

ГОТОВИМСЯ К НОВОМУ ГОДУ ВМЕСТЕ

апиу

SPAR



18
стр

**А вы уже знакомы
с правильным питанием?**

26
стр

**Все, что нужно для
уютного зимнего вечера**

40
стр

**Рецепты новогодней
и рождественской выпечки**

48
стр

**Как подарить новогоднее
чудо детям?**



Традиционно приветствуем Вас на страницах нашего каталога!

Как только наступают холода в нашем регионе, каждый из нас начинает жить воспоминаниями о теплых деньках и, конечно же, мыслями о предстоящих праздниках.

Уже к концу ноября все торговые точки украшены по-новогоднему прекрасно. И чтобы избежать суеты непосредственно перед праздничными днями, мы стараемся готовиться заранее. Выбираем подарки близким, рецепты для праздничного стола, смакуем и растягиваем приятные хлопоты.

Этот выпуск мы постарались наполнить интересными идеями и рецептами, чтобы каждый читатель смог найти что-то свое для себя и своей семьи на каждый день и для праздничного стола.

На страницах каталога мы познакомим Вас не только с новыми товарами наших торговых марок и новыми импортными товарами, которые Вы всегда найдете на полках наших магазинов и в сервисе АЛМИ-доставка, но и с новой торговой маркой «Taste of life», товары которой особенно найдут отклик у читателей, которые следят за своим здоровьем, ведь товары для данной ТМ выбираются особенно тщательно и имеют чистый и полезный состав.

**Приятного чтения!
Будьте здоровы!**



Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

Содержание

ПРИВЕТСТВИЕ	2
СОДЕРЖАНИЕ	4
ИДЕИ РЕЦЕПТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	5
Утренние рецепты	5
Брускетта с яйцом пашот	6
Маффины для завтрака	7
Банановые панкейки	8
Оладьи из тыквы	9
Сладости для утренней радости	10
Рецепты для сытного обеда	12
Суп-пюре из брокколи с гречками	13
Перцы фаршированные	14
Десерт с ананасом к обеду	15
Ужин – очень нужен	16
Салат из печеной тыквы	16
Творожные шакрики	17
Правильное питание для всех	18
Киноа - большая польза от маленьких семян	19
Овощной салат с киноа	20
Галета на творожном тесте	21
Знакомство с нутом	22
Фалафель из нута	23
Смузи на любой вкус	24
Уютный зимний вечер	26
Глинтвейн	27
Закуски для неожиданной вечеринки	28
ГОД ВОДЯНОГО ТИГРА. НОВОГОДНИЕ ПРИМЕТЫ	32
Рецепты для новогоднего стола	33
Мясной рулет с петрушкой, сыром и морковью	34
Сельдь под шубой	35
Рулет со шпинатом	36
Новогодние закуски	37
РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ТРАДИЦИИ	38
Рождественская выпечка	40
Шоколадное мраморное печенье	40
Ароматные булочки с корицей	41
Рождественский кекс штоллен	42
РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ОТКРЫТКА	43
ИДЕИ ДЕТСКИХ РЕЦЕПТОВ	45
Овощные котлетки	46
Паста с сырно-шпинатной начинкой	47
НОВОГОДНЕЕ ЧУДО ДЛЯ ДЕТЕЙ	48

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR и EUROSPAR

ИДЕИ РЕЦЕПТОВ

на каждый день



ЗАВТРАК

Утренние рецепты.

«Завтрак съешь сам...» - такое выражение мы часто слышали от бабушек, и конечно же игнорировали..., а ведь в нем есть смысл, так как плотный и правильный завтрак – залог успешного и продуктивного дня.

Обязательно приготовьте завтраки по рецептам, которые мы для Вас подобрали.

БРУСКЕТТА С ЯЙЦОМ ПАШОТ

Предлагаем устроить французский завтрак и приготовить брускетты с яйцом пашот.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельнозерновой хлеб – 3 ломтика

Яйца куриные – 3 шт.

Авокадо – 1 шт.

Лимонный сок – 2 ч.л.

Йогурт натуральный – 20 г

Листья салата

Соль и специи – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сложность этого рецепта может состоять в приготовлении яиц пашот, но мы подготовили для Вас самый легкий способ. Яйца пашот - это отварные яйца с нежным белком и с жидким желтком внутри, варятся они без скорлупы. Приготовление яиц таким способом пришло к нам из французской кухни. Готовить яйца будем с помощью пищевой пленки, необходимо отрезать прямоугольный кусочек пищевой пленки, выложить его в небольшую глубокую емкость и смазать пленку растительным маслом. В углубление разбить яйцо (по желанию можно сразу посолить). Рекомендуем использовать **яйца куриные пищевые ТМ «Spar»**.

Собрать концы пленки вместе, завязать узелком или обвязать ниткой. В кастрюле вскипятить воду, уменьшить огонь и опустить мешочек с яйцом в воду.

Варить яйцо в пленке 3-4 минуты, в зависимости от желаемой консистенции. Готовое яйцо пашот вынуть из воды и аккуратно снять пищевую пленку.

