздиков»;
- хмели-сунели — 0,5 ч. л.;
- винный уксус — 1 ч. л. (или 1 ст. л. гранатового сока);
- красный перец — 0,25 ч. л.;
- шафран или куркума — 0,5 ч. л.;
- куриный жир, топленый или снятый с бульона — 0,5 стакана;
- куриный бульон — 0,5 л.

## Приготовление

Обжарить мелконарезанный лук с мукой на курином жире до «нежности».

Смешать и развести его в охлажденном бульоне; вскипятить. Истолочь грецкие орехи с чесноком, перцем, кориандром и солью; развести в бульоне, тушить в течение 15–20 минут.

Добавить корицу, гвоздику, хмели-сунели, уксус (или гранатовый сок) и прогреть еще на небольшом огне в течение 5–8 минут.



# Сацебели

## Інгредыенты:

- очищенные грецкие орехи — 200–300 г;
- чеснок — 0,5 головки;
- сок неспелого винограда, граната или ежевики (либо смесь этих соков) — 0,75 стакана;
- крепкий куриный бульон — 0,75 стакана;
- красный перец — 1–2 ч. л.;
- кардобенедикт (имеретинский шафран) — 1 ч. л.;
- зелень кинзы — 0,5 стакана.

## Приготовление

Орехи истолочь с перцем, солью, чесноком, кинзой. Все перетереть в пасту. Добавить кардобенедикт или куркуму. Затем постепенно развести бульоном, все время растирая. После этого так же постепенно прибавить кислый сок.

Этот соус подается к жареной или отварной птице — курице, индейке.

*Кроме того, если просто пропеть название соуса в конце любого тоста, то вам гарантирован вид на жительство в Грузию. Мы слышали, но меньшей мере...*

# Терновы́й

## Інгредыенты:

- ягоды терна — 500 г;
- вода — 0,5 стакана;
- зелень кинзы — 2 ст. л.;
- зелень укропа — 1,5 ст. л.;
- чеснок — 2–3 зубчика;
- красный молотый перец — 1 ч. л.

## Приготовление

Терн залить водой и в течение 2–3 минут поварить на небольшом огне под крышкой. Протереть в пюре; добавить в него мелко нарезанные и молотые пряности, посолить и перемешать; слегка уварить.

*Кисловатый вкус с терново-чесночным ароматом в сочетании с острым перчиком добавит эмоций в любое блюдо из мяса.*





# Чесночний

## Інгредієнти:

- чеснок — 2–3 головки;
- луковича;
- прокипяченний винний уксус (3%) — 0,25 стакана;
- холодная кипяченая вода — 0,25 стакана;
- кориандр (кинза, укроп, петрушка, базилик, эстрагон) — 0,5–1 ч. л.

## Приготовление

Чеснок истолочь с солью; добавить измельченный лук, молотые пряности; уксус развести водой и постепенно соединить эту жидкость с чесночной массой, все время растирая.

К мясу, к рыбе, к картофелю, к спагетти, в салаты — приятного аппетита!

*Между прочим, на киевском Подоле этот соус некоторые прямо называют «Подольский» и говорят, что он там был, когда той вайшей Грузии вообще еще не было!*

*Вот такие загадки цивилизации...*



# Томатный

## Інгредієнти:

- помидоры «в любом состоянии» — 1 кг;
- чеснок — 1 головка;
- красный острый перец — 2 ч. л.;
- хмели-сунели — 3 ч. л.;
- молотый кориандр — 2 ч. л.

## Приготовление

Помидоры нарезать на четвертинки и сложить в эмалированную посуду; оставить на сутки. Слить отделившийся светлый сок (его, хорошенько присолив, можно использовать для приготовления борща, супов, подлив и пр.).

Четвертинки опустить в кипяток на пару минут, чтобы сошла кожура.

Растереть в пюре или отжать через соковыжималку, отбросив кожицу и семена. После этого уварить помидорную массу на медленном огне до желаемой густоты, все время помешивая, чтобы масса не пристала ко дну посуды.

Заправить пряностями, посолить и пропарить еще в течение 3–4 минут.

Охладить. Подается к мясу, макаронам, пицце, колбаскам-сосискам, рису.

*Это круче, чем самый крутой кетчуп в пакете!*



# Ткемали

## Інгредыенты:

- самая кислая украинская алыча — 1 кг;
- вода — 0,25 стакана;
- чеснок — 1 головка;
- сухой укроп — 2 ст. л.;
- молотый кориандр — 3 ч. л.;
- красный острый перец — 1,5 ч. л.;
- мята или Melissa — 2 ч. л.

## Приготовление

Алычу надрезать, положить в эмалированную посуду, добавить воды и уварить на небольшом огне, пока не сойдет кожура и не отстанут косточки: их надо обязательно отделить.

Затем слить образовавшийся сок, а густой осадок растереть в пюре и вновь варить в медной посуде при непрерывном помешивании деревянной ложкой до густоты сметаны, подливая ранее отделенный сок — чтобы не подгорело.

Далее положить все пряности, посолить и прогреть еще в течение 5 минут.

Соус следует применять в охлажденном виде.

Для дальнейшего хранения можно разлить этот самый универсальный грузинский соус в банки-бутылки, залить сверху 1 ст. л. растительного масла, закупорить и хранить в холодильнике. Годичная норма потребления на семью из 3 лиц — 0,5 л (если вы не ждете гостей из Грузии).

Благородный кислотный привкус и аромат дикой сливы подчеркнет вкус овощных салатов, отварного картофеля, блюд из мяса и рыбы.

*Чят-чят, или Это лучше, нежели вся линейка соусов из супермаркета!*



# Секрети від *Vegeta*

«...І одна ложка Vegeta» — ця доволі відома фраза з кулінарного серіалу «Маленькі таємниці великих майстрів кухні» 70-х років до сьогодні жива в пам'яті вірних шанувальників приправи Vegeta, універсальної приправи, що поліпшує смак страв і надає повноту й завершеність їх аромату.

Історія приправи бере свій початок у далекому 1958 році в лабораторії компанії «Подравка» в Хорватії. У 1959 році Vegeta з'явилася на ринку й рушила назустріч безперечному й широкому визнанню.

З тих пір приправа Vegeta декілька разів «переодягалася» у нову упаковку, розширювала свій асортимент, завойовувала титули «Супербренд» у різних країнах і при цьому завжди зберігала секрет власних унікальних рецептів і виділялася особливою високою якістю.

Задля прагнень людей бути здоровими й харчуватися правильно, «Подравка» створила інноваційну приправу **Vegeta Natur**.

**Vegeta Natur** — це справжнє багатство натуральних смаків і ароматів!

До складу **Vegeta Natur** входять **9 різних овочів**, вирощених на сонці без будь-яких хімічних добавок. Для виготовлення однієї упаковки приправи (масою нетто 150 г) використано 450 г ретельно відібраних свіжих плодів.

**Vegeta Natur** є повністю натуральною, бо не містить жодних штучних добавок — **підсилювачів смаку, ароматизаторів і барвників!** Вона поєднує в собі натуральний аромат овочів, жоден із яких не переважає в приправі, а доповнює й підкреслює її власний смак.

Задля створення смачних і корисних страв **Vegeta Natur** відкриває Вам свій секрет: аби отримати багатий і повністю натуральний смак рису, макаронів, соусів, салатів і супів досить додати лише одну ложечку цієї приправи. Так, саме **одну ложечку!**

Адже основне завдання приправи — підкреслити смак та аромат Вашої страви, а не створити новий.

Приправу **Vegeta Natur** до перших страв, а також до соусів краще додавати за 5 хв. до закінчення приготування.

А м'ясо та риба будуть просто неперевершеними, якщо перед приготуванням рясно посипати їх з обох боків **Vegeta Natur**.

У разі приготування шашлику — замаринуйте м'ясо з приправою за 30 хв. до початку приготування.

І наостанок, ще одна маленька таємниця.

Усім відомо, що смакові якості приправи із часом можуть зіпсуватися через неправильне зберігання. І часто, задля того щоб зберегти смакові властивості приправи, її рекомендують пересипати в металеву банку.

Приправа **Vegeta Natur** не потребує зайвих маніпуляцій! Її не потрібно пересипати! Адже упаковка Zip приправи Vegeta Natur щільно закривається та зберігає всі смакові властивості й чудовий аромат.

**Vegeta Natur** — це приготування з любов'ю та насолода здоровою їжею!





# Харчо

Попробуйте прийти в супермаркет и заявить в мясном отделе примерно следующее: **«Дзрохис хорци харшот, будь ласка!»** Вас, как минимум, обслужат вне очереди, а потом будут долго сочувственно смотреть вслед. На самом деле эта простая фраза означает только то, что она означает, — «говяжье мясо для харчо». Правда, по-грузински.

Ну вот, мы приобрели заветную грудинку — основу нашего сегодняшнего блюда. Что нужно еще, дабы удивить гостей за обеденным столом?

Молодой чеснок уже есть, и одна головка нам очень пригодится.

Пучок кинзы, пучок базилика-рейхана, пучок петрушки и укропа — обязательно. Достаточно 50 г каждого вида зелени — и все пучком!

Полстакана риса найдется в каждой семье, как и полстручка красного острого перца — пусть даже из обереха, что висит над обеденным столом, напоминая о прошлогодней проулке по киевскому Андреевскому спуску.

Вот чего нет, так это ткемали. Это соус, приготовленный из алычи, он же «гвоздь» нашего блюда — сочетание мягкого, нежного вкуса говяжьего бульона и нейтрального риса с естественной кислотой ткемали, пряной зеленью заправки и слегка вяжущим ароматом грецких орехов придаст характерный только супу харчо привкус. Выберите негустой ткемали — он отработает свою цену, вот увидите! А в конце лета приготовьте на зиму свой — он будет еще вкуснее, этот грузинский гость из украинской алычи...

При недостатке тех или иных продуктов для харчо возможны замены: вместо ткемали — помидоры или сок лимона. Но аккуратно с томатом: это — горячее для машины времени, и мы можем вернуться во времена СССР; столовский суп харчо за 15 копеек состоял именно из воды, томатной пасты, риса, красного острого перца и великолепных белых говяжьих костей. Увы, кроме названия, он ничего общего не имел с настоящим блюдом из Грузии!

У нас же с вами иной подход и иной, правильный, **состав продуктов для харчо.**

## Ингредиенты:

- вода — 2,5 л;
- говяжья грудинка — 0,7–1 кг;
- 4 большие луковицы;
- рис — 0,5 стакана;
- соус ткемали — 2 ст. л.;
- хмели-сунели — 2 ч. л.;
- семена кориандра — 0,5 ч. л.;
- чеснок — 4–5 зубчиков;
- петрушка — 4–5 корешков;
- по пучку зелени базилика, укропа, кинзы и петрушки;
- душистый перец — 10 горошин;
- красный острый перец — 0,5 стручка;
- грецкие орехи — 0,5 стакана;
- мука — 1 ст. л.;
- 3 лавровых листа;
- 1 щепотка корицы;
- 1 щепотка шафрана или куркумы;
- масло растительное — 2 ст. л.;
- масло сливочное — 50 г;
- соль — 1 ст. л.

## Приготовление

И самое главное, дамы и господа, — никакой картошечки-морковочки! Определимся: или мы готовим харчо, или некое безликое блюдо под известным на 1/6 части суши историческим названием — «первое»...

На приготовление нашего шедевра понадобится около трех часов, из них два — на варку бульона.

**Шаг первый:** говядину промываем, нарезаем на куски, заливаем 2,5 л холодной воды и варим не менее 2 часов на небольшом огне, добросовестно снимая пену. Когда пена перестает образовываться, рекомендуем — из

собственного опыта, в бульон бросить корешки петрушки, грубые стебли кинзы и базилика, иных трав, можно даже целую неочищенную луковицу, которые придадут искру нашему блюду, а сами, отдав вкус, «покинут» бульон при процеживании.

**Шаг второй:** мелко режем репчатый лук, посыпаем кукурузной или пшеничной мукой, перемешиваем, и всю эту гору отправляем на сковороду с разогретым маслом. Помешивая, пассеруем лук до нежности — если придавить лопаточкой лепесток, то он должен растаять под вашим нажимом.

**Шаг третий:** мясо вынимаем из бульона и двумя вилками делим его на разделочной доске на волокна. Косточки можно удалить и уже не возвращать в харчо. Бульон процеживаем, прощаемся с разваренной луковицей, стеблями пряных трав и, доведя его до кипения, засыпаем хорошо промытый рис, кладем мясо, а через 10 минут закладываем тот самый доведенный до изнеможения пассерованный лук и часть пряностей — зелень петрушки, хмели-сунели, красный острый перец, корицу, куркуму или шафран. Солим по вкусу: примерно 1 ст. л. без верха.

**Шаг четвертый:** следим за рисом, двигаясь к финишу; за 5 мин. до готовности риса

высыпаем измельченные в ступке очищенные грецкие орехи в блюдо. Им предстоит вместе с расплавленным и уваренным луком, пряностями, рисом и мясом решить непростую задачу — составить главный аккорд в неповторимой вкусовой гамме нашего шедевра.

**Шаг пятый:** открываем волшебную бутылочку ткемали и выливаем 2 ст. л. в харчо. Грузины используют для заправки лепешку под названием тклапи — прокрученную и сублимированную алычу, но на украинских рынках ее еще надо поискать! Поэтому мы заменим тклапи готовым соусом ткемали — его кислотка во вкусе харчо не хуже тклапи подчеркнет все составляющие. Засыпаем толченный или мелко нарезанный молодой чеснок, зелень кинзы, укропчика и сочного базилика...

Вот и все! Теперь пусть ароматы хранятся под крышкой 3–5 мин. — и, надев кепку-«аэродром», можно вносить харчо туда, где уже стол украшен молодой зеленью и большими ломтями лаваша, звучат напевы Сванетии и кто-то очень близкий, вместо того чтобы помочь, усердно барабанит пальцами по столешнице, как бы изображая грузинскую свадьбу.

