



МИСС
номера

Наверняка каждый второй рецепт, который вы видите на страничках издания, — фирменный. Хозяйшка 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:

вкусно и без мяса!.....5-17

Крупным планом.....18-19

Салаты и закуски.....20-23

Первые блюда.....24-25

На здоровье!.....26-27

Горячие блюда.....28-31

Шеф знает!.....32-33

Приглашает читатель.....34-37

Каша из топора.....38-39

Быт в радость.....40-41

Домашние посиделки.....42-43

Давай по-новому!.....44-45

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



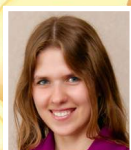
**Марина
Водолажская**



**Татьяна
Малютикова**



**Нина Минина-
Россинская**



**Екатерина
Сивакова**

Наши подписные индексы:

П1198 «Почта России», 72652 «Почта Крыма»

СЛОВО РЕДАКТОРА

В далеком и полном приключений студенчестве я с друзьями как-то оказалась на музыкальном фестивале. В городе мастеров, раз-вернувшись 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 обжигаяще 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