

# Делюкатес

WE WISH YOU A  
*Merry*  
CHRISTMAS  
AND HAPPY  
★ NEW YEAR! ★

**Эволюция  
изысканных манер**  
Столoвый этикет

***In English style***  
В Англию за рождественской  
сказкой

**Как в лучших домах...**  
Сервировка праздничного стола



Дорогие друзья,  
поздравляем с Новым годом  
и Рождеством!



Добро пожаловать  
на новый сайт  
в новом году!



14 января  
2014 года  
ищите на новом сайте  
14 счастливых  
выигрышных номеров  
и приезжайте  
за подарками

Наш сайт  
[www.5armia.ru](http://www.5armia.ru)

Желаем вам интересных кулинарных находок, творчества, счастья, удачи и здоровья в 2014 году!

Приглашаем за вкусными покупками к новому году столу в фирменный супермаркет «Деликатес» в поселке Дзержинск.

Каждого покупателя ждет поздравительная открытка, которая будет участвовать в розыгрыше призов от супермаркета «Деликатес».



супермаркет  
Дели  
ка  
тес

## Новогодние композиции и букеты в «Клумбе»

*Новый год — любимый всеми нами, яркий и веселый праздник, поэтому и антураж его должен быть соответствующим. Каждый год накануне Новогоднего праздника город преобразается — его украшают композиции из гирлянд и елочных игрушек, создавая ощущение сказки.*

**Н**а Новый год принято дарить подарки, а при желании быть оригинальным, вместе с основным подарком можно преподнести и новогодний букет. Такой букет не только принесет радость тому, кому его дарят, но и украсит собой все помещение, добавит праздничного настроения, а его аромат наградит вас счастливыми минутами в новогоднюю ночь. Цветы, подаренные во время зимних морозов, приносят в дом тепло летних дней, оживляют воспоминания о солнце и красоте природы, чувства, которые необходимо сберечь на протяжении всей зимы.

Новогодний букет понравится не только вашему близким, но и начальнику, украсит один кабинет или целый офис. Поставьте букет из еловых веток с новогодними игрушками и фруктами в детской комнате. Представьте детскую радость при виде этого маленького чуда — в их комнате своя собственная миниатюра елки, а не только в зале для гостей!

Давайте совершим путешествие в мир новогодней флористики. Новогодние букеты могут быть необычайно красивыми; его можно составить из зеленых еловых веток и алых

роз или пуансеттии. Пуансеттию, за то, что этот цветок расцветает в канун Рождества, а его лепестки напоминают звезду, называют рождественской или Вифлеемской звездой. Красный цвет в новогоднем букете как раз и символизирует яркую праздничную звезду. Это растение само по себе очень интересно, из ее цветков можно составить букет или целую елку. Эффект будет потрясающим!

Существует множество вариантов составления новогоднего букета. Раскрыть вашу фантазию помогут флористы супермаркетов «Клумба». Не стесняйтесь в выборе компонентов и цветов! Новогодний букет выгодно подчеркнут белые гвоздики и лилии, орхидеи зеленого цвета и пушистые хризантемы, сосновые и еловые шишки и ароматные палочки корицы. Декоративные украшения: мелкие шарики, свечи, серпантин, ленты и фрукты, предадут новогоднему букету именно тот тон, который уместен в новогоднюю ночь.

Дарите букеты на Новый год и другие зимние праздники, радуйте близких и друзей, любимых и просто знакомых. Заказать букеты вы можете в любом из супермаркетов «Клумба». Наши флористы помогут вам передать в букете частичку вашей радости и тепла!





*Супермаркет  
«Клумба» —  
цветочный рай*

**У нас есть все — от крошечных  
кактусов до огромных пальм!**

Ежедневно в холодильнике выставлено более  
5 000 разных цветов со всего света!

**Приезжайте к нам:**

ул. Советская, 115/3, заказ цветов тел.: 27-07-25

ул. Советская, 29, заказ цветов тел.: 712-812

бульвар Гагарина, 74, заказ цветов тел.: 500-422

[www.klumba-irk.ru](http://www.klumba-irk.ru)



## Британская сказка

*и с чем ее едят*

Англия. Загадочная и неповторимая, одновременно завораживающая и подавляющая, вездесущая первооткрывательница, закрытая для внешнего влияния, чопорная и, в то же время, экстравагантная индивидуалистка, которая на протяжении веков руководствуется исключительно собственными интересами. С самого детства нам знакомы ее ориентиры: гигантский мегаполис Лондон — город дворцов и соборов, власть короны, не всегда мудрая, но исключительно постоянная, необъятный мир Шекспира и Диккенса, Теккерея и Уайльда, темная личность Дрейка и патриотическая слава Нельсона, леденящие кровь преступления Джека Потрошителя и по-домашнему родные герои Конан Дойля. Эта великая страна крепко стоит на своей богатой истории и незыблемых традициях. Об одной из таких традиций — встрече Нового года и пойдет речь в нашей статье.

**Д**авным-давно, примерно две тысячи лет назад, древние кельты начали отмечать переход в Новый год особым ритуалом. Поклоняясь религии друидов, во главе которой находилось дерево, кельты наделяли особым магическим смыслом Ель. Считалось, что вечнозеленое дерево не поддается разрушительным силам. По поверьям в ней обитало некое лесное божество, дружба с которым для людей была очень важна. Дух «жил» в самой старой и могучей ели, перед которой собирались жители поселения в зимний период солнцестояния, 25 декабря, чтобы задобрить духа.

Позже, для насаждения христианской религии и искоренения язычества, в 337 г. папа Римский Юлий I утвердил дату 25 декабря как дату Рождества Христова. С тех пор Рождество стало одним из главных праздников во многих странах мира. Выражение — «Merry Christmas!», которым англичане желают счастливого Рождества, тоже имеет религиозный смысл и означает «Месса Христа», то есть миссия или послание Христа. С Рождеством связаны старинные обычаи и традиции, перенесенные еще с периода язычества. Например, одним из символов Рождества стал остролист.

Согласно версиям богословов, именно из остролиста был сделан венец Христа, а ягоды остролиста, изначально белые, покраснели от крови Спасителя. Скорее всего, христиане также переняли этот символ от кельтов-друидов, которых восхищала способность растения оставаться зеленым и красивым даже зимой, когда природа лишается большинства своих красок.

Другой символ рождества — омела, украшала своими веточками жилища друидов, праздновавших наступление зимнего солнцестояния. Они почитали омелу как священное растение и верили, что она

поможет избежать или излечить болезни, защитит от врагов и злых чар. Англосаксы и скандинавы поклонялись омеле как одному из атрибутов богини любви, плодородия и красоты Фрейи. Они прикрепляли ветки омелы к потолку или вешали венки над дверным проемом, и ввели обычай, сразу полюбившийся всем без исключения: мужчина имел право поцеловать девушку, которая «нечаянно» оказывалась под веткой омелы.

Еще одна древняя английская новогодняя традиция связана с поленом. Она берет свое начало со времен викингов. В канун нового года спиливалось огромное дерево, которое вылежилось целый год и сохло. А через год, полена этого дерева приносили в дом и клали в очаг, где они пылали долго и жарко. существовало поверье: если дерево не прогорит дотла, надо ждать беды.

Дед Мороз или Санта Клаус появился в Англии приблизительно в XVII в. Представляли его как веселого, упитанного, бородатого старика, одетого в длинное алое пальто, отороченное мехом. На самом деле, образ Санта Клауса, позаимствован у святителя Николая жителями Германии (Санта — «святой», Клаус — «Николай»). Святой Николай был известен своей благотворительностью в виде тайных подарков бедным людям, имеющим детей.

Первоначально 6 декабря, в день святого Николая по церковному календарю, в странах Европы было принято дарить детям подарки от его имени. Позднее, уже видоизмененный в Санта Клауса, добрый дед влетает в дом через трубу на оленьей упряжке, чтобы положить подарки под елку или в рождественские носки. Некоторые семьи оставляют стакан глинтвейна, пироги, печенье или шоколад в качестве подарка для Санта-Клауса и морковь —



для его оленей. В некоторых домах дети пишут Рождественские списки желаемых подарков и сжигают их в камине, чтобы Санта Клаус мог заранее узнать, что подарить.

Рождественская ель впервые появляется в середине 19 века в Виндзорском дворце, по приказу королевы Виктории. Она быстро становится главным символом Рождества и Нового года в Англии. Елку венчает Вифлеемская звезда (засиявшая в небе предвестницей Рождества) и украшают разные блестящие. Блеск огней и свечей на елке символизируют сияние «благодатного света», пронизывающего мир после Рождества. Такое «нововведение» еще раз подтверждает фразу Дж. Чосера «There's never a new fashion but it's old», что в переводе на русский звучит всем нам хорошо знакомой поговоркой: «все новое, это хорошо забытое старое». Заслугой правления королевы Виктории является и появление традиции дарить друг другу в канун Рождества поздравительные открытки. Первая Рождественская открытка была отпечатана в 1843 году, а в дальнейшем это положило начало целой типографской отрасли.

В наше время, в новогодние праздники для детей в театрах Англии разыгрываются разные представления на сюжет старых английских сказок. На Трафальгарской площади проходит карнавальное шествие, которое ведет Лорд Беспорядок. В нем принимают участие волшебные сказочные персонажи: Мартовский заяц, Шалтай-Болтай, Хобби Хорс и другие. На улицах городов всю новогоднюю ночь продают игрушки, маски, свистульки, пищалки и разноцветные воздушные шары.

О приходе Нового года в Англии возвещает колокол. Звонить он начинает раньше полуночи, делая это «шепотом» — продемонстрировать всю свою мощь ему мешает одеяло, которым он укутан. Ровно в двенадцать ночи колокола раздевают, и они все разом начинают громко петь гимн Новому году. В это время англичане открывают заднюю дверь, чтобы пропустить Старый год, и переднюю — чтобы впустить Новый. Если после полуночи в новогоднюю ночь в дом первым придет молодой человек с темными волосами, считается, что год будет удачным. При этом гость должен принести с собой хлеб, уголек, щепотку соли. Это символы еды, тепла

## Индейка в масле

### Способ приготовления:

Посолить и поперчить тушку индейки.

Сделать начинку: мелко порезать 100 г бекона и обжарить в оливковом масле, добавить 2 измельченные луковички и пассеровать 3–4 мин.

Выложить бекон в миску, добавить 200 г клюквы, 225 г фарша, петрушку, яйцо, сливочное масло, тимьян, лимон, лук.

Начинкой нафаршировать индейку, зашить ниткой.

Уложить индейку в смазанную маслом форму, приправить специями по вкусу и прикрыть фольгой.

Поместить в разогретую до 190 °С духовку и запекать около 4-х часов, поливая масляными соками.

Фольгу снять за пол часа до готовности, перед подачей сбрызнуть индейку клюквенным соком.