*Татаргтоба, харшот! Здравствуй, харчо!!!*

Текст — А. Абарин



# Чихиртма *із курці*

*Інгредієнти (на 4 порції):*

- **куриця** — 600–700 г;
- **мука** — 2 ч. л.;
- **лук репчатий** — 1–2 шт.;
- **3 желтка**;
- **шафран, зелень кинзи, чорний перець**;
- **соль** — по вкусу.

*Приготування*

В процежений куриный бульон положить пассерованный, мелко нашинкованный репчатый лук и белый соус. Соус готовят из муки, пассерованной с жиром, разбавляя небольшим количеством бульона; затем добавляют черный перец, дают вскипеть и снимают с огня. Яичные желтки взбивают, добавляют рубленую зелень, прокипяченный уксус, шафран и постепенно вводят эту массу в горячий бульон при непрерывном помешивании.

Для того чтобы желтки не свернулись, заправленный суп не следует доводить до кипения.

При подаче на стол в тарелку необходимо положить 2–3 куска отварной курицы, залить их супом и посыпать зеленью.







# Солянка *по-грузинки*

## Інгредієнти:

- **говядина постная** — 500 г;
- **огурцы соленые** — 3–4 шт.;
- **лук** — 2 головки;
- **помидоры** — 2–3 шт.;
- **морковь** — 1 шт.;
- **томат-паста** — 2 ст. л.;
- **болгарский перец** — 1–2 шт.;
- **чеснок** — 1 головка;
- **кинза, петрушка** по вкусу;
- **приправа с овощами Vegeta Natur**;
- **мука** — 1 ст. л.

## Приготовление

Постную говядину рубим мелкими кубиками до 1 см. Обжариваем на сильном огне на сковороде в небольшом количестве масла минут 15, пока не испарится сок.

Складываем мясо в кастрюлю, добавляем порезанный кубиками лук.

Щедро посыпаем мясо 1 ст. л. приправы **Vegeta Natur**, доливаем воды, чтобы покрыть мясо, и оставляем на маленьком огне на 1 час.

Готовим заправку. Обжариваем тертую морковь, перец болгарский, порезанный кубиками. К овощной смеси добавляем мелко порезанные соленые огурцы и томатную пасту.

Готовую заправку выливаем в мясо через 50 минут после того, как поставили его тушить. При необходимости доливаем немного воды.

Нарезаем чеснок вручную (важно: не использовать чесночницу или блендер).

Свежие помидоры нарезаем кубиками. Добавляем к ним чеснок и все выкладываем в кастрюлю с мясом.

Доводим блюдо до готовности: добавляем красный молотый перец и разные специи по вкусу (кориандр, шафран, базилик или мускатный орех).

Доливаем в кастрюлю 0,5 л кипятка. Пробуем на соль. Готовое блюдо получается «средним» между первым и вторым. Помешивая, посыпаем мукой. Кладем лавровый лист и много рубленой зелени (петрушку или лучше кинзу).

Выключаем плиту и даем минут 20–30 постоять.

*Палочки оближешь!*

Для получения богатого и полностью натурального вкуса блюд достаточно одной чайной ложки (3 г) приправы **Vegeta Natur** для приготовления 1 порции (250 мл) супа или соуса, или 250 г салатов, макаронных изделий, риса и блюд из картофеля. Мясо и рыбу перед приготовлением обильно посыпать приправой с обеих сторон.



# Цыплята *табака*

*Інгредієнти* (на 4 порції):

- **цыплята** — 4 шт.;
- **масло сливочное** — 3 ст. л.;
- **сметана** — 1 ст. л.;
- **соус ткемали** — 1 стакан;
- **соль** — по вкусу.

## *Приготовление*

Цыпленка выпотрошить, разрезать грудку вдоль, затем придать ему приплюснутую форму. Посыпать солью, смазать сметаной и обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с жиром под прессом или в кеци (глиняной сковородке).

Соус ткемали подать отдельно.

Кстати, вместо соуса ткемали, можно подать толченый чеснок, разведенный холодной кипяченой водой.

Название блюда **«Цыпленок табака»** не имеет никакого отношения к табаку, а называется правильно **«Цыпленок тапака»**. Тапа — это сковородка, предназначенная для приготовления курицы.



# Лобио

*Інгредієнти (на 4 порції):*

- фасоль красная — 250 г;
- лук репчатий — 3–4 луковичи;
- масло растительное — 2 ст. л.;
- грецкие орехи — 80 г;
- зелень петрушки, кинзы;
- уксус, соль, перец — по вкусу.

*Приготування*

Предварительно замоченную фасоль отварить, процедить, заправить пассерованным репчатым луком, потертыми орехами, уксусом, мелко рубленой зеленью, перцем и солью по вкусу.

**Лобио в Грузии** — повседневное блюдо.

По медицинским показаниям оно подходит практически всем людям. Исключения составляют маленькие дети и люди, имеющие заболевания желудочно-кишечного тракта.





# Купаты

*Інгредієнти (на 4 порції):*

- свинина (котлетное мясо) — 500 г;
- лук репчатый — 1 луковица;
- чеснок — 1 зубчик;
- зерна граната — 40 г;
- хмели-сунели — 1 ст. л.;
- соль — по вкусу;
- сало топленое — 2 ч. л.;
- кишки свиные;
- лук репчатый (для украшения) — 2 луковицы;
- зелень петрушки;
- соус ткемали — 1/2 стакана.

*Приготовление*

Свинину пропустить через мясорубку; добавить мелко нарезанный лук, хмели-сунели, гранат и перец. Этим фаршем наполнить кишки, концы которых завязать ниткой, придать им форму подковы и жарить на сковородке с добавлением жира.

Купаты можно жарить и над углями, в этом случае без жира.

На гарнир подавать нарезанный кольцами репчатый лук, оформить веточками зелени.

Соус ткемали следует подавать отдельно.



# Филе *на вертеле*

## *Інгредієнти (на 4 порції):*

- **говядина (вырезка)** — 1 кг 200 г;
- **сухое красное вино** — 100 мл.;
- **лук** (большое количество);
- **зелень петрушки, черный перец;**
- **соус ткемали** — 1 стакан.

## *Приготовление*

Вырезку очистить от пленок, вымочить в большом количестве мелко нарезанного лука в течение 1-2 часов. Надеть целиком на вертел, посыпать солью и перцем, жарить над углями, периодически обрызгивая разведенным водой красным сухим вином.

При подаче на стол филе нарезать поперек волокон по 4–5 кусочков на порцию. Оформить веточкой зелени петрушки.

Соус ткемали подавать отдельно.

*Слово «говядина» произошло от древнерусского «говядо» — «крупный рогатый скот».*

*Мясо крупного рогатого скота самое популярное в мире.*

*В мире существует не одна сотня домашних пород быка. Но все они происходят от одного — того, дикого, которого 8 тысяч лет назад одомашнил человек, предположительно в районе Балкан.*



**Мукузани:** сухое красное вино, контролируемое по месту происхождения, из отборного сорта винограда саперави. Вино созревает в дубовых бочках, обладает темно-рубиновой окраской, ярко выраженным ароматом и нежным букетом. Оно прекрасно сочетается с мясными блюдами: филе на гриле, стейками, шашлыками.



# Сациви *из баклажанов*

## *Ингредиенты:*

- небольшие тонкие баклажаны — 1,2 кг;
- средние луковицы — 1–2 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- очищенные грецкие орехи — 1 стакан;
- белый винный уксус — 1,25 стакана;
- рафинированное подсолнечное или кукурузное масло — 1–2 ст. л.;
- хмели-сунели — 1 ч. л.;
- молотый кориандр — 2 ч. л.;
- гвоздика — 3–4 «гвоздика»;
- корица — на кончике ножа;
- соль;
- свежемолотый черный перец.

## *Приготовление*

У баклажанов срезаем плодоножки. Надрезаем их вдоль.

Складываем баклажаны в кастрюлю, заливаем кипятком и выдерживаем 5 минут.

Затем баклажаны кладем под пресс на 40 минут.

Мелко нарезаем лук и поджариваем его на растительном масле до золотистого цвета в течение 7–10 минут.

Измельчаем в ступке грецкие орехи, чеснок, кориандр, хмели-сунели, перец, соль. Отдельно растираем в ступке гвоздику и корицу, добавляем в ореховую смесь.

Уксус разводим с 1 стаканом воды; смешиваем с ореховой смесью до получения однородной массы.

Выливаем все в сковородку с поджаренным луком, перемешиваем, доводим до кипения и варим в течение 7–8 минут.

Получившимся ореховым соусом заполняем баклажаны, укладываем в широкую миску и заливаем оставшимся соусом.

Выдерживаем в холодильнике 2–3 дня.





# Долма *по-грузинськи*

## *Інгредієнти:*

- 60 виноградних листків;
- баранина — 300 г;
- луковича — 3–4 шт.;
- рис — 1 стакан;
- топлене масло — 2 ст. л.;
- кефір або сметана — 1 стакан;
- мелко рублена зелень кинзи, м'яти та кропу — 1 ст. л.;
- часнок — 3–4 дольки.

## *Приготування*

М'ясо і репчатий лук порізати кусками і пропустити через м'ясорубку.

Додати добре промытий і отварений до напівготовності рис, топлене масло, мелко нарізану зелень кропу, кинзи, м'яти та щетильно перемешати.

Виноградні листки хорошо промыть і залити на 5 минут кип'ятком. Острым ножом вирізати основу кожного листа.

На кожен лист покласти фарш, завернути, як голубці. Скласти їх в невеличкій сотейник, вилонений виноградними листками. Залити долму гарячою водою або бульоном  $1/2$  висоти їх слоя. Тушити на малому огні до готовності.

Если вода в процесі тушення википить, потрібно подлити гарячою підсоленою водою.

При подачі на стіл полити долму тертим часноком, розведеним кефіром або сметаною. Посыпати мелко рубленою зеленню.



Семья Усадьбы  
**KIDBY**





# Гия Картвелишвили

ШЕФ-ПОВАР ЗАГОРОДНОЇ РЕЗИДЕНЦІЇ KIDEV

## Мастерство по-грузински

**Смачна Подорож: Коли Ви поняли, що кулінарія це Ваше призвання?**

**Гия Картвелишвили:** Ще в дитвстві. Моя мама не була професійним кулінаром, но готувала превосходно. Іменно вона привила інтерес к кулінарії і умение расчленять вкус целого блюда на отдельные составляющие.

**СП: Як Ви постигали ази кулінарії, хто Вас учил?**

**Г. К.:** Я і сейчас учусь. Сначала меня учила мама, позже — училище і армия. Но научиться понимать вкус блюда по-настоящему можно только с опытом.

**СП: Вы придумываете новые блюда? Или для грузинской кухни это неприемлемо?**

**Г. К.:** Грузинская кухня настолько богата и разнообразна, что создать что-то принципиально новое, пожалуй, уже не получится. Тем не менее я постоянно экспериментирую со вкусами, играю с уже готовыми рецептами. Что из этого получается, вы можете оценить самостоятельно, посетив наш ресторан.

**СП: Если бы Вы не были кулінаром, Вы были бы...**

**Г. К.:** Кулінаром. Я всю жизнь занимаюсь только этим, уделяю профессии почти все время и не представляю себя в других направлениях.

**СП: Блюда какой кухни, кроме грузинской, Вам по душе?**

**Г. К.:** Я не капризен в еде и всегда ем то, что предлагают. Но больше всего мне по душе грузинские национальные блюда.

**СП: Какие страны или города Вы считаете лучшими для кулінарного путешествия?**

**Г. К.:** Только Грузия! В каждом регионе один и тот же рецепт «играет» по-своему. На родине мне всегда есть чему учиться.





# Хинкали

**К**то не ел хинкали, господа, — тот не жил. Хинкали — еда горцев, это сказка, это поэзия...

Хинкали надо есть руками, беря за хвостик, который внизу, аккуратно откусив с краешка и выпив сок, не упустив при этом ни капельки. Хвостики можно не есть, поскольку это сплошное тесто, чаще всего непроваренное.

Классические хинкали идут с бараниной — при этом мясо не должно перекручиваться в мясорубке, а резаться очень мелко большим ножом. Кроме того, согласно старому обычаю, надо сделать 38 складочек. Впрочем, настоящие хинкали ценятся по вкусу, а не по складочкам.

*«Тяжелые, как пули, они не жились во вспотевшем тесте, кокетливо задрав несъедобный мучной бантик. Не прекращая говорить, а значит — жестикулировать, посетители осыпали хинкали перцем из стоящих на пластмассовых подносах пивных бутылок, а потом, поцеловав взглядом, отправляли посеревшую грузинскую пельменицу в рот, запивая каждую добрым стаканом небрежно спрятанного под столом вина».*



## *Ингредиенты (на 4 порции):*

- **мука пшеничная** — 2 стакана (в том числе на подпыл — 2 ч. л.);
- **соль** — 1/2 ч. л.;
- **вода** (очень холодная) — 1/2 стакана;

## *для фарша:*

- **свинина** (котлетное мясо) — 250 г;
- **говядина** (котлетное мясо) — 400 г;
- **лук репчатый** — 1 луковица;
- **чеснок** — 50 г;
- **соль** — 1/2 ч. л.;
- **перец черный, хмели-сунели;**
- **зелень петрушки и кинзы** — 50 г;
- **вода для фарша.**

## *Приготовление*

Замешиваем крутое тесто.

Ставим тесто в холодильник на 40 минут, завернув его в пищевую пленку.

После раскатываем тесто в лепешки диаметром 10 см и толщиной 2 мм.

Для фарша мясо пропускаем через мясорубку, заправляем рубленым луком, чесноком, зеленью петрушки и кинзы, перцем, солью и приправой хмели-сунели; добавляем воду ровно столько, сколько впитает фарш (он должен быть негустым, но и не слишком жидким).

Фарш кладем на середину лепешки и начинаем собирать 38 складочек, придав хинкали грушевидную форму.

Варим при слабом кипении в течение 12–15 минут.

Подавать горячими по 3–5 штук на порцию.





