



МИЛЛИОН МЕНЮ®

#5/ апрель 2013

on-line журнал
www.mmenu.com

Искушение для шокоголика

Вкусная косметика
Польза и ничего
кроме пользы

Рецепты

- Фрукты и ягоды
в шоколаде
- Шоколадные
талятелле
- Чили кон карне
с шоколадом
- Горячий шоколад
с чили
- Шоколадные рожки
«Капучино»
- Корзиночки
с шоколадным
муссом

а также
*пасхальные
рецепты
с шоколадом*

тема номера:

Все будет в шоколаде!

Подпишись и получиай новый номер первым!

ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!



От редакции

Долгое время было принято считать, что шоколад – далеко не самый полезный продукт, но в последние десятилетия наши представления о нем значительно изменились. Свыше 130 научных исследований, проведенных в разных странах мира, опровергают мифы о вреде шоколада и подтверждают, что этот продукт оказывает благотворное действие на здоровье человека. Как выяснилось, шоколад помогает снизить вес, улучшает состояние сосудов, кожи, волос и даже зубов, повышает иммунитет. И, конечно же, он прекрасно поднимает настроение!

А сколько оригинальных блюд можно приготовить из шоколада и какао! Такие деликатесы отличаются от готовых кушаний и полуфабрикатов, которые предлагают наши магазины, как оригиналы от копий: все-таки ручная работа. Предлагаем несколько оригинальных рецептов таких блюд, которые вы можете приготовить на домашней кухне.

Алена Романюк
Главный редактор портала
«Миллион меню»

4 **Искушение для шокоголика**

- Напиток богов
- На вес золота
- Шоколад покоряет Европу

10 **Вкусная косметика**

- Шоколадная маска для лица

13 **Рецепты**

- Фрукты и ягоды в шоколаде
- Шоколадные тальятелле
- Чили кон карне с шоколадом
- Горячий шоколад с чили
- Шоколадно-миндальные равиоли
- Шоколадные рожки «Капучино»
- Корзиночки с шоколадным муссом
- Пасха с шоколадом
- Пасхальный шоколадный кулич

содержание

20 **Польза и ничего кроме пользы**

- Рекордсмен по количеству антиоксидантов
- Дела сердечные
- Экзамен на твердую пятерку
- Лет десяток с плеч долой!

*плюс рецепт любимой всеми
«Шоколадной пасты»!*

Ответственный за выпуск:
Н. Полетаева

10

4



13

20





ИСТОРИЯ ШОКОЛАДА началась более 3 тысячелетий назад. Но привычные для нас плитки и конфеты в разноцветных обертках появились лишь в XIX веке, а до этого времени шоколад употребляли в виде напитка.



Чашка шоколада помогла запечатленной на картине Этьена Лиотара «Шоколадница» Нандль Бальдауф, которая вела свое происхождение из семьи дворцовых слуг и была всего лишь камеристкой императрицы Марии Терезии, выйти замуж за герцога Дитрихштайна. Служанка часто подавала ему напиток, в который, как считали тогда многие, подсыпала приворотное зелье.

geheele aantal koppen gelijk is aan plus de helft van het geheele
Kunt ge dit niet uitrekenen, aan een bus
Houten's Cacao

Правда, позволить себе такое удовольствие могли только очень богатые люди, ведь какао-бобы ценились буквально на вес золота. Шоколад прописывали в качестве лекарства от самых разных болезней и даже подсыпали в него яды, вкус и запах которых этот яркий напиток делал незаметными. Впрочем, расскажем обо всем по порядку...

Искушение для шокоголика



Напиток богов

Плоды деревьев какао, которые росли на берегах Мексиканского залива, первыми стали употреблять в пищу ольмеки, которые поселились здесь около 1,5 тысячи лет до н. э.

Они дали деревьям название «**kakawa**», – от этого слова, как считают многие, и произошло привычное нам теперь «какао». За тысячу лет до нашей эры какао стали разводить племена майя. Именно они разбили первые плантации этих деревьев и стали готовить напиток по следующему рецепту: плоды какао жарили, затем мололи и нагревали, добавляя к ним воду.

