

Сало в кадке - все в порядке

НАША КУХНЯ

НАША КУХНЯ

№ 4
(40),
октябрь
2019

Толока

16+

СПЕЦВЫПУСК

Повод есть!

РУЛЕТ

Ароматный деликатес станет украшением праздничного стола

15

оригинальных рецептов посола

Правильный выбор: советы шеф-повара Ивана Кравцова



неожиданно

ГРУДИНКА В ЛУКОВОЙ ШЕЛУХЕ



Домашний бекон



8 В пряной корочке



19 Копченый деликатес



24 Вот это смалец!



29 Шоколадный десерт

ПОДПИСНАЯ АКЦИЯ

«НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ...»

*Настоящих друзей так хочется радовать подарками!
Вот и мы подготовили приятные сюрпризы для наших верных подписчиков —
давайте будем в 2020 году вместе.*

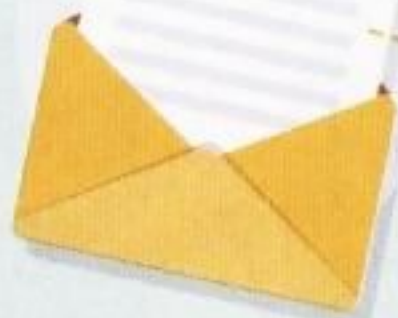


1

Подпишитесь на 1-е полугодие 2020 г. на журналы «Сваты. Заготовки» и «Сваты на даче».

2

До 1 января 2020 г. пришлите в редакцию копии двух подписных абонементов и маркированный конверт с обратным адресом.



3

И ждите в подарок пакетик семян суперурожайных помидоров «Розовый статус F1».



А КТО ПОДПИШЕТСЯ НА ЛЮБОЕ ИЗ ЭТИХ ИЗДАНИЙ СРАЗУ НА ГОД (это гораздо удобнее и выгоднее!), ДОПОЛНИТЕЛЬНО получит в подарок эксклюзивный сборник **«50 СЕКРЕТОВ РЕКОРДНОГО УРОЖАЯ».**



А чтобы урожай был на славу, вместе с семенами вышлем печатное изображение необычной иконы Божией матери «Спорительница хлебов», которая будет помогать во всех дачных хлопотах, благословлять на труд, умножать достаток в доме. Приложим и текст молитвы ей.

Икона Божией матери «Спорительница хлебов» была написана в XIX в. для того, чтобы перед ней можно было просить о помощи в делах земледельческих. Она славилась своими чудесами: в тех местах, где была засуха и угрожал голод, но был отслужен молебен перед иконой, шел дождь — и засуха прекращалась. День празднования иконы — 28 октября. Перед этим образом молятся об умножении плодов земных и небесных, просят благословения на труд, о достатке в доме.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»

П1214 «Почта России»,
71234 «Пресса России»,
11423 «Крым Почта».
Выгодный годовой (со скидкой) —
ПВ147 «Почта России».

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»

П1211 «Почта России»,
41597 «Пресса России»,
04091 «Крым Почта».
Выгодный годовой (со скидкой) —
ПВ154 «Почта России».

НАШ АДРЕС:

214000, г. Смоленск, главпочтамт,
а/я 200. Акция «СНД» + «СЗ»
«Не хлебом единым...».
Или по e-mail: svd@toloka.com либо
sz@toloka.com

ОБЯЗАТЕЛЬНО укажите свои
ФИО полностью, почтовый индекс
и адрес проживания.

Срок рассылки подарков —
до 15 февраля 2020 г.

Можно подписаться и на сайте toloka24.ru

**Выгоднее — сразу на весь 2020 год
со скидкой 15% по промокоду «2019».**



От составителя

Несмотря на то, что за окном — золотая осень, давайте зарядим машину времени и вспомним весну. То время, когда деревья цветут и благоухают, трава искрится сочным изумрудом, солнце начинает все настойчивее припекать, а свежий воздух попросту не пускает в дом... Вот в такую пору года у нас с мамой и начинались регулярные посиделки, благо жили в частном доме. Мы чуть ли не каждый день устраивали минипикники, непременным атрибутом которых был нехитрый набор деликатесов: свежий черный хлеб (желательно «кирпичик»), выстреливший за пару солнечных дней рядом с моей любимой заячьей капустой зеленый шнитт-лук да ароматное сальце, привезенное от нашей тети Маруси — знатной заготовщицы.

Что таить — вкуснейшее сальце и сейчас для меня в цене: и самой порой хочется кусочек полезного деликатеса, и домашние не прочь угоститься.

А ведь пользы в сале хоть отбавляй! И данный спецвыпуск убедит вас в этом. Вы найдете массу интересной информации

от компетентных специалистов: гастроэнтерологов, диетологов, терапевта и даже травника. И будьте уверены: самыми разнообразными рецептами заготовки этого продукта вы обеспечены надолго. Даже если давно помышляете приготовить сало в шоколаде, а надежных рекомендаций по приготовлению нет — все же задумка довольно специфическая, — открывайте стр. 29: наша хозяйка отыскала рецепт методом проб и ошибок и с удовольствием раскрывает секреты.

А уж заручившись попутно советами по приготовлению, хранению этого продукта на все времена, получится непременно то, что вы и ожидали. К зиме готовы!

Екатерина ЗУБРИЦКАЯ

Содержание

Такие разные способы:

сложности выбора.....	2-3
сухая засолка	4-9
вкусное-вареное	10-13
в рассоле	14-17
дело техники	18-19

Готовим с душой:

домашние деликатесы	20-23
сальце — в ход!	24-25
покулинарим	26-27
удивительное рядом	28-29

Компетентное мнение:

слово специалистам.....	30-32
-------------------------	-------

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Вопрос



Отвечает
специалист



Письмо

Такие разные способы

Для того чтобы наверняка получить хороший результат, нужно правильно подготовиться: выбрать исходный продукт со знанием дела, удачно подобрать под свой вкус способ приготовления.



На все времена

Чтобы выбрать действительно качественное сало, а также определить, каким способом засолить продукт, заручитесь советами шеф-повара Ивана КРАВЦОВА из г. Санкт-

Петербурга. Приготовить закуску рекомендуем по авторским рецептам нашего консультанта.

Тонкости выбора

■ Покупать сало советую на рынке, лучше у самого хозяина, ведь в этом случае больше шансов узнать «биографию» свинки вплоть до того, чем она питалась.

■ Цвет на срезе должен быть белым или с розоватой окраской. Желтый или серый оттенок — не лучший признак.

■ Проследите, чтобы шкурка была без щетины, чисто выскоблена. Если на ней все же просматриваются волоски, обычно не покупаю такой продукт из следующих соображений: уж коль хозяин свиньи так не-

брежно обработал шкуру, значит так же он мог отнестись к разделке, хранению и транспортировке свиной туши.

■ Куски с прослойками мяса покупайте для запекания и жарки, а в сыром или подсоленном виде есть не советую: именно в этой мясной прослойке могут находиться бактерии и паразиты (в сальном жире они не выживают).

■ Сало с головы и шеи твердое — оно подойдет для запекания, но не для засолки.

■ Корейка и брюшина, наоборот, мягкие и идеальны для засолки.



■ Окорок — мягкое, но пористое сало, такое лучше брать для фарша.

■ Как покупатель имейте право ознакомиться с документами. Не стесняйтесь, спрашивайте ветеринарные справки!

Солим-посолим

① **Сухой способ.** Кусок сала натрите солью, чесноком и перцем, заверните в полиэтиленовый пакет и оставьте на 48 часов в холодильнике при 8-10 град. Хранить можно не больше месяца.

ТОП-6 НЕОБЫЧНЫХ ДОПОЛНЕНИЙ К СОЛЕНОМУ САЛУ

Чеснок, тмин, кориандр — это, можно сказать, классические добавки к соленому салу. А как насчет того, чтобы поиграть со вкусом?

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

Если добавить ее в рассол и сварить в нем сало, по вкусу оно будет, словно только что из коптильни.

КУРКУМА

Придает готовому продукту аппетитный цвет и обладает дезинфицирующим эффектом.



САХАР

Сладости не почувствуете, но вкус соленого сальца будет новым.

•СОВЕТ•

Выбирайте сало именно свиньи. Сало хряка будет жестким и с характерным запахом.



2 Вареное. Этот способ уменьшает риск заражения паразитами. Такое сало хранится до полугода (в морозилке). Кстати, если сварить его с луковой шелухой, то по вкусу оно будет напоминать копченое.

3 В рассоле. Это более трудоемкий процесс засолки: сначала нужно сварить рассол, затем выдерживать в нем сало, а потом начинять пряностями. Но продукт получается очень нежным и хранится около года.

Рецепты от шеф-повара**В луковой шелухе**

1 кг сала с прослойкой мяса одним куском, 1 л воды, 200 г соли, 2 ст.л. сахара, 2 горсти луковой шелухи, 3 лавровых листа, 4 горошины душистого перца, 3 зубчика чеснока, молотая сладкая паприка, смесь перцев — по вкусу.

Довести до кипения воду с промытой шелухой, лаврушкой, душистым перцем, солью и сахаром. Опустить в рассол кусок сала и накрыть тарелкой с гнетом, чтобы оно «утонуло» в жидкости. Снова довести смесь до кипения и варить 20 мин. на малом огне. Остудить и оставить в холоде на 12 часов. Достать сало, обсушить и натереть смесью из измельченного чеснока, паприки и перцев, завернуть в пленку или пакет и положить в морозилку. Перед пода-

чей оставить при комнатной температуре на 5 мин. и нарезать.

Лучшее сочетание — с черным хлебом и горчицей.

С чесноком

1 кг сала, 200 г соли, 1 ст.л. черного молотого перца или смеси красного и черного, половина головки чеснока.

Нарезать сало брусочками шириной 4-5 см, в каждом сделать поперечные разрезы глубиной чуть больше середины куска. В высокую посуду всыпать всю соль, положить сало и хорошо натереть специей со всех сторон. Сверху посыпать перцем. Очищенный чеснок нарезать дольками и положить их в прорези сала. Поместить в контейнер и — в холодильник на 3-4 дня.

МЕД

При добавлении в маринад при «мокром посоле» получите незабываемый аромат. И никакой лишней сладости!

**ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР**

Разложите кусочки сыра на пласт соленого сала, сверните рулетом и сварите — готов совершенно новый деликатес!

ШОКОЛАД

Сало в шоколаде — так называемый «сникерс» по-украински. Смело, с вызовом, для настоящих гурманов и экспериментаторов.



Сухая засолка



С растительным маслом

300 г свежего сала, 2 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. пряностей на ваш вкус, 1 ст.л. крупной соли.

Сало нарезать брусочками одинакового размера. Смешать соль, растительное масло, пряности

Если решите **приготовить впрок**, то храните такое сало в стеклянной банке в холодильнике.

(у меня паприка, кориандр, сушеные томаты, розмарин, смесь перцев, тмин, сушеный чеснок и молотый острый перец). Равномерно распределить смесь по салу и хо-

рошо втереть. Накрыть пищевой пленкой и оставить в холодильнике на ночь, а лучше на сутки.