# Гела Думбадзе



СТАРШИЙ СОВЕТНИК ПОСОЛЬСТВА ГРУЗИИ В УКРАИНЕ

Если хорошего становится  
много — оно теряет вкус

**Смачна Подорож: Как бы Вы могли охарактеризовать особенности грузинской кухни?**

**Гела Думбадзе:** Грузинская кухня — большая часть гостеприимства и души грузинского человека. Представьте себе, идет путник, незнакомец, где-то в деревне. И если он крикнет «Хозяин!», то ему открывается дверь. Он обязательно получит ночлег, и, конечно же, его покормят. Даже если путник этого не попросит. Это исторически принято. Грузин никогда не спрашивает о таких вещах. Вам холодно? Вы хотите кушать? Он просто вас обязательно пригласит и накормит. Даже если у него у самого нечего будет есть. Он обратится к соседям,



родственникам. Но для гостя — стол будет накрыт. И в современной Грузии такие традиции сохранились.

Был опрос по популярности: кого грузины любят больше всего. Украинцы оказались на первом месте. В чем причина? В идентичной составляющей души наших двух народов — теплота, доброта и гостеприимство.

**СП: Скажите, какие продукты в доме обычной грузинской семьи всегда должны быть под рукой у хозяйки?**

**Г. Д.:** Это смотря какая материальная возможность у семьи. Но обязательно есть мясо, сыр, масло, пряности — уцхо-сунели — желтый цветок, гвоздика, дзира, шафран, базилик, кинза, тархун.

**СП: Многие блюда грузинской кухни требуют длительного времени для приготовления. Вы бы назвали грузинскую кухню сложной?**

**Г. Д.:** Я бы не сказал. Главное в грузинской кухне — готовить с душой. В некоторых семьях мужчины не разрешают готовить женщинам мясо, даже дотрагиваться к нему. Мужчине, традиционно, перед тем как приготовить мясо, «ласкает» его. Пище должна передаваться любовь, радость и душа грузинского человека.

**СП: Есть ли блюда в грузинской кухне, требующие определенных традиций подачи и употребления. Расскажите о них.**

**Г. Д.:** Гозинаки — грузинская сладость, готовится и подается по традиции только в праздник Нового года. У нас говорят: «Если хорошего становится много, то оно теряет вкус».

Чурчхела — это грузинская сладость, которую едят весь год, но готовят ее после сбора урожая винограда. Это целый ритуал. Для чурчхелы используют грецкий орех, виноградный свежий сок и муку. Был смешной случай. Грузины после работ на БАМе отправили своим братьям-славянам посылку с чурчхелой. Через некоторое время приходит письмо от славян: «Ваши свечи не горят!»

**СП: Какие блюда грузинской кухни любят Ваши дети?**

**Г. Д.:** Для моей дочери Саломе, когда я готовлю, — всегда праздник. Потому что я делаю для нее индивидуальные блюда с индивидуальными названиями. Никто кроме нее не может это есть. У каждого блюда свое имя. Например — «Три орешка для Золушки».

**СП: Есть ли такое блюдо грузинской кухни, которое Вы предпочитаете другим? В чем его уникальность? Расскажите немного об этом блюде и напишите его рецепт.**

**Г. Д.:** Это очень трудный вопрос. Но есть блюда, как искушение для человека. Для меня это хачапури. Есть рестораны в Грузии, в которых подают хачапури, приготовленные из тонкого теста. Когда ты его разрежешь, из него выплывает полкилограмма сыра. Это не кушать — просто преступление. Я люблю аджаб-сандали — густой, с соком янтарного цвета.

**СП: Какие блюда Вы готовите в своей семье чаще всего?**

**Г. Д.:** Я готовлю с удовольствием, когда есть время: лобио, аджаб-сандали, чакапули и много других блюд. В течение трех часов для своих друзей я могу приготовить 12 блюд.



«Груши», Г. Думбадзе, 2012

**СП: Какие блюда украинской кухни Вам нравятся?**

**Г. Д.:** Я очень люблю вареники украинские. С вишней и мясом. А еще я люблю киевскую котлету. Хотя она очень калорийная, но вкусная. После каждой котлеты нужно бегать 5 км.

**СП: Живопись — это хобби?**

**Г. Д.:** Да, живопись — с детства. Сестра бабушки приносила много карандашей и бумаги. Так я научился рисовать. Сейчас мои картины выставлены в центральной галерее Тбилиси «Арт-галерея Лайн», в ВИП-зале аэропорта Тбилиси. Украина подарила мне так много тепла, что я уже за 3 года написал 40 картин.

**СП: Какая страна, кроме Грузии, интересна Вам для путешествия?**

**Г. Д.:** Я люблю восточную кухню. Мне нравятся пряности, которыми можно достичь неповторимого вкуса.

**СП: Ваши пожелания нашим читателям.**

**Г. Д.:** Я желаю, чтобы как можно больше ваших украинских людей приезжало к нам в Грузию. Наши нации дополняют друг друга, как соль или перец дополняют хорошее блюдо.

# Аджаб-сандали

## «Янтарная долина»

### Інгредієнти:

- баклажаны — 1 кг;
- лук — 3–4 шт.;
- чеснок — 3–4 зубчика;
- картофель — 300–400 шт.;
- болгарский перец — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- базилик, петрушка, кинза — по 1 пучку;
- тархун — чуть-чуть;
- подсолнечное масло — 5 ст. л.;
- томатная паста — 2 ст. л.;
- соль — по вкусу.

### Приготовление

Все продукты помыть и просушить.

Баклажаны нарезать вдоль полосками до 1 см.

Сложить их в миску, посолить и залить водой. Дать постоять минут 30–40.

Затем баклажаны хорошенько отжать и обжарить на подсолнечном масле с обеих сторон.

На отдельной сковороде обжарить порезанные кубиками лук, морковь, болгарский перец и измельченный чеснок.

Картофель нарезать кубиками и отварить до полуготовности.

Помидоры обдать кипятком, снять кожуру, нарезать мелкими кубиками и добавить в луковую смесь. Тушить на среднем огне 2–3 минуты.

Добавить вареный картофель и баклажаны.

Томатную пасту развести в стакане воды и добавить в овощи. Тушить на среднем огне минут 5–7.

Всю зелень мелко нарубить и добавить в блюдо за 2 минуты до готовности.

Употреблять на следующий день охлажденным с грузинским лавашем и сыром сулугуни.







# Отар Кушанашвили

ЖУРНАЛИСТ И ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

## Искусство вкусно жить

**Смачна Подорож: Блюда грузинской кухни разнообразны, «многоголосы» и вкусны. Какое блюдо, на Ваш взгляд, является визитной карточкой Грузии?**

**Отар Кушанашвили:** Полагаю, генеральным блюдом грузинской кухни являются хинкали, потому что мой папа готовил нам по праздникам именно их. Надо ли говорить, что вкуснее хинкали я никогда ничего не ел и не съем уже? Надо ли говорить, что всякий раз (как сейчас), когда вспоминаю папины хинкали и наши застолья, я плачу? В папиных хинкали было все: объяснение кавказского фатализма, живительный сок, вкус интима, восторг перед жизнью, сохранившийся до сих пор.

**СП: Какой кухне Вы отдаете предпочтение в своем ежедневном рационе — грузинской или европейской?**

**О. К.:** Никаких приоритетов нет, я человек до смешного неприхотливый. Есть — ем, славно, если вкусно. А нет — скандалов закатывать не буду.

**СП: Какое блюдо из грузинской кухни Вы готовите сами? В чем его уникальность?**

**О. К.:** Сам я не готовлю. Прискорбно, но что поделать. Однако должен вам сказать, что это самая мелкая из проблем.

**СП: Грузинские вина — тонкие, свежие, легкие, с неповторимым ароматом и красивым цветом. Есть ли у вас любимое грузинское вино? Чем оно отличается от других?**

**О. К.:** Еще более необъясним тот факт, что мне НЕ НРАВИТСЯ ПИТЬ ВИНО. Именно пить. Но, объективно говоря, это правда, что грузинские вина сочетают вкус и милосердие, не бьют, но гладят. Тем не менее я за ЧАЧУ. Она примиряет с жизнью раненых судьбой пацанов.

**СП: Грузинское застолье — это гостеприимный прием, неповторимый вкус национальных блюд и, конечно же, мудрые и искренние тосты. Ваш тост-пожелание подписчикам журнала «Смачна подорож»...**

**О. К.:** ТОСТ-ПОЖЕЛАНИЕ. Клянусь бессмертием своей души, если ввожу в заблуждение, но в жизни всегда в конечном счете побеждают хорошие люди, отличающиеся неумностью и пылкостью. Я вам желаю в битвах с хандрой всегда выходить победителем и не терять интереса к жизни!

*P. S. Единственное, что я понял про жизнь, — нужно научиться быть благодарным за все и дарить тем, кого любишь, и людям простым Праздники. Я благодарен редакции за внимание и обещаю, что завтра во время застолья (там будут Марат Сафин, Фриске, Григорьев-Аполлонов) выпью за вас и за то, что учите моих дорогих украинцев искусству вкусно жить!*

# Чахохбили

## Інгредієнти (на 4 порції):

- **куриця** — 1 кг 200 г;
- **маргарин** — 4 ст. л.;
- **лук репчатий** — 600 г;
- **помідори свіжіє** — 300 г;
- **мак** — 1 ч. л.;
- **бульон или вода** — 1 стакан;
- **уксус 3%-й** — 3 ст. л.;
- **чеснок** — 1 зубчик;
- **зелень кинзи и базилика**;
- **соль** — по вкусу.

## Приготування

Курицю розрізати на куски, обжарити, додати нарізаний кільцями пасерований репчатий лук, мелко нарізати помідори, суху мучну пасеровку, бульон, уксус, зелень кинзи и базилика, чеснок, перець, сіль и тушити до готовності.

Подати с соусом, в котрому тушилась куриця.

Чахохбили можна готувати из любой домашней птици.

### Советы от «СМАЧНОЇ ПОДОРОЖІ»:

- для приготування чахохбили лучше выбрать курицу молодую и пожирнее, чтобы блюдо получилось сочным и нежным;
- для остроты можно использовать классическую грузинскую аджику, которую добавляют в конце приготовления чахохбили;
- употреблять это блюдо Кавказа принято: женщинам — с красным сухим вином, мужчинам — с рюмочкой грузинской чачи.





## Нотатки туриста. Грузія

— Ви їздили в Грузію до друзів? Чи самі?

— Ми поїхали самі. Проте зустрітали нас друзі.

Саме така відповідь була отримана на перше поставлене запитання моєї знайомій, яка нещодавно відвідала Грузію. І це справді так.

Грузія — красива, колоритна, щедра й гостинна.



### Віза

Громадянам України віза не потрібна. Достатньо чинного закордонного паспорта, завдяки якому можна перебувати в країні до 90 днів.

### Як поїхати

Поїхати до Грузії можна декількома шляхами.

Найпростіший і найшвидший варіант — літаком.

З Києва літаки курсують щодня, іноді декілька разів на день.

Вартість перельоту в обидва напрямки — приблизно \$400-500.

Потягом поїздки обійдеться вдвічі дешевше, але прямих поїздів (без пересадки), на жаль, немає, а час у дорозі довший.

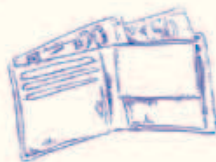


### Гроші

Офіційною валютою Грузії є ларі (GEL), що дорівнює 100 тетрі.  $1 \text{ GEL} = 4,95 \text{ UAH} = 0,61 \text{ USD}$ .

Українські гривні в Грузії не конвертуються.

У широкому обігу — долари США, євро та рублі. У Тбілісі можливе використання кредитних карток VISA, Eurocard/Mastercard і Citrus/Maestro у великих готелях, супермаркетах і кафе.



### Ціни

Ціни наближені до українських. Аби порівняти наші ціни, слід грузинську вартість помножити на 5.

1 ларі = 100 тетрі (копієк).

Хачапурі — від 1 до 1,5 ларі.

Букет квітів — від 2 до 7 ларі.

Вечера на двох у ресторані на курорті Урекі — 35 ларі.

Шоколадка — 1,5-2 ларі.







Поїзд (купе) Тбілісі-Батумі, туди — 18 ларі (старий вагон), назад — 23 ларі (купе підвищеного комфорту).

Маршрутка Урекі-Батумі — 4 ларі.

Квиток на відвідування дельфінарію — 12 ларі.

Грузія — країна привабливих цін.

Відпочити можна, маючи «будо-який гатанець».

### Проживання

Вартість за добу в готелі 4\* становитиме 40-60 євро. Готельний номер у містечку Урекі — від 6 ларі до 250 доларів.

### Що купувати

Обов'язково візьміть грузинське вино, чагу (виноградну горілку) і грузинські спеції! Якщо ви приїхали до Грузії наприкінці літа — на початку осені, рекомендуємо звернути увагу на сир, інжир, виноград, кизил, горіхи. Також із Грузії як подарунок можна привезти кераміку, вишивку, вироби із золота й срібла ручної роботи.

### Бюджет подорожі



Віза — 0



Переліт — \$400-500



Проживання — від \$5 за добу



Обід — від \$10



Збірка Євген  
ГОНІ «Світло» Київ

## З перших днів

Хочу поділитися своїми враженнями від поїздки до Грузії. Звичайно ж, напередодні подорожі почала збирати інформацію про цю країну й, зізнаюся, віднашла як чимало хорошого, так і не дуже. Проте першого ж дня думки й емоції були лише позитивними.

**Країна.** Країна дивовижна й дуже приваблива, особливо гостинністю та добродушністю грузинів. Вас неодмінно зустрінуть із широкими обіймами й посмішками.

**Тбілісі.** Тбілісі прекрасне й чисте місто. Безліч пам'яток, велична природа. Гуляти вулицями приємно та безпечно не лише вдень, а прогулянки по нічному Тбілісі залишать у вашому серці незабутні враження й емоції. Невід'ємна складова духовного життя народу — релігія. У великих містах і навіть найвіддаленіших гірських районах споруджено чимало розкішних, колоритних храмів.

В одному з ресторанів довелося побачити танець із шаблями на відстані 10 метрів! Після цього дійства стала шанувальницею грузинських танців.