Майя настолько любили какао, что буквально... молились на него: в их священном пантеоне был бог какао – Эк Чуаха, а горький шоколад они пили во время религиозных церемоний.



В XIII веке, когда в Мексике поселились атцтеки, шоколад, или, как его называли, «**чоколатль**», стали готовить, добавляя к разведенному в горячей воде какао-порошку ваниль и другие специи. Какао-бобам они нашли и другое применение: их стали использовать в качестве денежных знаков.

К примеру, цена лодки у атцтеков составляла 100 какао-бобов. На складах императора Монтесумы, обладавшего сказочными богатствами, хранилось до 40 000 мешков с зернами какао.

На вес ЗОЛОТА

Цивилизация атцтеков просуществовала вплоть до начала XVI века, пока их земли не были захвачены испанцами.

Когда индейцы предложили Христофору Колумбу горький «чоколатль» с пахучими травами, тот отказался от этого напитка. Колумб привез какао-бобы в подарок королю Фердинанду, но на них тогда просто-напросто не обратили внимания. Наместнику короля в Новой Испании Кортесу шоколад понравился больше. Чтобы оттенить его горький вкус, испанцы стали добавлять в него тростниковый сахар. Вскоре этот напиток вошел в моду при испанском дворе.

Испанцы в течение нескольких десятилетий держали его рецепт в тайне, став таким образом шоколадными «монополистами» в Европе. И лишь в начале XVII века он появился в других странах: Италии, Голландии, Германии и Бельгии.

Когда французский король Людовик XIV женился на испанской принцессе Анне Австрийской, которая обожала горячий шоколад, этот напиток стал популярен во Франции.

Но позволить себе такое удовольствие могли исключительно представители знати, ведь стоил этот напиток очень дорого. Какао-бобы и в Европе служили своего рода эквивалентом денег.

Испанский историк Овьедо писал: **«Только богатый и благородный мог позволить себе пить шоколад, так как он буквально пил деньги. Какао-бобы использовали как валюту все нации... За 100 этих семян какао вполне можно было купить хорошего раба».**

MM

Хочешь узнать больше? Заходи на www.mmenu.com



Во Франции выпустили серию марок, посвященных истории шоколада. Эти прямоугольные, напоминающие шоколадные плитки, даже пахнут шоколадом! **А в Швейцарии стали производить шоколадные конфеты, покрытые золотом.**

Как уверяют представители компании-производителя, здесь используется золото «мелкого помола», которое не представляет вреда для здоровья и давно применяется для украшения продуктов и блюд.



Шоколад покоряет Европу

В 1674 году стали выпускать рулеты и пирожные с добавлением шоколада. Постепенно этот продукт становился все более демократичным.



В середине XVIII века во Франции открылись кондитерские, где посетителям стали предлагать горячий шоколад.

К концу века только в Париже их было около 500! А в Англии заведения, где подавали этот напиток (их называли «**Chocolate Houses**»), стали более популярными, чем кофейные и чайные салоны. В начале XIX века многие европейские фирмы стали выпускать жидкий шоколад.

В 1828 году голландец **Конрад ван Хаутен** изобрел пресс, позволяющий отжимать масло

из какао-бобов, благодаря чему количество жира в какао-порошке уменьшилось. После этого в Европе стали выпускать «твердый» шоколад и конфеты с начинкой пралине.

Первые плитки были изготовлены в 1847 году английской фирмой «Фрай и Сыновья», и вскоре шоколадные фабрики открылись в разных странах.

Чтобы обойти конкурентов, производители постоянно меняли рецептуру, добавляя в шоколад орехи, цукаты, ликер, миндаль, изюм и другие вкусные ингредиенты.

А в 1875 году швейцарец Даниэль Петер добавил в шоколад молоко и получил молочный шоколад, который тогда называли швейцарским.