Ломтики цельнозернового хлебushка смазываем оливковым маслом и подсушиваем в духовке или тостере до румяного состояния. Рекомендуем **хлеб ТМ «Despar» классический**.

Очищаем авокадо, мякоть можно разделить на порционные кусочки, а можно растереть вилкой, предварительно взбрызнув лимонным соком от потемнения, и добавить натуральный йогурт. Добавить соль и специи по вкусу. Приступим к сервировке и сбору нашей брускетты.

На ломтик цельнозернового хлеба выкладываем полученную смесь из авокадо и йогурта, посыпаем любимыми салатными листьями, аккуратно выкладываем яйцо пашот. Рекомендуем использовать для этого рецепта именно рукколу. Обратите внимание на **рукколу ТМ «I'm happy»**.

Получается очень вкусно! Приятного аппетита!



Хлеб «Despar»,
классический,
400 г

Руккола свежая
«I'm Happy»,
70 г

Яйца куриные
пищевые «Spar»,
обогащённые
селеном, 10 шт.

МАФФИНЫ ДЛЯ ЗАВТРАКА

Блюда на основе яиц очень много – различные омлеты, яичницы и блины – попробуем удивить Вас необычным исполнением яичного завтрака и внесем разнообразие в Ваше утреннее меню. Яичные маффины на завтрак можно приготовить с любой начинкой в зависимости от ваших предпочтений.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца куриные – 4 шт.
Сыр твёрдый – 100 г
Ветчина или колбаса – 80 г
Помидор – 1 шт.
Сметана – 3 ст. л.
Сливочное масло – 20 г
Зелень – 2 веточки
Соль и специи – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Духовку разогреть до 180 °С.
Нарезать ветчину или колбасу мелкими кубиками и обжарить на сковороде со сливочным маслом. Рекомендуем использовать **ветчину вареную рубленую ТМ «I'm Harry»**.

Натереть твёрдый сыр на мелкой тёрке. Взбить в миске яйца с солью и перцем. Добавить к ним примерно половину тёртого сыра и сметану. **Рекомендуем сметану ТМ «I'm Harry»**.

Добавить нарезанную зелень и перемешать. Уже готовая смесь зелени есть в ассортименте торговой марки «I'm Harry» - **Набор лук, укроп, петрушка «I'm Harry», 60 г**. В формочки для маффинов разложить нарезанный помидор и ветчину, залить яичной смесью. Заполненные формы посыпать сверху оставшимся сыром. Поставить формочки в духовку на 12-15 минут. По готовности дать маффинам слегка остыть, извлечь их из формочек и подавать к столу на завтрак.

Приятного аппетита!



ЗАВТРАК



Набор лук, укроп, петрушка «I'm Harry», 60г, лоток

Ветчина вареная рубленая «Праздничная I'm Harry», в/с, 400 г

Сметана «I'm Harry», 18%, 400 г

БАНАНОВЫЕ ПАНКЕЙКИ

Банановые панкейки — это прекрасный вариант для вкусного и сытного завтрака. Приступим к приготовлению пышных оладушек с ярким банановым вкусом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Бананы – 2 шт. (в очищенном виде – 200 г)
Мука – 150 г
Молоко – 150 мл
Сахар – 2 ч. л.
Яйца куриные – 1 шт.
Масло растительное – 30 г
Разрыхлитель – 1,5 ч.л.
Соль – 2 щепотки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для данного блюда лучше подойдут спелые бананы. Такие бананы обладают более насыщенным вкусом и ароматом, к тому же, в них содержится много природного сахара и мало крахмала.

В большую миску просеять муку и добавить разрыхлитель, хорошо перемешать. Рекомендуем использовать **муку высшего сорта ТМ «Spar»**.

Банан комнатной температуры разминаем вилкой (блендер лучше не использовать, так как будет слишком жидкая масса). Яйцо комнатной температуры взбиваем при помощи венчика до пышности, добавляем сахар и соль. Попробуйте в этот рецепт добавить **тростниковый сахар ТМ «Spar»**.

Полученную смесь необходимо смешать с бананом и тщательно перемешать силиконовой лопаткой сверху вниз до объединения ингредиентов. **Теплое молоко ТМ «Spar»** добавляем к полученной бананово-яичной смеси и перемешиваем.

Добавляем растительное масло. В муке с разрыхлителем делаем углубление и вливаем жидкие ингредиенты, перемешиваем, начиная с центра до однородности.

Тесто готово. Выпекать панкейки необходимо на предварительно разогретой сухой сковороде при средней мощности плиты.

Выкладываем при помощи ложки тесто на сковороду. При появлении пузырьков на поверхности - переверните блинчики.

Приятного утра!



