

## ОТ РЕДАКТОРА

АННА  
САНЧУК

E-MAIL:  
NK@TOLOKA.COM



**11** октября 1990 года из печатного станка вышла тоненькая черно-белая газета советов «Толока», которая на сегодняшний день с вашей помощью, дорогие читатели, превратилась в настоящую огромную семью ярких, красочных и полезных в каждом доме журналов. В первом номере на первой странице были опубликованы знаменитые слова Булата Окуджавы: «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке» — и по сей день именно этого девиза придерживаются все редакции издательского дома «Толока».

На протяжении всего периода от вас, читателей, были получены миллионы бумажных писем с самым разным содержанием: кто-то делился своими рецептами и советами; кто-то просил помочь разобраться в важной для него ситуации; кто-то задавал вопросы специалистам и обязательно получал ответ. Так, по вашим письмам, и создавались издания, основываясь на вашем опыте или вашем желании научиться чему-то новому, узнать то, что можно применить в жизни. Поздравляем всех с днем рождения «Толоки»! Желаем крепкого здоровья, хорошего настроения, удачи и радости, успехов на работе и счастья в личной жизни!

Предлагаем не останавливаться и продолжать делиться кулинарными открытиями, находками и достижениями — пусть о них узнают все читатели. Присылайте в редакцию бумажные или электронные письма со своими любимыми опробованными семейными рецептами салатов и закусок, супов и горячих блюд, напитков и десертов; подскажите идеи, чем удивить гостей при встрече Нового года. Не скупитесь и на добрые слова авторам, по чьим рецептам блюда прижились в вашем меню. Вкусного вам прочтения!

# 22

## МЕНЮ НОМЕРА

### Салаты и закуски

#### 6 «Салат в салате»

*думаете, что близких уже и не удивить морковным салатом? А если подать его нетривиально, завернув в листья салата? Быстро, вкусно и красиво!*

### Горячие блюда

#### 9 «Золотая» каша

*Самое время готовить блюда из тыквы, и, конечно же, начнем с каши — яркой, сытной, аппетитной и необыкновенно вкусной*

### Тема номера. Сладости из детства

#### 12 «Картошка» по ГОСТу

*то самое пирожное, которое мы так любили в детстве, снова на наших кухнях! Раскроем все тонкости приготовления*

### Блюдо дня. Домашние конфеты

#### 15 «Как баунти»

*откусить кусочек лакомства, закрыть глаза и почувствовать тот самый райский вкус, ведь сочетание кокоса со сливочной массой не оставит равнодушным никого*

# 18

**ЗАКУСКА «ПО-РИЖСКИ», КОТЛЕТЫ К ОБЕДУ, ЭКСПРЕСС-ФОРШМАК И ДРУГИЕ БЛЮДА ИЗ СЕЛЕДОЧКИ**

### Несладкая выпечка

#### 24 Картофельный пирог

*осталось немного картофеля — ного пюре да кусочек запеченой курицы? Будет новое блюдо для ужина, которое ваши близкие гарантированно оценят на пять с плюсом*

**Сколько можно выпить кофе, чтобы не переборщить и не нанести вред организму? Почему нужно включать в рацион сыр хотя бы 3-4 раза в неделю? На эти и другие вопросы о данных продуктах дают развернутые ответы специалисты в рубрике «Кухня здоровья».**



## ПОДПИСКУ ОФОРМЛЯЙТЕ И «НК» ЧИТАЙТЕ!

**КАЖДЫЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК «НАШЕЙ КУХНИ» ИЩЕТЕ В ПРОДАЖЕ, СБИВАЯСЬ С НОГ? НЕ ХОТИТЕ ПРОПУСТИТЬ НИ ОДНОГО НОМЕРА? ТОГДА ПОСПЕШИТЕ НА САЙТ, ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ С ЛЮБОГО МЕСЯЦА НА ПОЛУГОДИЕ ИЛИ ГОД.**

**ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ:**  
TOLOKA24.RU  
ПРОМОКОД ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ  
СКИДКИ **ОСЕНЬ**

**ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ:**  
TOLOKA24.BY  
ПРОМОКОД ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ  
СКИДКИ **ОСЕНЬ23**