ММ

Знаешь о шоколаде больше? Заведи свой блог на www.mmenu.com



Вкусная КОСМЕТИКА

Шоколадная косметика сейчас популярна, пожалуй, как никакая другая. Такие средства питают и интенсивно увлажняют кожу, насыщают ее антиоксидантами и помогают избавиться от последствий усталости и стресса.

В результате она становится более эластичной, упругой и приобретает красивый золотистый оттенок.

Хотите выглядеть моложе? Ешьте шоколад и не забудьте о какао: эти продукты помогут вам всегда оставаться в хорошей форме. Кожа станет более гладкой и эластичной, а морщинок станет меньше.

В состав таких косметических средств входят компоненты, богатые активными веществами. Какао-масло увлажняет и смягчает кожу, содержащийся в какао-продуктах кофеин тонизирует ее. Минеральные вещества улучшают кровообращение и укрепляют стенки сосудов, а антиоксиданты замедляют процессы старения. Чудесным образом действует и аромат шоколада, который помогает снять стресс и расслабиться.

Спа-салоны проводят шоколадные массажи и обертывания, во многих странах мира действуют шоколадные курорты.



Шоколадная маска для лица

Для приготовления маски подойдут какао-порошок без сахара или плиточный шоколад, который содержит не менее 50% какао-продуктов.

1. Шоколад нужно растопить в микроволновой печи, а затем дать ему остыть до комнатной температуры. После этого в него можно добавлять другие ингредиенты.
2. Какао-порошок следует развести в горячей воде, избегая образования комочков.

Эта маска улучшает цвет лица, делает кожу бархатистой

- какао-порошок 1 ст. ложка
- вода (молоко)

1. К какао-порошку добавьте немного теплой кипяченой воды (если маска для сухой кожи – молока) так, чтобы получилась не слишком густая смесь.
2. Наложите маску на лицо на 10 минут, затем смойте теплой водой.



Худеем

без усилий!

Еще недавно безоговорочно считалось, что шоколад, как и другие сладости, может стать причиной появления лишнего веса, но оказалось, что это не так.