Мука
Пшеничная
«Spar», в/с,
M54-28, 1 кг

Сахар «Spar»,
тростниковый,
коричневый,
500 г

SPAR
Мука
Пшеничная
Высший сорт
Марка M54-28

ИЗВЕДENO
В ПАРУСИ

Молоко «Spar»,
жирность от 3,3%
до 4,5%, 0,93 л

SPAR
МОЛОКО ПИТ
«отборное»
от 3,3% до 4,5%

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

ОЛАДЫ ИЗ ТЫКВЫ

Время сезонных овощей в самом разгаре. Как ни воспользоваться этим шансом и не приготовить что-то вкусное на завтрак?! Предлагаем оладьи из тыквы, яркие по цвету и по вкусу, они полюбятся многим.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква – 400 г
Мука – 30 г
Крахмал – 1 ч.л.
Яйца куриные – 1 шт.
Соль и специи – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву необходимо очистить от кожуры и семян, промыть и высушить. Натереть на терке для овощей и оставить в сторону на 15 минут.

Спустя это время отжать выступивший тыквенный сок, таким образом в тесто понадобится меньше муки и блинчики будут лучше держать форму.

К тыкве добавить яйцо, специи соль и крахмал, хорошо перемешать, всыпать просеянную муку. Рекомендуем использовать **муку пшеничную высшего сорта ТМ I'm happy**.

Если тесто получилось слишком жидкое, добавьте еще муки, но не много, чтобы не забить вкус тыквы.

На хорошо разогретой сковороде, смазанной маслом, жарим тыквенные оладьи с двух сторон до золотистой корочки. Если Вы натерли тыкву на крупной терке и беспокоитесь, что она не пригорела за время жарки – рекомендуем допечь оладьи в духовке.

Готовые оладьи достаём из духовки и сразу же подаем к столу.

Очень хорошо к этому блюду подойдет обычная сметана с зеленью. Просто добавьте к сметане мелко порубленную зелень, любимые специи по вкусу, лимонный сок и ложку майонеза. Рекомендуем **сметану и зелень ТМ «I'm happy»**. Для любителей экспериментов рекомендуем дополнить блюдо творожным сыром или готовыми соусами.

Приятного завтрака!



ЗАВТРАК



Укроп свежий «I'm Happy», 40 г

Мука пшеничная «I'm Happy», в/с М54-25, 1 кг

Соус майонезный «I'm Happy», сырный, 230 г

СОУС МАЙОНЕЗНЫЙ СЫРНЫЙ
МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 35%

МУКА ПШЕНИЧНАЯ
ВЫСШЕГО СОРТА
М54-25

Сладости для утренней радости



Конфета «Spar»,
20 г, - овсяная
с малиной,
- рисовая
с шоколадом



Сырок
глазированный
«Spar»,
жир. 20%, 38 г
- птичье молоко,
- с кокосовой
стружкой



Трубочки
вафельные
«I'm Harry»,
со сгущенным
молоком, 140 г



Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

Настроение на весь день закладывается с самого утра. Предлагаем кусочком настроения в виде сладостей дополнить свое утро. Рекомендуем готовые варианты сладостей, которыми Вы сможете разнообразить свое утро, и хорошее настроение на весь день Вам обеспечено!



ЗАВТРАК



Вафли
хрустящие
Spar, 250 г.



Печенье
Despar, 250 г,
МОЛОЧНОЕ
С ШОКОЛАДОМ

10 MONOPORZIONI
DA 2 BISCOTTI

DES PAR
BISCOTTI
CON TAVOLETTA DI
CIOCCOLATO AL LATTE

*L'alto Assessorato di riferimento di un adulto (media) (2.400 kJ/570 kcal)
Per 100 g: 2104 kJ/502 kcal
(10x25 g) 250 g



Набор шоколадных
конфет Spar, трюфель
классический, 200 г

SPAR
конфеты трюфель
classic truffe
ТРАДИЦИОННЫЙ ВКУС. КРЕМОВЫЙ ТРЮФЕЛЬ.
ОРИГИНАЛЬНАЯ РЕЦЕПТУРА.



Набор шоколадных
конфет Spar,
ракушки, 250 г



Шоколад
«Despar»,
ТЕМНЫЙ,
200 г



Шоколад
«Despar»,
МОЛОЧНЫЙ,
с цельным
фундуком,
200 г



РЕЦЕПТЫ

для сытного обеда

Обед - приём пищи, которым могут пренебрегать одни, вероятно, очень занятые люди. Другие не могут без вкусного и сытного обеда. Рецепты, которые мы собрали для Вас, будут по душе и первым, и вторым.



СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С ГРЕНКАМИ

Нежный, легкий и очень вкусный супчик – он отлично подойдет любителям правильного питания, как для детей, так и для взрослых. Хотим познакомить Вас с очень простым рецептом супа-пюре из брокколи, с которым справится даже начинающий кулинар.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Брокколи – 500 г; Вода – 1 л
Картофель – 2 шт.; Сливки – 200 мл
Лук – 1 шт.; Чеснок – 2 зубчика
Сливочное масло – 1 ст.л.
Соль, перец, специи – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Брокколи для рецепта подойдет как свежая, так и замороженная. Рекомендуем **замороженную брокколи ТМ «I'm happy»**.

Капусту необходимо разобрать на соцветия и поместить в емкость с подсоленной водой, оставить там на 10 минут. Воду слить, а капусту нарезать некрупными кусочками. Картофель очистить и нарезать кубиками. От величины картофеля можно регулировать густоту супа: чем больше картофеля, тем более густой суп получается. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Чеснок раздавить ножом.