*Наталия КУРСКОВА,
г. Кропивницкий.*

Фото автора



КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ СВЕТЛАНА ТИТОВА ИЗ Г. МОСКВЫ

Отличный рецепт, не требующий большого количества времени. Сало — источник жиров, особенно необходимых нам зимой. Оно богато жирорастворимыми витаминами. В свином сале есть арахидоновая кислота, которая помогает организму включить «иммунный ответ» при встрече с вирусами и бактериями. Советую есть его с салатом из свежих овощей, заправленных нерафинированным подсолнечным маслом и натуральным уксусом — яблочным

или виноградным. Кусочек свиного сала (около 30 г) утром с ломтиком черного цельнозернового хлеба не помешает вам держать диету. Такой завтрак можно себе готовить через день. Но не следует забывать, что этот продукт калорийный и злоупотреблять им не стоит. В противном случае можно спровоцировать ожирение внутренних органов и увеличение подкожного жира. Сало нельзя есть тем, кто болеет панкреатитом и холециститом. ●

Бекон по правилам

***** Первое и самое ответственное дело — купить правильный кусок свинины. Мой многолетний опыт общения с продавцами мяса на рынке свидетельствует о том, что мы с ними всегда по разные стороны баррикад. Способ покупать постоянно у «проверенного» мясника у меня почему-то не срабатывает: на третий-четвертый раз продавец все равно пытается сдукавить. Для данного рецепта не берите грудинку, нужен именно бочок с красивыми мясными прослойками, можно даже с ребрышками. Выбирайте куски, чтобы не было последних ребер с тонкими хрящами на концах, а на шкурке — сосков (такие части плохо жуются). Но если вы хотите самый настоящий бекон, то нужно отыскать тушу специальной породы и откорма.

1 кг свиного сала (бочок), 2 ст.л. соли, 1 ч.л. с верхом сахара, пряности — по вкусу.

Нарезать сало кусочками 12-15 см шириной, натереть смесью соли, сахара и пряностей, завернуть в несколько слоев пергамента, обвязать ниткой и положить в холодное место (оптимально — 3-7 град.). Переворачивать каждый день. Куски потоньше готовы через 5-7 дней, а толстые надо поддержать подольше. Плюс все зависит от вкуса: мне нравится малосольный продукт, который после жар-

ки получается не слишком соленым. Промыть куски от остатков соли, обсушить, при желании натереть пряностями по вкусу (часто добавляю их и при жарке). Если солите несколько кусков, то положите их по отдельности в полиэтиленовые пакеты и заморозьте.

Виктор ЛЕДОХОВИЧ,
кулинарный
блогер,

г. Минск.

Фото
автора

С «ДУШКОМ»

? Свежее сало «задохнулось» в пакете, но запах при этом не очень сильный. Что я сделала неправильно при хранении? И можно ли спасти продукт?

Мария МАЗЬКО,
г. Архангельск

***** Хранить такие продукты, как сало, в полиэтиленовых пакетах не советую. Лучше уж заверните кусок в пергаментную бумагу. Как быть в вашей ситуации? Если запах слабый, поскребите кусок со всех сторон ножом, нашпигуйте чесноком и пряностями, вскипятите воду с лавровым листом, луковой шелухой, морковью, горошинами черного перца и варите в ней сало 40 мин. Остудите

и положите в морозильник. Но все же учтите: если продукт не просто «задохнулся», а испортился, есть риск печальных последствий для здоровья.

Юлия САЛТЫКОВА,
шеф-повар, г. Киров

·СОВЕТ·

Чтобы сальце просолилось лучше, всегда выкладываю его в посуду особым образом. Так, у кусков шкурка должна соприкасаться со шкуркой, а сало — с салом.

Анна ПАВЛЮЧЕНКО,
г. Киев



Пикантное с перчинкой

Часто экспериментирую с посолом сала — и вот новый оригинальный рецепт! Его с радостью поспешишь оценить тот, кто любит перченое с насыщенным ароматом и приятной остринкой.

1,3 кг свежего сала с прослойкой, морская соль, по 2 ст. л. можжевельного и красного перца, паприки и смеси молотых перцев.

Сало нарезать крупными кусками, щедро обсыпать солью. Ею же присыпать дно кастрюли, уложить продукт, сверху добавить еще чуток соли. Закрывать кастрюлю крышкой и поставить в холодильник на 4-5 дней. Счистить с сала соль, обвалить кусочки в смеси пряностей, завернуть в пищевую пленку и положить в морозилку. Через сутки можно пробовать.



В состав приправы «**можжевельный перец**» входит: перец черный, лук репчатый, чеснок, перец душистый, паприка, перец красный, соль, экстракт можжевельника.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка
Запорожской обл. Фото автора



«Ароматное»

На 5 кг сала — 1 кг крупной морской соли, 5 ст. л. молотого перца, 5 головок чеснока.

Приготовить смесь из соли, перца и измельченного чеснока. Немного насыпать на дно эмалированной кастрюли. Сало нарезать кусками 5x10 см, обвалить в смеси, сложить в посуду и накрыть чистым полотенцем, оставить на сутки. Затем поставить емкость на нижнюю полку холодильника. Через 5-6 суток можно есть.

Галина ЩЕТНИКОВА, д. Горбушки
Ленинградской обл. Фото автора



**КОММЕНТИРУЕТ
ШЕФ-ПОВАР
ТИТО КЕОСАЯН
ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Сало — оно и в Африке сало: вкусное, мягкое, ароматное, с чесночком на хлебушек, да под рюмашечку-другую-третью (нет, ничего не имею против чего-то другого, но душа просит) в холодные осенние деньки — самое то. Закуски лучше и сытнее не придумаешь. Рецепт совершенный, но советую добавить к соли немного тмина — будет просто чудесно. ●

От Лоцико

Попался мне как-то на глаза старинный способ засолки сала, которым пользовались некоторые евреи Закарпатья. Данный продукт они в больших количествах отправляли в Прагу. А сделать неплохой бизнес на этом деле помог простой мальчишка Лоцико, который работал у старого еврея, державшего корчму и разводившего свиней на продажу. Он предложил свой способ засолки и подал хозяину идею продавать крошечные бутерброды (сегодня их скорее назвали бы канане) с салом как закуску к паленке. И дела пошли! Сало при такой засолке по вкусу значительно отличается от однодневного. Мне кажется, оно более нежное: за счет того, что меняется соль, вытягивается лишняя влага. Когда режешь, оно легко идет за ножом, как масло. Шкурка становится прозрачной. Мне такой способ нравится больше всех, хоть он и несколько хлопотный.

Внимание: рецепт!

Перед засолкой кусок сала весом около 1 кг выдержать в холодильнике 3-4 суток. Затем со всех сторон натереть **крупной солью** (нейодированной), положить в подходящую посуду шкуркой вверх, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Через 3 дня достать, счистить ножом соль, влажную соль из посуды удалить, а саму емкость помыть и насухо вытереть. Сало обильно натереть свежей сухой солью со всех сторон. Опять уложить шкуркой вверх, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Так повторить 5-6 раз, пока соль на поверхности не будет сухой. Весь процесс занимает не более 2 недель.



Такое сало **может храниться** в холодильнике около полугода (если не съедите раньше), а в морозилке – и вовсе не один год.

Валентина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Канев.
Фото автора



«Стратегический запас»

Сало нарезать небольшими кусками. Натереть со всех сторон измельченным **чесноком** и смесью из **соли** и **черного** молотого **перца**. Сложить в банку, поставить в холодное место на 3 дня. Ножом очистить готовые куски сала от соли, завернуть в марлю, сложить в полиэтиленовый пакет, положить в морозилку. Через двое суток можно снимать пробу.

Алла ЛУГИНА, г. Кличев.
Фото Ирины САВОСИНОЙ

Шпик по-венгерски

Готовить этот деликатес долго, но просто. В рецепте используется особая технология многократной замены соли, к которой добавляется панировка из пряностей. Шпик в итоге получается очень вкусным, чуть острым, маслянистым.

1 кг сала, 500-700 г крупной каменной соли, 4-5 зубчиков чеснока, 1 ч.л. красного молотого перца, 2-3 ст.л. молотой паприки.



Куски сала обильно натереть четвертой частью соли, уложить в застеленную пергаментом емкость, накрыть пищевой пленкой и оставить в прохладном месте на 3-4 суток. Очистить от специй, пергамент выбросить. Застелить емкость новой бумагой, положить сало, натертое свежей солью. Как и раньше — в прохладное место на 3-4 суток. Ту же процедуру повторить еще дважды — всего на засолку отводится 12-16 дней. Смешать пропущенный через чесночницу чеснок с пряностями, натереть очищенное от соли сало. Каждый кусок шпика завернуть в пергамент, оставить в холодильнике на сутки.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск.

Фото автора

●●● КОГДА СОЛЮ САЛО, КЛАДУ КУСОК НА ДОСКУ ШКУРКОЙ ВНИЗ, ДЕЛАЮ НАДРЕЗЫ И В НИХ ВДАВЛИВАЮ КУСКИ ЛАВРУШКИ И ЗУБЧИКИ ЧЕСНОКА. НАТИРАЮ СОЛЬЮ И ПРЯНОСТЯМИ И СТАВЛЮ В ХОЛОДИЛЬНИК НА 3 ДНЯ. ●●●

• АНТОНИНА ПОПОВСКАЯ, СТ. КАНЕВСКАЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ •

«Калейдоскоп» из сала

Если надо поставить под рюмочку недорогую, простую и вкусную закуску — советую эту. К тому же за счет контраста цветов начинки она очень красиво смотрится на столе, намного интереснее обычного сала.

Свежее сало нарезать длинными тонкими ломтиками, натереть их **крупной солью**, положить в миску и оставить на 2 часа при комнатной температуре. **Чеснок** пропустить через чесночницу и поделить на три части. Одну смешать с **паприкой**, вторую — с **готовой горчицей**,

третью — с **рубленным укропом**. Ломтики смазать разными чесночными начинками, свернуть рулетиками и скрепить зубочистками. Выложить на блюдо и поставить в морозилку на час. Достать, при необходимости еще нарезать и подать к столу.

Татьяна СЕМЕНОВА, г. Гомель





Пряное

Нежные ломтики ароматного сала едим с ржаным хлебушком, ядреной горчицей и зеленью. Муж был в восторге, дрогнула и дочка, отрицавшая ранее сало как продукт.

Около 2 кг свежего свиного сала с мясными прослойками, 4 ст.л. соли, 3-4 зубчика чеснока, 3 лавровых листа, чаман (если есть), сушеные листья пажитника, молотый острый перец.

Сало обильно смазать измельченным чесноком, посыпать солью и пряностями (листья мелко поломать), положить в пакет или рукав для запекания, максимально выпустив воздух. Оставить в холодильнике на 5 дней, затем положить в морозилку минимум на 2 часа.

Татьяна КОРНЕВА,
г. Ростов-на-Дону.