### Ингредиенты:

- индейка 5,5 кг •
- очищенная и разрезанная пополам **луковица** •
- **начинка** из клюквы и бекона •
- порезанный пополам **лимон** •
  - мясной фарш 225 г •
  - 75 г сливочного масла •
  - пучок тимьяна •



**Ингредиенты:**

- 6 яблок •
- горсть изюма •
- горсть крупно рубленого грецкого ореха •
- 50 г меда •

## Печеные яблоки с медом

### Способ приготовления:

Лучшими для запекания считаются сорта антоновка, макинтош, грэнни смит, ранет. Это сорта с крепкой зеленой кожурой и твердой мякотью, на вкус не столько сладкой, сколько кисловатой. Именно из них получается самый замечательный десерт. Перед запеканием яблоки тщательно промыть и обсушить. Из яблока вынуть сердцевину и заполнить полость кусочком грецкого ореха, помещенного в чернослив, сверху, налить мед. Мед во время приготовления в духовке начинает пениться и выходит за пределы углубления в яблоке. Так что добавляйте меда ровно половину от углубления. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 10–20 минут, пока не начнет лопаться кожица яблок. Сверху посыпать сахарной пудрой и подавать.

*В Англии не принято дарить дорогие подарки на Новый год. Обычно это милые, добрые сувениры или сладости. К тому же, новогодние подарки универсальны, потому как во многих семьях в Англии до сих пор жива традиция дарения подарков путем жеребьевки.*



# Рождественский пудинг

## Способ приготовления:

Грецкие орехи, миндаль и фундук обжарить без масла на сковороде, помешивая, 3 минуты. Поскольку праздничные блюда должны быть нарядными, нужно оставить немного из пережаренного для украшения верха пудинга, остальное измельчить. Изюм замочить в виски, роме или пиве. Теркой снять с апельсина цедру, из мякоти выжать сок. Немного цукатов оставить для украшения, оставшиеся крупно порезать.

Взбить миксером в однородную массу 80 г сливочного масла, 3 ст. л. ложки меда и 50 г сахара.

Высокую форму для пудинга обмазать сливочным маслом, посыпать дно оставшимися для украшения орехами и цукатами, сверху выложить массу.

Оставшиеся мед, сахар и сливочное масло взбить миксером, отдельно взбить яйца и все перемешать.

Добавить корицу, апельсиновую цедру, постоянно мешая миксером, добавить муку. Помешивая ложкой, влить апельсиновый сок и ром, высыпать измельченные изюм, цукаты, орехи.

Тесто выложить в форму, укутать его пергаментом, смазанным маслом. Форму поместить в большую кастрюлю с водой на дне. На огне довести до кипения, затем убавить огонь, накрыть крышкой кастрюлю и пропаривать пудинг 3 часа, доливая при необходимости воду.

Новогодняя организация праздников в Великобритании немыслима без холодного пудинга. Поэтому готовый пудинг нужно остудить и убрать в холодильник. Перед подачей достать из формы, украсить. Можно полить смесью из сахарного сиропа, красного вина или бренди.



## Ингредиенты:

- 3 ст. ложки виски, рома или темного пива •
- 200 г изюма • 50 г грецких орехов •
- 50 г фундука • 50 г миндаля •
- 1 апельсин • 150 г сахара •
- 175 г сливочного масла •
- 3 ст. ложки меда • 150 г муки •
- 3 яйца • сахарная пудра •
- 1 ч. л. корицы •

## Для верха:

- 85 г сливочного масла •
- 3 ст. л. меда • 50 г орехов •
- 50 г цукатов •
- отдельно 375 г цукатов •

и благосостояния. Первый гость сразу молча проходит к камину и бросает туда уголек. После этого все начинают поздравлять друг друга и потчевать гостя.

На новогодний стол в английских домах обязательно подают индейку с жареным картофелем и каштанами под соусом, мясные пироги с тушеной брюссельской капустой, после этого следует пудинг, разные сладости и фрукты. Традиционным напитком в Англии считается бренди, но на Новый год, как и во всем мире, англичане пьют шампанское. Среди основных блюд, которые есть на новогоднем столе, традиционно выделяется пудинг — плум-порридж

(plum-porridge). Это каша, сваренная не на воде, а на мясном бульоне. В кашу добавляются хлебные крошки, изюм, мед и миндаль. Еще в III веке эту кашу стали называть йоркширским пудингом. Перед подачей такой пудинг обливают ромом или бренди и поджигают. В процессе приготовления пудинга по традиции должна участвовать вся семья. В пудинг замешивают монету, наперсток, кольцо и пуговицу. Поэтому процесс поедания пудинга очень медленный. Ведь в нем находится большое количество мелких предметов, каждый из которых символизирует приятные события, которые обязательно произойдут в наступающем году!

**Ингредиенты:**

- 200 г муки •
- 350 г сахара • 3 яйца •
- 175 г растительного масла •
- 55 г сметаны •
- 2 ч. л. ванилина •
- 1 ч. л. мускатного ореха •
- 2 ч. л. корицы •
- 1 ч. л. соды •
- 0,5 ч. л. соли •
- 300 г тертой моркови •
- 0,5 стакана миндаля •
- 0,5 стакана фундука •
- 0,5 стакана грецких орехов •
- 1 стакан изюма •



## Настоящий английский кекс

### Способ приготовления:

В отдельной миске взбить яйца + сахар + масло растительное + сметану + ванилин. В другой миске смешать все сухие ингредиенты. Смешать содержимое двух мисок вместе.

Добавить морковку, орехи и изюм. Вылить в форму для запекания и поставить в разогретую до 180°C духовку на 35–40 минут. Кексу дать остыть в форме. Выложить на блюдо и украсить сахарной пудрой. Такой кекс в Англии подают со сливочным кремом или со сливками. Но даже без крема и сливок этот кекс порадует вас своим изысканным вкусом.



Желаем вам  
светлого Рождества  
и счастливого  
Нового года!



## Лишний вес из головы

*Своим взглядом на проблему лишнего веса и ее решением делится психолог-диетолог центра «Доктор Борменталь» Анна Ван*

### Разыгрался аппетит?

#### Не считай калории — считай эмоции

Вкусная еда — это радость, которую сегодня может себе позволить каждый. Вот только кроме расплывшейся фигуры, чревоугодие щедро одаривает нас еще и букетом всевозможных болячек. Уместно вспомнить старую китайскую поговорку: «Толстый человек похож на кожаный мешок, наполненный эмоциями». И чем их больше — невыраженных, невыплаканных, не погашенных смехом, тем этот мешок толще.

### Не пережевывать, а переживать!

Только если человек уверен, что действительно хочет сбросить вес, ему можно помочь. Если он не готов, мы говорим ему: «Когда созреете, тогда и приходите». Если женщина объясняет

мне: «Меня муж послал худеть, потому что я ему такая не нравлюсь», я с ней работать не буду. Потому что ей не нужно худеть, это нужно ее мужу. Должна быть сильная мотивация. Это когда дальше так человек жить не может и не хочет. Когда он устал от лишних килограммов. Когда он просыпается и ему тягостно — он не принимает себя в таком виде. Основная причина полноты — это мышление.

### Внесите разнообразие в свою жизнь!

Ведь если жизнь не насыщена, то насыщать мы ее будем чем-то другим — в первую очередь, другой. Я всегда говорю: «Дорогие мои, у вас слишком много свободного времени, если его остается так много на еду». В каждом из нас скрыта масса нереализованных возможностей, умений и способностей. Задача наших сеансов сделать так, чтобы человек пробудился. И когда это происходит, его вдруг осеняет: «Я ведь давно хотел научиться играть на гитаре, даже гитара у меня есть». Задайте себе вопрос: «Что вы сделаете завтра для того, чтобы начать реализовывать эту программу? Может быть, запишетесь на курсы? Когда-нибудь потом, да? Но этого никогда не произойдет! А вот если вы себе скажете (и запишите для верности!), что завтра я пойду в магазин и куплю самоучитель, то начинается движение к самому себе».

### Жить в удовольствии!

Ощущение своего тела — это очень индивидуально. Кому-то комфортно в больших формах, а кто-то изнемогает при двух-трех набранных килограммах. Никаких стандартов фигуры просто не существует. Я пользуюсь терминологией «уютный вес», «комфортный вес». Если вас устраивает вес в 80 килограммов, вам легко в нем — и на здоровье. Большую роль играет предрасположенность и воспитание. Если, например, щитовидная железа ленится работать, то и физкультура не поможет. Если

вы с детства привыкли есть два раза в день — организм старается все усвоить впрок. Начинаете питаться регулярно и понемногу — 4–5 раз в день, организм уже ничего не накапливает про запас.

### Нет вредных продуктов, полезно есть с умом!

Нет установленных представлений о правильном питании. Нет такого, что вот эта пища правильная, а эта не правильная. Потому что у пищи есть 2 составляющих: диетологическая (можно говорить: слишком острое вредно, слишком соленое вредно, слишком жирное вредно и т. д.) и психологическая (мы не можем без вкусного, мы не можем без изысканного вкуса, мы не можем без лакомства и т. д.). Задача «правильной еды» разумно сочетать первое со вторым так, чтобы это шло на пользу и не мешало жить. Например, считается, что вредны для фигуры все праздничные советские салаты (оливье, сельдь под шубой и т. д.). Нет такого безапелляционного представления, чтобы что-то было строго под запретом! Вредны не салаты, а их количество. Можно поменять майонез на менее жирный и уменьшить его количество, тогда жирность этого салата упадет в 4 раза, а калорийность в 2 раза. Можно поменять колбасу жирную, на нежирную ветчину или постное мясо. В таком случае мы еще раз выиграем. Существует множество замен, которые пойдут на пользу нашему организму. Вопрос только в том, готовы ли мы начать менять свой образ жизни и культуру питания или будем и дальше страдать от несовершенства фигуры. ○

- Не сдерживайте свои эмоции
- Принимайте свои решения и будьте последовательны в их реализации
- Прислушайтесь к себе, найдите увлечение по вкусу
- Не загоняйте свой организм в ловушку дурных привычек
- Не откладывайте в долгий ящик обращение к специалисту, если проблема выходит из под вашего контроля



Рассрочка  
платежа  
на 6 месяцев

### 5 причин прийти в центр «Доктор Борменталь»:

- Комфортное снижение веса на 5–10 кг за месяц
- Консультация специалиста
- Диагностика состава тела и выявление скрытых причин набора лишнего веса
- Индивидуальный подход — комплексное решение
- Поддержка в течение всего периода снижения веса



ДОКТОР  
**Борменталь**  
*Получение без запретов*

Доктор Борменталь,  
медико-психологический центр  
Иркутск, ул. Фридриха Энгельса, 11  
(3952) 20-30-49, 20-68-68  
www.doctorbormental.ru,  
Irkutsk@doctorbormental.ru

# Калорийность пищевых продуктов, рассчитанная на 100 г



## Молоко

Молоко козье	68
Молоко коровье 3.5%	64
Молоко коровье 2.5%	53
Молоко коровье 1.5%	43
Молоко коровье 1.0%	41
Молоко коровье 0.5%	39
Молоко обезжиренное	33
Молоко овчье	107
Молоко сгущеное	315
Молоко топленое 6%	84
Мороженое молочное	114
Мороженое пломбир	223
Мороженое слив.	187
Сливки 10%	118
Сливки 20%	205
Сливки 30%	287
Сливки для кофе 9%	107