В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло. Прекрасно подойдет **масло ТМ «Spar» высокой жирности**. К растопленному маслу добавить чеснок и обжарить для аромата (сам чеснок после удалить). У нас получится чесночное масло, на нем и следует обжаривать лук в течение 2 минут. К луку добавить брокколи и обжаривать еще 5 минут. В кастрюлю добавить воду и выложить картофель, варить суп из брокколи на среднем огне около 20 минут – смотреть по готовности овощей. С помощью погружного блендера довести суп до пюреобразной консистенции, слегка охладить и влить сливки комнатной температуры, перемешать. Кастрюлю возвращаем на огонь, но не кипятим, чтобы сливки не свернулись. Как только на поверхности супа появятся первые пузырьки, убрать кастрюлю с огня. Количество сливок и их жирность регулировать по вкусу. В готовый суп пюре добавить соль и специи по вкусу.

Гренки для подачи супа можно приготовить самим из багета, смазав его пряным оливковым маслом и подсушив в духовке, либо использовать готовые гренки. Рекомендуем дополнить суп-пюре **сухариками ТМ «Despar»**.

Приятного дня!



СЫТНЫЙ ОБЕД



Сухарики
«Bruschet
Despar»,
500 г

Брокколи
«I'm Happy»,
зам., 400 г



Масло сливочное
«Spar», сладкое,
несоленое 82,5%,
180 г



ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Для обеденного перерыва подойдет самое что ни на есть домашнее блюдо – фаршированные перцы. Каждая хозяйка готовит перцы со своей изюминкой, но в целом все рецепты схожие и имеют одну основу. Попробуем приготовить по нашему рецепту, а какую изюминку добавить – решать Вам!

ИНГРЕДИЕНТЫ

Перец сладкий болгарский (небольшой) – 20 шт.
Рис или булгур – 1 ст. (250 мл)
Фарш – 400 г
Лук – 4 шт.
Морковь – 2 шт.
Томатный соус – 200 мл
Соль, перец, специи – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для начала необходимо подготовить перец – его нужно помыть и аккуратно очистить от семян, не повредив оболочку. Очищенный перец отварить в кипящей подсоленной воде около 5-7 минут – так в готовом блюде не будет присутствовать горечь.

Основа готова, теперь необходимо подготовить начинку. Лук очистить и нарезать. Морковь очистить и натереть на терке. Готовые овощи пассеровать на небольшом количестве масла.

Заранее отварить рис или булгур в подсоленной воде. Крупу не нужно доводить до полной готовности, так как после приготовления начинки – готовое блюдо будет тушиться в томатном соусе. Рекомендуем отдать предпочтение **крупам ТМ «Spar Natural»**.

К рису добавить подготовленный фарш, обжаренные овощи, соль и специи по вкусу, тщательно перемешать.

Готовой начинкой необходимо наполнить основу из перцев и выложить готовые перцы в кастрюлю с толстым дном или высокую емкость для тушения, плотно прижимая друг к другу.

Томатный соус, рекомендуем **ТМ «Despar»**, развести с кипяченой водой и залить наше блюдо так, чтобы соус покрывал перцы. Тушить на медленном огне около 40 минут на плите либо в духовке при 180 °С.

Приятного обеда!



Булгур Spar Natural, 450 г

Смесь риса Spar Natural, 450 г

Соус томатный Despar, 500 г

ДЕСЕРТ С АНАНАСОМ К ОБЕДУ

Что приготовить красивое, сладкое и очень быстрое?
...Предлагаем остановить свой выбор на десертах в стаканчиках – «трайфл» – как говорят в англоязычной кулинарии. Десерт состоит из чередующихся слоёв бисквита, крема и начинки. Эти компоненты можно менять на свой вкус, экспериментировать с пропиткой бисквита и каждый раз получать новый вкус и внешний вид.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Бисквит – 300 г
Сливки, 33% – 200 мл
Сгущенное молоко – 100 г
Консервированные ананасы – 500 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чтобы долго не возиться на кухне, предлагаем остановить свой выбор на уже готовых бисквитах. Идеально подойдет ванильный **бисквит с корицей ТМ «I'm happy»**.

Бисквит для данного десерта можно поломать, разрезать на кусочки, измельчить или вырезать аккуратные кружочки по диаметру стаканчиков – как Вам будет удобнее.

Для приготовления крема охлажденные сливки взбить до появления отчетливых следов от венчика. Добавить сгущенное молоко и взбить еще раз на высокой скорости. Долго не взбивать, так как сливки могут расслоиться – ингредиенты должны просто соединиться вместе. Крем переложить в кондитерский мешок и охладить.

В качестве дополнительной начинки предлагаем использовать консервированные фрукты – в нашем случае ананасы. Советуем **ананасы, консервированные ТМ «I'm happy»**.

Ананасы разрезать на кусочки, сироп можно использовать в качестве пропитки десерта.

