

Думаете, «Золотые» — журнал для тех, кто хочет готовить лучше всех? С одной стороны, да: мы собираем рецепты самых удачных и вкусных блюд. С другой, все же призываем не делать из еды культа и относиться к своему питанию разумно. Такого же принципа придерживается одна из героинь этого выпуска, Веста РОМАНОВА из г. Санкт-Петербурга: «Любовь к себе — не в съеденном торте». Ищите ее историю о возвращении идеальной фигуры на стр. 44-45. А за отменную мотивацию награждаем Весту званием Мисс номера!

МИСС  
НОМЕРА



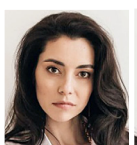
## рубрики выпуска

Тема номера:	Переходим на ПП! .....	32-33
классика по-новому.....	Приглашает читатель .....	34-37
Секрет кулинара .....	Следи за собой .....	38-39
Салаты и закуски.....	«Рожденные в СССР».....	40-41
Первые блюда .....	Мировая кухня .....	42-43
На здоровье!.....	Редакция, я худею! .....	44-45
Горячие блюда .....	Сладкий стол .....	46-48

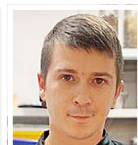
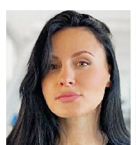
## Наши эксперты и золотые хозяйюшки



**Людмила  
Денисенко,**  
диетолог



**Анастасия  
Кузнецова,**  
фитнес-тренер



**Алексей  
Маклагин,**  
шеф-повар



**Нина Минина-  
Росинская**



**Екатерина  
Сивакова**



**Наталья  
Имшенецкая**



**Марина  
Водолажская**

Наши подписные индексы:  
П1198 «Почта России», 72652 «Почта Крыма»

## СЛОВО РЕДАКТОРА

Больше 10 лет назад довелось мне побывать на солидном кулинарном фестивале в Москве. Только представьте: именитые повара готовят угощения ресторанного уровня прямо на глазах у публики. И я, вчерашняя студентка, посреди всей этой сказки... Вернулась домой с целой сумкой сувениров и буклетов, потом даже дарила нарядные карточки с описаниями блюд друзьям и родне. А спустя какое-то время пришла в гости к семье брата и попробовала удивительной вкусноты салат. Естественно, тут же спросила рецепт. Невестка удивила: оказывается, идею она увидела на одном из привезенных мною буклетов. По ингредиентам закуска была весьма простенькой, но на фото смотрелась аппетитно. За столом же ее вкус оценили высшим баллом все гости без исключения! С тех пор этот «московский» салат — хит наших праздников. А как в вашей кулинарной книге появляются новые рецепты?

Алена СУХАН