**Кухня.** Усе дуже смачно й ситно. Осв тут доречною буде порада — їсти потроху, щоб не сталося, як зі мною: ти розумієш, що вже не можеш їсти, але на столі ще стільки різноманітних страв, які ти не кудишвав!

Ціни в Грузії прийнятні та доступні для будь-якого туриста, бодай ви студент чи заможний бізнесмен. Вина неймовірного смаку! У закладах ресторанного харчування персонал приємно дивує відвідувачів притаманною цьому краю грузинською гостинністю та привітністю.

У Грузію захоуєсишся з першого погляду, кроку, подиху, тому я їхала з країни з бажанням неодмінно відвідати її ще раз!



ПОДОРОЖУЄМО КРАЇНОЮ КУЛІНАРНОГО МИСТЕЦТВА РАЗОМ ІЗ ЖУРНАЛОМ

# Смачна подорож

Апетитні новини  
Зірковий рецепт  
Готуємо із шеф-кухарем  
Смачна подорож  
Здорове харчування  
Тест-драйв на кухні  
Страва за календарем



Передплатний індекс:  
**89888**

Вартість передплати на півріччя — лише **30 грн.** 0 (44) 507 22 26 [www.smacota.com.ua](http://www.smacota.com.ua)

ТОВ «МЕДІА-ПРО» 02660, м. Київ, вул. Магнітогорська, 1Е, оф. 1101, тел./факс (044) 568-5138, р/р 260053199201  
в ПАТ «Комерційний банк «Даніель» у м. Києві, МФО 380980 Ідентифікаційний код (ЄДРПОУ) 36192941



Одержувач \_\_\_\_\_ Платник \_\_\_\_\_

Рахунок-фактура № СП-3-2012 \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2012 р.  
Код міста + телефон

№	Назва видання	Періодичність виходу	Поштова доставка	
			Сума на півріччя (грн)	
1	Журнал «Смачна подорож»	1 раз на 2 міс.	30,00	

Усього до сплати:  
без ПДВ (згідно зі ст. 197.1.25 ПКУ)

Директор  
Головний бухгалтер



П. Л. Шаралін  
І. В. Лисецька

Усього	<b>30,00</b>
ПДВ	без ПДВ
Сума до сплати	<b>30,00</b>

Після оплати рахунка прохання повідомити адресу доставки й контактний телефон отримувача журналу. Звертайтеся за телефоном: **0(44) 507-2228** або на e-mail: [smacota@mediapro.com.ua](mailto:smacota@mediapro.com.ua)



# «Глобино» — яскравий смак натурального!



«Глобинський м'ясокомбінат» уже понад 10 років тішить своїх споживачів високоякісною продукцією, і сьогодні за темпами виробництва та рівнем оснащення ввійшов до п'ятірки найбільших компаній м'ясопереробної галузі.

На підприємстві приділяється пильна увага безпечності сировини, високу якість якої підтверджено сертифікатами, висновками державної санітарно-гігієнічної експертизи та ветеринарними свідоцтвами. Якість сировини забезпечує власне племінне господарство. Основні показники глобинських виробів залишаються стабільними, зокрема висока якість за відповідну ціну.

Технологи підприємства постійно працюють над удосконаленням і розширенням асортименту. Особлива увага надається якісним критеріям продукції: більшість ковбасних виробів виготовляється в натуральній оболонці, що передбачає використання

рецептур із високим умістом чистого м'яса й відсутність барвників. Вироби під маркою ТМ «Глобино» адресовані споживачам, котрі мають гарний смак та передусім орієнтуються на здоровий спосіб життя та найвищу якість.

Високий рівень якості продукції підтверджують офіційні нагороди спеціалізованих конкурсів. Попит на продукцію Глобинського м'ясокомбінату неухильно зростає, адже всі апетитні м'ясоковбасні вироби виготовлені з душею та зберігають добру енергію людських рук.

Завдяки неповторному смаку, високій якості та багатому асортименту, продукція має чимало постійних прихильників, кількість яких збільшується. Споживачеві подобаються вироби Глобинського м'ясокомбінату. Та це й не дивно, адже кожен з асортиментних «представників» цієї великої ковбасної родини здатен задовольнити вимоги будь-якого гурмана.





## Їжа чемпіонів від Героїв футболу!

Напередодні Чемпіонату Європи з футболу ЄВРО 2012 Союз європейських футбольних асоціацій (УЄФА) та Всесвітня федерація серця за підтримки Європейської Комісії, видавництво «Майстер-клас» видали в Україні кулінарну збірку для дітей — «Їжа чемпіонів від Героїв футболу!».

Книга є ресурсом для популяризації здорового й активного способу життя. Вона створена для дітей віком від 5 до 11 років.

Детальний перелік інгредієнтів і крок за кроком інструкції роблять приготування кожної страви легким навіть для дітей, які не мають досвіду в кулінарії. Приготування запропонованих страв не вимагає багато часу, а самі страви є корисними для здоров'я. А для тих, хто хоче знати більше про збалансованість харчування, у кожному рецепті вказано енергетичну цінність страви та вміст білків, вуглеводів і жирів.





# Андрій Шевченко

Національна збірна України, нападаючий

На сніданок перед грою я люблю: тост із джемом і свіжий апельсиновий сік.

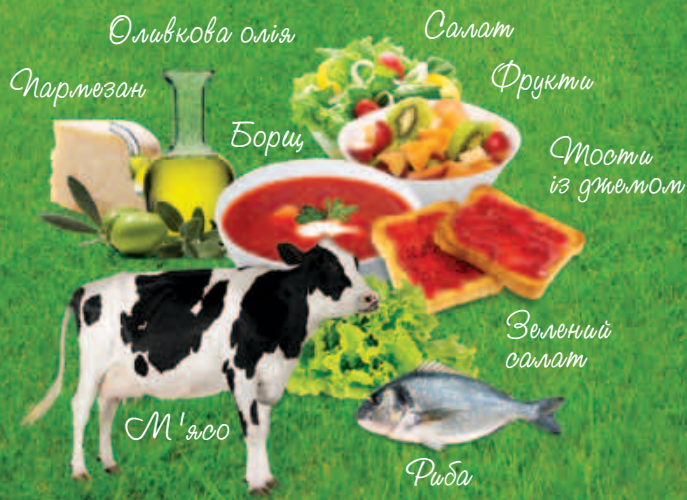
Моя улюблена страва на обід після гри?  
Салат або паста, риба або м'ясо.

Моя улюблена страва в дитинстві?  
Український борщ.

Мої улюблені продукти?  
Зелений салат, оливкова олія, сир пармезан, фрукти.

Як здорова дієта допомагає мені добре грати?  
Здорова їжа дає мені багато енергії. Оскільки я спортсмен, здорове харчування є для мене необхідним, бо допомагає мені бути у формі.

Як я готую? Дуже добре.





# Спагеті

## аль' Араббіата з овочами й тунцем

### Інгредієнти:

- спагеті — 160 г (у сухому вигляді);
- оливкова олія — 2 ст. л.;
- зелена цибуля — 4–5 малих або 1 велика, посічена або дрібно нарізана;
- кабачки — 1–2, нарізані;
- зелений або жовтий **солодкий перець** — 1, нарізаний;
- **очищені помідори** — 1 банка 400 г, нарізані;
- **томатне пюре** — 30 мл / 2 ст. л.;
- **подрібнений перець чилі** — 1/2 ч. л. (за смаком);
- **консервованій тунець** — приблизно 185 г (разом з олією/соусом).

### Приготування

На середньому вогні нагрійте оливкову олію та протягом хвилини обсмажте цибулю. Додайте кабачки, солодкий перець і, за бажанням, перець чилі та смажте все це разом ще декілька хвилин.

У нарізані помідори вилийте томатне пюре, доведіть до кипіння та готуйте на повільному вогні близько 15 хвилин до загустіння. Злийте соус/олію з тунця. Додайте тунець до соусу з помідорів і томатного пюре й доведіть до кипіння.

Поки соус готується, закип'ятіть у великій каструлі воду. У киплячу воду покладіть спагеті та ретельно помішайте їх, щоб не злиплися. Час приготування зазвичай вказаний на упаковці спагеті (приблизно 5–10 хвилин).

Зварені спагеті процідіть крізь друшляк і розділіть на чотири тарілки. Полийте соусом і за смаком посипте тертим сиром пармезан.



Час приготування:

20 хв.



Час підготовки:

15 хв.

### Водніть дітячий порції:

- **енергетична цінність** — 973 кДж, 231 ккал;
- **білки** — 13 г;
- **вуглеводи** — 25 г;
- **жири** — 9 г.



# Андрій Аршавін

Національна збірна Росії, нападаючий / півзахисник

На сніданок перед грою я люблю:  
натуральні йогурти, з фруктами або без них.

На обід я люблю: курячий суп, курку і макарони.

На десерт — обов'язково банан!

Мої улюблені продукти: усі види свіжих  
морепродуктів.

З освіжаючих напоїв поза будь-якою  
конкуренцією — грейпфрутовий сік!

Хто готує мої улюблені страви?

Моя дружина Юлія

Курка

Курячий  
суп

Макарони

Грейпфрутовий  
сік

Банани

Морепродукти



# Млинці

із солодкою та солоною  
начинками

## Інгредієнти:

- цукор — 1 ч. л.;
- оливкова олія — 2 ч. л., для смаження;
- борошно — 100 г;
- молоко — 300 мл;
- яйце — 1 шт.

## Приготування

Начинка — обирай за смаком:

- солонка: лосось або інша копчена риба, сметана;
- солодка: згущене молоко, банани, ягоди, варення, джем.

Висипте борошно в миску для розмішування.

В окремій посудині збийте яйце, цукор та молоко. Отриману суміш перелийте в миску з борошном та розмішайте до отримання однорідної маси.

Протягом 2 хв. розігрійте сковороду та налейте на неї трохи оливкової олії.

Круговими рухами вилийте на сковороду дві столові ложки тіста. Тісто по поверхні сковороди слід розливати рівномірно. Через 30 секунд, як тільки нижня сторона млинця обсмажиться до золотисто-рум'яного кольору, швидко його переверніть і смажте ще протягом 15-30 секунд. Традиційно млинці повинні бути дуже тонкими. Посмажений млинець викладіть на тарілку і покладіть на нього трохи масла. Зверху викладіть наступний млинець і так далі.

На стіл млинці можна подавати із солодкою або солоною начинкою. Начинку можна загорнути у млинець, склавши його навпіл, або просто покласти зверху. Спробуйте млинці з лососем та сметаною або солодкі млинці — з ягодами, бананами чи варенням. Андрій любить солодкі млинці зі згущеним молоком.



Час приготування:  
15 хв.



Час підготовки:  
20 хв.

## Водному млинці:

- енергетична цінність — 453 кДж, 108 ккал;
- білки — 4 г;
- вуглеводи — 16 г;
- жири — 3 г.





# Френк Лемпард

Національна збірна Англії, півзахисник



*На сніданок перед грою я люблю: молоко з пшеничними чи кокосовими пластівцями.*

*Страви, які я насправді люблю?  
Я люблю пасту з різними соусами — і особливо з помідорами, сиром моцарела і з чилі.*

*Як здорова дієта допомагає мені добре грати? Щодня з правильно підбраного меню я отримую більше енергії, і особливо це важливо перед матчами.*

*Мій улюблений освіжаючий напій: свіжий апельсиновий і лимонний сік.*

*Хто готує мою улюблену їжу?  
Моя подруга Елен!*

*Як я готую?  
Я готую досить непогано. Я можу приготувати різноманітні страви з макаронів і рибу в духовці. Також я люблю запікати овочі.*

*Молоко*



*Пластівці*



*Макарони*



*Свіжовитавлений сік*

# Шпинат

із фруктами та горіхами

## Інгредієнти:

- кедрові горіхи — 1 ст. л. з верхом / 20 г;
- родзинки — 2 ст. л. / 36 г;
- курага — 6 шт. / 64 г;
- шпинат — 180 г;
- оливкова олія — 1/2 ст. л.

## Приготування

Промийте та висушіть шпинат.

Нагрійте важку або з антипригарним покриттям сковорідку й на малому вогні, час від часу помішуючи, обсмажте кедрові горіхи до світло-коричневого кольору.

Забравши горіхи, на тій же сковороді розігрійте 1/2 ст. л. олії та обсмажте родзинки й курагу, поки вони не стануть м'якшими.

Додайте шпинат і, помішуючи, готуйте на слабкому вогні, поки шпинат не стане м'яким. Викладіть шпинат із фруктами на тарілки, посипте кедровими горіхами та подавайте на стіл як додаткову страву або як гарнір.



Час приготування:

5 хв.



Час підготовки:

5 хв.

## Водній дітячій порції:

- енергетична цінність — 473 кДж, 112 ккал;
- білки — 3 г;
- вуглеводи — 14 г;
- жири — 5 г.





# Теплі вихідні на природі

Ось і минув теплий місяць травень із його традиційними першотравневими шашликами. І здавалося б, уже збили оскому після тривалої зими.

Проте ж, ні!.. Попереду ще три літні місяці! І кожен із них має свій неповторний колорит. З усіх літніх місяців я дуже люблю червень. Свіжа зелень, перші плоди з грядки... І звичайно, пікнік під дзвінку солов'їну пісню.

Сьогодні ми пропонуємо приготувати класичні страви для теплих вихідних.

**Перша страв пікніка** — шашлик. Ще древні люди, коли навчилися добувати вогонь, із задоволенням їли м'ясо, приготоване на багатті.

До нашого з вами часу вже зібралось так багато рецептів приготування шашлику, що можна видати щонайменше двотомник на 500 сторінок. Проте все-таки найважливіший рецепт — це хороша компанія, теплий настрій і власне процес...

**Друга страв пікніка** — «Гартаначка» у казанку. Ця страв — візитна картка будь-якого селища Чернігівської області. Вона пахне дитинством, лугом, лісом і просто безтурботним життям.

**Третя страв пікніка** — безсумнівно, уха. Який же пікнік без юшки, тим більше що це цілий ритуал і безліч задоволення.

**Не забудьте про:**

**ДРІБНИЦІ** — ніж, штопор, одноразовий посуд, серветки, паперові рушники, покривало чи стільчики, на яких можна було б зручно сидіти. Два великих пластикових мішки: один для сміття, а інший — аби загорнути весь брудний посуд і столові прилади.