Для сборки десерта в стаканчики или креманки на дно выложить крошку из бисквита, затем пропитать сиропом из ананасов, сверху слой крема и нарезанные ананасы. В той же последовательности продолжить чередовать слои бисквита, пропитки, крема и начинки. Количество слоев регулировать по своему усмотрению.

Украшать десерт ягодами, фруктами, орешками – зависит от Вашей фантазии. Трайфлы готовы.

Приятного чаепития!



СЫТНЫЙ ОБЕД



**Ананасы «I'm Happy», 565 г,
- кольца в сиропе,
- кусочки в сиропе**



Бисквит «I'm Happy», белорусский с корицей, 300г



15

УЖИН - очень нужен



Мы подготовили 2 варианта блюд, которые прекрасно справятся с задачей утолить голод и насытить организм:

- 1-ый – для тех, кому нужен легкий, но питательный перекус;
- 2-ой – для тех, кто не может ни дня прожить без сладкого угощения.

Семена Spar Taste of life, в ассорт., 150 г

Масло оливковое нерафинированное Spar Extra Virgin, 0,5 л

Соус Despar, на основе бальзамического уксуса Premium, 250 мл

16

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ ТЫКВЫ

Многие задаются вопросом, что же можно приготовить из сезонной тыквы. Ее, как правило, всегда много, она долго хранится, и, если у Вас после Хэллоуина остался этот овощ, советуем приготовить замечательный быстрый салат из печеной тыквы. Вы можете экспериментировать и добавлять свои ингредиенты, кому что нравится, но в меру сладковатый вкус тыквы, дополненный пряными травами, который лежит в основе, ничем не заменишь.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква – 700 г
Чеснок – 2 зубчика
Мёд – 1 ст.л.
Корица – ½ ч.л.
Оливковое масло – 2 ст.л.
Соль, перец прованские травы – по вкусу
Сыр творожный – 150 г
Шпинат (или руккола) – 2 пучка
Орехи грецкие – небольшая горсть
Бальзамический соус – 1 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву очистить и нарезать небольшими кубиками, добавить измельченный чеснок, соль и специи по вкусу, половину оливкового масла, мед и корицу. **Оливковое масло рекомендуем использовать ТМ «Spar»**, ведь это гарантия качества по приятной цене.

Все перемешать и оставить мариноваться на 10 минут. Разогреть духовку до 190 °С и запекать тыкву около 20 минут. Время запекания зависит от Вашей духовки – тыква должна стать мягкой и на ее поверхности должна появиться небольшая корочка. Вынуть тыкву из духовки и остудить. Орехи вымочить в горячей воде, спустя 10 минут слить воду и хорошо их промыть. Разогреть сковороду и подсушить орехи без масла. На сервировочное блюдо выложить промытую и высушенную зелень, сверху разложить уже остывшую тыкву, сыр, нарезанный кубиками, и измельченные орехи. По желанию в данный салат можно добавить любимые семена – лен, кунжут и т.д. Это будет и украшение, и дополнительный источник витаминов. Рекомендуем отдать предпочтение **семенам ТМ «Taste of life»**.

Салат полить маслом и бальзамическим соусом, при необходимости подсолить по вкусу. Идеально подойдет для этого салата густой **бальзамический соус ТМ «Despar» линейки Premium**.

Приятного аппетита!

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ

Простое блюдо для ужина, которое можно по праву считать десертом, его можно готовить всей семьей, а после приготовления, дополнив любимым соусом, наслаждаться с чашкой ароматного чая или теплым молоком. Готовим нежные и ароматные творожные шарики.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог – 250 г; Мука – 250 г
Сахар – 100 г; Яйца куриные – 2 шт.
Разрыхлитель – 1 ч.л.; Соль – 1 щепотка
Масло растительное – 400 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В большую миску, в которой будем замешивать тесто, просеять муку, добавить разрыхлитель и хорошо перемешать. Муку предлагаем выбрать **ТМ «I'm happy»**.

Яйца хорошенько взбить миксером, добавить щепотку соли и сахар, продолжить взбивать до пышности. Сахар должен полностью раствориться, а масса побелеть и увеличиться в размере. Творог протереть через сито, так полученное тесто будет более воздушным и однородным. Для тех, кто любит послаще, можно заменить творог готовой творожной массой с ванилином. Аккуратно перемешать при помощи силиконовой лопатки творог с яичной массой, чтобы не повредить пышную структуру яичной смеси.

В сухой смеси сделать углубление и добавить жидкие ингредиенты, перемешать тесто до однородности. Если тесто получилось слишком жидким и липнет к рукам, необходимо добавить муку. Растительное масло вылить в высокую кастрюльку небольшого диаметра и поставить нагреваться.

А тем временем смочить руки холодной водой и слепить шарики примерно одного размера.

В хорошо разогретое растительное масло выложить заготовки и жарить во фритюре на среднем огне. Если масло прогрето недостаточно, то шарики очень много впитывают его в себя. Готовые творожные шарики достать из масла шумовкой и выложить на блюдо, застеленное бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки масла.

Творожные шарики красиво уложить горкой и посыпать сахарной пудрой. Подавать наше блюдо к ужину, дополнив его любимыми джемами и вареньями. Рекомендуем **джемы порционные ТМ «Despar»**.