Фото автора

У соседей — вкуснее



Наш сосед Петрович — человек хороший, душевный, но уж больно суровый. А жена его Лариса, наоборот, хохотушка, а ко всему прочему еще и расчудесная хозяйка. Дружим мы с ними уже давно, ведь соседи они мировые!

И вот как-то помог нам Петрович по хозяйству. В благодарность я накрыла стол: бутылочку домашней наливки да всяческие разносолы поставила. Только вот на беду закончилось у меня соленое сало, а новую порцию приготовить еще не успела. Зная, что мужчины без этого деликатеса ни одно застолье не признают, с согласия мужа побежала к Ларисе, чтобы выручила и одолжила кусочек. Соседушка не подвела.

Незаслуженная похвала

И вот сел Петрович за стол, а мой Иван еще по хозяйству управлялся. Сосед же отрезал знатный ломоть хлеба, щедро намазал его горчицей и накрыл салом. Укусил и... аж зажмурился от удовольствия: «Ох, Елена, и вкусное же у тебя сальце!» И не дав мне рта раскрыть, продолжил: «Сколько раз своей Лариске говорил, чтобы пряностей не жалела да просаливала подольше, а у нее все ерунда какая-то получается — ни самому в рот взять, ни людей

угостить. Ты напиши-ка мне рецепт, отнесу же не — пусть учится». Я даже не успела сообразить, что ответить, чтобы и подругу оправдать, и соседа в неудобное положение не поставить.

Не ждал не гадал

А тут как раз Иван мой в кухню заходит: «Скажи, Петрович, что за обед без сала? А то Лена хотела нас без главной закуски оставить: свои-то запасы закончились. А к Лоре твоей сбегать стеснялась, мол, стыдно кормить соседа его же продуктами. Но я настоял. На неделе засолим свое — отдадим долг».

Надо ли говорить, что Петрович чуть не поперхнулся этим злосчастным салом! Выпили они с моим мужем по рюмашке, да и засобирались сосед домой. И все в глаза мне смотреть стеснялся. Надеюсь, хоть дома перед Ларисой загладил вину, ведь деликатес по ее рецепту действительно вкуснейший, что бы там ее супруг ни говорил.

Елена ЖИЛЯЕВА,
Минская обл.

Вкусное-вареное

Секретный рецепт

В детстве любила магазинную колбасу «Докторская». Еще в холодильнике могла находиться «Любительская», но та с салом. Вот она мне не очень нравилась — всегда, перед тем как съесть, сидела, вилкой доставала ненавистные кусочки жира и отдавала сиичкам. Благо у нас за окном висела кормушка. Но что интересно: хотя «колбасное» сало я не жаловала, зато с большим удовольствием ела соленое домашнее — то, что привозил из деревни мой дядя. Когда выросла, родители построили дачу, и папа стал держать поросят. Готовил много вкусных деликатесов из свинины, в том числе и сало. Каких только заготовок у нас не было! И соленое в воде в банке, и большими ломтями в 20-литровой кастрюле... Но самым вкусным у папы получалось копчено-вареное. Причем отец его вовсе не коптил, а вкус получался именно такой. О рецепте никому не рассказывал — это был его секрет. Как-то читала старые журналы на даче, и из одного выпал листок с описанием приготовления того самого сала! Почерк был незнакомый. Потом выяснила, что рецепт записал и передал папе дядя. С тех пор уже много лет готовлю сало именно таким способом. С удовольствием поделюсь им с читателями!

Кусок сала 1-1,5 кг с мясными прослойками помыть и разрезать на 4-6 частей толщиной 5 см. Смешать по 10 г молотых **черного и красного перца, кориандра** и 4-5 шт. мелко поломанного **лаврового листа. Чеснок** нарезать пластинами. В сале сделать несколько надрезов и вставить чеснок. Обильно посыпать куски смесью пряностей, а затем крупной **солью**. Не бойтесь переборщить с солью: продукт возьмет сколько нужно. Положить каждый кусок в отдельный полиэтиленовый пакет и убрать на сутки в морозилку. Затем поместить сало в дополнительные пакеты — получается двойная упаковка. Опустить в кипящую воду и варить 20 мин. Остудить на та-

релке и оставить на двое суток в морозилке. Достать из пакетов, удалить чеснок, соскоблить пряности и соль. Подавать, нарезав ломтиками

ми 5-7 мм. Когда останется последний кусочек такого сальца, тут же покупаем новую порцию и вновь готовим по этому рецепту.



Светлана ИСТОМИНА, с. Бессоновка Пензенской обл.

На фото — автор

СПАСАТЬ
ИЛИ НЕ СПАСАТЬ?

? Замариновала сало и оставила остывать в кладовке. А оно получилось с душком. Думаю, что воздух в помещении был слишком теплым. Теперь только выбрасывать?

Нина МАРТЫНОВА,
г. Столбцы

***** Спасать такое сало я бы не стал: белковое отравление очень опасно! Но как вариант попробуйте холодное копчение. В домашних условиях для этого понадобится металлический короб с крышкой и полкой и пара металлических мисок со льдом. Такое приспособление можно смастерить самому. Поставьте короб на включенную плиту, на дно насыпьте щепу, на полку поставьте миску со льдом, на лед уложите фольгу и на нее — сало. Как только щепка начнет гореть, уменьшите огонь, чтобы она только тлела, накройте крышкой и 15 мин. коптите. Не забудьте во время готовки открыть окно, чтобы уходил дым. Так можно коптить и обычное сало.

Иван КРАВЦОВ,
шеф-повар,
г. Санкт-Петербург

Щековина «Ароматная»

Мясо получается красивого цвета с ароматом... соломь! А еще этот рецепт мне нравится тем, что мариновать и варить все нужно прямо в пакете, не пачкая посуду.

1-1,5 кг щековины, пряности (черный молотый перец, куркума, сушеный имбирь, немного красного перца или копченой паприки, розмарин), соль.

Щековину хорошо помыть, обсушить бумажным полотенцем, поло-

жить в полиэтиленовый пакет, добавить смесь пряностей и соль, завязать и хорошо перетереть. Сутки выдержать в холодильнике. Вскипятить воду, положить в нее пакет с мясом, варить 40-45 мин. и остудить.

Элла ИВАНОВА,
г. Кривой Рог. Фото автора

В духовке

1 кг сала с мясной прослойкой, 4-5 зубчиков чеснока, соль, пряности для сала или мяса, 5 лавровых листов.

Сало помыть, обсушить. Нарезать кусками, натереть смесью соли и пряностей. Сложить в контейнер, прослаивая лаврушкой и нарезанным чесноком. Мариновать сутки-двое. Переложить сало в рукав для запекания, прихватить концы зажимами. На противне поставить в духовку. Запекать при 220 град. 30-40 мин.

Наталья ШЕВЕЛЬ, пгт. Новотроицкое Херсонской обл.

Маринованная грудинка «По-венгерски»

Свиная грудинка на коже (сало с прослойками).

Для маринада на 1 л воды: 4 ст.л. соли, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, лавровый лист, 2-3 горошины душистого перца, 1 ч.л. кориандра в зернах.

Для натирания: молотая паприка, молотый красный острый перец, чеснок.

Грудинку помыть, кожу поскоблить ножом. Большие куски нарезать на более мелкие. Смешать все ингредиенты для маринада, опустить в него сало, чтобы было

полностью покрыто. Довести до кипения и варить 20-25 мин. Остудить в рассоле под крышкой. Затем выложить на бумажное полотенце на 30 мин. Обсохшую грудинку натереть чесноком и красным молотым перцем, густо посыпать паприкой. Кусочки завернуть в фольгу и положить в холодильник. Пробу снимать через 12 часов. Если не планируете есть в ближайшее время, то хранить в морозилке.

Людмила СЕМЕНЮК,
г. Москва. Фото автора

«В ШЕЛУХЕ»

Сальце получается нежным, приятного цвета. Беру только нижние слои луковой шелухи и ни в коем случае не подпорченные, а самые верхние выбрасываю. Перед тем как положить в кипящий отвар сало и соль, шелуху вылавливаю шумовкой.

Анастасия ФОМИНА,
г. Омск



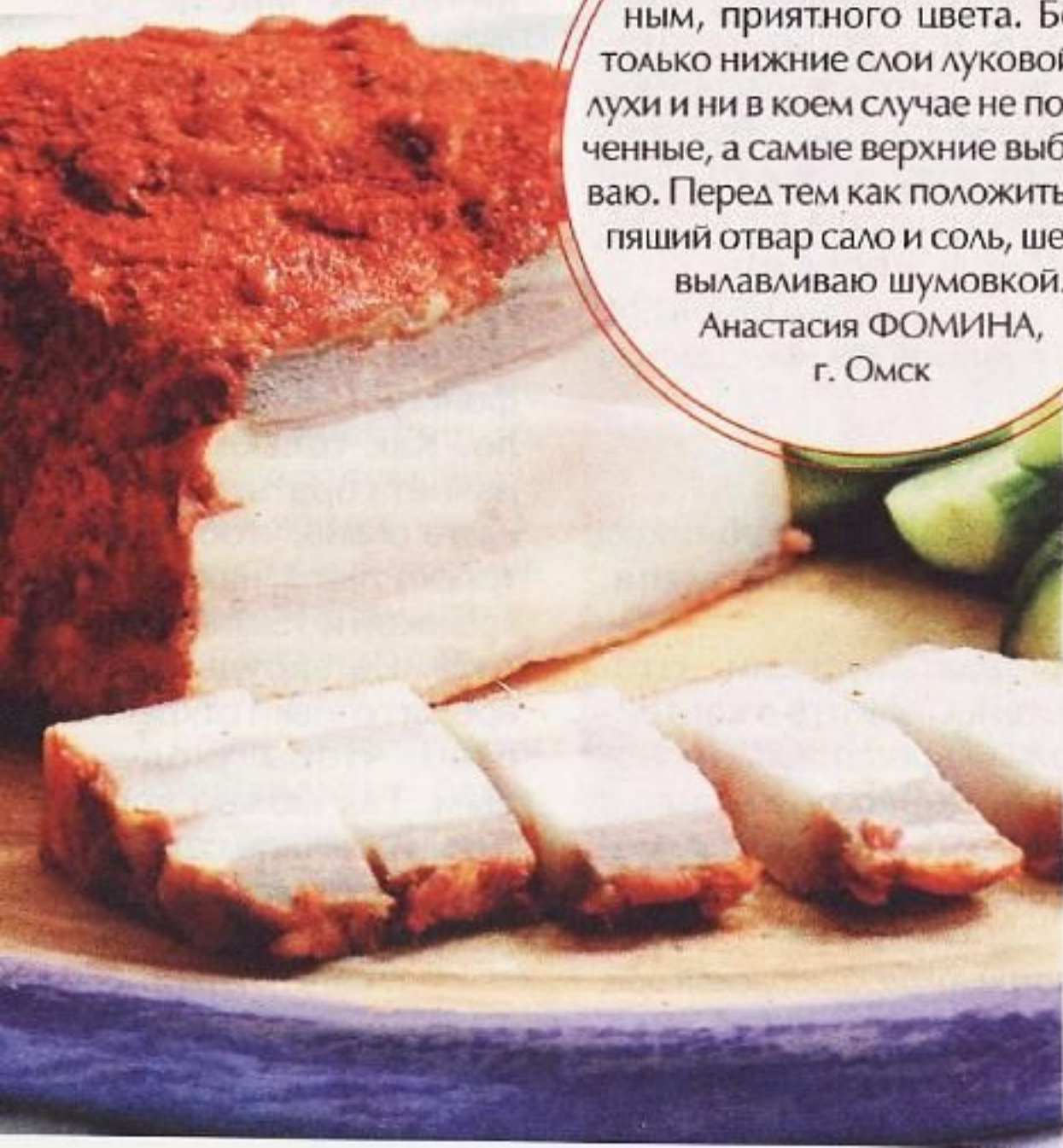
Пряное

1,5 кг свежего сала, 3 ст.л. с горкой соли, чеснок, кориандр, тмин, семена укропа.