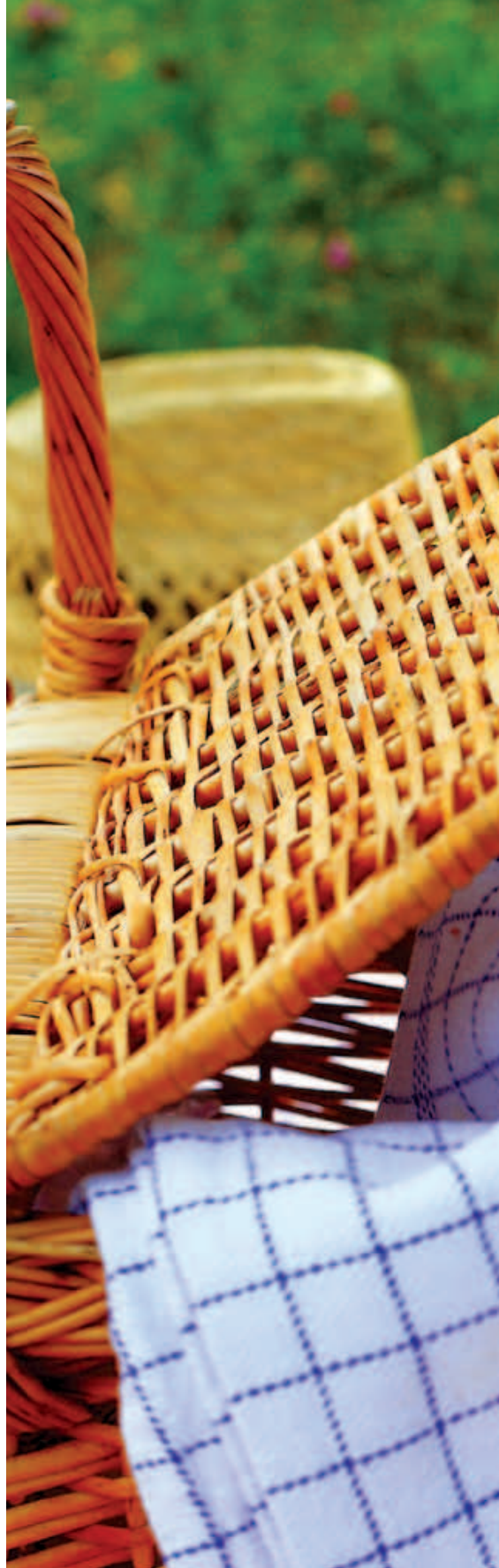
**ПИТТЯ** — соки, мінеральна, питна вода. А ще... запас звичайної води. Мішок із льодом, ретельно загорнутий у поліетиленові пакети.

**РОЗВАГИ** — фотоапарат, ігри й усе, що потрібно для їх організації.

**БЕЗПЕКА** — парасольки, дощовики, засоби для захисту від комарів і кліщів, засіб від сонячних опіків, кепки та панамки й теплі речі.

**АТРИБУТИ** — гриль, мангал, шампури, дрова, вугілля, сірники.

**АПТЕЧКА** — засіб від головного болю, перекис водню, йод, бинт, активоване вугілля.







# Шашлик



## Вибираємо

### М'ясо:

— **баранина** — дуже тонка, як і власне Схід, справа. Баранина повинна бути молодою та нежирною. Найкраще взяти молоденького баранчика вагою до 8 кг;

— **свинина** — окіст, свинячі реберця. Реберця слід порізати «парами», а далі нанизати на шампури чи запікати на решітці;

— **яловичина** — м'якоть, яку бажано вимочити в газованій воді. Шашлик після цього буде соковитим, ароматним і м'яким;

— **птиця** — найпоширеніший вид м'яса для шашлику на сьогодні, завдяки доступній ціні. Використовують зазвичай філе чи цілу птицю, порізану на рівномірні невеликі шматочки;

— **куряча печінка** — не поширений, але дуже смачний вид шашлику;

— **качка** — шашлик із корейської кухні. Качку зі спеціями, зеленню й цукровою пудрою запікають на рожні (вертелі), на вогні.

### МАРИНАД:

— дрібно натерта цибуля чи цибульний сік у поєднанні з різними приправами;

— мінеральна вода з прянощами;

— кефір із такими приправами, як лимон, м'ята, кінза, перець, імбир, каррі для приготування шашликів із м'яса птиці;

— лимонний сік у поєднанні з великою кількістю цибулі та приправ для жорсткого м'яса;

— оливкова олія першого віджиму в сполученні з лимонним соком і травами;

— суміш із соєвого соусу, сухого вина, часнику, імбиру, перцю та меду;

— суміш гранатового соку й горілки, у співвідношенні 4:1;

— сухе вино, терті яблука, цукровий пісок, цибуля, сіль, перець і трохи олії;

— міцний чай — на 5–6 годин — для баранини. Після цього слід промити й замаринувати дрібно нарізаною цибулею;

— майонез, з розрахунку 200 г майонезу на 1 кг м'яса;

— томатний сік із приправами;

— звичайний квас із цибулею і медом;

— гірчиця в поєднанні з пивом і приправами;

— сік обліпихи з різними прянощами;

— свіжовичавлений виноградний сік із приправами;

— багато цибулі, кропу, кінзи, гвоздики, сік, цедра та м'якоть одного лимона;

— суміш заливають 1–2 ст. л. коньяку і

1–2 ст. л. виноградного соку;

— сухі суміші різних прянощів і трав.

**ЧАС МАРИНУВАННЯ** — від 0,5–1 години до 2–3 діб.

Солити м'ясо краще перед тим, як нанизувати на шампури, а рибу — відразу під час маринування.





Справжні спеції  
з бездоганним смаком!





# Бастурма

по-грузинськи

## Інгредієнти:

- яловичина (вирізка) — 2 кг;
- цибуля — 3 шт.;
- біле сухе вино — 100 мл;
- зелень петрушки — 50 г;
- чорний мелений перець;
- запашний перець горошком;
- сіль;
- лавровий лист.

## Приготування

Яловичину зачистити від плівок і сухожиль; нарізати кубиками по 25–30 г; скласти в керамічний або емальований посуд.

Посипати чорним перцем, подрібненою цибулею, сіллю.

Додати вино, лавровий лист, петрушку, запашний перець і добре перемішати.

Витримати в холодному місці протягом 2–3 днів.

Мариноване м'ясо нализати на рожен (шампур) і смажити до повної готовності над розжареним деревним вугіллям, періодично повертаючи рожен.

# Довгий тивагі

(грузинська кухня)

## Інгредієнти:

- яловичина (вирізка) — 1 кг;
- олія — 50 мл;
- чорний мелений перець, сіль;
- помідори — 500 г;
- зелена цибуля — 100 г;
- кінза, базилік.

## Приготування

Яловичину зачистити від плівок і повністю вздовж надіти на рожен.

Щоб м'ясо під час смаження зберігало форму й не скорочувалося, його необхідно щільно прив'язати до рожна цупкою ниткою.

Обсмажити (як звичайний шашлик) над вугіллям без полум'я, періодично повертаючи.

Під час обсмажування обмазати олією.

Готове м'ясо зняти з рожна, нарізати поперек волокон, з невеликим скосом шматочками завтовшки 1,5 см.

Посолити, поперчити й подавати із зеленою цибулею, кінзою, базиліком і обсмаженими на рожні цілими помідорами.



# Шашлик

по-карпатськи

## Інгредієнти:

- свинина — 2 кг;
- ріпчаста цибуля — 600 г;
- картопля — 1 кг;
- біле сухе вино — 100 мл;
- червоний і чорний мелений перець;
- сіль.

## Приготування

Свинину нарізати квадратними шматочками вагою 30–40 г. Картоплю почистити, нарізати кружальцями; ріпчасту цибулю — кільцями.

Шматочки свинини, картоплі й цибулі нарізати, чергуючи, на шпажку завдовжки 25–30 см, посипати сіллю, червоним і чорним меленим перцем.

Загорнути шашлик у пергаментний або в жиронепроникний папір у вигляді пакета, біля основи з одного кінця перев'язати шпагатом, з іншого — влити сухе вино й також зав'язати.

Загорнуті таким чином шашлики обгорнути цупким папером і перев'язати шпагатом.

Папір змочити водою, покласти в розігріте вугілля та накрити ними зверху.

Через 50–60 хвилин шашлик готовий.

# Шашлик

по-циганськи

## Інгредієнти:

- телятина — 500 г;
- свинина — 500 г;
- ріпчаста цибуля — 250 г;
- сіль;
- перець;

## для гарніру:

- помідори — 10 шт.;
- бринза — 300 г.

## Приготування

Для шашлику взяти м'якоть і вирізку телятини та свинини.

Нарізати м'ясо кубиками 3х3 см; нанізати кубики, чергуючи телятину та свинину, на рожен; швидко обсмажити на решітці, потім посолити й поперчити.

На гарнір — помідори, фаршировані цибулею чи бринзою (якщо з бринзою — то сирі, якщо із цибулею — печені).

**Гарнір:** виїняти чайною ложкою серцевину з помідора й начинити його подрібненою ріпчастою цибулею. Посолити; запекти на решітці або заздалегідь у духовці протягом 5–7 хвилин.



Почистити брудні поверхні після барбеку та шашлику допоможе бальзам-концентрат для кастрюль і сковорідок **ТМ Frosch**. Ефективно очистить жир і бруд із будь-яких кастрюль і сковорідок завдяки натуральній соді.

# Гартаначка

(від слова «гуртом» або «на гурт»)

## Інгредієнти:

- м'ясо (шматочки свинини або підкопчене ребро чи курка або тушонка);
- картопля;
- пшоно;
- цибуля;
- зелень — зелені пера цибулі, часнику; кріп, петрушка;
- сіль;
- перець;
- лавровий лист.

## Приготування

У казанку варимо м'ясо до готовності, трішки посоливши.

Додаємо порізану картоплю й варимо до напівготовності.

Потім засипаємо пшоно.

Додаємо подрібнену зелень, лавровий лист, перець і сіль — за смаком. Варимо, допоки приготується пшоно.

Зливаємо з казанка в каструлю більшу частину рідини. А отриману страву необхідно добре розім'яти.

Куштують гартаначку разом із бульйоном.





# Уха

## *Інгредієнти:*

- **риба річкова** (наприклад, щука, можна будь-яку іншу річкову);
- **картопля** — 6–7 шт.;
- **морква** — 1–2 шт.;
- **цибуля** — 2 шт.;
- **сіль** — за смаком;
- **перець горошком і мелений** (чорний і білий) — за смаком;
- **лавровий лист** — 2–3 листочки;
- **кріп** (свіжий або сушений) — невеликий пучок (або щіпка, якщо сухий);
- **горілка** — 1 чарка (30–50 г).

## *Приготування*

Казанок із водою (5 л) підвісити над багаттям!

Картоплю почистити й порізати доволі великими шматками.

Моркву почистити й порізати кружальцями.

Одну цибулину порізати півкільцями, іншу — залишити цілою.

Рибу почистити від луски й нутрощів, порізати великими шматками.

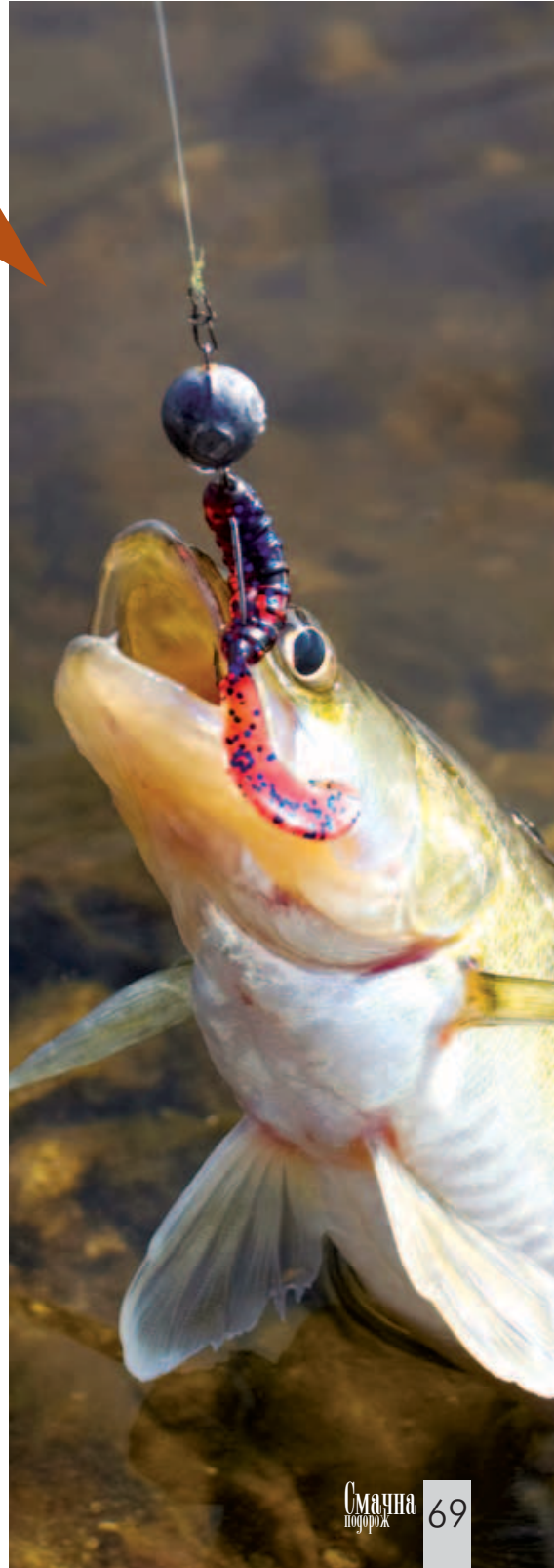
Коли закипить вода в казанку, вкинути туди цілу цибулину та порізану моркву; варити протягом 5 хвилин; потім додати картоплю; варити до напівготовності (приблизно 5–7 хвилин); додати перець горошком; потім вкласти рибу й варити протягом 5–7 хвилин — залежно від величини шматків.