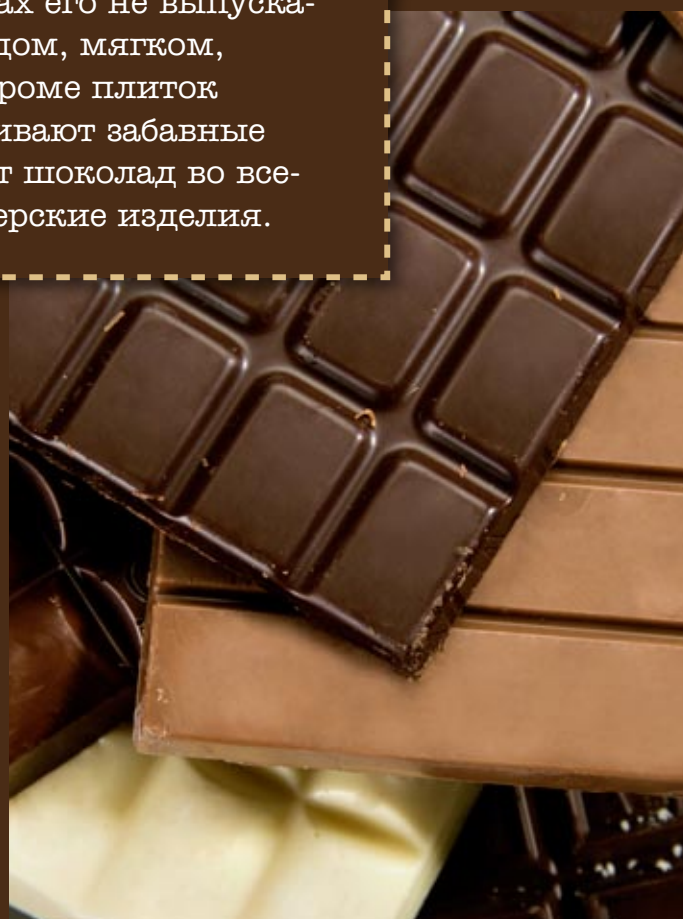


Ученым удалось выяснить, что шоколад, в котором содержится не менее 85% какао-продуктов, не только снижает риск развития диабета, но и не дает тем, кто его употребляет, набрать лишний вес. Как утверждают аргентинские ученые, благодаря высокому содержанию в какао-бобах антиоксидантов, **шоколадная «диета»** очень полезна для организма. Именно поэтому врачи «прописывают» шоколад для снижения веса. Например, профессор Свен Ларсен из Стокгольма помогает пациентам сбросить вес с помощью... шоколадной диеты. Он рекомендует включать в меню горький темный шоколад, который не содержит сахара, кахилибо начинки и добавок: в нем меньше калорий, чем в более светлых сортах, и достаточно кофеина, который активизирует процесс распада жиров и снижает аппетит.



Шоколад – это искусство!

В каких только видах его не выпускают: в жидком, твердом, мягком, в виде порошка... Кроме плиток и конфет, изготавливают забавные фигурки, добавляют шоколад во всевозможные кондитерские изделия.



Фрукты и ягоды в шоколаде

на 10 порций | 30 минут
• фрукты и ягоды 1 кг
• шоколад темный 165 г
• шоколад белый 50 г

1. Темный шоколад растопите на водяной бане.
2. Фрукты нарежьте ломтиками. Ягоды можно использовать целиком.
3. Обмакните фрукты на 2/3 в шоколад и уложите на блюдо, застеленное пергаментом.
4. Растопите белый шоколад, обмакните в него зубцы вилки и нанесите полоски на темный шоколад. Поставьте фрукты в холодильник на 10 минут, чтобы шоколад застыл.



Есть вопросы? Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



Как растопить шоколад

Натерев шоколад на терке или разломав небольшими кусочками, растопите его на **водяной бане**.

Подойдет для этого и небольшая кастрюля с толстыми стенками, кастрюлю нужно поставить на очень слабый огонь, не закрывая крышкой. Не стоит доводить при этом воду до кипения, иначе из-за образующегося пара шоколад перегреется и «свернется». Нужно следить, чтобы вода не попала в шоколад, иначе в нем образуются комочки.

Паровая баня используется, если нужно растопить шоколад при более высокой температуре. Отличается от водяной бани тем, что уровень воды в большой кастрюле должен быть ниже миски с шоколадом.

Можно растопить шоколад и в **микроволновке** при низких температурах.

Шоколадные тальятелле

на 4 порции | 1 час
• мука пшеничная 200 г
• какао-порошок 50 г
• сахарная пудра 20 г
• яйца 2 шт.
• шоколад белый 50 г
• сливки 200 г
• хлопья миндаля 20 г

1. Муку просейте с какао-порошком и сахарной пудрой. Добавьте яйца и замесите тесто. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте на 30 минут.
2. Тесто раскатайте в тонкий пласт и нарежьте в виде длинной лапши. Отварите тальятелле в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь.
3. Для соуса шоколад растопите и смешайте со сливками.
4. Горячие тальятелле полейте приготовленным соусом и подавайте, посыпав хлопьями миндаля.



Шоколад вызывает СОСТОЯНИЕ

влюбленности

О том, что шоколад способен усиливать сексуальное влечение, было известно с древности.

Правитель ацтеков Монтесума перед тем, как посетить красавиц из своего гарема, выпивал 1 л шоколадного напитка. Фаворитка Людовика XV маркиза де Помпадур, знавшая толк в любовных снадобьях, перед встречей с королем обычно выпивала чашку горячего шоколада с добавлением ванили или же сельдерея и душистой амбры. Джакомо Казанова называл шоколад одним из лучших продуктов, усиливающих чувственность.