## Кисломолочные продукты

Йогурт 1.5%	51
Кефир 1%	38
Кефир 2%	51
Пахта пищевая 0.5%	37
Пахта ацидофилина	43

Пахта ацидоф фрукт.	72
Простокваша	58
Ряженка 6%	85
Сметана 40%	311
Сметана 20%	210
Сметана 15%	160
Сметана 10%	116
Сыворотка молочная	25
Творог жирный	226
Творог полужирный	156
Творог нежирный	86
Творог диетический	70
Шоколадное молоко	81



## Сыры сывчужные

Аппенцеллер 50%	346
Бри цельный	329
Голландский	357
Гауда 45%	365
Дана блю	284
Дор блю	298
Камамбер цельный	291
Колбасный копченый	352
Костромской	345
Литовский	258
Маасдам	314
Моцарелла	299
Овечий 50%	370
Пармезан	382
Плавленный 60%	366
Пошехонский	354
Рокфор цельный	363

Российский	360
Свая	315
Сливочный мягкий 60%	330
Тильзитский жирный	334
Чеддер цельный	391
Швейцарский	335
Эдамский жирный	313
Эмментальский цельный	380



## Сыры творожные

Брынза 50%	298
Сыр творож. жир.	175
Сыр творож. обезжир.	99
Сыр творож. с пониженным содержанием жира	133
Сырок творожный	305



## Яйцо

Яйцо куриное (1 шт. 50 г)	60
Белок яйца куриного (1 шт. 30 г)	15
Желток яйца куриного (1 шт. 20 г)	45
Яйцо перепел. (1 шт. 20 г)	35



## Мясо

Баранина бедро	157
Баранина лопатка	165
Баранина ребра	182
Баранина филе	121
Говядина грудинка	258
Говядина жирная	202
Говядина лопатка	182
Говядина вырезка	148
Свинина груд. бескост	439
Свинина жирная	336
Свинина карбонад	124
Свинина лопатка	257
Свинина вырезка	137
Свинина ребра	291
Свинина шея	234
Телятина бедро	108
Телятина вырезка	94
Телятина лопатка	105
Конина филе	106
Ягнятина	192

## Субпродукты

Вымя	169
Легкое говяжье	69
Мозги говяжьи	121
Печень говяжья	96
Печень свиная	114
Печень телячья	96
Почки говяжьи	94
Почки свиные	102
Сердце говяжье	87
Язык говяжий	112
Язык свиной	115
Язык телячий	132

## Птица

Гусь тушка	257
Индюшати́на бедро	104
Индюшати́на голень	100
Индюшати́на грудка	84
Индюшати́на крыл.	147
Индюшати́на тушка	129
Куропатка	254
Куриная печень	92
Куриное сердце	94
Куриный желудок	95
Перепелка	239
Рябчик	253
Страус	105
Тетерев	254
Утка тушка	214
Утиная грудка	278
Утиная печень	405
Утиная ножка	330
Цыпленок бедро	108
Цыпленок голень	102
Цыпленок грудка	86
Цыпленок крылышко	150
Цыпленок тушка	139



## Мясо других животных

Зайчатина	124
Кабан	142
Косуля	106
Крольчатина	156
Куропатка	98
Оленина	123
Фазан	143

## Колбасы, копчености

Ветчинная	242
Диетическая	158
Докторская	260
Любительская	301
Молочная	252
Останкинская	244



Телячья	298
Чайная	216
Колбасы в/к в сред.	322
Колбасы с/к в сред.	425
Сардельки говяжьи	124
Сардельки свиные	332
Сосиски докторские	221
Сосиски сливочные	277
Сосиски молочные	241
Сосиски русские	215
Сосиски с сыром	256
Сосиски гриль	182



## Рыба

Акула	142
Барабулька	117
Белуга	131
Бычки	59
Вобла	238
Горбуша	90
Дорада	87
Зубатка	107
Камбала	60
Карась	56
Карп	59
Кета	110
Кефаль	124
Килька балтийская	95
Корюшка	91
Лещ	72
Лосось	144
Макрель	156
Макрурус	60
Масляная	113
Минога	166
Минтай	45
Мойва	159
Морской черт	76
Морской язык	88
Муксун	88
Навага	77
Налим	86
Нототения мраморная	124
Окунь морской	108
Окунь речной	71
Омуль байкальский	78
Осетр	164
Пампанито	102
Палтус	103
Пикша	80
Плотва	60
Путассу	72
Сазан	58
Сайра	81
Салака	99
Сардины	144
Севрюга	102
Сельдь атлантическая	154
Сельдь нежирная	68
Семга	140
Сибас	99
Сиг	102
Скумбрия (макрель)	166
Стерлядь	101
Ставрида	90
Сом	80
Судак	84
Терпуг	75
Тилапия	96
Треска	69
Тунец	144
Угорь	333
Форель морская	146
Форель речная	97
Хек	54
Щука	72



## Море-продукты

Икра красная	251
Икра минтаевая	131
Икра трески	115
Икра черная зерн.	203

Кальмар	75
Каракатица	81
Крабы	140
Креветки	74
Лангусты	87
Мидии	51
Моллюски	83
Омары	182
Осьминог	73
Раковые шейки	79
Устрица	66



## Жиры растительные

Майонез высококал.	627
Майонез среднекал.	424
Майонез низкокал.	235
Масло арахисовое	895
Масло кукурузное	884
Масло оливковое	898
Масло пальмовое	885
Масло подсолнечное	889
Масло рапсовое	878
Масло соевое	884



## Жиры животные

Жир говяжий топл.	871
Жир гусиный	891
Жир кулинарный	797
Жир свиной топл.	871
Мargarин сливочный	585
Масло сливочное	659
Масло сливочное топл.	779
Сало свиное топл.	880
Шпик	778



## Крупы, злаки

Геркулес **355**  
 Гречневая **326**  
 Кукурузная **325**  
 Макаaronные изделия  
 в сред. **321**  
 Манная **326**  
 Овсяная **327**  
 Перловая **317**  
 Пшеница **334**  
 Рис **320**  
 Толокно **357**  
 Фасоль **288**  
 Ячневая **322**

## Мука

Мука гречневая **330**  
 Мука пшенич. 1 сорт **300**  
 Мука пшенич. 2 сорт **292**  
 Мука пшенич. в/с **325**



## Хлеб и хлебо-булочные изделия

Багет **283**  
 Батон домашний **235**  
 Батон с отрубями **224**  
 Булка молочная **313**  
 Булка овсяная **304**  
 Булка пшеничная **272**  
 Булка соевая **328**

Булочка для хот-дога **339**  
 Крахмал картофельный **342**  
 Отруби пшеничные **154**  
 Роголик **326**  
 Сухари панировочные **347**  
 Тестовый хлеб **305**  
 Хала сдобная **332**  
 Хлеб бородинский **201**  
 Хлеб деревенский **263**  
 Хлеб зерновой **199**  
 Хлеб пшени. из муки  
 первого сорта **226**  
 Хлеб пшени. из муки  
 второго сорта **220**  
 Хлеб пшеничный из муки  
 высшего сорта **233**  
 Хлеб пшеничный  
 с отрубями **188**  
 Хлеб ржаной **214**  
 Хлеб ржаной  
 пеклеванный **239**  
 Хлеб ржаной  
 цепьнозерновой **237**  
 Хлебцы ржаные **290**  
 Хлопья кукурузные **363**  
 Хлопья овсяные **366**  
 Хлопья пшеничные **351**  
 Хлопья ржаные **343**  
 Хлопья ячменные **355**

## Овощи

Авокадо **160**  
 Артишоки **45**  
 Баклажан **21**  
 Бобы свежие **66**  
 Бобы сушеные **241**  
 Ботва свеклольная **17**  
 Брокколи **27**  
 Брюква **31**  
 Горох зеленый **52**  
 Горох сушеный **293**  
 Кабачок **17**  
 Капуста белокочанная **24**  
 Капуста брюссельская **37**  
 Капуста китайская **12**  
 Капуста краснокоч. **27**  
 Капуста савойская **33**  
 Капуста цветная **22**  
 Картофель зрелый **90**  
 Картофель молодой **36**  
 Каштаны **210**  
 Кольраби **29**  
 Кукуруза, початок **56**  
 Лук зеленый **22**  
 Лук порей **24**  
 Лук репчатый **30**  
 Лук шалот **25**  
 Маслина **348**  
 Морковь **27**  
 Огурец **13**  
 Олива **334**  
 Пастернак **56**  
 Перец болгар, сладкий **22**  
 Петрушка зелень **41**  
 Петрушка корень **38**  
 Ревень **18**  
 Редис **14**  
 Редька **19**  
 Репа **26**  
 Салат зеленый **11**  
 Салат римский листья **13**  
 Свекла **37**  
 Сельдерей корень **21**  
 Сельдерей листья **13**  
 Соя **322**  
 Соя ростки **65**  
 Спаржа **18**  
 Томат **17**  
 Тыква **28**  
 Укроп **26**  
 Фасоль сушеная **288**  
 Фасоль стручковая **31**  
 Хрен **41**  
 Цикорий **21**  
 Цуккини **15**  
 Черемша **34**  
 Чеснок **89**  
 Чечевица красная **327**  
 Чечевица ростки **120**  
 Шпинат **16**  
 Щавель **21**



## Фрукты и ягоды

Абрикос **44**  
 Айва **30**  
 Алыча **38**  
 Ананас **40**  
 Апельсин **33**  
 Арбуз **21**  
 Банан **60**  
 Брусника **41**  
 Виноград **69**  
 Вишня **47**  
 Голубика **41**  
 Гранат **52**  
 Грейпфрут **35**  
 Груша **31**  
 Дыня **25**  
 Ежевика **44**  
 Земляника **33**  
 Инжир **62**  
 Калина **32**  
 Киви **46**  
 Клубника **28**  
 Клюква **35**  
 Кизил **41**  
 Крыжовник **40**  
 Лимон **21**  
 Личи **74**  
 Манго **56**  
 Малина **18**  
 Мандарин **32**  
 Морошка **31**  
 Облепиха **30**  
 Папайя **41**  
 Персик **44**  
 Рябина садовая **55**  
 Рябина черноплодная **54**  
 Слива **45**  
 Смородина белая **31**  
 Смородина красная **32**  
 Смородина черная **34**  
 Фенхель **49**  
 Хурма **69**  
 Черешня **52**  
 Черника **45**





Шелковица 53  
Шиповник 82  
Яблоко 44

## Сухофрукты

Банан 260  
Вишня 291  
Груша 246  
Изюм 277  
Инжир 264  
Курага 285  
Персик 275  
Урюк 284  
Финики 272  
Чернослив 227  
Шиповник 247  
Яблоко 238

Рыжики 17  
Сморчки 16  
Сыроежки 15  
Шампиньоны 27



Пряники 356  
Пряники шоколадные 374  
Пряники с изюмом 322

## Сдоба, пирожные

Кекс с изюмом 302  
Маковый рулет 288  
Пирожное «Наполеон» 313  
Пирожное бисквитное 344  
Пирожное песочное 422  
Сдоба дрожжевая 265  
Эклер со взбит. сливок. 284