Посолити за смаком.

У кінці додаємо порізану цибулю й варимо ще протягом 2–3 хвилин. Додаємо кріп і ... чарку горілки!

Розгрібаємо багаття, щоб уха не кипіла, а злегка мліла!

Даємо трохи настоятися та розливаємо по тарілках!



# Баклажани гриль

## *Інгредієнти:*

- баклажани;
- сіль;
- оливкова олія;
- сметана;
- часник;
- суміш середземноморських трав (розмарин, чебрець, орегано);
- бальзамічний оцет.

## *Приготування*

Баклажани нарізати вздовж смужками завтовшки близько 0,5 см.

Запекти на решітці, попередньо посоливши та змастивши оливковою олією.

Скласти готові баклажани в миску, пересипаючи кожен шар сумішшю сушених середземноморських трав і невеликою кількістю солі та збризкуючи оливковою олією й бальзамічним оцтом.

Смакувати стравою можна й наступного дня.

На зразок цього можна приготувати й кабачки.



Без бутербродів на пікніку не обійтися. Адже їх так полюбляють діти. А відтак ми зацентруємо увагу на смачних рулетах.

## Запечений чорнослив у м'ясі на шпательках

### Інгредієнти:

- італійська шийка ТМ «Глобіно»;
- чорнослив м'який;
- зелень — за бажанням.

### Приготування

Чорнослив промити, просушити.  
По одній сливі загорнути в шматочки тонко нарізаної шийки й викласти на барбекюшницю.  
Готові рулетики просмажити з обох боків над вуглинами.  
Подавати із зеленню.  
Смачно й цікаво!



Італійська шийка ТМ «Глобіно» смакує зі свіжим хлібом, крапелькою оливкової олії та м'яким сиром. А фруктові бутерброди з диною залишать приємні смачні спогади.



## Равлик із секретом

### Інгредієнти:

- шинка «Прощутто» ТМ «Глобіно»;
- кунжут (насіння) або мелені сухарики;
- гірчиця, кетчуп, майонез — на вибір;
- зелень — петрушка, кінза, базилік.

### Приготування

Зелень заздалегідь промити, просушити та дрібноенько пошматувати.  
Шматочки м'ясної нарізки злегка змастити (на вибір) гірчицею, кетчупом або майонезом.  
Зверху посипати сухарями й пошматованою зеленню.  
Загорнути м'ясо рулетиком й одразу ж з'їсти!  
А секрет у тому, що діти зазвичай не люблять їсти м'ясо із хлібом. Проте в цьому «равлику» хліб приचाївся всередині.

Готуйте рулетики для пікніку із шинкою «Прощутто» ТМ «Глобіно». Відчуєте їх ніжний та неперевершений смак. Рекомендуємо вживати разом із сухим червоним вином.





# Вино й бокали

*Заборона вина — закон, що зважає на те,  
Ким п'ється, і коли, і скільки, і з ким.  
Коли дотримані всі ці обмовки,  
Пити — знак мудрості, а не порок зовсім.*

Омар Хаям

**Т**а кількість і різноманітність вин і торгових марок, які їх виробляють, змусили нас замислитися над питаннями: яке вино ліпше та корисніше? Чим відрізняються вина? Як правильно їх уживати?

Зараз зовсім не обов'язково їхати на дегустацію вин, керуючись екскурсійною програмою (хоча це і пізнавально, і смачно), можна свято дегустації організувати і вдома.

Із чого все-таки краще пити вино? З бокалів правильної форми!

*Бокал — це інструмент для вина.*

Смакові рецептори нашого язика розташовані в різних зонах. Наприклад, рецепто-

ри, що сприймають кислоту, знаходяться по краях язика, кінчик язика ліпше сприймає солодке, а корінь язика — гірке. Тому келих дозволяє регулювати потік вина й впливати на наші відчуття. Як казав один із найавторитетніших винних критиків у світі Роберт Паркер, важко передати словами те, як помітно змінюється відчуття від одного й того ж вина, налитого в різні бокали.

Визначені лише *три елементи конструкції бокала*, що впливають на сприйняття смаку вина:

- *об'єм* чаші;
- *геометрія* форми;
- *діаметр* розтруба.

Різне поєднання цих параметрів і визначає конкретну форму бокала для певного сорту винограду, допомагаючи розкривати, урівноважувати букет того чи іншого вина.

Бокали для червоного та білого вина різні за формою. Наприклад, вино совіньон блан у широких бокалах набуває різкого кисло-

## *Правила дегустації вин*

**Ціна.** Вважається, що вартість одного бокала аналогічна середній вартості пляшки вина, яке зазвичай купуєте.

**Бокали.** Використовуйте лише натерті до блиску чисті бокали, що не мають сторонніх запахів. Бокали доволі великих розмірів дають чудовим винам необхідний простір для того, аби вино подихало й розкрилося в кращий спосіб.

**Температура подачі.** Не переохолоджуйте білих та ігристих вин, а червоні сервіруйте злегка охолодженими.

**Об'єм.** 90–150 мл. Ніколи не наповнюйте бокал доверху!



го присмаку, а витримане в бочці шардоне стає більш приторним у вузьких бокалах, проявляючи при цьому активну алкогольну складову й гіркоту післясмаку. Це стосується й червоних вин.

Фірми, що спеціалізуються на виробництві бокалів, для більшості вин розробили спеціальні бокали, завдяки яким розкриваються саме ті якості, типові для того чи іншого сорту винограду. Бокал не покращує вина, він підкреслює сортові характеристики.

Матеріали, які використовують для виготовлення бокалів, — це кришталі і скло. Кришталі надає келиху тієї найвищої якості, яка характеризується абсолютною прозорістю, діамантовим блиском та ідеальною кромкою бокала. А який пречудовий звук! Традиційно кришталеві бокали застосовують для урочистих подій, а для щоденного використання — скляні.

Не пийте вино на самоті. Поділіться своїми враженнями від вина з друзями та близькими!

**Професор Клаус Рідель**, дев'ятий нащодок у поколінні скляної династії Riedel, був першим дизайнером, який відкрив вплив форми бокала на букет, смак, баланс і післясмак вин.

Півстоліття тому він презентував світові концепцію бокалів, орієнтованих на певні сортові особливості винограду у вині. Рідель почав виробляти революційні за дизайном бокали. Тонкостінні, без прикрас, підводячи дизайн до суті: чаша, ніжка, основа.

Працюючи з досвідченими дегустаторами, Рідель дійшов висновку: якщо пити вино з його бокалів, воно демонструє велику глибину та кращу збалансованість порівняно з тим, яке подавалося б в інших бокалах.

Концепція щодо створення бокала професора Ріделя була всесвітньо визнаною.



Висловлюємо подяку за допомогу в підготовці матеріалу та наданні фото компанії «ПРОВАЙН» та ТМ RIEDEL

Для вечері в колі друзів, розливаючи принесену тими ж друзями пляшку вина в правильні бокали, необов'язково мати їх дюжину видів. Необхідний мінімум — 3–4 види (1–2 бокали — для червоного, бокал — для білого та шампанського). Подальше поглиблення в культуру споживання вина, можливо, спонукатиме вас до заохочення придбати бокали для десертних, столових червоних вин, бокали для хересу та рожевого вина, проте все це — крок наступний. Спершу з'ясуємо, що таке «базовий набір», який необхідно мати вдома.

### *Бокали для червоного вина. Тип «Бордо»*

Незважаючи на назву, цей бокал годиться не лише для вин із Бордо. Головне його призначення — червоні вина з високим рівнем танінів (найчастіше це каберне совіньон і мерло). Ця форма вважається універсальною, і бокал такого типу можна використовувати щодня, у тому числі й для столових вин. Звужений обідок бокала, без заокруглень, скеровує вино на центральну частину язика, туди, де рецептори особливо чутливі до солодкого смаку. Завдяки цьому виокремлюється фруктовість і пом'якшується різкість гіркуватих танінів при першому ковтку.



### *Бокали для червоного вина. Тип «Бургундія»*

Такі бокали були створені для бургундського сорту піно-нуар, також згодяться й для бароло та барбареско. Ці вина мають дуже інтенсивні, проте тонкі, леткі, змінні аромати, а бокалу належить «зловити» і розкрити їх. У бокала широкий обідок, який скеровує вино ближче до передньої частини язика, натомість акцентуючи увагу на солодкому присмаку вина, що компенсує кислотність. Ємність бургундського бокала більша, ніж у бокала бордо (700–750 мл проти 600–620 мл), а чаша схожа на кулю (іноді її називають балоном). Це сприяє сильнішому контакту вина з киснем. Зверху бо-



кали ледь звужуються, що надає можливість сконцентрувати й утримати аромати в середині, а великий обідок поширює вино не лише до центру язика, а й по його краєчках, ближче до щік, завдяки чому воно відчувається свіжішим і витонченішим.

Варто звернути увагу: піно-нуар із Нового Світу зазвичай прийнято наливати в бокали типу «Бордо». Ще одна характеристика бургундського бокала — це те, що він одразу оголює слабкість вина, якщо вона є, його неміцну структуру.

Чимало виробників, окрім бокалів типу «Бордо» і «Бургундія», виготовляють бокали для червоного вина. За формою вони нагадують бордоські, але їхні розміри дещо мен-



ші. Такий бокал ліпше згодиться для вин із середнім «тілом», наприклад, для столового вина, божоле, дольчетто, санджовезе тощо. До того ж саме в ньому краще подавати червоні вина, «старші» 1980 р., позаяк вони можуть бути надто ніжними, і надмірний контакт із киснем перетворить їх на оцет.

### Бокали для білого вина

Сухі білі вина прийнято пити з бокалів, що нагадують форму бокала «Бордо». Але їх ємність значно менша (до 340 мл).

Розмір бокала для білого вина — це бажання зберегти температуру подачі, наближену до оптимальної. Вино з маленького бокала п'ється швидше та не встигає нагрітися. (Білі вина подаються за нижчої температури, ніж червоні.) Та й площа контакту з теплим повітрям довкола такого бокала буде меншою. У вас може бути два типи бокалів для білих вин — невеликі, для найлегших, молодих білих вин і для більшості сухих рожевих вин. А також великі (340 мл) — для більш серйозних зразків білого вина (наприклад, шардоне, витримане в діжках).



зроблена за формою грудей Марії Антуанетти, яка пристрасно любила шампанське. Однак прогрес зробив крок уперед, і наразі переважно використовуються бокали видовженої форми (флют).

Якщо горловина в бокалі вузька, то він згодиться для більшості ігристих і шампанських вин, попри те що в бокал не входить ніс. Якщо ж ви смакуєте щось «серйозніше» (ігристі міллезімні вина), варто обрати дещо інші форми: бокал для шампанського залишається видовженим, але розширюється догори. У бокалі має бути «камера» — невеличке заглиблення на денці чаші, через який перляж (потік бульбашок) буде витонченішим і значно стійкішим.

### І наостанок, бокал для дегустації.

Незважаючи на об'єм, у нього наливають по 20 мл. Простір у чаші бокала дозволяє щонайглибше відчути аромат вина.



### Бокали для шампанського та ігристих вин

Напевно, усі ви бачили (принаймні, у кінофільмах), як шампанське розливають у широкі бокали, вибудовані в піраміду. Існує легенда, що форма цих «креманок» була



## Чайний крешон

із соком

### Інгредієнти:

- фрукти — 0,5 кг;
- яблуко — 1 шт.;
- апельсин — 1 шт.;
- цукор — 4 ст. л.;
- лимонний сік — 100 мл;
- яблучний сік — 500 мл;
- чай — 1 л;
- газована вода — 0,5 л.

### Приготування

Будь-які фрукти, а також яблуко й апельсин почистити, дрібно нарізати та засипати цукром. Отриману суміш залишити на декілька хвилин, потім перемішати, залити лимонним соком і 250 мл яблучного соку, закрити, поставити в морозильну камеру.

За півгодини влити холодний чай, додати ще 250 мл яблучного соку та мінеральної чи газованої води.

## Чай цитрусовий

із м'ятою

### Інгредієнти:

- лимонний сік — 1 ст. л.;
- апельсиновий сік — 2 ст. л.;
- м'ятний настій — 2 ч. л.;
- мед;
- кубики льоду;
- чай — 150 мл.

### Приготування

Змішати лимонний і апельсиновий соки, м'ятний настій і трохи меду. Залити холодним міцним чаєм. Додати кубики льоду.





ВОДА

ЗАПОВІДНА

АРТЕЗІАНСЬКА



VOSTOK-AKVA@MAIL.RU



## Напій із хурми (грузинська кухня)

### Інгредієнти:

- хурма — 1 кг;
- цукровий сироп — 500 г.

### Приготування

Помити хурму, видалити насіння, дрібно нарізати, вичавити сік та змішати його з приготованим заздалегідь цукровим сиропом.



## Напій «Арагві» (грузинська кухня)

### Інгредієнти (на 1 л напою):

- сироп малиновий і вишневий — 150 г;
- сік гранатовий — 0,5 склянки;
- цукор — 3 ст. л.;
- вода — 3,5 склянки.

### Приготування

У кип'ячену воду насипати цукор, додати вишневий або малиновий сироп і гранатовий сік. Уживати охолодженим.



# Щоб улюблений журнал **ЧИТАТИ** – зайди на пошту та передплати!

видавництво «Мамине сонечко»	пізнавально та весело	наші журнали:
журнал для дітей 1-3 років <b>Мамине Сонечко</b> 1-3	ігри-масажі для розвитку дрібної моторики рук, забавлянки, віршики-руханки, пальчикові розмальовки 	
журнал для дітей 2-5 років <b>Мамине Сонечко</b> 2-5	іграшки-шнурівки, аплікації, віршики казки з героями для театру 	
журнал для дівчаток 5-9 років <b>МАЛЕНЬКА ФЕЯ</b> <i>та інші історії</i>	завдання на кмітливість, розвиток пам'яті та уваги кумедні іграшки-саморобки дівчачі секрети 	
журнал для хлопчиків 5-9 років <b>МАЛЕНЬКИЙ РОЗУМНИК</b>	ігри з машинами, літаками, потягами та кораблями аплікації та рухомі доклейки, іграшки-саморобки 	
журнал для дітей 8-12 років <b>ВДГ</b>	саморобки, розклади уроків, велика гра з героями мультфільмів 	
журнал для підлітків від 12 років <b>ПРИГОДИ</b>	постери з улюбленими зірками інтерв'ю, секрети роботи на комп'ютері, поради психолога 	



# Гозинаки

## *Інгредієнти:*

- грецькі орехи — 1 кг;
  - мед — 1 кг;
  - сахар — 0,5 стакана;
- (рекомендуем также к грецким орехам добавить лесные орехи, миндаль и кунжут).