Вскипятить 1 л воды, растворить в ней соль и немного остудить (примерно до 50 град.). Сало нарезать кусками около 10 см, опустить в воду и оставить на сутки. Затем обсушить. Чеснок пропустить через чесночницу. Кориандр и тмин измельчить на доске деревянным пестиком, семена укропа — в кофемолке. Все перемешать. В смеси пряностей обвалить сало и положить в морозильник.

София ПАВЛЮЧЕНКО,
г. Могилев.

Фото Натальи
ГОРОВЦОВОЙ



«Свинья» в апельсинах

Необычно, но очень вкусно!

Нарезать небольшими кусочками 300 г сала, варить в рассоле (на 1 л воды — 30 г соли) около 2 мин. Через 5 мин. достать из горячего рассола и переложить в чистую посуду. Смешать по 180 мл воды и свежевыжатого апельсинового сока,

50 г крупной соли, тимьян, черный и душистый перец горошком, зерна кардамона. Довести до кипения и залить сало. Через 2 часа обсушить и обвалить в апельсиновой цедре.

Людмила ВЕРБАЛЬСКАЯ, г. Днепр

Сало с... кофе!

Кофе передает свой вкус и цвет. Результат — бомба!



Приготовить рассол: в 2 л воды добавить 1,5 ст. соли, 2 ст. л. качественного растворимого кофе (я брала молотый натуральный!), 2-3 пакетика черного чая без добавок. Погрузить куски свежего сала, варить 25-30 мин. после закипания, оставить в рассоле на 3 часа. Затем промокнуть салфеткой, обмазать измельченным чесноком, посыпать молотыми красным и черным перцем, сухой грузинской аджикой или любимыми пряностями. Сложить в сухую кастрюлю, накрыть крышкой, дать настояться 2 часа. Хранить в морозильнике.

Ирина ТЮКОВА, г. Луганск

Советует специалист

На здоровье!

Сало часто критикуют за избыток холестерина и высокую калорийность. На самом деле это полезный продукт, который обязательно нужно есть.

Этот деликатес — мощный источник энергии, витаминов и минеральных веществ, который поможет быть в тонусе, прибавит сил и укрепит иммунную систему. Кроме того, сало — кладезь полиненасыщенных жирных кислот, в том числе арахидоновой, которая улучшает работу головного мозга, сердца, почек, препятствует развитию инфекций, вызванных вирусами и бактериями. Есть в этом продукте и селен — мощный антиоксидант, он помогает предотвращать онкозаболевания, положительно влияет на мужскую потенцию. А благодаря содержанию жи-

рорастворимых витаминов и цинку, именно сало улучшает состояние кожи. Это действительно очень калорийный продукт: 770 ккал в 100 г. Поэтому есть его советую утром: это позволит улучшить желчеотток и перистальтику кишечника, придаст тонус и энергию на весь день. И, конечно, важно помнить, что во всем важна мера: больше 20 г в сутки способствует повышению уровня холестерина, ожирению, что влечет за собой риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

*Александра ЧУМЕЛЬ,
врач-гастроэнтеролог, гематолог,
г. Челябинск*

❧ В рассоле ❧

«Моченое»

В 3-литровую банку сложить куски сала. Всыпать смесь из **молотых черного перца и кориандра, сушеных укропа и листьев сельдерея**. Залить крепким **солевым раствором** (в котором сырое яйцо не тонет). Закрыть крышкой, солить 3-4 недели. Сало достать, промокнуть бумажным полотенцем, положить на хранение в морозилку.

Татьяна АРИСТОВА,
г. Могилев.

Фото Ирины САВОСИНОЙ



«Щедрое»

0,5 кг сала, 3 л воды, 4-5 зубчиков чеснока.

В кипяченую остуженную воду положить раздавленный чеснок, **свежемолотый черный и душистый перец по вкусу, соль**. Соли нужно много: на 1 л воды 3 ст.л. с горкой. Сало крупно нарезать, заполнить им банку и залить рассолом. Поставить в холодильник на 3 дня. Затем куски достать, обсушить и щедро натереть молотым перцем. Хранить в холодильнике.

Оксана ГОРДИЕНКО,
г. Николаев

Грудинка в тузлуке

Давно уже готовлю такую прослойку (так у нас называют грудинку). Данным способом засаливаю очень мясистый кусок, но подойдет и для обычного сала. Готовый деликатес получается с мягкой шкуркой, ароматный, сохраняет свой аппетитный цвет.

2 кг свиной грудинки, 0,5 кг соли, 1,5 л воды, 15 зубчиков чеснока, 15 горошин черного перца, 10 горошин белого перца, 5 горошин душистого перца, 4 лавровых листа, семена кориандра — по вкусу.



Прослойку нарезать кусками, чтобы проходили в горловину банки. Вымачивать в холодной воде не меньше часа. Сварить тузлук: налить в кастрюлю воду, довести до кипения, добавить пряности, кипятить 2 мин., снять с огня. Порциями всыпать соль, перемешать. Остудить до комнатной температуры. В чистую трехлитровую банку неплотно уложить куски прослойки, пересыпая крупно нарезанным очищенным чесноком. Залить тузлуком до самого горлышка. Чтобы сало не всплывало, внутрь банки протолкнуть полиэтиленовую крышку. Оставить при

комнатной температуре на сутки, затем выдержать в холодильнике еще 2-3 дня. Общее время засолки — не менее трех суток. Достать куски из рассола, завернуть в пищевую пленку и хранить в морозилке.

Когда всыпаю соль, периодически проверяю рассол, опуская в него очищенную сырую картофелину. Как только она всплывет — соли достаточно и тузлук готов.

Галина ШАЙДАРОВА,
г. Сатпаев.
Фото автора

От шефа

2 кг сала, 5 ст. воды, 200 г соли, головка чеснока, 4 лавровых листа, перец горошком и другие пряности (молотые красный перец и сладкая паприка, тмин) — по вкусу.

***** Сало помыть, обсушить и нарезать кусочками, чтобы легко проходили в горлышко банки (оптимальная толщина — 5 см). Воду с солью довести до кипения, остудить. Чеснок нарезать и натереть куски, положить их неплотно в банку. Слои сала переложить промытым лавровым листом и черным перцем, полностью залить рассолом и прикрыть крышкой. Плотно не закрывать — сало должно дышать. Хранить при комнатной температуре 3 дня, потом плотно закрыть и поставить на 3-5 дней (а можно до 3 недель) в холодильник. Затем достать сало из банки, обсушить бумажным полотенцем, натереть остальными пряностями, завернуть в бумагу и положить в морозильник. Уже на следующий день можно пробовать!

Иван КРАВЦОВ,
шеф-повар,
г. Санкт-Петербург

Грудинка по семейному рецепту

Когда-то давным-давно мои дядя Кузя и тетя Нина (красавец-грек и статная грузинка) занимались довольно прозаическим делом — выращиванием свиней.

Откармливали их весьма своеобразно: выпускали в лес, где хавроньи с кабанчиками угощались каштанами, буковыми орешками, желудями, травами, корешками и даже черными летними трюфелями. Вечером животные, как правило, возвращались в уютное чистое стойло, где их ждал обильный ужин (свежие овощи и фрукты из сада), от которого они, даже наевшись до отвала на выгуле, никогда не отказывались. Мясо «вольнопасущихся» отличалось изумительным вкусом. Из него готовили превосходную копченую корейку, а также другие деликатесы типа вяленой и вареной грудинки.

Дядя и тетя работали не покладая рук, ведь кроме мясных деликатесов они варили чудесный сулугуни, пекли на сковородах хачапури на продажу, готовили домашнюю чурчхелу и великолепные козинаки из грецких орехов. Частенько на семейных торжествах тетя Нина постепенно склоняла голову на стол и крепко засыпала. Нет, не от излишне выпитого, а от накопившейся усталости. А я, юное дарование, совершенно не



знающее жизни, грешным делом думала: «Зачем они так много работают? От жадности, что ли? Это же надо — спать на юбилее (свадьбе или крестинах)!»

Через много лет, в лихие девяностые, по иронии судьбы нам с мужем пришлось заниматься переработкой мяса. Времена были, кто помнит, «веселыми». И вот уже я на семейных торжествах тихонечко опускала голову на стол и засыпала от беспросветной, липкой, бесконечной усталости...

А рецепт, которым хочу поделиться, наш семейный: и тетя Нина с дядей Кузей по нему готовили, и мы с мужем.

1,5-2 кг свиной грудинки без костей, 2 л чистой некипяченой воды, 20 г сахара, 200 г соли, 20 мл 2%-ного раствора нитрита натрия (если есть).

Ножом поскоблить шкуру, удалить загрязнения и остатки щетины. В воде растворить соль и сахар, добавить по желанию нитрит натрия. Подготовленную грудинку положить в рассол, накрыть тарелкой или крышкой по диаметру меньше, чем размер посуды для соленья. Выдержать 7-8 суток.

Достать грудинку из рассола, обернуть шпагатом и повесить в прохладном (около 12 град.) месте. Вялить от неде-

·СОВЕТ·

Соленый рассол для сала готовлю по простой методике: в остуженную до теплого состояния кипяченую воду по 1-2 ст.л. всыпаю крупную нейодированную соль. Процесс продолжаю до тех пор, пока соль не перестанет растворяться и не начнет оседать на дно. Сало выкладываю в рассол шкуркой вверх.

Юлия БАБЕНЫШЕВА,
г. Самара

ли и дольше. Либо достать из рассола, вытереть чистым полотенцем, положить в контейнер и поставить в холодильник. Каждый день переворачивать кусок. Через 4 дня слегка посолить со всех сторон, посыпать пряностями по вкусу (у меня — чаман, имеретинский шафран, черный и красный молотый перец). Снова выдержать в холодильнике, регулярно переворачивая, до получения желаемого вкуса.

Перед засолкой грудинка должна быть холодной — не более 4 град. С пряностями можно поэкспериментировать. Хороши сушеные розмарин, базилик, тимьян, орегано, семена и цветы фенхеля.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ,
г. Берегово. Фото автора

Экспериментальное

Методом проб и ошибок нашла оптимальный для себя и своей семьи вариант засолки сала. Оно получается мягким, ароматным, очень вкусным.