Даже запах шоколада действует на нас возбуждающе! Благодаря большому количеству калорий этот афродизиак в сочетании с острым перцем чили поможет достаточно долго поддерживать силы во время любовного свидания.

Чили кон карне с шоколадом

на 6 порций | 30 минут

- фарш говяжий 500 г
- перец чили красный 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- масло оливковое 1 ст. ложка
- усянмянь (китайская смесь) 1 ч. ложка
- помидоры и фасоль красная консервированные по 400 г
- шоколад темный 85 г
- сметана или сливки 4 ст. ложки
- паприка копченая молотая
- соль

1. Лук, чеснок и очищенный от семян чили мелко нарежьте и жарьте на масле 4 минуты. Добавьте фарш, специи и готовьте, помешивая, еще 4 минуты.

2. Положите очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, фасоль, наломанный кусочками шоколад, доведите до кипения и тушите 20 минут, до загустения. Посолите по вкусу.
3. Подавайте чили кон карне со сметаной или сливками, посыпав паприкой.

*Шоколад – это
не заменитель любви.
Любовь – это заменитель
шоколада.*

Миранда Ингрэм



Горячий шоколад с чили

на 3 порции | 10 минут

- шоколад в порошке 6 ч. ложек
- молоко или смесь молока со сливками (1:1) 600 г
- чили молотый 1/2 ч. ложки
- шоколад белый тертый 3 ч. ложки
- сахар

1. Порошок шоколада разведите частью молока, тщательно перемешайте.
2. Оставшееся молоко (или смесь молока со сливками), добавив чили, доведите до кипения, затем процедите через частое сито. Смешайте процеженное молоко с разведенным порошком шоколада, вновь доведите смесь до кипения и снимите с огня.
3. Разлейте горячий шоколад в чашки, по желанию добавьте сахар. Оформите стружкой белого шоколада и подавайте.



Шоколадно-миндальные равиоли

на 6 порций | 40 минут

- мука пшеничная 200 г
- какао-порошок 50 г
- сахарная пудра 70 г
- яйца 2 шт.
- сыр рикотта 200 г
- ликер амаретто 2 ч. ложки
- печенье миндальное 50 г
- сливки взбитые 200 г
- шоколад молочный 50 г
- сок и тертая цедра 1/2 лимона

1. Муку просейте с какао-порошком и 20 г сахарной пудры. Добавьте яйца и замесите тесто. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте на 30 минут.

2. Для начинки рикотту перемешайте с оставшейся сахарной пудрой до получения гладкой массы. Добавьте сок и цедру лимона, влейте ликер, всыпьте раскрошенное печенье, перемешайте.

3. Тесто раскатайте в тонкий пласт, формочкой с гофрированным краем вырежьте из него квадратики. На один квадратик теста чайной ложкой уложите порцию начинки, накройте другим квадратиком, края теста защипайте. Таким же образом сформируйте оставшиеся равиоли.

4. Равиоли отварите в кипящей подсоленной воде и подавайте со взбитыми сливками, посыпав раскрошенным шоколадом.

ММ

Рецепт нежнейшего мусса из белого шоколада [здесь](#)



Шоколадные рожки «Капучино»

на 9 порций | 20 минут + замораживание

- шоколад темный 100 г
- шоколад белый 100 г

Для крема:

- кофе молотый 2 ст. ложки
- сливки густые 300 г
- сахарная пудра 3 ст. ложки
- какао-порошок 1 ст. ложка

1. Из пергамента или фольги вырежьте 9 прямоугольников размером 13x10 см, затем каждый разрежьте на 2 треугольника. Сверните их в виде конуса и скрепите скотчем.

2. Белый и темный шоколад растопите на водяной бане по отдельности. Кондитерской кисточкой смажьте полученной массой внутреннюю сторону конусов. Положите заготовки в холодильник, чтобы шоколад полностью застыл. Освободите рожки от пергамента или фольги, рожки оставьте в холодильнике.

3. Для крема кофе залейте 2 столовыми ложками горячей воды, выдержите 4 минуты, охладите, процедите. Добавьте сахарную пудру, сливки и взбейте в пену.

