



**МИСС
НОМЕРА**

Наверняка каждый второй рецепт, который вы видите на страничках издания, — фирменный. Хозяйка вооружается этой идеей по особенным поводам и балует домашних и гостей проверенно вкусным угощением. Потом так же готовят ее дети, гости и даже дети гостей...

Подтверждает эту теорию и рецепт Натальи САДКОВОЙ из Симферополя: представляет готовое блюдо на фото дочь кулинарочки Александра, за что и награждаем ее званием Мисс номера. А секреты приготовления свинины с черносливом ищите на стр. 19!

рубрики выпуска

Тема номера:	Шеф знает!.....	32-33
вкусно и без мяса!.....	Приглашает читатель	34-37
Крупным планом	Каша из топора	38-39
Салаты и закуски	Быт в радость	40-41
Первые блюда	Домашние посиделки.....	42-43
На здоровье!.....	Давай по-новому!.....	44-45
Горячие блюда	Сладкий стол	46-48

Наши эксперты и золотые хозяйшки



**Наталья
Недвигина,**
диетолог



**Ангелина
Быкова,**
автор курсов
по домоводству



**Алексей
Маклагин,**
шеф-повар



**Марина
Снопкова,**
интегративный
нутрициолог



**Марина
Водолажская**



**Татьяна
Малютикова**



**Нина Минина-
Россинская**



**Екатерина
Сивакова**

В далеком и полном приключений студенчестве я с друзьями как-то оказалась на музыкальном фестивале. В городе мастеров, развернувшись недалеко от концертной площадки, были и ремесленники, и рукодельницы, и кондитеры, и пасечники... Отдельную площадку себе организовали даже кришнаиты — и кормили проголодавшихся сдобой с пылу с жару. Естественно, «голодные студенты» тут же встали в очередь за бесплатным, к тому же необычным, угощением. И уже спустя каких-то десять минут получили по обжигающе горячему пирожку — ароматному, пряному и сытному, даже несмотря на то, что в начинке была лишь зелень. Таким было мое первое знакомство с индийской кухней и ее многовековыми традициями вегетарианства. Но ведь и привычные нам блюда можно приготовить без мяса! С темой данного номера «ЗР» у вас есть отличная возможность проверить это на собственном опыте!

Алена СУХАН