

Так часто случается: к подготовке рецепта для «Золотых» приходится привлекать всю семью. Вот и Татьяна ГРЕСЕВА из с. Бугаевка Воронежской обл. то с супругом готовое блюдо сфотографирует, то с дочкой. В этот раз именно Екатерина представляет очередную кулинарную идею (ищите на стр. 20), за что и награждаем ее званием Мисс номера. Берите и вы с нее пример, дорогие читатели: присылайте нам свои рецепты, знакомьте с ценителями ваших поварских талантов и хвастайтесь потом близким публикацией!

МИСС
номера



рубрики выпуска

Тема номера:	Переходим на ПП!.....	32-33
налегаем на суперфуды.....	Приглашает	
Кулинарные истории.....	читатель.....	34-37
Салаты и закуски.....	Просто о сложном.....	38-39
Первые блюда.....	Мировая кухня.....	40-41
На здоровье!.....	«Родом из СССР».....	42-43
Горячие блюда.....	Несладкая выпечка.....	44-48

Наши эксперты и золотые хозяйюшки



**Елена
Цой,**
шеф-повар



**Людмила
Денисенко,**
диетолог



**Мария
Магина,**
кулинарный
блогер



**Алексей
Маклагин,**
шеф-повар



**Нина Минина-
Россинская**



**Марина
Гармаш**



**Екатерина
Сивакова**



**Марина
Водолазская**

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

СЛОВО РЕДАКТОРА

Брат с женой приехали из отпуска, задарили сувенирами и фруктами. Так старались побольше привезти, что сумку порвали... своему другу, с которым вместе отдыхали. Он оказался не таким «хозяином» и, собирая вещи перед обратной дорогой, похвастался, что в багаже еще осталось место. Заполнили его, как вы поняли, с лихвой. Нет, вы не подумайте: подаркам, тем более из южных стран, я всегда рада. Когда еще в преддверии зимы получится съесть манго, от которого так и веет бризом? Просто что удивительно: копеечные на югах тропические фрукты в наших краях стоят как крыло от самолета. Да разве же в таких в разы больше витаминов, чем в родненьких нам яблоках? Так и с суперфудами: многие считают экзотические ягоды годжи и семена чиа чуть ли не целебными. Доля правды в этом, конечно, есть. Но, как говорится, не все так однозначно. Давайте разбираться!

Алена СУХАН