Приятного аппетита!



НУЖНЫЙ УЖИН



**Мука пшеничная
«I'm Happy»,
в/с, М54-25, 1кг**

**Джем «Despar»,
25 г
- абрикосовый,
- клубничный**

**Confettura
extra di
Fragole**

**Confettura
extra di
Albicocche**

**I'm
Happy**

**МУКА
ПШЕНИЧНАЯ
ВЫСШИЙ СОРТ
М 54-25**

The logo for SPAR Natural, featuring the word "SPAR" in white on a red rectangular background, followed by a small green leaf icon and the word "Natural" in a large, bold, green sans-serif font.The logo for Taste of life, featuring the word "Taste" in a large, green, cursive font with a green leaf icon above the letter 'a', and the words "of life" in a smaller, green, sans-serif font below it.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ для Всех

«Мы – это то, что мы едим» - есть такое выражение, с которым нельзя не согласиться. Выбор продуктов напрямую влияет на наше здоровье, самочувствие и настроение. Еда является источником строительных материалов для наших клеток и обеспечивает организм жизненной энергией.

Несколько простых правил здорового питания, которые не сложно соблюдать:

- Отказ от простых углеводов (сладости, выпечка) и замена их сложными (крупы, овощи, фрукты).
- Отказ от перекусов на ходу, и «за компанию».
- Пить много простой чистой воды.
- Подбор своего меню и рациона (можно даже завести дневник и записывать все, что мы кушали сегодня, включая перекусы).

И как раз для формирования правильного меню и рациона мы советуем Вам присмотреться к ТМ «Spar Natural» и познакомиться с новой ТМ «Taste of life» - эти натуральные и полезные продукты для приготовления блюд на каждый день по праву могут занять на Вашей кухне почетное место. Чистый состав, набор необходимых витаминов и минералов дополнят Ваши готовые блюда не только вкусом, но и полезными свойствами.



Киноа «Spar Natural»,
450 г

SPAR
Natural

КИНОА
БЕЛАЯ

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

КИНОА: БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА ОТ МАЛЕНЬКИХ СЕМЯН.

Киноа – «золотое зерно» – наряду с другими супер-фудами, киноа присутствует в рационе всех поклонников правильного питания. Если Вы еще не пробовали данный продукт, то вперед к новым экспериментам! Советуем остановить свой выбор на киноа ТМ «Spar natural».

Что же такое киноа?

Это богатые белком семена, которые получают из растений южноамериканского происхождения. Киноа считается псевдо-зерновой культурой, а ее съедобные плоды вообще относятся к классу фруктов и являются близкими родственниками шпината и свеклы. Киноа содержит в себе целый набор полезных элементов: витамины группы В, а также меди, железа, магния, фосфора, цинка и в особенности марганца, что очень важно для здорового функционирования нашего организма. Помимо всего прочего киноа представляет собой весьма щедрый и полноценный

источник белка - содержит все девять незаменимых аминокислот, которые мы должны получать из белковых продуктов. Киноа имеет высокое содержание клетчатки, совсем не содержит глютен и очень ценится в диетическом и вегетарианском питании.

Эти зернышки легко и быстро готовятся, имеют приятный нежный вкус.

Киноа можно использовать в пищу в качестве обычного гарнира в вареном виде, дополняя его различными мясными и овощными блюдами. А можно поэкспериментировать, используя семена киноа, как ингредиент в овощных салатах.

Перед варкой крупу нужно тщательно промыть под проточной водой, чтобы избавиться от верхнего слоя, который может горчить. Крупа обладает сладковатым ореховым привкусом, чтобы усилить его, можно обжарить промытое киноа в течение нескольких минут на сухой сковороде. При варке на один стакан киноа потребуется два стакана воды.



Масло
кунжутное
«Spar Taste
of Life»,
250 мл

Смесь
овощная «Spar»,
микс №1,
антонио, 180 г

Мед натуральный
«Моя деревня»,
250 г

Горчица
«I'm Happy»,
французская,
160 г

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

ОВОЩНОЙ САЛАТ С КИНОА

ИНГРЕДИЕНТЫ

Киноа в отварном виде – 100 г; Авокадо – 1 шт.
Томаты – 100 г; Огурцы – 100 г
Руккола (или др. листовой салат) – 100 г
Соевый соус – 30 мл.; Мед – 15 г; Горчица – 1 ч.л.
Бальзамический соус – 1 ч.л.
Масло растительное – 2 ст.л.
Любимые специи – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для начала необходимо сварить киноа по методу, описанному ранее, и остудить ее. Приготовить заправку для салата: соевый соус, мед, горчицу, растительное масло и любимые специи перемешать. Горчицу рекомендуем использовать ТМ «I'm happy».

Масло растительное советуем выбрать ТМ «Taste of life» кунжутное. Листья салата хорошо промыть, высушить, перемешать с заправкой и выложить как основу на блюдо. Рекомендуем отдать предпочтение салатной смеси ТМ «Spar» – листья салата уже вымыты и высушены.

Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку, нарезать средними кубиками.