Для рассола на 1 л воды: 3 ст.л. крупной соли, 2-3 лавровых листа, 5 горошин черного перца, по 2 горошины душистого перца и бутона гвоздики.

Для засолки нужно выбрать нетолстый кусок грудинки без костей, но с прослойкой мяса. Нарезать брусочками до шкурки, натереть каждый надрез пропущенным через чесночницу **чесноком по вкусу, пряностями (молотый перец, семена горчицы, тмин, кориандр)**, добавить еще пару зубчиков нарезанного чеснока. Положить в посуду для засолки, добавить, если есть, **зелень укропа и петрушки**. Сме-

шать ингредиенты для рассола, прокипятить 2 мин., остудить и залить сало, чтобы кусочки были полностью покрыты жидкостью. Перемешать и неплотно накрыть крышкой. Оставить на 3 дня, периодически переворачивая куски. Затем поставить сало с рассолом в холодильник еще на 3 дня. Готовое хранить в холодильнике в рассоле (оно становится еще мягче и ароматнее) или завернуть в пакет — и в морозильник.



Вера ГУРУЛЕВА, г. Сморгонь. На фото — мой муж Юрий

Дело техники

Ветчина в желатиновой «шубке»

1,2 кг свиного окорока (без кости и шкуры), 100 мл ледяной воды, 5 зубчиков чеснока, 1,5 ст.л. быстрорастворимого желатина, 1 ст.л. измельченного маринованного острого перца, соль, молотый черный перец, орегано.

Мясо почистить, нарезать небольшими кусочками. Добавить измельченный чеснок, маринованный острый и черный перец, орегано, соль, желатин. Влить воду и хорошо перемешать. Застелить ветчинницу полиэтиленовым пакетом, плотно заполнить фаршем. Пакет завязать. Закрыть ветчинницу, положить в чашу мультиварки, налить холодной воды столько, чтобы покрыть полностью. Установить программу «Мясо». После звукового сигнала оставить под крышкой мультиварки до полного остывания. Затем установить на тарелку вертикально и оставить в холодильнике на 2-3 часа. Разобрать ветчинницу, достать ветчину. При подаче нарезать кусочками.



Елена КАЛУГИНА, г. Остров. Фото автора



«От Елены»

Такое сало разлетается в нашей большой семье на раз-два — настолько оно вкусное. Обязательно готовим его и на праздничный стол.

Кусочки несоленого сала (в идеале — корейка), черный перец горошком, лавровый лист, семена горчицы, сушеные базилик и сельдерей, молотый острый перец, молотая паприка, чеснок, соль — по вкусу, растительное масло.

Сало перед копчением лучше всего отварить: в большую кастрюлю всыпать соль (чуть больше, чем на ваш вкус), добавить пряности и зубчики чеснока. Положить кусочки сала, залить водой и варить на среднем огне с момента закипания 10 мин. Достать, повесить на крючок, чтобы стекла вода.

На решетку, смазанную маслом, переложить сало и установить в копильню. Весь процесс занимает около 25-30 мин. Готовое сало достать, охладить, щедро смазать каждый кусочек смесью паприки и чеснока, пропущенного через чесночницу. Переложить в полиэтиленовые пакеты и оставить до полного остывания.

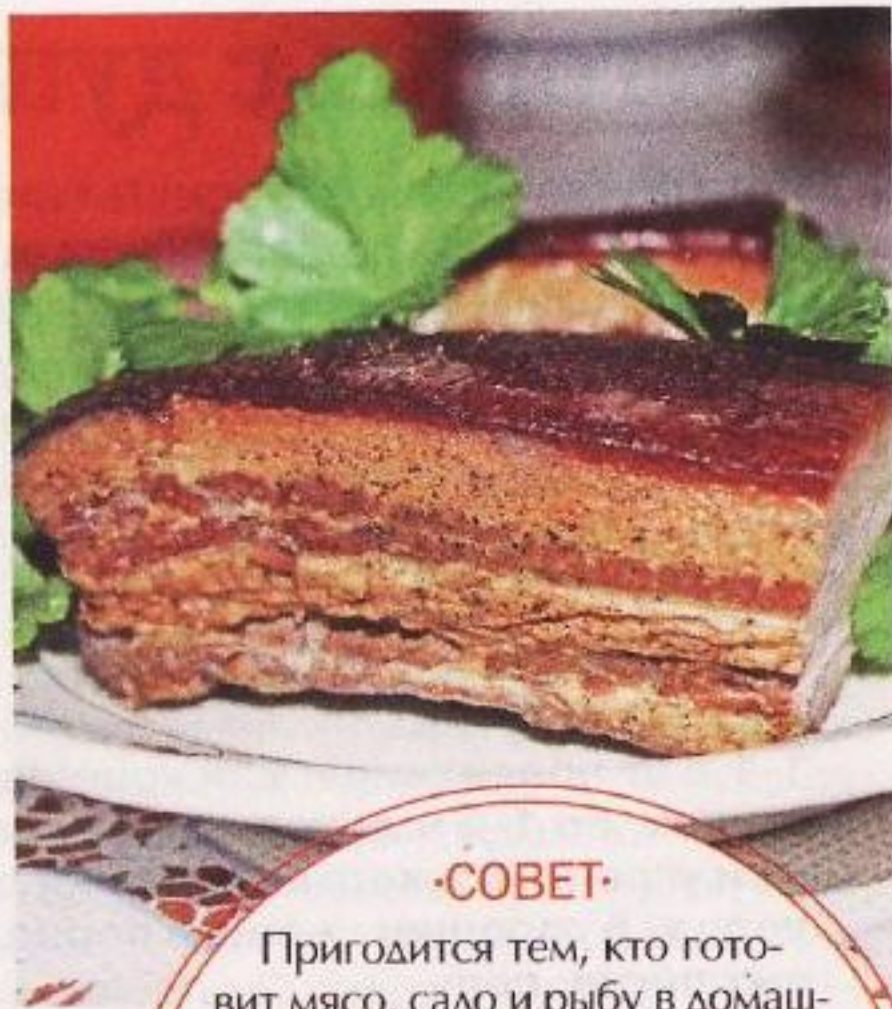
Елена РЯСКОВА, ст. Камышеватская Краснодарского края. На фото — автор

«Копченка»

1,5 кг свиной грудинки, головка чеснока, 6 лавровых листов, соль, смесь молотых перцев — по вкусу.

Грудинку нарезать крупными кусками, каждый натереть солью, перцем, измельченными чесноком и лавровым листом. Сложить в глубокое блюдо или контейнер, поставить нетяжелый гнет, оставить на 4 дня. Затем слегка очистить от соли и пряностей, повесить в домашнюю коптильню и готовить 3,5 часа. Сало вкусное как в горячем, так и в холодном виде.

Галина КРОПОТОВА,
пос. Медведево, Марий Эл.
Фото автора



•СОВЕТ•

Пригодится тем, кто готовит мясо, сало и рыбу в домашней коптильне. Во-первых, беру для этих целей только шепу ольхи — она и цвет красивый дает, и консервирующий эффект имеет. А во-вторых, шепу обязательно слегка смачиваю водой (зимой просто кладу на дно коптильни снег).

Сергей КОЛЕСНИЧЕНКО,
г. Чернигов

«Электровяленка»

Просто вяленая «пузанина» и мяско, приготовленное по этому рецепту, — небо и земля. В электросушилке получается гораздо мягче и вкуснее. Во-первых, влияет температурная обработка. Во-вторых, на готовку уходит не 7-15 дней, а всего 6 часов.

Смешать **4 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. черного молотого перца** и любые пряности по вкусу (мне нравится сухая аджика, а если добавить розмарин и тимьян, то получится панчетта — традиционный мясной деликатес итальянской кухни). **Подчеревок** или **брюшину** нарезать полосками шириной 6-8 см, натереть с каждой стороны ароматной смесью и измельченным чесноком (**4-5 зубчиков**). Выложить в контейнер или миску, но желательно, чтобы емкость была с решеткой, тогда мясо не будет лежать в образующейся жидкости. Если нет решетки, то периодически сливать раствор. Оставить мясо в холодильнике на 6-7 дней. Затем счистить соль, посыпать пряностями и готовить в электросушилке при максимальной температуре 5-6 часов (у меня — 60 град.).



Чтобы «пузанина» получилась особенно мягкой, после засола можно подержать ее 30-40 мин. на пару, а потом подсушить.

Елена ПОЛЕНОВА, г. Краснодар.
Фото автора

ГОТОВИМ С ДУШОЙ

Хотите вкусно и сытно накормить семью, а потом выслушивать похвалу? Тогда открывайте холодильник или морозилку, доставайте сальце и айда кулинарить! А наши авторы подскажут рецепты, которые уже успешно прошли проверку. Пора накрывать на стол и радовать домашних кулинарными шедеврами!

Мясо «Праздничное»

1-1,5 кг полендвицы или корейки без ребрышек, по **1-2 ч.л.** кориандра, семян тмина и укропа, несколько горошин душистого перца, **5** горошин черного перца, **2** лавровых листа, соль.



Мясо помыть, обсушить бумажным полотенцем. Приготовить «бабушкину» приправу: подсушить все пряности на сухой сковороде и измельчить в кофемолке. Натереть кусок полученной ароматной смесью, положить в эмалированный лоток, щедро посыпать солью со всех сторон и поставить на двое суток в холодильник. Затем достать и плотно обернуть марлей или чистым куском бязи, обвязать шпагатом и повесить на батарею возле окна. Через 2-3 дня можно пробовать. Хранить в холодильнике.

Чтобы мясо было еще ароматнее, нужно обложить его пластинками чеснока, но перед оборачиванием марлей их надо убрать. Кориандра советую взять чуть больше, чем остальных пряностей.

Аля МИШИНА, г. Могилев. Фото Натальи ГОРОВЦОВОЙ



Полендвица сухого посола

Для посолочной смеси **60-70 г соли** (на 1 кг мяса) соединить с **молотыми пряностями** по вкусу. Больше всего — **черного перца** и **тмина**, чуть меньше — **душистого перца** и **кориандра**, а вот **лаврового листа** по минимуму.

Если берете немолотые пряности (а такие гораздо ароматнее), сначала подсушите их на сковороде: так будет проще растолочь, да и запах станет ярче. Время вяления можно варьировать в зависимости от вашего вкуса: хотите продукт посуше — выдерживайте дольше.

1 кг полендвицы обильно обвалить в посолочной смеси, завернуть в марлю в несколько слоев, обмо-



*Советует
специалист*

«ВЯЛИМ-ПОВЯЛИМ...»

Как часто стоит баловать себя кусочком вяленого мяса и когда надо с опаской относиться к данному продукту, рассказывает врач-гастроэнтеролог, диетолог, основатель Школы питания Светлана НЕЗВАНОВА из г. Ульяновска.

тать прочными нитками и подвесить сушиться сначала в холодном месте, чтобы соль растворилась, а мясо созрело и пропиталось. Дней через 10 перевесить в теплое место, чтобы полендвица подсохла. Но можно вялить и по-другому: сначала положить в холодильник в контейнер на 5 дней, ежедневно переворачивая, затем на неделю подвесить в холодном месте, а потом еще на две — в теплом.