## Сахар, мед

Мед пчелиный 308  
Сахар 405

## Печенье, вафли, пряники, конфеты

Вафли в шоколаде 435  
Вафли с начинкой 421  
Галеты 355  
Драже фрукт.-ягод. 384  
Зефир 299  
Карамель леденц. 362  
Карамель с фруктовой начинкой 348  
Карамель с молочной начинкой 354  
Конфеты шоколадные 549  
Конфеты помадные 364  
Конфеты фруктово-помадные 341  
Мармелад 296  
Пастила 305  
Печенье 417  
Печенье в шоколаде 444  
Печенье в шокол. орех. 457  
Печенье кокосовое 429  
Печенье с какао 431  
Печенье с фруктовой начинкой 364  
Печенье с шоколадной начинкой 399  
Печенье шоколадное 412



## Соки

Сок абрикосовый 46  
Сок ананасовый 48  
Сок апельсиновый 43  
Сок из айвы 30  
Сок банановый 60  
Сок виноградный 44  
Сок вишневый 45  
Сок гранатовый 52  
Сок грейпфрутовый 40  
Сок грушевый 33  
Сок из манго 55  
Сок мандариновый 35  
Сок морковный 43  
Сок морковно-апельс. 40  
Сок морковно-персик. 43  
Сок морковно-яблочный 46  
Сок лимонный 30  
Сок персиковый 48  
Сок свекольный 44  
Сок сливовый 48



## Напитки безалкогольные

Кока-кола 42  
Кока-кола лайт 6  
Кофе без сахара 6  
Минеральная вода 0  
Напитки газированные фруктовые на основе сахара 41  
Напитки газированные фруктовые на основе сахарозаменителя 0  
Пепси-кола 42  
Пепси-кола лайт 6  
Чай без сахара 0

## Другие продукты

Горчица 162  
Желатин 300  
Какао порошок (16%) 373  
Кетчуп 102  
Крахмал картофельный 342



## Приправы

Сушие разные 0  
Соль поваренная 0



## Орехи

Арахис 443  
Грецкий 425  
Кедровый 475  
Кешью 572  
Кокос 363  
Миндаль 452  
Фисташки 477  
Фундук 488

## Семена

Мак 478  
Кунжут 492  
Подсолнух 390  
Тыква 270

## Грибы

Белые 23  
Белые сушеные 152  
Грузди 16  
Лисички 20  
Маслята 9  
Опята 17  
Подберезовики 23  
Подберезовики суш. 231  
Подосиновики 22  
Подосиновики суш. 239



## У здоровья нет выходных

*Знаете ли вы, что общего у диет и физических нагрузок? Абсолютно верно, и там, и там — стремление к изящной фигуре. А вот чем же они отличаются друг от друга, имеется в виду не по принципу проведения, а именно по внутренней сути? Знаете ответ?*

**Н**а диете сидеть скучно и сложно, потому что стоит только запретить себе что-нибудь, и оно станет ценным. И чем больше подавлять аппетит или отказываться от вкусных продуктов, тем больше будет возрастать их ценность. Перестаньте подавлять, и оно потеряет свою ценность.

Занявшись активным спортом, вы усилите естественный метаболизм организма и, используя разумный подход к еде, быстро заметите результат ваших усилий. Кроме того, при занятиях спортом существенно улучшается не просто тонус тела, состояние кожи, но и настроение. Спорт является универсальным

антидепрессантом, а также афродизиак. В случае если вы желаете быть изящным, подтянутым, бодрым и всегда находится в отличном настроении — необходимо идти в спортзал. Но имеется маленький нюанс: спортивные нагрузки следует разумно подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями вашего организма. В спортивном клубе «Чемпион», вы сможете получить профессиональную консультацию спортивного врача и квалифицированных инструкторов — действующих спортсменов, которые помогут подобрать необходимую нагрузку и дадут консультацию по питанию.

Не забывайте, что от правильного выбора будет зависеть и результат. А выбор есть и большой! Вы можете заняться фитнесом или ходить в тренажерный зал, пилатесом или боксом, большим или настольным теннисом, собрать свою баскетбольную команду и получить удовольствие от общения с друзьями — ограничений по вкусу нет, ваше дело — выбрать и сделать первый шаг навстречу здоровью и хорошему настроению!

Подсказка: вдвоем все делать гораздо интереснее — подарите карту спортивно-оздоровительного клуба «Чемпион» любимой или любимому! Выберите удобное время и занимайтесь вместе или встречайтесь после занятий в уютном фитнес-баре... ○

спортивный клуб  
**ЧЕМПИОН**



**Клубная карта**

В «**Чемпион**» —  
прекрасный подарок  
к новому году  
для родных и любимых!

5 Армии, 29

☎ **333-337, 284-014**

[www.champion-club.ru](http://www.champion-club.ru)





## Лариса Анцева

исполнительный директор компании  
«Пятая Армия»

*Увлекается вокальным пением,  
разведением экзотических сортов  
фиалок, рукоделием и дизайном  
интерьеров.*

**В**ы верите в Деда Мороза? Скорее всего, нет, но ведь сказку всегда можно придумать самому. Когда на город опускается новогодний вечер, за окном тихо падает пушистый снег, на елке горят разноцветные огоньки, на столе стоит селедка под шубой и шампанское, по телевизору идет «Ирония судьбы», а в комнате рассеян яркий мандариновый аромат, можно прикрыть глаза и представить себе сказку...

Желаю каждому из вас почувствовать новогоднее волшебство, загадать желания, которые обязательно сбудутся, и легко и радостно перейти в новый, 2014 год вместе с теми, кого вы любите!

**СЧАСТЛИВОГО НОВОГО ГОДА!**

## Миндальное печенье

Миндаль не чистить и не жарить, смолоть в муку в кофемолке. Главное, не перебить его в масло. Смешать с сахаром, можно добавить сушеную вишню, изюм или шоколадную крошку. Добавить белки (не взбитые), размешать. Лучше всего это делать в кастрюле миксером. Кастрюлю поставить на небольшой огонь и довести массу до температуры тела (около 36 градусов), это легко определить: если тесто не обжигает ваш палец, но теплое, то можно снимать. Не забывайте тщательно мешать.

Добавить муку, размешать. Получается жидковатое тесто. Духовку нагреть до 190 градусов. Противень застелить бумагой для выпечки, бумагу можете смазать маслом и присыпать мукой. Корнетиком или ложкой выложить достаточно крупные круги (диаметр — около 4–5 см). Оставляйте место между печеньем, так как при выпечке оно слегка расплзается. Печь около 15–17 минут, не передержите! Печенье должно слегка зарумяниться. Снимать печенье с противня только после полного охлаждения!



при покупке  
**КУХНИ**  
до 30 декабря

ИТАЛЬЯНСКИЕ  
**СТОЛЫ**  
**СТУЛЬЯ**  
В ПОДАРОК!



Dolce Vita  
студия кухни

НАСТОЯЩИЕ ИТАЛЬЯНСКИЕ КУХНИ

время работы выставки 15.11.13 - 30.12.13

На выставочные образцы кухонь скидки до 50%!



Официальное представительство итальянских фабрик Aran, Aster, Calligaris

Иркутск, ул. Декабрьских Событий, 84 т. 444-777 [www.dvirk.ru](http://www.dvirk.ru)



### Анна Дмитриева

Владелец и директор рекламно-производственной компании «Приоритет плюс»  
 Серьезно занимается кулинарией,  
 любит путешествия и рыбалку,  
 увлекается рукоделием  
 и фотографией.

**Д**орогие иркутяне! Желаю вам в наступающем Новом году сделать свою жизнь ярче и интереснее — найдите себе новое увлечение, займитесь творчеством, танцами, да чем угодно, лишь бы это было в радость! Обратите внимание на свое здоровье — ешьте вкусно и в меру, займитесь спортом или просто прогуливайтесь по вечерам! Путешествуйте — радуйте глаз новыми прекрасными видами природы и архитектурными творениями, получайте удовольствие от встреч с новыми, интересными людьми!

**С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!**

## Муксун под корочкой из соленого теста и прованских трав

Сделайте тесто: отделите белки от желтков, белки смешайте с водой. Мелко порубите листья розмарина, отложив 1 веточку. Смешайте муку, розмарин, соль, влейте воду с белками, вымесите крутое тесто, добавляя постепенно желтки, оставив немного для смазывания. Заверните тесто в пленку и оставьте на 30 мин. в холодильнике.

Разогрейте духовку до 220–250 °С в зависимости от размера рыбы — чем она меньше, тем выше должна быть температура, чтобы тесто красиво запеклось. Тесто разделите на 2 части, раскатайте до толщины примерно 8 мм. Смажьте одну половину желтком.

Рыбу выпотрошите, удалите жабры, чешую оставьте, слегка посолите изнутри. В брюшную полость положите раздавленные зубчики чеснока на шкурке, оставшийся розмарин, тимьян и несколько листьев базилика. Рыбу можно смазать желтком, тогда тесто прилипнет и снимется вместе с кожей и чешуей, а можно не смазывать, а вы-

ложить сверху ломтики лимона и листья базилика для дополнительного аромата.

Накройте сверху вторым пластом теста, сделайте в нем отверстие около 1 см около головы, чтобы вышел воздух, и прижмите руками плотно к рыбе. Отрежьте лишнее тесто на расстоянии примерно 2 см от самой рыбы. Сверху смажьте желтком. Отверстие залепите шариком из теста. Для декора можно сделать чешую, выдавливая круглой формочкой. Сверху обильно посыпьте крупной солью, поставьте в духовку на 45 минут.

Сделайте продольный разрез по тесту вдоль брюшка, откройте крышечку из теста и подавайте рыбу на стол.