Овощи нарезать также на небольшие кусочки.

Для сборки салата на подушку из зелени выложить овощи, киноа, авокадо, сбрызнуть остатками нашей заправки и добавить густой бальзамический соус.

Такой салат можно сделать порционный или в салатнике для большой семьи. Перемешать все ингредиенты можно индивидуально. Салат получается очень сытный, он подойдет и как дополнение к мясному блюду, и в качестве самостоятельного и полноценного ужина.

Приятных Вам экспериментов и полезных блюд!



Мороженое «I'm Happy», жирн. 12%, 250 г, в ассорт.

Масло сливочное «Spar», сладкое, несоленое 72,5%, 180 г

Мука «Spar Taste of Life», 500 г, в ассорт.



Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

ГАЛЕТА НА ТВОРОЖНОМ ТЕСТЕ

А как же обстоят дела с полезными рецептами десертов? Их наверняка тоже очень много. В основном конечно же они готовятся с пониженным содержанием сахара, для начинки выбирают фрукты или сухофрукты и на замену пшеничной муке приходит мука цельнозерновая, гречневая, рисовая, кукурузная.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста: Творог – 120 г; Сливочное масло – 100 г; Сахар – 1 ст.л.; Мука – 125 г; Сахар ванильный – 20 г; Разрыхлитель - 1 ч. л.

Для начинки: Ягоды или фрукты для начинки – 400 г
Сахар – 100 г; Кукурузных крахмал – 1 ст. л.
Сливочное масло – 10 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сливочное масло комнатной температуры растереть с сахаром, щепоткой соли и ванильным сахаром, добавить творог и хорошо

все перемешать, чтобы получилась однородная масса. **Масло сливочное** рекомендуем использовать **ТМ «I'm Happy» Крестьянское 72,5%, 180г**. Муку просеять с разрыхлителем и понемногу добавлять в творожную массу, перетирая, для получения крупной крошки. Замесить тесто, собрав его в шар. Не забивайте тесто мукой, регулируйте кол-во муки по состоянию теста - оно не должно быть слишком тугое. Тесту дать немного постоять при комнатной температуре и раскатать в тонкий пласт, придав ему округлую форму. Полученное тесто уже можно переложить на пергамент и емкость для выпечки и поставить на 15 минут в холодильник. Теперь займемся начинкой – ягоды или фрукты вымыть, нарезать на кусочки. К ягодам добавить сахар и крахмал. Если у вас в качестве начинки яблоки или вишня – возможно добавить еще корицу по вкусу. Уже раскатанное тесто достать из холодильника, в центр выложить начинку, а сверху по 2-3 кусочка сливочного масла для придания сочности. Завернуть края теста к центру и сформировать галету. Выпекать 25 – 30 минут при температуре 180°C пока тесто не зарумянится. Готовый десерт рекомендуем подавать в теплом виде с шариком **мороженого ТМ «I'm Happy»**.

Приятного аппетита!



Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

ЗНАКОМСТВО С НУТОМ

Нут – бобовая культура, которая распространена особенно в восточных странах.

Нут называют турецким горохом, он имеет приятный ореховый привкус и без этого блюда не проходит ни один прием пищи у восточных народов, причем его варят и подают в качестве гарнира к мясу, разваривают в супах, добавляют в салаты, измельчают для получения пюре, обжаривают до хрустящей корочки и даже готовят десерты.

А все потому, что нут является прекрасным источником растительного белка и незаменимым элементом вегетарианской кухни. Употребление нута помогает нормализовать уровень сахара и

холестерина в организме, укрепить костную ткань за счет содержания кальция и фосфора, повысить иммунитет за счет калия и магния. Рекомендуется людям с дефицитом железа. Предлагаем попробовать **нут ТМ «Spar natural»**.

Блюد из нута великое множество. Предлагаем приготовить одно из самых распространенных блюд, так сказать, полезный фаст-фуд – фалафель. Традиционно подается с кунжутным соусом, овощами и тонким лавашом.



Пьядина «Despar»,
- классическая, 330 г,
- с оливковым
маслом, 300 г.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**Масло оливковое
«Spar» Extra Virgin,
250 мл**



**Семена кунжута
«Spar Taste of Life»,
150 г**

**Taste
of life**

Super
foods

WHITE SESAME
СЕМЕНА БЕЛОГО КУНЖУТА

ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ
КАЛЬЦИЙ И АНТИОКСИДАНТЫ

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

ФАЛАФЕЛЬ ИЗ НУТА

Фалафель обладает удивительными свойствами, жареные шарики остаются мягкими внутри и в то же время сверху образуется хрустящая золотистая корочка. Простое постное аппетитное блюдо, которое подойдет как веганам, так и мясоедам.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нут – 250 г; Кунжут – 1 ст.л. Оливковое масло – 2 ст.л.;
Лук зеленый – 2-3 стебля; Чеснок – 1-2 зубчика; Сок лимона – 2 ч.л.
Любимые пряности (кумин, кориандр, чили) – по вкусу
Растительное масло для фритюра – 0.5 л