*Виктор ЛЕДОХОВИЧ,
г. Минск. Фото автора*

По мере завяливания мясо теряет лишние жиры и становится более ценным по процентному содержанию белка. Хороший пример — всем известный хамон, который готовят из свиного окорока целый год. Мясо постепенно высушивается, и в результате в 100 г остается всего лишь 18 г жиров, 25 г белка и мизерное количество углеводов. Для сравнения: в вареной свинине будет 31 г жира и 22 г белка.

Помимо качественного белка и аминокислот, в продукте есть и полезные витамины (А, различные группы В, РР), и микроэлементы, в частности, много кальция, магния, фосфора и цинка. Причем именно три последних являются дефицитными для нашего населения.

Ложка дегтя

Самый большой минус продукта — технология приготовления. Если ее не соблюсти, есть вероятность возникновения паразитарных болезней. Именно поэтому для вяления выбирайте свежайшее мясо высокого качества.

Еще один важный момент — особенно для людей с лишним весом, повышенным давлением и отеками — это большое содержание соли: при засолке на 100 г мяса берут около 10 г специй. Сравните: суточная норма для человека, у которого уже имеется сердечно-сосудистое заболевание, лишь 3-5 г в сутки. Поэтому вяленое мясо — это прежде всего деликатес, который надо есть нечасто и понемногу.

Беременным женщинам и пациентам с анемией не повредит небольшой кусочек такого продукта, но только в том случае, если он приготовлен с соблюдением технологии.

·СОВЕТ·

Для вяления подбираю мясо с прослойками жира, например, свиной ошеек — тогда готовый деликатес будет сочным. Пряности стараюсь добавлять свежемолотые — так аромат станет более выраженным и аппетитным. При подаче нарезаю вяленое мясо очень тонкими ломтиками — такие просто тают во рту!

*Лариса КОМАРОВА,
г. Москва*



Советует
специалист

Нитритная соль: ДОБАВЛЯТЬ ЛИ?

В рецептах мясных деликатесов зачастую есть такой загадочный ингредиент, как нитритная соль. Что это за добавка, рассказывает шеф-повар Денис ЗЕВАЛД из г. Москвы.

При производстве вся колбаса получается одинакового цвета — серого. Чтобы продукт выглядел более привлекательно, и нужна нитритная соль (она же — пеклосоль). Абсолютно все колбасы не бледного цвета содержат в составе данную добавку с индексом E250. Она считается безвредной, и ее можно встретить не только в мясных продуктах, но и в различных консервациях. Функции у пеклосоли такие же, как у сахара и обычной соли. Но помимо этого она еще «замораживает» распространение бактерий, вызывающих порчу продукта (в том числе ботулизм), препятствует развитию патогенной микрофлоры.

Для использования нитритной соли нет строгих правил: просто добавляйте ее при замешивании в мясной фарш. Вкус при этом станет более насыщенным, а цвет — розовым.

В чистом виде нитрит натрия — сильнейший яд, поэтому в свободной продаже его не найдете. Для кулинарных целей можете купить смесь с пищевой солью (по ГОСТу — не менее 99%). Вообще же, расстрою вас: нитратов в корнеплодах и овощах даже больше, чем в пеклосоли. Поэтому вы просто физически не сможете съесть столько мясных продуктов с этой добавкой, чтобы нанести вред организму.



«Пальцем пиханная»

Под блины, шкварку и чарку — замечательно!

1 кг свинины (тазобедренная часть), 200 г сала, чеснок, черный молотый перец, молотый кориандр, тмин, соль, свиная черева. Мясо нарезать кубиками примерно 1 см. Сало пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Пряности слегка обжарить на сухой сковороде. Все смешать, добавить по вкусу пропущенный через чесночницу чеснок. Влить немного воды, вымесить и оставить в холодильнике на 12 часов. Подготовленную череву набить фаршем, проколоть тонкой иглой в местах сбора воздуха. Заморозить впрок, потом жарить или варить.

Если хотите приготовить сыровяленную колбасу, добавьте к указанному количеству продуктов 30 г соли, оставьте фарш в холодильнике на 3 дня. Начините череву и подвесьте колбасу в сухом холодном месте на 2-3 недели. Затем подержите неделю над газовой плитой.

Руслан ШИШКО, г. Минск. Фото автора

Аппетитная закуска

Пласт сала примерно 20x20 см, 2 куса свинины (как на отбивные), по 2 зубчика чеснока и лавровых листа, черный молотый перец, соль.



Натереть сало со всех сторон солью. На него положить мясо, слегка посолить, поперчить, посыпать нарезанным пластинами чесноком, свернуть рулетом. Сверху — лавровый лист и завернуть в несколько слоев пищевой пленки, как конфету. Варить около 1,5 часа.

Горячий рулет на ночь оставить под прессом, затем развернуть и нарезать порционно.

Анастасия ХАЙДАРОВА,
г. Иваново.
Фото автора

Пряный рулет

Когда-то давно мы покупали такое сало на придорожном рынке. Потом узнали рецепт и стали делать эту вкуснейшую закуску сами.

1 кг грудинки (обязательно с кожей), 300 г луковой шелухи, 4 ст.л. хмели-сунели, черный молотый перец, соль.

Для рассола: вода, соль, головка чеснока, стручок острого перца, 15 горошин черного перца, 2 лавровых листа.

Грудинку разложить пластом кожей вниз, посолить, поперчить, обильно посыпать хмели-сунели. Свернуть рулетом и туго перевязать бечевкой. В ведро или большую кастрюлю налить

воду, чтобы в нее можно было полностью погрузить рулет. Всыпать соль из расчета 100 г на 1 л воды. Добавить очищенные зубчики чеснока, острый перец, луковую шелуху, перец горошком, лавровый лист. Выложить рулет. Довести воду до кипения и варить сало под приоткрытой крышкой на малом огне 2 часа. Поставить кастрюлю в прохладное место и оставить под крышкой на 12 часов. Хранить в холодильнике.



Лариса НАЗАРОВА,
г. Москва.
Фото автора

СУШИТЬ И НЕ ПЕРЕСУШИТЬ



Вялила мясо по рецепту бабушки: замочила в рассоле на день, обваляла в пряностях, положила в холодильник на неделю, завернув в марлю. Затем снова обваляла в пряностях и повесила на карниз в кухне на 1,5 недели. Мясо получилось настолько твердым, что ни одним ножом нельзя разрезать!

Анна БОНДАРЬ, г. Ужгород



Вы пересушили продукт. Для маринования мяса хватило бы и одних суток в холодильнике, а потом можно было обвалять в пряностях и завернуть в пергамент или марлю. И, конечно, сушить советую не на балконе. Идеальная температура — 16-18 град. при влажности 68-76%, время — 14 дней. Вместо обычной соли рекомендую взять нитритную, которую можно купить в специализированном магазине. Она препятствует развитию патогенной микрофлоры, а при созревании мяса придает приятный вкус и насыщенный цвет.

Иван КРАВЦОВ,
шеф-повар,
г. Санкт-Петербург

Сальце — в ход!

Яблочный смалец

Хорош как намазка, особенно с ржаным хлебушком. Чудесно подходит для заправки борща и супов, каш. Главное, что это очень вкусно!



0,5 кг свежего сала, 2 луковицы, яблоко, 4 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.

Сало нарезать небольшими кубиками и обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Одну лукови-

цу, не очищая, нарезать сегментами и положить к салу. Добавить перец горошком, лавровый лист, очищенный чеснок и обжарить около 2 мин. Удалить шкварки, лук и перец. Вторую луковицу очистить и нарезать небольшими кусочками. Очищенное яблоко — тонкими дольками. Все обжарить на оставшемся в сковороде жире. Добавить шкварки, дать немного остыть и измельчить блендером. Посолить и поперчить по вкусу. Разложить в баночки и хранить в холодильнике.

*Эльвира ЩЕРБАКОВА,
г. Красный Луч*

•СОВЕТ•

Когда готовлю намазку на бутерброды из пропущенного через мясорубку соленого сала, перекручиваю с ним и чесночные стрелки, перемешиваю и храню в холодильнике. Лучшей добавки на хлеб к борщу и не придумаешь!

*Елена ЗАЛОГИНА,
с. Шумаково
Курской обл.*

Для внуков

Летом приехали на кашкулы внуки. Как-то попросили сделать им бутерброды, но колбасы в доме не оказалось, а на сало они даже смотреть не хотели. Пришлось пойти на хитрость. Сказала, что сделаю бутерброды не с простым салом, а с «детским». Видели бы вы, с каким аппетитом внуки ели такие бутерброды вприкуску с молодым огурчиком с грядки.



0,5 кг соленого сала без шкурки пропустить через мясорубку. Добавить 2 измельченных зубчика чеснока. Намазать на черный хлеб.

*Галина ЛОВЕЦКАЯ,
д. Головчицы
Гомельской обл.*



КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ СВЕТЛАНА ТИТОВА ИЗ Г. МОСКВЫ

Блюдо по своей сути — термически обработанные жиры! Как диетолог не рекомендую есть его. Сало нельзя подвергать термической обработке, потому что при выжаривании шкварок образуются вредные канцерогены. Это касается всех жиров, даже растительных. Именно поэтому жареная еда считается самой вредной, а жареное сало стоит на первом месте. Если есть заболевания печени, желчевыводящих протоков, желчного пузыря и нарушение холестерина обмена, то противопоказано даже свежее сало. ●

Закуска «Забайкальская»

Свиная шкурка — продукт бросовый... Кто ее вареную ест — то становится? А вот чуточку фантазии — и на столе деликатес! Получается оригинальная слоеная закуска, в меру мягкая и ароматная. Дешево и так сердито, что понравится всем. У нас прессованные свиные шкурки изготавливают местные комбинаты и называют их закуской «По-деревенски», «По-таежному». А я дома варю на свой вкус — с пряностями, чтобы было ароматнее. Очень хорошо деликатес улетает под рюмку ледяной водочки — никто не отказывается.

0,5 кг свиной шкурки (с небольшим количеством мяса и сала), 150 мл соевого соуса, 1 ч.л. сахара, по 0,5 ч.л. соли и молотого черного перца, 3 горошины душистого перца, звездочка бадьяна.



Вымытую шкурку залить водой (если готовить в скороварке, то чуть выше уровня шкурок, если на плите — с запасом на выкипание). В скороварку сразу добавить соевый соус, соль и сахар (вода должна быть немного пересолена). Всыпать все пряности и варить 35 мин.

При варке на плите довести воду до кипе-

ния, снять накипь, добавить соус, специи и пряности. Готовность проверить ножом: если он входит в шкурки с небольшим усилием, выключить плиту. Горячие шкурки сложить в прямоугольную посуду друг на друга, по желанию пересыпая слои молотым черным перцем. Поставить гнет не менее 2 кг. Остудить до комнатной температуры и отправить в холодильник на 2 часа. При подаче нарезать тонкими ломтиками.