### Ингредиенты:

- 1 муксун весом около 1–1,5 кг
- 400 г муки • 300 г крупной морской соли (не йодированной) • 250 мл воды
- 2–3 яйца • по небольшому пучку розмарина, тимьяна, зеленого базилика
- 1 лимон • 2–3 зубчика чеснока
- крупная морская соль для украшения



# AVRORA

## КОВРЫ • ТЕКСТИЛЬ • ПОСУДА



MISSONI HOME



YVES DELORME



SOMMA



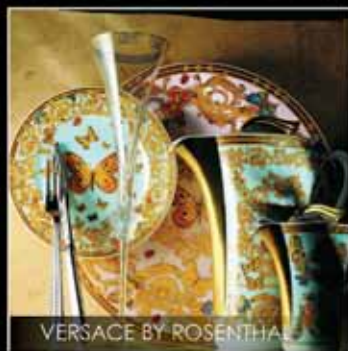
СОВРЕМЕННЫЕ КОВРЫ



ALESSI



ВОСТОЧНЫЕ КОВРЫ



VERSACE BY ROSENTHAL



ROSENTHAL



SAMBONET



Октябрьской Революции, 1  
т. (3952) 258-250  
[www.sclassic.ru](http://www.sclassic.ru)



**Дмитрий Свердлов**  
 Директор ООО «Медпромсервис»  
*Увлеченный кулинар,  
 путешественник, фотограф  
 и профессиональный отец  
 любимой дочери.*

Празднование Нового года — лучший повод забыть все плохое, порадоваться всему хорошему в вашей жизни и построить планы на будущее!  
**С НОВЫМ ГОДОМ!**

#### Ингредиенты:

Свинная рулька **1 шт.**  
 (примерно **1,5 кг**)

Побольше любых специй, на вкус, чтобы получился насыщенный ароматный бульон  
 Лавровый лист **3 шт.** • Соль **1 ст. ложка**  
 Можно добавить **0,5 литра** темного пива

**Для гарнира:** Капуста свежая **1,5 кг**

Томатная паста **1 ст. ложка**

Маслины без косточек нарезанные **100 г**

Перец черный **0,5 ч. ложки**

Растительное масло

**4 ст. ложки**

## Свинная рулька с квашеной капустой

В любой стране мира, где едят свинину, есть свои рецепты приготовления рульки. Основных способов два — варить или не варить. Если не варить, то рулька маринуется двое суток и готовится в духовке в течение 4-х часов с использованием эффекта «русской печки» (поэтапное понижение температуры). Но этот способ долгий и, по моему, рулька получается суховатой. Поэтому я предлагаю использовать более технологичный способ. Он разработан для приготовления в ресторанах и позволяет приготовить и подать блюдо в течение 20 минут, из уже имеющегося полуфабриката.

Рулька вымыть, очистить ножом, со стороны мяса проткнуть шилом несколько раз,

чтобы при варке сок распределился равномерно по всему куску. В кастрюлю с водой добавить соль и большое количество специй на ваш вкус. Можно добавить 0,5 л темного пива. Рульку варить в течение 2,5 часов. Получившийся полуфабрикат можно заморозить или завакуумировать. За час до подачи на стол, рульку обмазать сверху соусом на основе меда, горчицы или кеченезом (кетчуп с майонезом) с добавлением кисло-сладкого тайского соуса и чеснока. Подготовленную рульку поставить в духовку, разогретую до 230 °С и запечь до образования золотистой корочки (примерно 30 минут). Подавать рульку рекомендуется по-немецки, с тушеной капустой.







# Компания «Деметра Фреш»

это поставщик свежих овощей и фруктов,  
грибов и ягод, зелени и экзотики  
в рестораны и магазины города Иркутска.

*Мы находимся по адресу:*  
пос. Дзержинск, ул. Стахановская 49,  
рядом с супермаркетом «Деликатес»

Телефон 28-95-98

[www.demetrafresh.ru](http://www.demetrafresh.ru)

Подарочные  
фруктовые  
корзины

Любая фруктовая  
или овощная  
экзотика  
под вашу  
индивидуальную  
заказку

Розница,  
мелкий опт,  
доставка  
в рестораны  
и магазины  
города

## Наш ассортимент:

**Зелень:** руккола, мята, тимьян, розмарин,  
красный и зеленый базилик, эстрагон, салат Айсберг и Романо,  
смесь салатов Месклам и салат Корн, шпинат и т. д.

**Грибы:** шампиньоны, вешенка, портобелло, шиитаки и другие.

**Овощи:** помидоры Кумато, помидоры Биф, помидоры черри  
в стаканчиках и сундучках, цуккини, спаржа,  
перцы сладкие болгарские и перчики чили,  
испанские баклажаны, стебель и корень сельдерея,  
лук порей, а также полный список привычных овощей.

**Фрукты и ягоды:** тайское манго, авокадо, лайм,  
мини ананасы, клубника, голубика, смородина,  
арбузы, дыни и многое, многое другое...



# *Сервировка стола*

## *История вопроса*

*Сервировка стола — занятие весьма непростое. Когда — то оно служило признаком аристократизма и символом красивой жизни. С чего же все начиналось? В эпоху раннего средневековья ели руками, пили из грубых кубков и бросали огрызки на пол. Посуда, как правило, была глиняной или деревянной, а в бедных домах вообще ели из углублений в столе. Кроме того, пир обычно заканчивался крупной попойкой, после которой, гости спали вповалку. О времена, о нравы!*

**В** ритуал застолье превратил Карл Великий (742–814 гг.) — император Запада и родоначальник династии Каролингов. Он решил возродить древние традиции римлян и греков. Во время еды он предпочитал либо слушать музыку, либо приглашал чтецов. За столом прислуживали кравчий и стольник. Зал украшали коврами, шкурами животных, свечами, расставляли столы и скамьи — все было готово для праздника по первому требованию. Мясо пока еще ели с ножей, но уже с золотой посуды. Пили вино из кубков. Танцовщицы, певцы и шуты развлекали гостей.

С XI века стало допустимым присутствие женщин в качестве гостей на пиру, что способствовало более цивилизованному поведению за столом. К этикету добавилось правило не спешить в еде и питье, не вытирать жирные руки и столовые приборы о праздничную одежду. Можно было, однако, абсолютно свободно использовать край скатерти как салфетку. К праздничному столу добавлялась солонка, однако считалось, что в соль можно добавить яд, и поэтому солонкой редко пользовались.

**В XVI веке Европейцы стали пользоваться ножами и ложками. Позднее появилась вилка, которую позаимствовали у Венецианцев. Венецианцы пользовались вилкой для фруктов, сочность которых часто была отмечена пятнами на одежде — вот и изобрели вилку, чтобы не марать дорогие ткани.**

Скатерти и салфетки прочно входили в обиход, становясь обязательным атрибутом для крупных застолий знати и, постепенно переходя к мелкопоместным феодалам. Появлялись супницы, блюда из серебра и олова. Фарфор был еще в новинку, поставлялся из Китая и позволить себе такую посуду могли только очень богатые семейства.

В 1707 году герцогу Эренфриду Вальтеру и его помощнику Иоахиму Фридриху удалось, используя красную глину и каолин, получить качественный фарфор. Таким образом, долгожданное изобретение фарфора достигло Европы. И уже в 1710 году в Мейсене возникла фарфоровая мануфактура.

Способ изготовления фарфора перестал быть секретом. В 1781 году Англия стала массово выпускать изделия из фарфора. Кофе, чай, какао, шоколад — все это породило специальную посуду для потребления.

В XIX веке в Германии и Австрии возникает особый стиль бирдермейер. Круглый стол,



как центр салона, принято украшать вазой с цветами. Зеленые украшения от папоротников до пальм занимают свое место в рамках сервировки стола. В XIX, начале XX века совершенствуется культура застолий, обед становится короче, в моду входят застольные речи. Введено

множество столовых приборов. Сам столовый этикет становится разнообразнее. В основе многих столовых приборов лежат такие материалы, как никель, бронза, серебро и золото. Впрочем, остаются нейзильбер (сплав меди, никеля и цинка) и мельхиор (сплав меди и никеля). Определенным образом складываются салфетки для большей эстетичности.

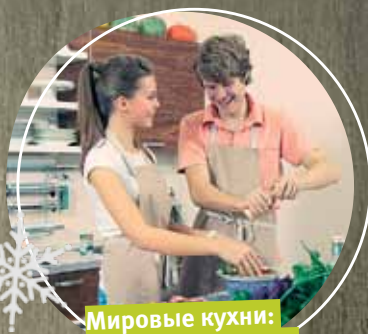
В 1855 году появилось газовое освещение, а уже в 1860 году уверенно занимают свою нишу керосиновые лампы. Чуть позднее и они вытесняются лампами накаливания. Двадцатый век, опираясь на шагающий семимильными шагами технический прогресс, сочетает в себе рационализацию труда и времени. После второй мировой войны культура еды не европеизируется, а в большей степени американизируется. Многие ритуалы упраздняются и упрощаются. Фаст-фуд уверенно входит в жизнь большинства работающего населения. Упрощенный подход к еде, упор на количество вместо качества, не способствует развитию сервировки стола. Впрочем, если вам не все равно, что и как есть, старые традиции в сервировке стола никто не отменял. Более того все больше поклонников стилизуют и совершенствуют это искусство.

**Например, использование своих коллекций или фарфоровых фигурок при сервировке стола — это хороший способ раскрыть себя как личность и немного больше рассказать своим гостям о себе и своей семье. Однако всему следует знать меру, чтобы стол не оказался слишком перегруженным аксессуарами.**

Часто возникает вопрос: накрывать или не накрывать стол скатертью, — это, конечно, личное дело каждого. Если, к примеру, ваш стол выполнен из дорогой древесины или же у него просто красивый цвет — то скатерть можно не стелить. Вместо традиционной скатерти попробуйте использовать красивые салфетки. Если обед формальный используйте в оформлении стола приглушенные бежевые и зеленые цвета.

При оформлении стола всегда полагайтесь на свой вкус и получайте удовольствие от творческого процесса!





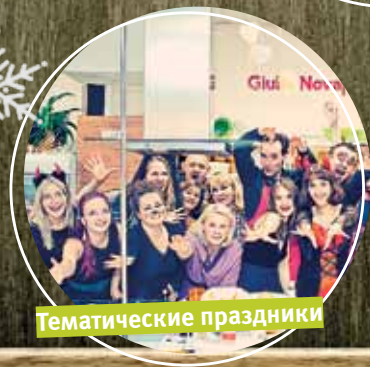
Мировые кухни:  
от Италии до Японии



Кулинарные курсы  
для детей и взрослых



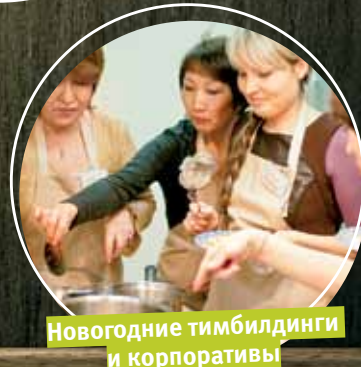
Детские творческие мастерские




Тематические праздники



Подарочные сертификаты





Новогодние тимбилдинги  
и корпоративы

 Мы любим,  
когда вы готовите!

☎ 757-847 [www.anettistudio.ru](http://www.anettistudio.ru)

  
СТУДИЯ КУЛИНАРНЫХ ПРОЕКТОВ

 Адрес студии: ул. Байкальская 19А, оф. 503, здание «Шагомир»,  
между Центральным рынком и ТК «Карамель» 

Десертная ложка

Десертная вилка

Нож для масла

Пирожковая тарелка —  
для хлеба и масла



Салатная вилка

Вилка для мяса  
или любого основного блюда

Салатная тарелка

Подставная тарелка



Чтобы облегчить вам эту задачу, мы предлагаем вашему вниманию классическое расположение приборов:

## Тарелка

Нижняя тарелка служит подставкой, и убирают ее только после десерта. Край тарелки ставится вровень с краем стола. На нее ставят тарелки для блюд, которые вы собираетесь подавать, и которыми будут пользоваться во время еды. В самом низу — тарелка для основного блюда. На нее ставится тарелка для закусок или перемен блюд. Еще выше будет стоять суповая тарелка.

