

# Как рассчитать количество продуктов для пикника

*Конечно, эти расчеты весьма условные, но они мне помогают не покупать лишнего, при этом никто не остается голодным. Надеюсь, они помогут кому-то еще.*

Итак, рассчитываем, что пикник длится примерно 4-5 часов. Если больше — то и продуктов надо больше. Если меньше — то вариант с приготовлением шашлыка лучше не рассматривать, а взять готовый перекус, который можно разогреть на огне (все-таки шашлык и барбекю — неспешная еда).

## 1. ОСНОВНОЕ БЛЮДО

Достаточно двух, максимум трех видов шашлыка.

- Бескостное мясо и филе птицы покупаю из расчета 300 г на человека (плюс 200 г на каждые 5 человек). К примеру, на 8 человек расчет такой:  $(300 \times 8) + 200 = 2600$  г.
- Мясо и птицу на косточках беру из расчета 350-400 г на человека (плюс 200 г на каждые 5 человек).
- Рыбу покупаю так: если это один из основных видов шашлыка/гриля, то расчет такой же, как и в мясе без костей; если второстепенное блюдо, то 200 г на человека.

## 2. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

Выбираю два гарнира: например, картофель + соленья, картофель + овощи на гриле или свежие овощи + соленья.

- Картофель — 250-300 г сырого продукта на человека плюс 200 г на каждые 5 человек.

- Овощи для гриля — 250-300 г на человека.
- Свежие овощи и зелень — 300-350 г.
- Соленья и маринады — 200 г.

## 3. ХЛЕБ

Беру 2-3 вида хлеба (тонкий лаваш, небольшие зерновые булочки, багет, ржаной) из расчета 150-200 г разного хлеба на человека. Но если на гарнир будет картофель, хлеба может понадобиться меньше.

## 4. СОУСЫ

Рекомендую брать по количеству блюд на гриле плюс один, то есть на 2 вида шашлыка — 3 разных соуса. Приблизительный расчет: 75 г на каждые 200 г мяса, рыбы или овощей с округлением в большую сторону. Например, если у вас 2,5 кг шашлыка, вам понадобится:  $2500 / 200 \times 75 = 937,5$  г (то есть 940 г соусов).

## 5. НАПИТКИ

Расчет алкоголя весьма условный, в этом плане стоит ориентироваться на пожелания участников пикника. С водой и безалкогольными напитками проще: питьевой или минеральной воды беру не менее 1,5 л на человека, других напитков — 0,5-1 л.

Антонина БЕЗРЯДИНА, г. Новокузнецк

## • ИЗУЧАЕМ СОСТАВ •

### КУДА СМОТРЕТЬ?

- Обращайте внимание не столько на название, сколько на полное наименование продукта (его указывают перед составом). За каким-нибудь «Сливочным удовольствием» может скрываться сырный продукт на растительных маслах, у которого мало общего с натуральным сыром.
- Ингредиенты в составе должны быть указаны в порядке убывания: на первом месте — компонент, которого в продукте больше всего. Так, чем дальше в списке сахар — тем меньше его добавили в продукт. Основные аллергены упоминают обязательно, даже если они могут попасть в продукт случайно. Если доля ингредиента в продукте составляет менее 2% (к примеру, вкусовые или ароматические добавки), производители могут не указывать его в составе. Поэтому отдавайте предпочтение торговым маркам, которым доверяете.

- Советую обращать внимание не только на срок годности, но и на условия хранения. Если для вскрытого продукта они отличаются, это указывают отдельно.

Дмитрий ГУСЕВ,  
технолог, г. Гомель

**В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ**  
расскажем, как распознать  
скрытый сахар.

### Дорогие хозяйшечки!

Присылайте на электронный адрес **nkz@toloka.com** свои секреты приготовления блюд, хранения продуктов, наведения чистоты и другие хитрости, которыми вы пользуетесь на кухне. Добрых советов много не бывает!







Лет пять назад высадила у себя на даче в палисаднике принесенную из леса черемшу. И так хорошо она принялась и закустилась, что уже отводила себе целую поляночку. И теперь каждый раз по весне бережно срываю ароматные листочки и радуюсь, что дачный сезон еще только начался, а я уже урожай собираю. Благодарю земельку за то, что отплатила мне добром за труды, и заодно набираюсь сил и предвкушаю новые приятные хлопоты на любимом участке. А потом готовлю к обеду незатейливый салатик из черемши с вареным яйцом, свежим редисом из теплицы, выгнанным на подоконнике зеленым лучком и сметаной. Все домашние его очень любят, особенно с картофельным пюре.

В прошлом году, поскольку урожай позволял, решила попробовать приготовить из черемши что-нибудь необычное. Нарвала большой пучок молоденьких, едва раскрывшихся листочков, срезала корни, а листья с черешками тщательно промыла. Опустила в кипящую воду на минуту, затем сразу переложила в миску с холодной водой и разложила в подготовленные баночки. Вскипятила 1 л воды с 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли и 10 горошинами черного перца, влила 6 ст.л. яблочного уксуса и доверху залила черемшу. Закатала, перевернула и укутала. Хранила в кладовке, а зимой открыла на пробу. Отличная пикантная закуска к мясу получилась — по вкусу напомнила маринованные чесночные стрелки.

Ваша Леся ЗАПРАВКИНА



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО с 5

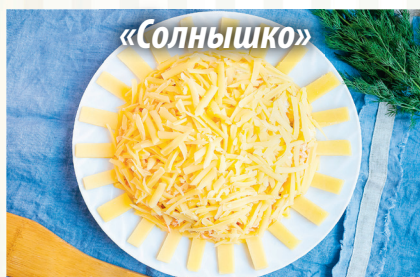
У МАНГАЛА с 6

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ с 8

...ИЗ РЫБЫ с 9

...ИЗ МЯСА с 10

...ИЗ ПТИЦЫ с 11



БУТЕРБРОДНИЦА с 12



ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ с 14



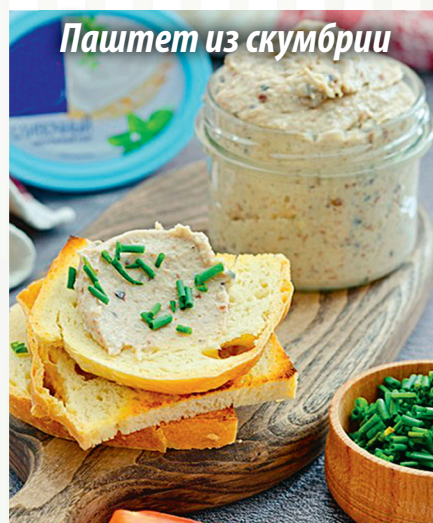
ЭКОНОМИМ СО ВКУСОМ с 18

ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ с 21

МЯСНЫЕ... с 22



РЫБНЫЕ... с 24



СЫРНЫЕ... с 25

УКРАШАЕМ СТОЛ с 26

УЮТНАЯ КУХНЯ с 27

ЕСТЬ ВОПРОС с 28

НА ЗДОРОВЬЕ с 30

НА ПОСОШОК! с 31