Свинину мы покупаем часто и стараемся брать на рынке домашнюю, **чтобы шкурка была обработана**: осмолена, почищена. Я такую срезаю с тоненьким слоем мяса или сала при разделке и кладу в морозилку. А как насобираю достаточное количество, готовлю этот деликатес. Главное — хорошо вымыть-выскрести кусочки.

Оксана ГОРШКОВА, г. Чита. Фото автора

Мясной паштет

Паштет хорошо хранится без холодильника, разогревать его нет необходимости.

5 кг сала, 1 кг любого мяса, 1 кг лука, 16 яиц, 2-3 головки чеснока, соль, пряности — по вкусу.

Сало, мясо, лук и чеснок пропустить через мясорубку, вбить яйца, хорошо перемешать. Добавить

соль и пряности. Выложить в поллитровые банки, накрыть крышками, поставить в большой бак и стерилизовать в воде (по плечики банок) 3 часа. Закатать.

Виталий ЯНКОВИЧ,
д. Нача Брестской обл.

Покулинарим

Холодец как колбаска

Всегда считала себя экономной хозяйкой, и этот рецепт тому подтверждение. Покупая свиное сало, мы, как правило, срезаем с него шкурку. Многие ее выбрасывают, а я мою, складываю в пакет и отправляю в морозилку. Когда приходит время, готовлю отличный холодец. Он получается таким густым, что дети называют его маминной колбаской. Вкусно и бюджетно.

300-400 г свиных шкурок, 2-3 сосиски, 3 л воды, 3-4 зубчика чеснока, луковица, морковь, полсвеклы, 3 лавровых листа, зелень укропа и петрушки, соль, пряности.



Шкурки очистить от жира ножом (любители жира могут этого не делать), нарезать одинаковыми кусочками. Сложить в кастрюлю, залить водой и варить 2-2,5 часа, снимая пену, в конце положить лавровый лист. Морковь и свеклу можно сварить отдельно или очистить и готовить вместе со шкурками.

Готовое блюдо снять с огня, дать остыть. До-

стать лавровый лист, а шкурки вместе с бульоном измельчить блендером. В получившуюся массу положить пряности, нарезанные кубиками вареные овощи, измельченный лук, чеснок, зелень и вареные сосиски, посолить и перемешать. Перелить в подходящий контейнер и поставить в холодильник до полного застывания. Нарезать и подать к столу с горчицей, хреном.

Ольга ЛОБОДА,
с. Малая Сердоба

Пензенской обл. Фото автора



КОММЕНТИРУЕТ НУТРИЦИОЛОГ ЕЛЕНА ЯКУБЕНОК ИЗ Г. МОСКВЫ

Удивительно, но калорийность свиной шкурки в 4 раза меньше, чем сала, в ней много полезных микроэлементов. А если сосиски заменить постной свининой и убрать видимый жир, блюдо можно отнести к здоровому рациону с высоким содержанием белка. Но знайте меру: за один раз ешьте не более 100 г холодца с постным гарниром из круп или овощей. ●

Коронное блюдо «Два в одном»

Главное кушанье на праздничном столе! Гарнир и мясо готовлю вместе.

Сначала нарубить **курицу** на куски и замариновать в смеси **соли, перца, пряностей** (для курицы) и **майонеза**. Затем противень застелить пищевой фольгой и тонким слоем выложить **соленое сало**. Почистить **картофель**, если крупный, разрезать на

6 частей, поменьше — на 4 и выложить на сало. Картофель не солить! Сверху — куриное мясо и полить оставшимся маринадом. Запечь в духовке при 180 град. 60-75 мин.

Анна ЛИТВИНОВА,
с. Ярки Воронежской обл.



Картошечка «На ура»

На сухой противень выложить очищенный **картофель**, **соленое сало** со срезанной шкуркой нарезать кусочками 2x1,5 см и наколоть зубочисткой на клубни. Поставить в разогретую до

180 град. духовку и запечь до готовности (сало станет цвета какао с молоком, а картошечка — мягкой).

Любовь КУРКОВА,
с. Верх-Чуманка
Алтайского края.

На фото — мой внучок

●●● ОСОБЫЙ ВКУС И АРОМАТ ГОРОХОВОМУ СУПУ ПРИДАСТ ОБЖАРЕННЫЙ ДО ХРУСТА БЕКОН. ЕГО МОЖНО ПОЛОЖИТЬ ПРЯМО В КАСТРЮЛЮ ИЛИ НАСЫПАТЬ НЕМНОГО АККУРАТНОЙ ГОРКОЙ В КАЖДУЮ ТАРЕЛКУ ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ. ЗАМЕНЯТЬ БЕКОН САЛОМ НЕ СТОИТ: СЛИШКОМ ЖИРНО, ДА И ВКУС НЕ ТОТ. ●●●

• ПЕТР ПОЧЕБУТОВ, Г. КОБРИН •

«Мужицкая» каша

Обожаю этот рецепт! Именно так: с топленым копченым салом, в котором обжариваю много лука. Вредно? Не вреднее любого салата с майонезом, это точно. А если без копченого сала, то еще и полезно.



На ночь замочить **1,5 ст. сухого гороха**, затем варить на малом огне (воды на полтора пальца выше уровня гороха) около 4 часов, **посолить** по вкусу. В это время нарезать кусочками **сало холодного копчения**, вытопить на малом огне. Добавить **лук**, нарезанный довольно крупно, перемешать и хорошо обжарить. Смачную и сочную зажарку переложить к гороховой каше.

Евгения ИВАНОВА,
г. Северск. Фото автора



КОММЕНТИРУЕТ ШЕФ-ПОВАР, ФУД-СТИЛИСТ
СЕРГЕЙ РАБОЧЕВ ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Жаренный на сале лук — что может быть вкусней! Чтобы горох быстрее разварился, можно добавить пищевую соду. ●

Удивительное рядом

«Джем» из... бекона

Такой «джем» намазываем на бутерброды, добавляем по чуть-чуть в самые разные блюда — получается очень вкусно и оригинально.

0,5 кг соленого бекона, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 50 мл кленового сиропа, 50 г меда, 100 мл крепкого кофе, 1 ст.л. яблочного уксуса, черный перец горошком, острый перец, копченая молотая паприка, зелень — по вкусу.

Бекон нарезать кусочками, вытопить на сковороде весь жир. Шкварки выложить на бумажное полотенце. В сковороду добавить измельченные лук и чеснок, затем — сироп, мед, кофе, уксус, пряности и бекон. Тушить до однородности. Измельчить массу блендером, положить в стерилизованную баночку и хранить в холодильнике 2-3 недели.

Кленовый сироп
можно заменить
100 г сахара.

Элла ИВАНОВА,
г. Кривой Рог.
Фото автора



**КОММЕНТИРУЕТ ШЕФ-ПОВАР
ДЕНИС ХОРЬЯКОВ
ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Необычное блюдо. Сочетание лука, чеснока, сладкого соуса и специй имеет место быть, но сироп, мне кажется, просто потеряется в этой феерии. Копченая паприка, по моему мнению, здесь не нужна вовсе или же, наоборот, следует добавить ее побольше, чтобы доминировала. ●

Интересный заказ



Однажды ко мне обратились со странной просьбой: приготовить торт из сала. Фруктовые корзины и букеты, торты из купюр и памперсов делать приходилось. Но из сала?.. Мимо такого эксперимента пройти не смогла!

Поехали мы с заказчиком на рынок выбирать продукты. Так как я не кондитер и большого опыта в изготовлении тортов не имею, а тем более из такого «теста», брали на глаз. Выбрали сало трех сортов — соленое, копченое и варено-копченое. Каждый кусок не мень-

ше килограмма. Встал вопрос: как и чем украшать? Вдохновил прилавок со всевозможными пряностями. **Сушеный молотый сладкий перец и горошком (белый, красный, черный), шафран, чесночные «чипсы», лавровый лист, тубик васаби и горчица** — то

Сало в шоколаде

Такой деликатес подают во львовских кофейнях и фешенебельных ресторанах Киева, причем рецепт шеф-повара сохраняют в тайне за семью печатями. Я думала, что найду все секреты приготовления в интернете, но не тут-то было, если не считать за рецепт то, что авторы предлагают растопить шоколад и обмакнуть в него кусочек сала. В итоге методом проб и ошибок я таки добилась успеха! Вкус непривычный, яркий. Подала угощение к завтраку. Сын попробовал и даже не понял, что там за начинка. Муж, зная о моих кулинарных экспериментах, кусал осторожно, но чуть-чуть, но тоже сказал, что не распробуешь с ходу в конфетах сало. Я готовила два вида угощения — «Сникерс» и «Марс».

150 г темного шоколада, 30-40 г сливочного масла, молотый острый перец на кончике ножа, 0,5 ч.л. молотого душистого перца, 0,4 ч.л. молотого кардамона, 0,3 ч.л. молотого сушеного имбиря, кусочек копченого сала (для «Марса»), кусочек соленого сала и молотые орехи (для «Сникерса»).



Соленое сало пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Выложить массу в форме квадрата высотой 0,5 см на разделочную доску и поставить в морозилку на 2 часа. Копченое сало — туда же. Шоколад и масло растопить

на водяной бане, добавить пряности, перемешать.

Замерзшее сало нарезать тонкими полосками. Растопленный шоколад налить на дно формочек для льда, сверху положить кусочки сала (соленое — посыпать орехами), залить шоколадом и поставить в морозилку на несколько часов до полного застывания.

Татьяна ЮШИНА, г. Киев.

Фото автора

что нужно! Для объемных цветов взяли батон вареной колбасы.

Вот я и дома со всем этим душистым набором. И снова вопрос: как?! Но... глаза боятся, а руки делают. Подрав-

няла ножом куски сала до одинакового размера, сложила друг на друга, скрепила деревянными шампурчиками, проколов насквозь все слои. Обрезки измельчила блендером до состояния пасты, смазала ею «торт» и украсила. Все пряности очень хорошо прилипают к салу, так что с этим проблем не возникло. По бокам — сладкий перец и шафран. Из колбасы вырезала

розочки, перец горошком замаскировала под ягодки. Лавровый лист замечательно сыграл обыденную роль. Чесночные чипсы, которые напоминают миндаль, заняли свое место. И в самом центре водрузилась парафиновая свеча. Задача — создать обычный торт из необычных продуктов — выполнена!

Именинник, для которого делалось это чудо, был приятно удивлен.

Людмила ХРИПУНКОВА,
г. Набережные Челны.

Фото автора



Компетентное мнение

Одно дело слышать о пользе или вреде сала от продавцов сего продукта да старушек на лавочке, совсем другое — получить информацию из компетентных источников. Поэтому узнаем мнение специалистов о сале прямо здесь и сейчас.



Все, что вы хотели знать о сале

Одни ругают сало, другие хвалят, а диетолог-эндокринолог Олеся ГОРОБЕЦ (г. Днепр) рассказывает, кому этот продукт на пользу, а кому — во вред.

— Вприкуску с чем лучше всего есть этот деликатес, чтобы было не только вкусно, но и полезно?