## *Приготовление*

Замочить орехи на 20 минут в кипятке. Очистить от скорлупы и перегородок. Ядра поломать пополам и прожарить на горячей сковороде. Затем орехи натесать ножом или перемять в ступке.

Мед налить в кастрюлю и поставить на огонь. Все время помешивать. Когда мед уварится (капля будет стоячей), добавить орехи (непрерывно помешивая) и варить до тех пор, пока не появится запах жареного.

Добавить сахар, перемешать. Снять с огня.

Смочить доску и скалку холодной водой, выложить содержимое кастрюли на доску и раскатать скалкой пластинкой до 2 см.

Немного остудить, нарезать ромбиками, кружочками или квадратиками.

Полностью остудить, выложить на блюдо или в вазу.





# Чурчхела

*Чурчхела — самая популярная сладость грузинской кухни. И у нас на любом рынке, а чаще на пляже в Крыму вы увидите, а самое главное услышите о «сладкой чурчхеле». Эти длинные тонкие колбаски красно-бордового цвета всегда очень привлекают внимание детей. А сделать их самостоятельно очень легко и просто. Необходимо малое...*

## *Ингредиенты:*

- **свежий виноградный сок с мякотью** (отжатый самостоятельно) — 1 л;
  - **орехи грецкие;**
  - **кукурузная мука** — 2 ст. л.,
- а также толстая нить (типа «ирис»).

## *Приготовление*

На нить длиной 20–25 см с помощью иглы нанизываем орехи. Первый орех фиксируем на расстоянии 4–5 см от конца нити.

На каждую нить нужно нанизать по 10 орешков.

Таких заготовок делаем столько, сколько чурчхелы вы хотите получить.

Далее готовим специальный горячий мусс.

Смешиваем виноградный сок с мякотью и муку; далее варим смесь как обычный кисель до консистенции густого киселя или заварного крема.

Затем в мусс опустить нитки с орехами до самого верхнего ореха и тут же вытащить для остывания.

Как только они остынут, их опять опустить в мусс и снова подвесить для просушки.

Эту процедуру провести 8–10 раз. Толщина нити без ореха должна увеличиться до 3–3,5 см в диаметре.

Далее чурчхела должна подсохнуть.

Хранить чурчхелу можно и в холодильнике, и просто в помещении, она не портится, а только затвердевает. Но такого никогда не случается.



# Фастфуд або здоров'я?

Сьогодні в рубриці «Здорове харчування» ітиметься про те, що ми їмо на роботі.

Тож згадайте: як починається ваш день? Як проходить обід? І о котрій годині ви харчуєтеся ввечері?

Упевнена, добре, якщо у більшості вийшло приблизно таке:

- сніданок — філіжанка кави й булочка;
- обід — нашвидкуруч, не відриваючись від звіту, з'їла бутерброд із чаєм;

— вечеря — приготувала, поїла та лягла спати. На годиннику — 23.00.

У гіршому випадку — усе те саме, проте їжа з ресторанів швидкого харчування.

І ми, звичайно, забуваємо про те, що середньостатистичний обід у фастфуді містить близько тисячі кілокалорій. Цікаво, що для людини, яка має невелику вагу, — це майже добова норма.

Отже, сьогодні ми пропонуємо альтернативу для продуктів із фастфудів.



## Сніданок:

- круасан;
  - кава латте.
- Усього — 460 ккал.*

## Альтернатива:

- омлет із зеленню  
*(порція — 200-300 г; 300-400 ккал);*
- вівсяна каша  
*(порція — 200-300 г; 110-210 ккал);*
- сир із фруктами  
*(порція — 200-300 г; 190-285 ккал).*



## Другий сніданок:

- снікерс;
  - pepsi.
- Усього — 390 ккал.*

## Альтернатива:

- фруктовий салат  
*(порція — 150-300 г; 80-150 ккал);*
- жменя сухофруктів  
*(порція — 50-120 г; 135-340 ккал);*
- морква із йогуртом  
*(порція — 125-250 г; 60-130 ккал).*



### Потрібно знати

Фастфуди — це ризик розвитку ожиріння, цукрового діабету, атеросклерозу, серцево-судинних захворювань, швидкого виснаження організму, хвороб нирок, печінки, варикозного розширення вен, зміни в ендокринній системі.

У жінок зростає ймовірність появи раку молочної залози, у чоловіків — зниження потенції.

### Цікаві факти

Зауважте, інтервал між уживанням їжі та рідини повинен становити не менше 30 хвилин.

Протягом доби необхідно вживати щонайменше 2–2,5 літра звичайної негазованої води.



### Обід:

- млинець із начинкою;
- морс.

*Усього — 746 ккал.*

### Альтернатива:

- відварна курка зі спаржею  
*(порція — 180-270 г; 170-270 ккал);*
- риба на пару, рис і салат  
*(порція — 200-300 г; 250-400 ккал);*
- відварне м'ясо й тушковані овочі  
*(порція — 200-300 г; 350-550 ккал).*



### Вечеря:

- горішки;
- пиво.

*Усього — 746 ккал.*

### Альтернатива:

- морепродукти з овочевим салатом  
*(порція — 200-300 г; 200-500 ккал);*
- овочева рагу з яйцем  
*(порція — 200 г; 150 ккал);*
- гриби з відварною картоплею  
*(порція — 200-300 г; 200-300 ккал).*





# Очищение и похудение с помощью натуральной диеты

## Ниира

Диета Ниира разрабатывалась в течение последних 30-ти лет натуропатами и врачами нетрадиционной медицины США и Европы. Ее еще называют «лимонной диетой» и рассматривают в первую очередь как средство детоксикации организма. Среди так называемых благоприятных «побочных эффектов» наблюдается снижение веса. Основной эффект достигается благодаря выведению шлаков и обновлению системы пищеварения.

Многие врачи придерживаются мнения, что у всех болезней один корень — это шлаки, токсины и слизь, которые накапливаются в разных частях человеческого тела. С помощью лимонной диеты эти ядовитые вещества выводятся из организма, поэтому исчезает сама причина болезни — в организме восстанавливается природный баланс микроэлементов, благодаря чему вес приходит в норму. Диета благоприятно сказывается не только на фигуре, но и на структуре кожи и волос, улучшается пищеварение, восстанавливаемость организма после болезней. Весь организм будто заново перерождается!

5–10 кг — это действительно тот вес, который можно сбросить всего за 10 дней. А по окончании диеты человек почти не набирает веса.

Во время соблюдения диеты всю твердую пищу вы заменяете напитком Ниира, приготовленным из чистой воды, свежевыжатого лимонного сока и сиропа «Мадал Бал» швейцарского производства. Сироп — смесь древесного сока канадского сахарного клена премиум-класса (C+) и пяти видов азиатских тропических пальм. В идеале лимонная диета длится 10 дней. Заметьте, это не голодание, а скорее, диетическое жидкое питание — организм получает все необходимые элементы с напитком и одновременно выводит шлаки и сжигает лишний вес. Для тех, кому психологически трудно отважиться на 10-дневную диету, советуем начать с более легких вариантов.



## «Стягнутая» версия (от 0,5 л сиропа)

Вы заменяете один прием пищи в день напитком Ниира. Рекомендованная продолжительность такой диеты — месяц непрерывно.

## Случайный день недели (от 0,5 л сиропа)

Вы заменяете всю твердую пищу напитком Ниира в один произвольно выбранный день недели. Однако данный вариант не будет иметь такого же эффекта, как обычные версии, но все же, давая своей пищеварительной системе отдых даже один раз в неделю, можно частично очистить свой организм.

## 5-7 дней (1 л сиропа)

Основная версия диеты с хорошим эффектом. Она используется тысячами людей по всему миру, особенно теми, кто впервые пробует диету.

## 10 дней (1,5 л сиропа)

Авторы диеты рекомендуют проходить курс именно в течение 10 дней, потому что очистка организма осуществляется более глубоко и полно. Если вы успешно прошли пятидневный курс, ваше самочувствие замечательное, значит, ничто не мешает вам попробовать и десятидневную версию.

За десятилетия существования диеты сотни тысяч людей по всему миру отметили ее простоту, натуральность и отличный эффект в омоложении организма, очищении и похудении.

На сайте эксклюзивного партнера, компании «Мадал Бал Украина», вы найдете часто задаваемые вопросы, типичные ошибки, отзывы людей, прошедших диету, советы врачей и много ценной информации для правильного соблюдения диеты. Мы рекомендуем также скачать с сайта бесплатную книгу авторов лимонной диеты Ниира.

Желаем быть здоровыми, красивыми и счастливыми!

## АКЦИЯ для читателей журнала «Смачна подорож»

При заказе сиропа «Мадал Бал» по телефону или онлайн (на веб-сайте) используйте промо-код **ПодорожМадалБал** и получите акционную цену — 0,5 литра сиропа за 210 грн. Акция действует с 10.06.2012 г. по 10.08.2012 г.

«Мадал Бал Украина»  
[www.madalbal.com.ua](http://www.madalbal.com.ua)  
Тел.: (044) 221-54-77, (067) 588-96-73





# Как выбрать йогуртницу

В рационе правильного, здорового меню йогурт занимает почетное место. Можно, конечно, запастись и готовым продуктом из супермаркета, но зачем? Давайте приготовим дома!

Сегодня мы выбираем доступные йогуртницы. Чем они принципиально отличаются?

- Количеством контейнеров и материалом, из которого они изготовлены. В материалах — предпочтительней стекло. А по количеству — чем больше емкостей — тем прибор функциональнее, поскольку их удобнее использовать и хранить небольшими порциями, а также можно готовить йогурт с разными наполнителями.
- Управление. Регулировать процесс можно с помощью механического таймера или же «концевого» — вкл.-выкл. Механический удобнее. Есть йогуртницы с функцией светового индикатора работы, в некоторых моделях присутствует также система звукового оповещения и автоотключения.



## ORION OR-YM02



**Мощность:** 18 Вт

**Источник питания:** 220–240 В, 50/60 Гц

**Стаканчики для йогурта:** 7 шт. по 200 мл, стеклянные

**Гарантийный срок эксплуатации:** 3 года

**Дополнительно:**

- Электронное управление процессом приготовления
- Таймер
- LCD-дисплей с голубой подсветкой
- Индикатор работы
- Устойчивость устройства: 4 резиновые ножки

*Цена* 209–291 грн

## DEX DYM-157



**Мощность:** 10 Вт

**Источник питания:** 220 В, 50 Гц

**Стаканчики для йогурта:** 6 шт., стеклянные (200 мл)

**Гарантийный срок эксплуатации:** 2 года

**Дополнительно:**

- Возможность приготовления йогурта, кефира, творога
- Механический указатель времени
- Сетевой выключатель с индикатором

*Цена* 239 грн

## Moulinex Yogurteo YG230



**Мощность:** 13 Вт

**Источник питания:** 220 В, 50 Гц

**Стаканчики для йогурта:** 7 стеклянных баночек по 140 г

**Гарантийный срок эксплуатации:** 2 года

**Дополнительно:**

- LCD-дисплей с электронным таймером
- Маркер срока годности на крышках
- Режим отсрочки старта на 15 часов
- Звуковой сигнал, оповещающий об истечении времени приготовления
- Индикация включения, отключения, автоматическое отключение

*Цена* 520-699 грн

# Безлад в оселі відображає та породжує безлад у голові

Говорить мудрість. А ще вона говорить, що чисто не там, де постійно прибирають, а там, де не сміять. Проте, на жаль, як би ми не намагалися тримати будинок у чистоті, — від прибирання нам нікуди не подітися. Улюблені домашні тварини — із шерстю або пір'ям, діточки, яких ми обожаємо, — з мінним полем іграшок і пилом від стрибань на диванних подушках... підгоріле молоко, розлитий чай, пляма від шоколаду, або ще краще — м'яса під соусом... Упізнаєте?

Однак, перш ніж ми почнемо боротьбу з брудом, пропонуємо ознайомитися з методами чищення, прибирання та виведення плям, якими користувалися ще наші бабусі.

Це не лише цікаво й економно, а й актуально для тих, хто стежить бути в тренді екологічності.

## Тож почнімо...

**1** Умивальник із нержавіючої сталі: після кожного користування водою бажано витирати його сухою ганчіркою —



## ОРІЄНТИР — НА НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ!

Ідеальна чистота оселі, відчуття затишку й комфорту, чи не про це мріє будь-яка господиня? Мінімум часу на прибирання й максимум для себе коханої — з усім цим упорається лише **TM Vileda!**

Інноваційні технології, високоякісні матеріали та комплексні дослідження німецької компанії Freudenberg у сегменті household, що використовуються у виробництві продукції під **TM Vileda**, полегшують життя споживачам усього світу протягом уже понад 60 років.

Система для прибирання **Ultra Max** — оптимальне рішення для прибирання! Пластиковою шваброю з телескопічною ручкою можна виконати сухе чи вологе прибирання всіх видів підлог (ідеально підходить для прибирання дерев'яних підлог). Запатентована система Power Zone з додатковою функцією скребка, механізм, що складається, і мікроактивні волокна, які використовуються у виробництві насадки для швабри, очищують навіть найстійкіші та важкодоступні забруднення, не залишаючи неприємних вологих смуг на підлозі.

Під час використання швабри **UltraMax** і сірого відра зі спеціальним спроектованим ситом можна мити підлогу без намочання та забруднення рук при віджиманні мопу.