## Приборы слева

Слева располагаются вилки. Есть простое правило, и запомнить его несложно. При многих переменах

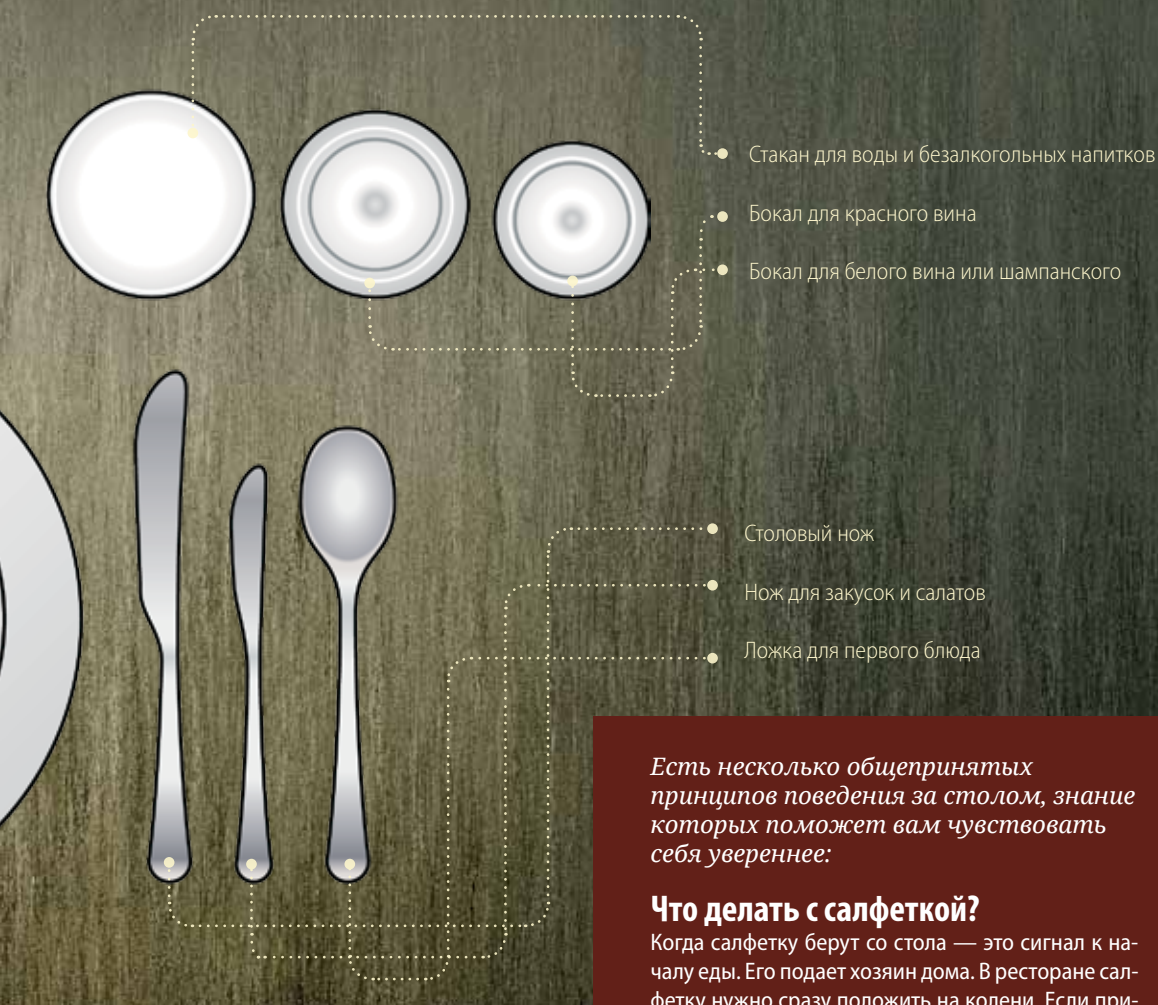
приборы используются от края к тарелке, то есть сначала используют самую крайнюю, левую вилку, затем — ту, что рядом с ней и ближе к тарелке. И так далее. Внешняя вилка — для закусок. Затем при необходимости — рыбная вилка, и, у самой тарелки, располагается вилка для мяса.

## Приборы справа

Здесь место для ложки и ножей. Самая крайняя — это суповая ложка. Затем приборы для закуски. По направлению к тарелке лежат: нож для закуски и мясной нож. При необходимости между ними кладут рыбный нож.

## Десертные приборы

Над тарелкой перпендикулярно остальным приборам кладут маленькие ложечки и вилочки для



десерта. Черенок вилки смотрит при этом налево, а черенок ложки — направо.

## Стаканы и бокалы

Стоят справа сверху у тарелки. Порядок построения — тот, в каком ими будут пользоваться. Впереди бокал для первого вина или другого аперитива, наискосок — бокал для второго вина. Рядом справа стоит стакан или бокал для воды. Он останется на столе все время, а вот ненужные винные бокалы можно будет убрать.

## Хлебная тарелка

Слева рядом с каждым местом, выше салфетки и вилок, ставится тарелка для хлеба. Нож для масла кладется на правый край тарелки лезвием влево. ○

*Есть несколько общепринятых принципов поведения за столом, знание которых поможет вам чувствовать себя увереннее:*

## Что делать с салфеткой?

Когда салфетку берут со стола — это сигнал к началу еды. Его подает хозяин дома. В ресторане салфетку нужно сразу положить на колени. Если придется встать или после еды салфетку кладут слева от тарелки. Использованную салфетку складывают так, чтобы пятна оказались внутри, и их не было видно.

## Что делать со столовыми приборами?

Если вы остановились, но еще не закончили еду, скрестите приборы на тарелке, тогда вашу тарелку не заберут хозяйка дома или официант. Если вы закончили еду, то положите нож и вилку параллельно рядышком. При этом нож кладется выше вилок лезвием вниз. Если есть ложка, она кладется поверх ножа.

Не накладывайте закуску или салат из общей тарелки своими приборами. Обычно для этого есть отдельные приборы.

Олень, б/к окорок  
**1 072 руб./кг**



Свинные колбаски для жарки  
**492 руб./кг**



Говяжьи колбаски для жарки  
**560 руб./кг**



# Супермаркет «Деликатес»

ООО «Пятая Армия», ул. Стахановская, 49

[www.5armia.ru](http://www.5armia.ru)

тел. 560-450  
(доб. 123)





Бисквиты Савоярди двухцветные 200 г  
**82 руб./шт.**



Макарон. изделия «Disney» со шпинатом  
и томатами «Принцесса» **98 руб./шт.**



Макарон. изделия «Disney» со шпинатом  
и томатами «Тачки» 250 г **98 руб./шт.**



Лангустины в/м 12/13, 2кг  
**3 800 руб./кг**



Палтус ПБГ  
**420 руб./кг**



Краб натур. мясо, 1 фаланга Экстра  
**2 460 руб./кг**



Конфеты «ANTHOT BERG» с марципаном  
виноград в мускат.вине 275 гр  
**285 руб./шт.**



Конфеты «ANTHOT BERG» с марципаном  
клубника в шампанском 275 гр  
**285 руб./шт.**



Дим Сам харго с креветкой 160 гр  
**120 руб./шт.**



Томаты очищенные «Мутти» ж/б 2 500 мл  
**249 руб./шт.**



Томаты черри в томат.соке «Мутти»  
ж/б 400 г **63 руб./шт.**



Мачете-стейк в маринаде говядина  
Tenderized (~180–200 гр) **840 руб./кг**





**Сыр Остеркрон, жирность 55% (Австрия),  
продается сегментами по 200–300 г**

Самый любимый в Австрии мягкий сыр с голубой плесенью. Ароматный вкус, в зрелом состоянии — пикантный, но не острый. Не крошится и не течет при нарезке. Отлично подходит для сырной тарелки и в качестве самостоятельного блюда. Добавленный в закуски, супы или горячие блюда, сыр Остеркрон придает гармоничный и законченный вкус. Особенно хорошо сочетается со сладким виноградом, свежим хлебом и бокалом красного вина с достаточной фруктовой «сладостью» и пряностью во вкусе. Вкус сыра Остеркрон можно еще больше обогатить за счет сочетания его с горчичными соусами из вишни, груш, лимона и инжира «Pianetta».



**Сыр Трюфье, жирность 48% (Франция),  
продается сегментами по 200–300 г**

Полутвердый сыр, покрытый коричневой корочкой, на которую нанесена обжаренная пшеничная мука. Это однородный сыр, бежеватого — соломенного цвета, нежной консистенции, имеет приятный аромат и сладковатый вкус. Сыр Трюфье изготавливается из молока коров, пасущихся на горных пастбищах Велз в центре Франции на высоте не менее 600 метров над уровнем моря. Идеально подходит как для завтрака, так и для изысканной сырной тарелки, особенно с горчичными соусами. Хорошо сочетается со сложными красными сухими винами сортов Пино Нуар и Каберне.



**Сыр Бри сливочный Реверан, 200 г  
жирность 60% (Франция)**

Мягкий сыр с белой плесенью, нежной текстурой и приятным вкусом. На ощупь он мягкий и не рассыпается при нарезке. Настоящий сыр Бри изготавливается из коровьего молока во Франции. К этому сыру идеально подойдут игристые вина — покальывающие и бодрящие.





### Пармская ветчина DOP, нарезка, 70 г (Италия)

Пармская ветчина — сыровяленая ветчина из окрестностей Пармы (регион Эмилия-Романья). Пармскую ветчину отличает мягкий пряный вкус, розовый цвет, тонкие слои жира и хрустящая структура. Важно, чтобы ветчина была тонко нарезана, тогда ее аромат и вкус лучше ощущаются. Пармскую ветчину едят в качестве аперитива со свежим белым хлебом, инжиром, дыней или спаржей. Также пармскую ветчину добавляют в блюда из пасты, пиццу, рыбные, мясные блюда. Хорошо сочетается с игристым белым вином.



### Сыровяленая говядина Брезаола I.G.P., нарезка 70 г (Италия)

Брезаола — итальянский деликатес, произведенный из отборной говядины родом из городка Кьявенна, расположенного в долине Вальтеллина региона Ломбардия. Это диетический продукт, в котором всего 4% жира, много белка (30–40%), железа, цинка, фосфора и витаминов. Калорийность брезаолы — 180–220 ккал на 100 г. Брезаола красно-бордового цвета, имеет тонкий приятный аромат, не очень соленая на вкус. Ее едят с оливковым маслом, лимоном и свежемолотым перцем. Можно приготовить карпаччо из брезаолы с пармезаном и белыми грибами. Сочетается с красным столовым вином.

## Горчичные соусы «Barbieri», 200 г (Италия)

Острые соусы с высоким содержанием фруктов по старинным итальянским рецептам. Горчица — полезна для здоровья, а фрукты делают вкус этого соуса необычным и утонченным. Идеально подходят к мясу и сыру, дополняя их богатый вкус пикантной ноткой.