4. Наполните рожки кремом и поместите их в морозильную камеру на 2 часа. При подаче рожки посыпьте какао-порошком.

1. Измельченное в крошку печенье смешайте с растопленным сливочным маслом.

2. Из пергамента вырежьте кружочки по размеру дна формочек и полоски, по длине и ширине соответствующие бортам формочек. В формочки уложите заготовки из пергамента, затем приготовленную массу, с силой придавливая ее и распределяя по дну и стенкам формочек так, чтобы толщина слоя получилась 0,5 см.

3. Поместите формочки в холодильник на 2 часа, затем извлеките корзиночки из формочек и удалите пергамент.

4. 100 г шоколада растопите на паровой бане, добавьте коньяк, измельченную мяту, перемешайте.

5. Творог протрите через сито, охладите, затем взбейте миксером, постепенно добавляя охлажденные сливки, до пышной однородной массы.

6. Творожную массу смешайте с шоколадной и охладите полученный мусс.

7. Корзиночки из печенья наполните муссом, оформите оставшимся шоколадом и подавайте.

Корзиночки с шоколадным муссом

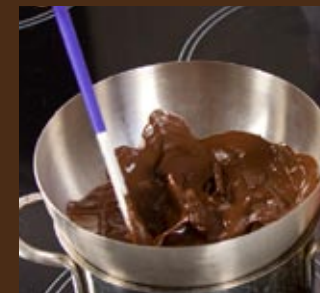


на 6 порций | 40 минут + охлаждение

- печенье измельченное 2 стакана
- масло сливочное 1 стакан
- шоколад 300 г

- коньяк 1 ст. ложка
- мята сушеная 2 ч. ложки
- творог нежирный 150 г
- сливки густые 150 г

Как сделать украшения из шоколада



1. Шоколад наломайте кусочками и растопите, помешивая, на паровой бане.



2. Растопленный шоколад переложите в корнетик из свернутого конусом листа пергамента.



3. У корнетика срежьте кончик и отсадите растопленный шоколад в виде фигурок на лист пергамента.



4. Шоколадные фигурки поместите в холодильник и дайте им застыть, затем снимите ножом или лопаткой.



Предлагаем
вашему вниманию
эти замечательные
**ПАСХАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ
С ШОКОЛАДОМ**

на 10 порций | 40 минут
+ охлаждение
• творог зерновой 800 г
• сахар 50 г
• цедра лимона
1/2 стакана

• сметана 150 г
• шоколад 250 г
• масло сливочное 50 г
• сахарная пудра 150 г

Пасха с шоколадом

1. Шоколад натрите на крупной терке, смешайте с сахарной пудрой и отставьте.
2. Измельченную лимонную и апельсиновую цедру залейте крутым кипятком и дайте настояться 5 минут. Откиньте на сито, промокните бумажными салфетками и смешайте с сахаром.
3. Творог протрите через мелкое сито. Добавьте сливочное масло, разотрите до однородной массы.
4. Положите в творожную массу сметану, перемешайте. Добавьте шоколад и цедру и еще раз перемешайте легкими движениями.
5. Выложите творожную массу в застеленную пищевой пленкой форму, накройте, сверху поместите груз. Поставьте в холодильник на несколько часов. Переверните пасху на блюдо, снимите форму и пленку. Украсьте шоколадной стружкой или цукатами.