**Vileda** має патент за технологічне рішення: насадка, яка пристібається кнопками, завдяки чому моп можна віджимати в ситі сірого відра.

**TM Vileda** упорається з будь-яким прибиранням не лише швидко, але й якісно. А ви матимете більше часу на себе та свою родину.

**Vileda** робить наше життя легшим!







це запобігає утворенню вапняного нальоту. Якщо наліт усе ж з'явився, то необхідно протерти поверхню теплим розчином оцту чи лимонної кислоти. Щоб нержавіючій сталі повернути колишній блиск, умивальник можна протерти ганчіркою, змоченою в газованій воді.

**2** У разі якщо ви не маєте посудомийної машини чи, скажімо, у вас раптово закінчився миючий засіб, посуд легко можна помити питною содою, гірчицею або господарським милом. До того ж посуд треба мити відразу після їжі, не відкладаючи «напотім». А ось тарілки після риби чи оселедця краще спочатку помити холодною водою з милом, а потім гарячою. Жирний посуд легко відмити від бруду за допомогою води з оцтом.

**3** Якщо ви хочете, щоб ножі були чистими та блискучими, протирайте їх шматочком сирої картоплі.

**4** Підгорілі противні (листи) і сковорідки, поки вони ще теплі, необхідно посипати крупною сіллю та попередньо очистити (наскільки можливо) вологим папером. Потім залити водою кімнатної температури з рідким миючим засобом. Коли всі пригорілі

### А це цікаво....

- сумарна вага всього перемитого посуду за рік становить 5 тонн;
- протягом року переходи від столу до мийки становлять 1500 кілометрів;
- за рік у сім'ї з 4-х осіб доводиться мити: 18 000 — ніж, ложок і виделок, 13 000 — тарілок, 8000 — чашок і стільки ж блюдець;
- прання та прасування білизни займає 200 годин; миття підлоги — 70 годин; чистка і збереження одягу — 250 годин за рік;
- загальні витрати часу на ведення домашнього господарства в середньому на одного працюючого за тиждень становлять: для чоловіків — 10–12 годин, для жінок — 28–32 години;
- на приготування їжі витрачається в тиждень: у жінок — 10–12 годин, у чоловіків — 1–1,5 години;
- зусилля, витрачені домогосподаркою на роботу по дому протягом дня, забирають у неї енергію, що дорівнює енергії футболіста, який зіграв два футбольні матчі;
- миття вікон прирівнюється до одного повного робочого дня водія вантажівки.

шматочки відмокнуть, слід почистити жорсткою мочалкою (за умови відсутності тефлонового покриття).

**5** Неприємний запах із мікрохвильової печі зникне, якщо в ній нагріти воду з лимонним соком.

**6** Нейтралізувати запахи в холодильнику допоможуть зерна кави. Перед цим рекомендується вимити всередині холодильник водою з оцтом.

**7** Срібний посуд найкраще опустити на півгодини в кисле молоко, яке чудово знімає потемніння. А потім відполірувати за допомогою м'якої лляної тканини.

**8** Аби вберегти алюмінієвий посуд від потемніння, слід змастити його стінки жиром, а потім декілька разів прокип'ятити в ньому воду чи молоко.

**9** Кришталевий посуд краще мити в холодній воді з додаванням пральної синьки.

**10** Як новенькі заблищать виделки, ножі й ложки з нержавіючої сталі, якщо їх на 10–15 хвилин залишити в соді, у якій варилася картопля.



Порезные напе  
сумма!

My  
**vileda**  
makes my life easier

## Кожен гість — від Бога



У грузинського народу є стародавня легенда: коли Бог наділив людей землями, на яких вони житимуть і які оброблятимуть, грузини запізнилися, оскільки були дуже зайняті тим, що пили та їли. Бог сказав їм після прибуття, що вільних земель уже не лишилося, але грузини повідомили йому, що запізнилися через те, що пили за здоров'я Господа, і запросили його взяти участь у гулянні. Господь так чудово провів час, що вирішив подарувати грузинам землю, яку мав узяти собі.

Сьогодні ми відкриваємо наступну сторінку нашої подорожі. Це — смачні місцини з грузинською кухнею. Відчуття, які виникають у нас від грузинської кухні, важко передати простими словами, але для грузинів достатньо лиш одного «*Vax!*», з промовлянням якого вони спрямовують свій погляд до неба та сплескують долонями.

Усе це через те, що грузинська кухня породжує незабутні шалені враження. Різноманітність національних грузинських страв неможливо вмістити на одному столі. Завдяки цій кухні, у наші словники потрапили надзвичайно красномовні й загадкові назви страв і настільки ж незвичні прояви їхніх смакових якостей.

Порушивши тему про Грузію, я збагнула, що це особлива нація зі своїм надзвичай-

ним ставленням до життя. Коли ти поринаєш у цей оазис спецій, зелені, соусів, м'яса, добрячого вина та дивовижно теплої царини, то мрієш лише про одне — аби цей солодкий момент тривав якнайдовше.

Кухня грузинського народу надто популярна й у нашій країні: скуштувати її можна в будь-якому місті України. Здійснивши невеличку «смачну подорож» у ті заклади, у яких представлена грузинська кухня, я дещо збентежилася. Від чого? По-перше, від кількості непримітних маленьких кафе, ресторанів, резиденцій, хінкальних. По-друге, від кількості смачнющих харчів. І, по-третє, від самої атмосфери та привітної гостинності.

Хотілося б докладніше описати принаймні три місця, які абсолютно відрізняються одне від одного.

Маленьке кафе «Времена года» («Пори року»). Хінкалі — візитна картка цього непримітного кафе. Тут справжні поціновувачі віднайдуть той неповторний смак грузинської страви, який місцеві кухарі ретельно оберігають і готують щодня вже впродовж більше двадцяти років. До того ж хочу зауважити, що сума чека вас приємно здивує.

Ресторан «Нікала» на Подолі вже понад 12 років вражає своїх відвідувачів справжніми грузинськими стравами. Навіть я — «пташка, котра клює на день по три зернятка» — там, не маючи достатньої сили волі, не могла зупинитися бодай на третій страві з меню.

Ну й, звісно, коли ви забажаєте опинитися в Грузії хоча б на годинку чи на один день, утекти від гамірного міста, посмакувати стравами, відчути атмосферу грузинського свята з його музичними мотивами, насолодитися життям, відпочити з дітьми — раджу вам відвідати заміську резиденцію KIDEV. Тут можна не лише смачно попоїсти, а й активно відпочити. Риболовля, велотрек, дитяча анімація, жива музика, міні-зоопарк і, найголовніше, привітні господарі цього закладу, для яких тут кожен гість — від Бога!

**Ваш гід смачними місцями,  
Альона Бондаренко**





ІНТЕР'ЄР: замська резиденція KIDEV. ФОТО: Олена Чуприна

Київ	
Піросмані	вул. Стеценка, 44, (044) 383-57-52
KIDEV	Київська обл., Бориспільський р-н, с. Чубинське, вул. Київська, 5, (067) 500-40-22
Колхіда	вул. Анни Ахматової, 16а, (044) 502-14-10
Кувшин	перетин вул. Червоноармійської, 94 з вул. Федорова, 10, (044) 592-63-63
Алазани	вул. Саксаганського, 1г, (044) 205-44-67
Нікала	вул. Хорива, 1а, (044) 428-83-77
Старий Тбілісі	вул. Фрунзе, 6, (044) 255-13-25
Времена года	просп. 40-річчя Жовтня, 32
Хінкальна Guitar Bar	вул. Горького, 45, (044) 287-04-60
Багратіоні	просп. Бажана, 14, (044) 501-86-81
Редан	вул. Івана Кудрі, 22, (044) 528-92-13

Одеса	
Грузинський дворик	вул. Тираспольська, (048) 722-73-22
Горец	вул. Сергія Варламова, 32, (0482) 35-89-38
Хижина	вул. Вільямса, 62/2, (0482) 42-51-38; вул. Довженка, 3/5, (0482) 32-30-39; Центральний Аеропорт, 2а, (0482) 39-33-10
Генацвале	пр-т Шевченка, 12, (0482) 33-44-10

Донецьк	
Міміно	пл. Конституції, 5, (062) 381-73-73
Хінкалі	б-р Пушкіна, 20а, (062) 381-72-02
Тераса Сан Сіті	пр-т Панфілова, 51а, (062) 253-00-05

Дніпропетровськ	
Горец	вул. Глінки, 8, (0562) 38-05-53
Піросмані	вул. Кірова, 1, (0562) 33-72-51

Львів	
Арагі	вул. І. Франка, 161, (032) 295-14-31
Тарон	вул. Кузнецича, 16а, (032) 237-7035

Харків	
Казбек	пр-т Московський, 43, (057) 732-77-41
Аліоні	пров. Банний, 1, (057) 755-26-55
Імереті	вул. Котлова, 168, (057) 712-91-45
Авлабар	вул. Пушкінська, 59/45, (057) 716-44-51

Крим	
Казбек	м. Севастополь, вул. Гоголя, 6, (0692) 54-54-86
Тифліс	м. Ялта, Лівадія, вул. Батурина, 1, (0654) 31-54-75

Луганськ	
Казбек	пл. Героїв Великої Вітчизняної війни, 2, (050) 477-37-33
Тифліс	с. Привітне, «Перший гольф-клуб», (050) 474-70-47

# Мясо по-гурийски

от загородной резиденции KIDEV

Старинное национальное блюдо — его можно готовить из любого мяса: барашка, телятины, свинины. В любое время года это блюдо всегда присутствует на столе. В нашем ресторане его готовят с телятиной — вместе с помидорами, зеленью и специями мясо тушится в глиняных кецах.

## Ингредиенты:

- телятина — 500 г;
- лук-порей — 100 г;
- свежие томаты — 150 г;
- чеснок — 30 г;
- базилик — 30 г;
- кинза — 30 г;
- укроп — 10 г;
- специи: хмели-сунели, перец, соль.

## Приготовление

Телятину промыть, порезать кусками среднего размера и тушить в собственном соку на малом огне.

Когда жидкость испарится, добавить порезанный кубиками лук и тушить еще в течение 3–5 минут под крышкой.

После этого добавить крупно порезанные томаты без кожуры.

За 3–5 минут до готовности добавить чеснок, зелень и специи.

Соливать мясо рекомендуется в конце приготовления.

Телятина получится мягкой и сочной.



# Пхали со шпинатом

от загородной резиденции KIDECV

Холодная закуска очень популярная в Грузии. Пхали — это разновидность салатов: они могут быть из шпината, белокочанной капусты, «синеньких», лука-порей, листьев красной свеклы... В нашем меню в зависимости от сезона присутствуют самые известные позиции. Лобио также является разновидностью пхали — это стручковая фасоль, которая разваривается, заправляется орехами и специями.

Почему в пхали всегда много орехов? В Грузии каждому известно: перед хорошим застольем надо покушать блюда с орехами, чтобы меньше пьянеть. Вы, конечно, и сами заметили, что во все грузинские закуски, как правило, входят орехи. Они как бы обволакивают желудок, после этого уже обильно пьется грузинское вино — да не один бокал, потому что один бокал никто никогда не пьет. А пьет человек свою обычную норму — литра три. И при этом не пьянеет. Именно поэтому национальная грузинская кухня так насыщена орехами, специями, которые как бы поглощают вино. Все продумано!

## Ингредиенты:

- шпинат — 1 кг;
- лук-порей — 50 г;
- молотые орехи — 50 г;
- укроп — 10 г;
- кинза — 30 г;
- специи: хмели-сунели, соль, перец.

## Приготовление

Молодой шпинат промыть, залить холодной водой и поставить на огонь. Довести до кипения и варить не более 3 минут. После чего слить воду и отжать шпинат.

Соединить со специями, молотыми орехами, очень мелко порезанным луком и вымешивать руками до кремообразного состояния.







Читайте в наступному номері:

# Ласкаво просимо до Узбекистану

| ПЛОВ | МАНТИ | ЛАГМАН | САМСА | ХЛІБ | СУПИ | ЗАКУСКИ |  
| ВИПІЧКА | ДЕСЕРТИ | НАПОЇ |

*і традиції узбецького чаювання.*

*А також:*

| ГОТУЄМО ЗАПАСИ НА ЗИМУ | МАЙСТЕР-КЛАСИ ВІД ШЕФ-КУХАРІВ |



# БАКТЕРІАЛЬНІ З'ЯКВАСКИ

Державного дослідного підприємства бактеріальних заквасок Інституту зберігання та перероблення тваринницької продукції Національної академії аграрних наук України для приготування кисломолочних продуктів в домашніх умовах.

# Готуйте живі йогурти вдома



## Справжні живі йогурти

Ви будете здивовані, наскільки легко приготувати живі кисломолочні напої своїми руками!

Для цього вам знадобиться молоко, спеціальна бактеріальна закваска і йогуртниця (або термос). Процес ферментації (свашування) молока займає кілька годин, але Вашої особистої участі уде потрібно не більше 5 хвилин. Результатом зможе насолодитися кожен член вашої родини: і дорослі, і навіть найменші діти!

Ви завжди будете впевнені, що приготований Вами живими руками йогурт або сирок по-справжньому живий, свіжий і не містить зайвих домішок.

Саме живі і свіжі кисломолочні напої найбільш ефективні для підтримки імунітету, нормалізації травлення, відновлення нормальної мікрофлори, зміцнення здоров'я. Приготовані продукти мають чудовий смак і ніжну консистенцію. Перед подачею на стіл можна доповнити цю страву медом, ягодами, горіхами, фруктами!

Ми впевнені, всі члени Вашої сім'ї з насолодою оцінять таке частування!

## Відтепер в торговельних мережах:



Дізнайтесь більше на сайті:

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

Якщо є питання телефонуйте:

**(044) 581-00-00**





НАЙКРАЩЕ  
ЗІД  
ПРИРОДИ!

VEGETA NATUR  
ЦІЛКОМ НАТУРАЛЬНА,  
БЕЗ ШТУЧНИХ ДОБАВОК

PODRAVKA D.D.,  
ПРЕДСТАВНИЦТВО В УКРАЇНІ  
телефон (044) 568-59-43  
office@podravka.ua