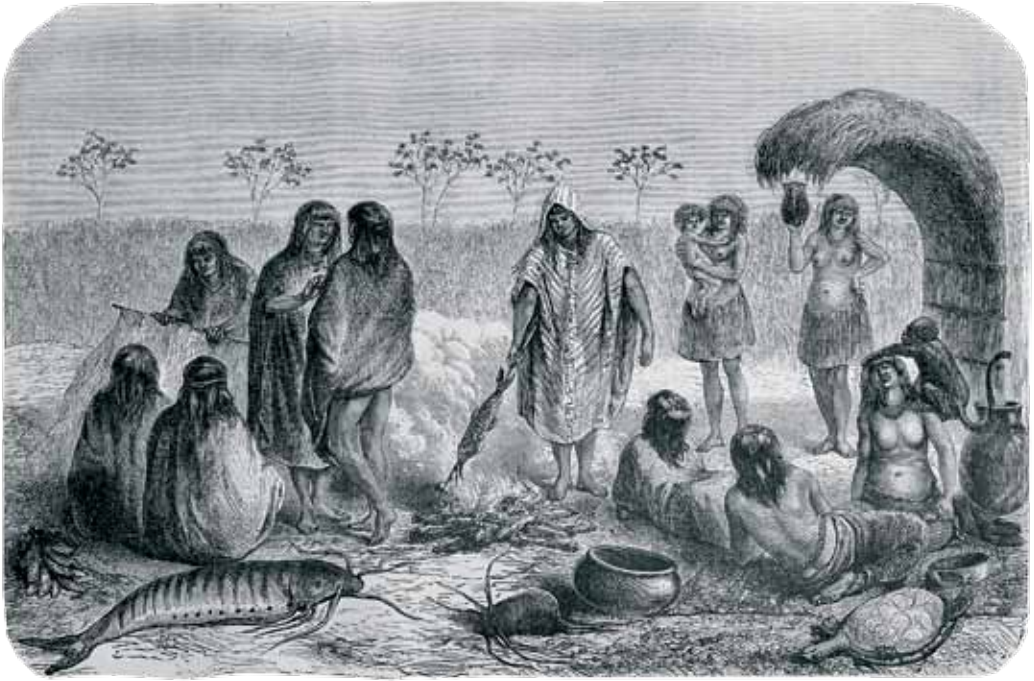
### Колбаски Боккончини, 150 г (Италия)

Салами представляет собой сыровяленую итальянскую колбасу, щедро сдобренную специями. Ее отличительной чертой является сладковатый вкус, который придает свинина. Для производства такого мяса используют специальную породу свиней, долгое время питающихся одними желудями. Фарш мелко измельчается и упаковывается в искусственную оболочку для созревания, затем пересыпается рисовой мукой и помещается в упаковку флу-пак. Рекомендуется в качестве закуски для итальянской тарелки в сочетании с горчичным соусом и белым столовым вином.



**CITTERIO**

*Эти продукты вы всегда найдете по лучшим ценам в супермаркете «Деликатес».*



# Вкусы истории. Становление

*Александр Герцен приводил слова англичанина, объяснявшего французу разницу между двумя национальностями: «Видите ли, вы с жаром едите вашу холодную телятину, а мы хладнокровно съедаем наш горячий бифштекс».*

**М**ир велик и разнообразен. Исторические, национальные, религиозные традиции и обычаи накладывают отпечаток на культуру народа и систему его ценностей. Сейчас, получив возможность путешествовать, люди становятся космополитами, знакомятся, влюбляются в чужую культуру, нередко ассимилируются с ней. Раньше, когда возможности передвижения по миру были ограничены, разные народности культивировали свой особенный образ жизни и, основываясь на территориальных особенностях, создавали не-

повторимую национальную кухню. Какими же особенностями отличались вкусы и столовый этикет народов, живших на разных континентах Земли много веков назад?

Южно-Американский континент знаменит многими развитыми древними цивилизациями — ацтеки, инки, чавин, моче, которые уже в 400–650 г. н. э. исчезли с лица Земли. Основным занятием простого населения было земледелие. Однако были трудности с землей, поскольку большинство народов



жили высоко в горах или в пустыне, а пригодные для обработки участки ограничивались устьями рек. Вынужденные искать выход, моча и чавин строили оросительные каналы и дренажные сооружения. Мощные оросительные системы помогли получать высокие урожаи. На великолепных образцах керамики остались изображения сцен из повседневной жизни или религиозных ритуалов. Ученые расценивают влияние этих древних цивилизаций на развитие человечества равными греческой культуре в Европе, шумерам в Месопотамии и династии Хань в Китае.

Древние перуанцы приручили собаку и ламу. Ламы носили грузы, давали мясо и шерсть, а их помет был хорошим топливом. Население древних цивилизаций Перу занимались рыболовством в реках или на океанском побережье, если к нему был доступ. В качестве напитков использовалось злаковое пиво, которое пили из золотых чаш, так как другого металла они не знали. Радиоуглеродный анализ человеческих костей, обнаруженных в археологических памятниках, показал, что их рацион состоял в основном из таких культур, как картофель и киноа, тогда как кукуруза, поначалу не входила в их

***Плохой еды не существует и любое блюдо должно подаваться к столу в самом лучшем виде, так как оно питает дух и тело***

пищу. Картофель и киноа получили широкое распространение, поскольку они лучше выдерживают мороз и нерегулярность осадков, характерные для высокогорного климата. По мнению ряда исследователей, усложнение социальной структуры перуанских цивилизаций совпало с началом культивации кукурузы. Это требовало немалых знаний и усилий, так как культивирование кукурузы в таких условиях связано с немалыми трудностями.

«Плохой еды не существует и любое блюдо должно подаваться к столу в самом лучшем виде, так как оно питает дух и тело», — говорят жители Востока. Китайская кулинария сложилась как минимум 3 000 лет тому назад и с тех пор фактически мало

изменилась. У китайца, кем бы он ни был, вопросы кулинарной культуры не сводятся просто к еде, а занимают доминирующее положение во всем жизненном укладе как один из краеугольных камней материальной культуры. Считается, что китайская кулинария насчитывает свыше 20 тысяч блюд.

Еще в древние времена китайский философ Конфуций создал свод правил по приготовлению пищи. Он считал, что пропорция мяса в блюде должна составлять около одной трети общего количества всех овощей. Продукты следует нарезать соломкой или небольшими кусочками, причем кусочки мяса, птицы и рыбы должны быть той же величины и формы, что и овощи. Этих правил китайцы придерживаются до сих пор. Китайские кулинары очень красиво оформляют блюда, широко используя зелень, красные, черные, желтые и белые цветы.

Лакированные предметы считались самыми дорогими из производимых товаров, они намного превосходили в цене изделия из бронзы. В распоряжении высшей аристократии были самые опытные повара и разнообразные продукты: рис, пшеница, чечевица, корешки лотоса, земляника, груши, финики, слива, свинина, оленина, конина, говядина, баранина, зайчатина, мясо собак, гусятина, утятина, курятина, мясо фазана, горлицы, воробьи, журавли, совы, карпы, лещи, окуни, золотые рыбки и т. д. Активно использовались специи, соевый соус, мед и соль. Пищу готовили на открытом огне, на пару, жарили в масле и отваривали. Мясо и рыбу заготавливали впрок: солили, мариновали и сушили на солнце. Среди напитков преобладали красный и зеленый чай, и вино из риса и проса. Пиршественная роскошь столов высших классов вызвала осуждение даже в то время. Порицалось такое расточительство, как внесе-



*Пирь длились сутками, повара изошрялись в приготовлении небывалых по вкусу блюд, развлечения отличались жестокостью и излишествами.*

У китайцев существует свой традиционный этикет приема пищи, который оказал сильное влияние на многочисленных восточных соседей. Например, китайцы, как и большинство народов стран Азиатско-Тихоокеанского региона, едят палочками, о существовании которых, упоминается в источниках трехтысячелетней давности. Мужчины, женщины, пожилые и молодежь занимают места за столом только в определенном порядке. Древнюю культуру питания Китая характеризовали три стиля: придворный, дворянский и народный. В домах богатей ели из изящной деревянной посуды, покрытой лаком, черной снаружи, красной внутри, с украшением из декоративного орнамента.

зонная охота и блюда из маленьких рыб и едва оперившихся птенцов, призванные угодить прихотям аристократов, желавших все новых и новых деликатесов. Поразительный контраст составлял скудный стол простых людей. Они утоляли голод лепешками из пшеничной муки, закуской из рисовой каши, квашеных овощей, яиц, баклажан, сои и т. п. Из напитков бедняки могли позволить себе только чай. Что касается вина, то существовал обычай: на рождение девочки готовить вино, которое плотно закупоривали в глиняном кувшине и не трогали вплоть до дня выдачи дочери замуж. Такое выдержанное вино имело хорошую крепость и отличный вкус. Его так и называли — «вино дочери».

Во времена расцвета Римской империи ужины, переходящие в долгие пиры, были важной частью жизни древнеримской аристократии. На пирах собирались гости различного положения: родственники, друзья, клиенты, женщины — хозяйка дома, жены гостей, а также дети, прежде всего сыновья. Женщины, в раннюю эпоху не допускавшиеся на такие пиры, теперь были их полноправными участницами. Некоторые даже возвращались без сопровождения мужчин домой после пира.

Места, по которым рассаживались гости, и блюда, которые им подносились, строго соответствовали иерархическому положению в обществе. Для обслуживания пира требовался многочисленный персонал: повара во главе с главным поваром, «устроитель пиршества», поставщик съестных припасов, булочник, кондитер, пекарь и многочисленные рабы. Столы

давали большого значения, и длился он недолго. Обычно на завтрак ели сладкие фрукты и хлеб, запивая вином, 1:1 разбавленным водой. Обед был более плотным: ели рыбу, вареных осьминогов, сыр и фрукты, шашлык из диких птиц, оливки. На сладкое подавали варенья из фруктов. Еще римлянам очень понравилась спаржа. Ее на территории Римской империи существовало три вида, произраставших в разной местности. От чего зависел и вкус. Основной заправкой служило оливковое масло. Специй еще было немного. Соль ценилась на вес золота, ведь ей не только приправляли блюда, но и сохраняли вкус продуктов во время походов.

Японцы во все времена кардинально отличались от других народов мира, и их столовый этикет не исключение. Как и много веков назад, японцы едят из фарфоровых чашек палочками хаси. Жид-

**Накрывать стол сервизом, выполненным в одном цвете и стиле, было не принято. Посуда была разномастной: часть — фарфоровой, часть — деревянной лакированной.**



ломались от полных до краев блюд. Подавали омаров и устриц, улиток и лягушек, дичь и рыбу, которая стоила втрое дороже мяса, а также фрукты, овощи и старые вина в бокалах, украшенных самоцветами.

Стремление к роскоши иногда переходило все разумные пределы — пиры длились сутками, повара изощрялись в приготовлении небывалых по вкусу блюд, развлечения отличались жестокостью и излишествами. И все же, стоит заметить, что в Риме времен империи, где чрезвычайные проявления чревоугодия не были редки, роскошные пиры были скорее исключением, и ежедневные трапезы римлян проходили без особого шика. Завтраку не при-

кую пищу пьют из пиал, но иногда едят ложками. Хлюпать за едой считается вполне приличным, но втыкать палочки в еду, особенно в рис, — недопустимо. Нельзя также класть палочки острыми концами влево, или поперек чашки, указывать ими на что-либо, махать ими в воздухе, зажимать их в кулаке и др. Хорошим тоном считается подливать напитки в бокалы соседям, но не себе.