на 6 порций | 1 час 40 минут
• мука пшеничная 5 стаканов
• вода 1/2 стакана
• дрожжи прессованные 100 г
• яичные желтки 16 шт.
• сахар 2 стакана
• миндаль 3 стакана
• сухари ржаные толченые 1 стакан
• шоколад 200 г
• вино белое сладкое 1 стакан
• ром 1/2 стакана
• цукаты 1/2 стакана
• корица молотая 1 ч. ложка
• гвоздика молотая 1 ч. ложка
• сок 1 лимона

1. В теплой воде разведите дрожжи, добавьте растертые добела с сахаром желтки, перемешайте.
2. Миндаль мелко порубите, смешайте с мукой и сухарями. Часть шоколада натрите на терке, добавьте к миндально-мучной смеси. Положите мелко нарезанные цукаты, всыпьте пряности, влейте вино, ром и лимонный сок. Введите дрожжевую массу, замесите тесто и оставьте его для брожения в теплом месте. В процессе брожения сделайте 1–2 обминки.
3. В готовое тесто подмешайте взбитые яичные белки.
4. Тесто выложите в форму или небольшие формочки, смазанные маслом, заполняя их на 1/2 объема.
5. Выпекайте куличи до готовности при 180 °С. Готовность куличей определяйте, протыкая их лучинкой, – она должна остаться сухой.
6. Перед подачей полейте куличи растопленным шоколадом и посыпьте сахарной пудрой.

ММ Любимые пасхальные рецепты –
только для вас



Пасхальный шоколадный

кулич



Польза и ничего кроме ПОЛЬЗЫ

О полезных свойствах какао-бобов известно с давних времен. В Европе начиная с XVI века какао-напиток даже принимали в качестве лекарства: его прописывали при анемии, лихорадке, катаре желудка и некоторых других заболеваниях.

В XX веке было распространено мнение о том, что шоколад – далеко не самый полезный продукт, ведь он содержит достаточно большое количество калорий и сахара. Но в последние десятилетия этот миф был развенчан. **Свыше 130 научных исследований подтверждают, что шоколад и какао полезны для здоровья человека.**

Рекордсмен по количеству антиоксидантов

О пользе антиоксидантов в последнее время говорится много. Они замедляют или предотвращают окисление органических соединений и уменьшают разрушающее воздействие на организм свободных радикалов. Антиоксиданты помогают бороться не только с сердечно-сосудистыми, но и с онкологическими заболеваниями. Поэтому диетологи рекомендуют включать в рацион богатые этими веществами зеленый чай,



фрукты и овощи. Но не всем известно, что антиоксидантов – биофлавоноидов и полифенолов – особенно много в шоколаде. Он содержит большое количество флавоноидов: в небольшой плитке темного шоколада их столько же, что и в 6 яблоках, 4,5 чашки чая, 28 стаканах белого вина или 2 бокалах красного. Специалисты из Корнельского университета выяснили, что чем меньше в шоколаде какао-масла, тем меньше в нем антиоксидантов. А финские медики советуют отдать предпочтение горячему шоколаду перед твердым: первый содержит больше флавоноидов, которые в процессе обработки какао-продуктов уничтожаются, а потому он более полезен.

Дела сердечные

К числу продуктов, помогающих привести давление в норму, относится какао. Риск развития гипертонии снизится на 40 процентов, если ежедневно съедать хотя бы 6 г шоколада, – утверждают специалисты немецкого института диетологии в Потсдаме и рекомендуют это лакомство в качестве средства для профилактики инфаркта миокарда и инсульта.

Хотя в шоколаде много жира, он не способен повышать содержание холестерина, который откладывается на стенках сосудов.

Экзамен на твердую пятерку

Школьники и студенты нередко берут по плитке шоколада на экзамен и, как выяснили ученые, делают это не зря. Этот полезный продукт действительно помогает повысить концентрацию внимания и активизировать работу головного мозга. Исследователи из университета в Ноттингеме (Великобритания) провели эксперимент, предложив нескольким людям напиток на основе какао, который содержал большое количество флавонолов. В течение 2–3 часов у тех отмечалась большая способность к концентрации внимания, а деятельность головного мозга была более активной – в результате того, что кровообращение некоторых его участков усиливалось и он лучше снабжался кислородом. Но учтите, что сдать экзамен на твердую пятерку, помимо собственных знаний, может помочь только темный шоколад, содержащий большое количество флавонолов.

Лет десятков с плеч долой!