— Сало хорошо сочетается с овощами, крупами, цельнозерновым хлебом. Но отмечу: это продукт не для лечебного питания, как и другие тугоплавкие жиры, которые могут стать причиной нарушений пищеварения и обмена веществ, поэтому очень осторожно надо пробовать сало людям с хроническими заболеваниями органов пищеварения.

— А еще сало считается идеальной закуской под водочку...

— А вот по этому поводу мое мнение однозначно: закусывать салом алкоголь категорически не советую. И не только

потому, что это сама по себе не очень здоровая традиция. В результате взаимодействия спиртных напитков и некоторых компонентов сала образуются канцерогены — вещества, которые при систематическом поступлении в организм способствуют возникновению онкологических заболеваний. Кроме того, многие вредные вещества из алкоголя (например, свинец, углеводороды и т.д.) вместе с жирной пищей сильнее всасываются из кишечника в кровь.

— Почему диетологи не приветствуют копченое и жареное сало?

— Во-первых, при жарке и копчении этот продукт «обогащается» опасными канцерогенами. А во-вторых, при температур-

ной обработке сало теряет до 30-40% полезных незаменимых жирных кислот, за которые его и ценят врачи.

— Как этот продукт влияет на вес?

— Скажу парадоксальную вещь: не только избыток, но и недостаток насыщенных жиров (а это прежде всего жиры животного происхождения) неблагоприятно сказывается на жировом обмене. Как результат растет вес, увеличивается риск атеросклероза, сахарного диабета, онкопатологии и т.д. Важно, чтобы количество таких жиров в дневном меню было не более 10% от общего числа калорий. Как говорится, не так страшно сало, как его количество.

Беседовала
Марина ТЕМПУК

СРОКИ ХРАНЕНИЯ

Вид сала	В холодильнике	В морозильнике	В подвале или кладовке	При комнатной температуре
Свежее	3-5 дней	3-4 мес.	—	не более 5-6 часов
Соленое	3 мес. в пергаменте	1 год	6 мес. в банке	1-2 дня в пергаменте
Копченое	2 мес.	1 год	2-3 мес.	7-10 дней в пергаменте
Топленое	1 год	1,5 года	—	—



Худеем на... сале

***** Невероятно, но факт — оказывается, благодаря этому продукту можно сбросить лишний вес. Рекомендациями делится фитотерапевт Меджид САФАРОВ из с. Никольское, Белгородская обл.

Разрезать на кусочки **1 кг несоленого свиного сала** (их должно получиться 30). В 2 л воды час варить **300-400 г** промытой **луковой шелухи**, дать настояться 12 часов (можно оставить на ночь). Процедить, опустить в настой нарезанное сало, варить на малом огне до мягкости и оставить в отваре до утра. Затем жидкость слить, дать стечь с сала лишней влаге, а через 30 мин. посыпать молотой **корицей (3-4 ст.л.)** и хранить в морозильной камере. К корице можно добавить по **1 ст.л. молотой гвоздики и тертого мускатного ореха**. Съедать по кусочку сала утром натощак.

■ В это период лучше всего есть каши из риса, гречки, ячменя, чечевицы, гороха, сои — без соли и сахара. Варить их можно с луком и оливковым маслом, а в готовые блюда по вкусу добавлять молотую корицу.

■ Два раза в день принимать ванну, душ или обтираться мокрым по-

лотенцем — это способствует лучшему выведению шлаков, очищает поры кожи.

За каждый день такой «сальной» диеты будет уходить примерно до 300-400 г лишнего веса.

Курс — месяц, а через три месяца можно повторить. За 30 дней стабилизируется давление, заживает язва желудка, нормализуется работа ЖКТ, снижается сахар в крови.

БОНУС

Можно съесть кусочек вареного сала, а затем выпивать свежее куриное яйцо, смешанное со свежесожатым соком лимона (но вы должны быть уверены, что яйца не заражены сальмонеллой. — Ред.). Так очищают капилляры, лечат цирроз печени, снимают алкогольное и другие отравления. Кроме того, это снадобье обладает противовоспалительным действием при аденоме, простатите, снижает уровень билирубина в крови, выводит излишний холестерин, нормализует менструации. Курс — два раза в год по месяцу в течение двух лет.

Целебных свойств немало

***** В народной медицине нередко встречаются мази и другие снадобья, в основе которых — свиное сало. Прежде всего замечу: применение таких средств должно быть умеренным.

Из-за высокого уровня насыщенных жирных кислот использовать сало в чистом виде (особенно на кожу лица) на постоянной основе небезопасно. В целом такой свиной жир подходит только для очень сухих и потрескавшихся участков кожи, с воспалительными процессами — для обеспечения питания и защиты.

Важные нюансы

■ Для приготовления домашних мазей понадобятся кухонные весы. Это тот случай, когда пропорции «на глаз» могут сыграть злую шутку.

■ Эфирные масла из аптек и магазинов — зачастую синтетические, поэтому покупайте их в проверенных местах. Например, есть интернет-магазины, специализирующиеся на продаже только натуральных эфирных масел. Добавлять их нужно, когда основная смесь остынет до 45 град.

РЕЦЕПТ

Помогает при гнойных ранах, ушибах, порезах, гематомах, нарывах, суставных болях, абсцессах и т. д.

Возьмите 47% свиного жира, 18% пчелиного воска, 30% сосновой живицы, 5% прополиса, все смешайте и растапливайте на водяной бане до однородной консистенции. Затем процедите — и мазь готова. Храните в плотно закрытой баночке в холодильнике.

Юлия ДУБОВИК, пчеловод, травник,
г. Березино

***** Свиное сало — ценный продукт, который благоприятно влияет на холестериновый обмен и участвует в образовании гормонов. Однако его можно использовать также для лечебных целей и наружно.

1 При варикозном расширении вен приложить ломтики несоленого сала на узлы и перевязать. Менять повязку раз в сутки.

2 Для удаления бородавок смешать топленое сало с толченым чесноком 2:1, нанести на нарост (раз в сутки) и перевязать.

3 Если трескается кожа на пятках, распарить ноги в горячей воде, удалить ороговевший слой кожи с помощью пемзы и приложить ломтики несоленого сала. Повторять процедуру несколько раз в день.

4 При болях в суставах смазать их на ночь смальцем, сверху наложить бумагу для компрессов и укутать шерстяным шарфом. Вместо смальца можно использовать сало, пропущенное через мясорубку, добавив в него немного меда.

5 При сильном кашле перетопить 200 г свиного сала и растереть спину и грудную клетку. Делать это лучше перед сном, затем потеплее одеться и лечь в постель.

6 Унять зубную боль поможет небольшой ломтик очищенного от соли сала без кожи, если приложить за щеку к больному зубу на 15-20 мин.

Галина САДОВСКАЯ, врач-терапевт,
г. Витебск



15 октября 2019 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-38475 от 21 декабря 2009 года выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции: Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000,

г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200;

www.toloka.com;

E-mail: ru@toloka.com nk@toloka.com

Подписные индексы:

П2408 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»;

15601 «Крым Почта».

Распространитель —

ООО «Толока»

Тел.: (4812) 61-19-80,

тел./факс (4812) 64-74-54

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества

изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 01.10.2019 г. в 16.00

Тираж 41 600 экз. Заказ № 03182

отпечатан в типографии

ООО «Возрождение»,

Россия, 214031, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;

E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции права на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: Ф.И.О., адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При назначении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com,

Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Издается с января 2010 года.

Выходит раз в квартал.

Следующий номер выйдет

11 февраля 2020 года

Рецепты правильного питания. Весна

НАША КУХНЯ

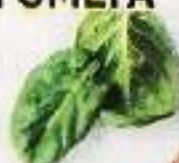
№ 1
1175
Февраль
2020

Толока

СПЕЦВЫПУСК

АЛЬФА И ОМЕГА

все о пользе
рыбьего жира
и льняного
масла



ПЕРЕХОДИМ НА ПП

3 ШАГА
К ПЕРЕМЕНАМ

наше здоровье

УСМИРЯЕМ «КАПРИЗНЫЙ» ЖЕЛУДОК



ГИД ПО ДЕТОКСУ

ОТ ДИЕТОЛОГА

ЕКАТЕРИНЫ ЙЕНСЕН

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ
ПП ФАСТФУД



яичница из духовки



суп с брынзой



«молочная» грудка

Толока

194

НАША КУХНЯ. СПЕЦВЫПУСК

«РЕЦЕПТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Хоть раз ловили себя на мысли: «Пора бы уже следить за своим питанием»? Весна — лучшее время, чтобы начать это делать! Специально для вас мы подготовили путеводитель, который поможет разобраться в основных тонкостях правильного питания, вдохновит на позитивные изменения и станет настольной книгой рецептов полезных блюд.

В ПРОДАЖЕ С 11 ФЕВРАЛЯ!

АКЦИЯ «ДОМ И СЧАСТЬЕ В НЕМ»

Только наши подписчики получают уникальный подарок, который поможет привлечь в их жизнь щедрый денежный поток, найти прибыльную работу и решить проблемы с жильем!

1
Подпишитесь на 1-е полугодие 2020 года на издания «Сваты на пенсии» и «Золотые рецепты наших читателей».



2
Не позднее 31 декабря вышлите в редакцию копии двух подписных абонементов.

3
И ждите в подарок печатную иконку с изображением святого Спиридона Тримифунтского и текст молитвы ему.

НАШ АДРЕС:

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200.

Акция «ЗР» + «СНП»
«Дом и счастье в нем»
или по e-mail:

SnP@toloka.com, zr@toloka.com

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

«Золотые рецепты»

72652 «Крым Почта»,
19801 «Пресса России»,
П1198 «Почта России»

выгодный годовой:

П8175 «Почта России»

«Сваты на пенсии»

04092 «Крым Почта»,
41598 «Пресса России»,
П1213 «Почта России»

выгодный годовой:

П8090 «Почта России»

История жития Спиридона Тримифунтского — это чудеса исцеления и помощи страждущим. Нетленные мощи святого находятся на греческом острове Корфу. До сих пор сохранились зубы, волосы, кожа Спиридона, а тело его мягкое и теплое, как у живого! Чудо и то, что святой Спиридон по сей день не перестает «странствовать», помогая тем, кто обращается к нему в молитве. Дважды в год меняют стоптанные до дыр бархатные башмачки святого!

Кроме иконки, вы получите **текст самой сильной молитвы Спиридону Тримифунтскому** о безмятежном житии, здравии душевном и телесном. Ее не обязательно заучивать, можно читать вслух.

Срок рассылки подарков — не позднее 01.02.2020 года.

ВНИМАНИЕ! ПОМНИТЕ:

- ❖ получив в подарок иконку, следите, чтобы она не соприкасалась с мирскими вещами
- ❖ в идеале — поставьте ее в домашний иконостас
- ❖ не носите изображение в кошельке или сумочке, лучше во внутреннем кармане рубашки или пиджака, рядом ничего не кладите

А кто подпишется на два издания на весь 2020 год, дополнительно получит в подарок эксклюзивный сборник «Реальные истории излечения у святых мест».

Организатором акции выступает ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Подписаться можно и на сайте toloka24.ru