

ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

# КУХОНЬКА

## Михалыча

ПОДПИШИТЕСЬ!

П1199 «Почта России»

60085 «Почта Крыма»

№ 5 (213), май 2023 г.

**ТОЛОКА**

**16+**

**Разрушители иммунитета:**  
найти и обезвредить

**Интересные  
идеи:**

«ДИНОЗАВР»  
ИЗ ОЛАДИЙ



«МЫШКИ»  
ИЗ ЯИЦ

**Молочная лавка**

ISSN 1996-1626



9 771996 162676

2 3005 >



— Поспешите выгодно подписаться на «Кухоньку Михалыча» на 2-е полугодие 2023 г.! По индексу П1199 «Почта России» до 15 июня действует 5% скидка.





# ЗИЗИФОРА – ЗДОРОВЬЮ ОПОРА

## БЕСЦЕННЫЙ ДАР ЗАПОВЕДНЫХ АЛТАЙСКИХ ГОР



Завод-производитель «Здоровая семья Сибирь» приглашает всех принять участие в социальной программе по оздоровлению граждан.



Продукт изготовлен исключительно из природного сырья, НЕ СОДЕРЖИТ в составе консервантов и вредных химических компонентов.

### ФЕНОМЕН ЗИЗИФОРЫ АЛТАЙСКОЙ

БЛАГОДАРЯ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫМ КОМПОНЕНТАМ «ЗИЗИФОРА АЛТАЙСКАЯ» ОКАЗЫВАЕТ МОЩНЫЙ ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ НА ОРГАНИЗМ И ПОМОГАЕТ НАМ СОХРАНЯТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ДАЖЕ В САМЫХ ТЯЖЕЛЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ:

- восполняет баланс витаминов, аминокислот, микро и макроэлементов;
- укрепляет защитные силы организма; способствует правильному функционированию органов и систем, помогает поддерживать в норме давление, благотворно влияет на метаболизм, активизирует пищеварительные процессы, выводит из организма вредные вещества;
- способствует нейтрализации негативных последствий стресса, нормализует сон, улучшает настроение и самочувствие (в том числе и в постковидный период);
- повышает работоспособность, восстанавливает силы;
- замедляет процессы старения.

## ВНИМАНИЕ - АКЦИЯ!

### СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 17 ИЮНЯ 2023 г.

Позвоните по телефону горячей линии

# 8-800-555-1336

(звонок бесплатный)

НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ

# 2631

## ПОЛУЧИТЕ ДВЕ УПАКОВКИ ЗИЗИФОРЫ АЛТАЙСКОЙ

## СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Доставка Почтой России за счет завода-производителя

\*Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-555-13-36. Реклама для жителей РФ.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ РЯДОМ!

Нам с вами выпало жить в трудные времена. Не успела отгреметь пандемия с ее ограничениями и карантинами, как разразился глобальный кризис, ухудшилась международная обстановка. Сохранять спокойствие, когда привычный мир рушится, не так-то просто!

Тревога, разочарование, ощущение беспомощности – все эти негативные эмоции больно бьют по организму, из-за чего его защитные силы ослабевают, увеличивается нагрузка на сердце, усугубляются возрастные проблемы. В панике люди начинают без разбора глотать всякую «химию», следуя сомнительным советам доромощенных экспертов.

### А ВЕДЬ РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ РЯДОМ!

Ею готова поделиться с нами родная природа. Алтай – один из самых загадочных и чудесных уголков России. Его называют заповедником здоровья и долголетия. Здесь произрастает более 600 полезных трав. Королевой среди них является **ЗИЗИФОРА**.

Местные жители величают ее **ОЛЕНЬ-ТРАВой** и верят, что секрет этого дивного цветка раскрыли им сами боги.

Однажды, как гласит легенда, молодой охотник повстречал в горах золоторогого оленя и пустился за ним в погоню. Долго длилось преследование. Раненый олень уж выбыл из сил. Но вдруг впервые показалась поляна, усыпанная нежно-лиловыми цветами. Олень съел один из этих цветков. И - о чудо! Его раны стали затягиваться, прошла усталость, зверь с легкостью убежал от своего преследователя. Впрочем, юноше было уже не до оленя. Понял он, что боги послали ему нечто более ценное, чем обычный охотничий трофей. Вернувшись домой, юноша поведал соплеменникам о чудо-цветке. И забыли жители деревни, что такое немощь. А если вдруг какая напасть случалась, у шаманов всегда была наготове заветная травка.



### Современные ученые изучили феномен ЗИЗИФОРЫ АЛТАЙСКОЙ

и на основе природного концентрата этого растения создали инновационный растительный комплекс. В него, помимо самой ЗИЗИФОРЫ, входят экстракты сильнейших растений России, а также витамины и минералы.

ИП Филин Александр Сергеевич,  
ИНН: 571702288573, ОГРН: 318574900015104.

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей..... 5

Тема номера: Молочная лавка ..... 6-9

Домашний творог, чесночная похлебка,  
биточки в соусе, шоколадный пудинг и пирог

Рабочие будни..... 10-13

Ленивые чебуреки, хлебный крем-суп,  
луковый омлет, рыба по-японски и др.

Здоровая еда ..... 14

Замороженная сладкая «колбаса» и  
пирог с бананами

Готовим для детей ..... 15

Творожный «щербет», шницель «Цыганский»

Экономная хозяйка ..... 16-20

Овсяные панкейки, запеченная морковь,  
японская панировка «Панко», малосольные  
огурцы, цветки бузины в кляре, сироп  
из сирени, «жареное» клубничное варенье

А что бы нам выпить?..... 21

Кисель: шоколадный и из ревеня

Есть повод!

Праздник в доме..... 22-25

Запеченный амур, слоеный салат, шашлыки,  
курица-гриль с овощами, скумбрия на углях

Кухня народов мира ..... 26-27

Сицилийская кухня: ньокки с соусом,  
огуречный салат и миндальная гранита

Будем здоровы!

Правильное питание..... 28-29

Эндокринные разрушители: найти и  
обезвредить

Посиделки..... 30-32

Кулинарные истории и встреча с поваром:  
готовим классические хинкали

## Чудеса случаются!

Наш ремонт закончился, но мы с женой по-прежнему заглядываем в интернете в одну группу по переделке мебели. Делимся своими наработками, любимемся чужими творениями. Виртуальная компания увлеченных людей подобралась. Многие из них еще и старую утварь коллекционируют: ходят по блошиным рынкам и комиссионкам, ищут по объявлениям в интернете. Моя супруга тоже собирает посуду с рисунками птиц.

И вот полгода назад попало ей на глаза объявление о продаже красивого чайничка. Но продавец в другом городе и отправлять заказ по почте отказался. Жена пожаловалась об этом в группе. И знаете что? Через неделю желанный чайничек уже красовался на нашей кухне. Как это произошло?! Оказалось, незнакомая нам лично Наташа из той группы специально заехала к торговцу и выкупила у него посуду, а потом сделала еще один круг и привезла ее нам. Чудеса случаются! Хороших людей на свете больше!

А вы подписывайтесь на «КМ» на 2-е полугодие, потому что в нашей кулинарной группе всегда можно найти дельный совет, рецепт, слова поддержки да и просто побыть среди единомышленников.

Ваш МИХАЛЫЧ

## Внимание!

Оформите подписку на «КМ» на второе полугодие 2023 г. по индексу П1199 «Почта России». Во время Всероссийской декады подписки, с 5 по 15 июня, получите дополнительную скидку на подписку 5%!<sup>1</sup>

Реклама

Будем вместе вкусно готовить!