Шоколад поможет сохранить не только фигуру, но и молодость. Если ежедневно съедать несколько долек темного шоколада, возрастные изменения будут происходить менее активно. Черный шоколад богат антиоксидантами, которые помогают сохранить здоровье сердца и сосудов и улучшить память. А еще он успешно борется с синдромом хронической усталости, которая способна день за днем незаметно подтачивать наше здоровье. Это свойство шоколада подтвердили исследования специалистов Медицинской школы Халла и Йорка (Великобритания). Поэтому диетологи шоколад включили в список продуктов, которые помогают сохранить молодость.

В Германии стали выпускать черный горький шоколад с добавлением манго и соевого молока, который помогает сохранить молодость и красоту.

Шоколадная паста

Шоколадная паста появилась в 1930-е годы. Произошло это случайно: сладости, которые приготовили к празднику в одной из итальянских кондитерских, растаяли на жаре. Тогда ее владелец Пьетро Ферреро решил намазать их на хлеб, приготовив шоколадные бутерброды.



ДОМАШНИЙ РЕЦЕПТ!

- на 800 г | 50 минут
- какао-порошок 1 стакан
 - молоко сухое 1 стакан
 - сахар 1 стакан
 - вода 1 стакан

1. Сахар смешайте с водой и прогрейте на слабом огне до его растворения. Полученный сироп охладите. Какао-порошок перемешайте с сухим молоком.
1. В сухую смесь вливайте постепенно небольшими порциями сироп, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комочки. В конце приготовления масса должна загустеть.
2. Выдержите пасту около 30 минут, чтобы ее ингредиенты полностью набухли, затем уберите в холодильник.

Мода И ШОПИНГ



КЛИКНИ
И КУПИ!

Наши партнеры – профессиональные стилисты «LOOKSIMA» ПРЕДСТАВЛЯЮТ

«Шоколадное» настроение

Потянуло на сладенькое?

Самый быстрый способ утолить желание – съесть шоколад. Ну а мы тем временем предлагаем вам обратить внимание на образы, при создании которых мы думали о различных шоколадных вариациях!



ЖЕНСКИЙ LOOK



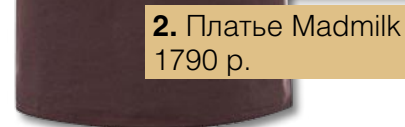
1. Платц PREEN 11800 р.



4. Колье Сооee Design 5580 р.



3. Сумка Vitacci 2570 р.



2. Платье Madmilk 1790 р.



5. Браслет Сооee Design 2040 р.



6. Туфли Calvin Klein Jeans 4290 р.

МУЖСКОЙ LOOK



4. Ремень s.Oliver 1620 р.



1. Рубашка MONDIGO 1930 р.

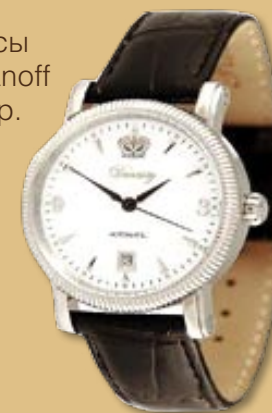


3. Брюки Quelle 1499 р.



2. Кардиган Selected Homme 1850 р.

5. Часы Romanoff 8100 р.



6. Туфли Smith's American 13980 р.



LOOKSIMA
be stylish, be happy

Луксима. Стил, приносящий счастье.
В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.

Д е л а е м с т и л ь д о с т у п н ы м



— Что надеть?

Дадим ответ
на вечный вопрос

*be stylish,
be happy*

ММ

МИЛЛИОН МЕНЮ®

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть

Вкусно готовить —
просто!



www.mmenu.com

Лучшие рецепты — на сайте МИЛЛИОН МЕНЮ



Доставка.

Весеннее настроение

Проводите время на воздухе,
а не в магазине!

Доставку продуктов берем на себя!

перейти

*Экономия
60%*

Бесплатная доставка | 7% скидка на День Рождения | ШОК-цены