В X–XI вв. раздвоенность между гедонистическими устремлениями и осмыслением всего земного как бренного, подверженного тлену, вызывали ощущение мимолетности, зыбкости жизни. На этом фоне широкое развитие получили сезонные развлечения

ния, связанные с любованием природой и эстетическая составляющая трапезы. Во время пиршеств знатные японцы принимали пищу за низкими столиками, сидя на полу на татами. Принятие пищи сопровождалось музыкой, танцами и чтением стихов. Накрывать стол сервизом, выполненным в одном цвете и стиле, было не принято. Посуда была совершенно разномастной: часть — фарфоровой, часть — деревянной лакированной.

Главное, чему уделялось внимание, — красота посуды и удачное ее сочетание между собой, в особенности по цвету. При сервировке стола чередовалась круглая с квадратной, квадратная с треугольной, темная и светлая, красная и черная посуда. Тогда же,

го мясо не употреблялось в пищу из-за приверженности японцев к вегетарианским принципам буддизма. Мясо разрешалось есть только больным, так как считалось, что оно вызывает агрессию.

Бедняки не ели за столом, а использовали лотки для еды индивидуальные для каждого из едоков. Лоток с блюдами нужно было держать в руках или класть его на пол. Ели сидя на полу. Обычно употребляли в пищу рис, водоросли, моллюсков, рыбу. Напитками служили зеленый чай и низкопробное саке.

В средневековой Европе прием пищи был делом общественным. Все домовладение, включая слуг, обедало вместе. К концу средневековья обеспеченные



*Когда в тексте упоминается неопределенный фрукт, то во Франции под ним подразумевается яблоко, а в Англии — груша.*

за основными правилами японской кухни, кроме сезонности продуктов и сохранения их первозданного вкуса и вида, закрепилась умеренность и неторопливость в еде. Разнообразные блюда подавались маленькими порциями. Рис, морепродукты, саке и зеленый чай всегда составляли основу любой трапезы в Японии, включая императорскую семью и ее окружение. Большой популярностью пользовались пшеничная, гречневая и рисовая лапша, соевый сыр, супы на основе соевой пасты мисо, фасоль, хрен ва-саби, квашеные и маринованные овощи.

Мясо в японской кулинарии стало популярным только после того, когда в середине XIX века его отдал сам Император Японии Мэйдзи Тенно. До это-

люди стремились избежать режима строгого коллективизма. Когда было возможно, богатые хозяева удалялись в частные палаты, хотя это и считалось признаком снобизма, зато позволяло лорду дистанцироваться от остального домовладения и наслаждаться более роскошной едой. Жена домовладельца кушала конфиденциально в узком кругу, появляясь с мужем лишь на банкетах. Она могла присоединиться к приему пищи только после сменного блюда потенциально способных запачкать ее дорогостоящий наряд. Однако в знаменательные даты на банкетах лорд и леди по-прежнему проводили время вместе со всеми остальными домочадцами. Аристократические семьи часто принимали у себя в замках гостей и путешественников. Все садились



за стол, покрытый ослепительно белой скатертью и уставленный посудой из золота и серебра; хозяин приглашал гостя сесть рядом с ним, есть из одного блюда и пить из одного кубка.

Не было ни вилок, ни ложек, нож зачастую подавался один на двоих. Жидкие и полужидкие кушанья слуги наливали в блюда с ушками, также обычно рассчитанные на двоих, и соседи по столу отхлебывали по очереди. Рыбу, мясо и твердую пищу подавали на широких кусках хлеба, пропитанных соусом или соком. Ножом их разделявали на куски, а затем руками отправляли себе в рот. Вино пили из чаши, она наливалась виночерпием перед едой из расчета на несколько соседей.

**Основной пищей бедняков были злаки. Более всего были распространены ячмень, рожь и пшеница. Из них выпекали хлеб, варили каши и делали лепешки.**



Ели несколько блюд одновременно. Сначала подавали крупную дичь, потом домашнюю птицу, затем различную рыбу. В конце обычно приносили ликеры, обильно сдобренные пряностями, и разнообразные фрукты, ягоды и орехи. Интересно, что когда в тексте упоминается неопределенный фрукт, то во Франции под ним подразумевается яблоко, а в Англии — груша.

Вечерняя трапеза затягивалась дольше, чем дневная; в это время ели более основательно, жонглеры представляли фокусы, труверы читали стихи, паломники рассказывали о дальних странствиях. Наконец, с полными желудками и в веселом расположении духа все поднимались из-за стола; слуги

убирали и снимали скатерти, затем господа мыли руки и расходились по комнатам или направлялись на прогулку по саду.

Бедняки также собирались за столом всей семьей. Их основной пищей были злаки. Более всего были распространены ячмень, рожь и пшеница. Из них выпекали хлеб, варили каши и делали лепешки. В горных районах возделывали также полбу, разновидность пшеницы, а в южных — различные сорта проса. Супы и каши часто готовились из овса, а также из конопляного семени, различных овощей (бобов, гороха, капусты) или дикорастущих плодов (каштанов, желудей). На сладкое ели тутовник, терн, мушмулу, боярышник, рябину и орехи.

Однако уже в конце XII века улучшение условий жизни и относительное повышение благосостояния позволили крестьянину питаться не только хлебом, но и мясом домашней птицы, яйцами, соленой или копченой сельдью. Этот список дополняют твердые и мягкие сыры из овечьего или коровьего молока, мелкая дичь, добытая, как правило, незаконно, а также свиное мясо; свинью обычно закалывали в декабре и старались подольше питаться солониной. ○



**ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...**

# СТОМАТОЛОГИЧ

- ЛЕЧЕНИЕ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ
- ИМПЛАНТОЛОГИЯ
- ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
- МЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ СОН
- ЛЕЧЕНИЕ ПОД МИКРОСКОПОМ
- ХУДОЖЕСТВЕННАЯ РЕСТАВРАЦИЯ
- РЕНТГЕНОЛОГИЯ (3D-ТОМОГРАФИЯ)

реклама

## ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБ

## *Invisaligne — показывайте вашу улыбку, а не ваши брекететы*

*Вы только представьте, сколько людей мечтают о ровных зубах и красивой улыбке, при этом они не хотят или стесняются носить железные брекететы. Стоматологическая клиника «Сальвия» вновь готова порадовать вас новинками мировой стоматологии.*

**Н**ет ничего важнее, чем искренняя и открытая улыбка. В профессиональной сфере и в повседневной жизни привлекательная улыбка помогает чувствовать себя счастливым и более уверенным в себе человеком. Если вы мечтаете о красивой улыбке, то ваш выбор — Invisalign. Invisalign — это клинически подтвержденная система, которая работает при помощи ряда съемных и абсолютно незаметных кап. Invisalign — это новый и эффективный метод в ортодонтии для выпрямления зубов без брекетов.

При помощи этой системы можно исправить различные ортодонтические проблемы, включая неровные, скученные зубы или промежутки между ними. Благодаря тому, что каппы, на которых проводится все лечение невидимые, съемные и комфортные, лечение никак не повлияет на вашу повседневную жизнь, и будет незаметным для окружающих. Вы можете свободно улыбаться, продолжать питаться в привычном режиме и беспрепятственно соблюдать гигиену в полости рта в процессе лечения. У пациентов

использующих Invisalign, значительно снижается риск возникновения заболеваний десен, в отличие от брекет — систем. Из-за отсутствия острых и металлических краев, Invisalign удобен в применении и не вызывает аллергической реакции.

Лечение начинается с посещения стоматолога — ортодонта, который сможет определить, подходит ли вам метод Invisalign. Если этот метод вам подходит, ортодонт составит для вас план лечения с учетом ваших потреб-

# ЕСКАЯ КЛИНИКА



тел.: (3952) 70-50-50, 70-50-55

[www.salviastom.ru](http://www.salviastom.ru)

## УЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ностей и возможностей системы. После проведенной диагностики, полученные оттиски ваших зубных рядов и план лечения составленный доктором, будут направлены в лабораторию Align Technology. Все каппы изготавливаются на заводе Invisalign в Америке, индивидуально для каждого пациента, по снимкам, слепкам и фотографиям, сделанным доктором во время вашего первого визита.

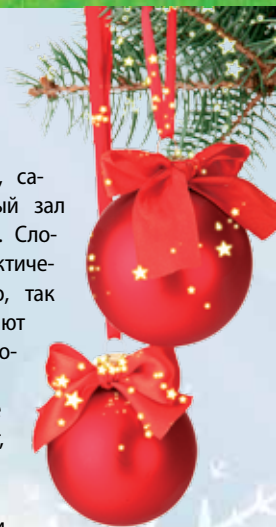
Во второй визит доктор покажет 3D модель ваших зубов до, в процессе, и после лечения. Вам будет продемонстрирован индивидуальный ролик Clean Check, на котором будет наглядно показано, как именно по неделям ваши зубы будут перемещаться, сколько времени займет лечение, и какого результата вы достигнете. То есть вы сможете увидеть и оценить, как будет выглядеть ваша улыбка после окончания лечения. Clean Check — это не про-

сто ролик, а результат работы специалистов Invisalign, которые по вашим снимкам и слепкам создали точную виртуальную модель ваших зубов и спрогнозировали результат лечения. В третий визит, вы уже сможете забрать и надеть каппы. Носить их и продолжать улыбаться, общаться, назначать деловые встречи. Вы носите их 22 часа в сутки, снимаете только на время еды и чистки зубов.

Каждая каппа незначительно отличается от предыдущей, благодаря чему зубы смещаются в нужное положение. Каждая каппа носится не менее 2-х недель, после чего меняется на новую. Курс лечения определяет ваш доктор в зависимости от выраженности той или иной ортодонтической проблемы. Как правило, курс составляет от 5 до 24 месяцев. Привыкание к каппе наступает достаточно быстро. Уже через 1–2 дня вы привыкнете к каппе и вообще перестанете чувствовать ее у себя на зубах.

Вы можете продолжать посещать бассейн, фитнес, сауну, тренажерный зал не снимая капп. Сломать каппы практически невозможно, так как они обладают достаточной высокой прочностью. Если же это все таки произойдет, можно просто перейти к следующей по очереди каппе из набора элайнеров, или вернуться к предыдущей, чтобы не прерывать ортодонтического лечения.

В процессе проводимого лечения вам необходимо периодически посещать вашего ортодонта, пока он не определит, что лечение завершено. Это все, что требуется для получения новой красивой улыбки!



Пятая  
Армия

МЕНЮ НА САЙТЕ  
[SUSHI38.RU](http://SUSHI38.RU)

時

ВРЕМЯ  
СУШИ



*Вкусного нового года!*

вс – чт с 10:00 до 23:00

**60\*80\*70**

пт – сб с 10:00 до 24:00