Для подачи: Свежие овощи; Лаваш; Соус из йогурта; Зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить нут в холодной воде на ночь. На утро он увеличится в размерах в 2-3 раза. Хорошо промыть, добавить чеснок и измельчить при помощи измельчителя или мясорубки. Добавить лимонный

сок. В кофемолке или в ступке измельчить обжаренный кунжут, добавив пару капель оливкового масла. Получится паста тахини, ее смешать с нутовой массой и добавить соль, специи и мелко порубленную зелень. Все хорошенько перемешать до однородности. Если масса слишком сухая, добавьте немного кипяченой воды. Сформируйте плотные шарики размером с грецкий орех. Нагрейте растительное масло в сотейнике. Как только масло зашипело, можно приступать к обжариванию. Время готовки регулируйте по цвету шариков: как только образовалась золотистая корочка, фалафель выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки масла. Подавать фалафель к столу рекомендуем с овощами, лавашом и любимым соусом. Прекрасно дополнят наш фалафель **итальянские лепешки ТМ «Despar» – классические или с оливковым маслом.**

Можно использовать готовый йогуртовый соус или приготовить по нашему рецепту – он отлично дополнит готовое блюдо. В высокой чаше смешать натуральный йогурт без добавок или сметану, 30 мл оливкового масла, сок половины лимона, мелко порубленную зелень, соль и перец по вкусу. Все ингредиенты взбить до однородного состояния погружным блендером. Переложить в соусник и подавать как дополнение к основному блюду.

Приятного аппетита!

ПРЯНЫЙ СМУЗИ С ТЫКВОЙ



СМУЗИ С КЛЮКВОЙ И ГРАНАТОМ



Сироп
«Despar»,
550 мл,
- вишня,
- гренадин

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

СМУЗИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Рецептов смузи огромное множество. Для летней жары – это освежающий, фруктовый, но в то же время питательный напиток. Летом не составляет труда приготовить его из сезонных ягод и фруктов. А как же поступить зимой? Приверженцы правильного питания даже не задумываются над этим вопросом – вот несколько рецептов зимних согревающих смузи. Простота их приготовления ставит их на 1 место среди самого быстрого перекуса или завтрака. Все ингредиенты смешиваются и измельчаются в блендере – и полезный перекус готов. Рекомендуем в рецепты смузи добавлять различные суперфуды: семена чиа, льна и кунжута, как раз такие **продукты есть в ТМ «Taste of life»**: семена черного и белого кунжута, белого и коричневого

льна. Если классическому смузи хотите придать определенный вкус, но нужных ягод и фруктов нет под рукой – советуем воспользоваться **готовыми сиропами ТМ «Despar»** – они натуральные и придадут вашему смузи яркий вкус.

ПРЯНЫЙ СМУЗИ С ТЫКВОЙ ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыквенное пюре - 1/2 стакана
Банан - 1/2 шт.
Мускатный орех (молотый) - 1/4 ч. л.
Корица – 1/2 ч. л.
Молоко или вода - 1 стакан

ГОРЯЧИЙ СМУЗИ С БАНАНОМ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОВСЯНЫЙ СМУЗИ С ХУРМОЙ



Конфета «Spar
Taste of Life»,
30 г, в ассорт.

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

СМУЗИ С КЛЮКВОЙ И ГРАНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Зёрна граната – 100 г
Клюква – 40 г
Натуральный йогурт – 120 г
Молоко или вода – 1/4 стакана

ГОРЯЧИЙ СМУЗИ С БАНАНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Горячая вода - 1 стакан
Банан - 1 шт.
Финики - 3 шт.
Корица - 1/4 ч. л.

ОВСЯНЫЙ СМУЗИ С ХУРМОЙ

Замените привычную тарелку овсянки на этот вариант завтрака – с сочной, сладкой хурмой, которую самое время есть зимой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья - 5 ст. л.; Хурма - 1 шт.
Натуральный йогурт - 1 стакан

Смешать все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Перелить смузи в стакан.

А если питательный смузи захочется разнообразить чем-то полезным – то рекомендуем обратить внимание на **льняные батончики ТМ «Taste of life»** с медом, черносливом, клюквой, лимоном, облепихой и миксом семян льна, кунжута, подсолнечника и семян тыквы. Выбирайте любимые вкусы и наслаждайтесь.

Уютный зимний вечер!

Сок «Spar»,
гранатовый,
1 л

Гвоздика
«Smart»,
целая, 10 г

Корица
«I'm Happy»,
молотая, 15 г

МОЛОТАЯ
КОРИЦА

ГВОЗДИКА
целая

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

Зимой так хочется тепла, укутаться в большой пушистый плед, включить любимое новогоднее кино или захватить романтическую книгу и наслаждаться согревающими напитками.

ЗАКУСКИ ДЛЯ НЕОЖИДАННОЙ вечеринки

Как быстро и эффектно оформить стол различными закусками, когда гости уже на пороге? Советуем присмотреться к товарам на этой странице, особенно к ТМ «Gurt» – здесь собрано множество вариантов для быстрого перекуса: гренки, сухарики, чипсы, в том числе и мясные. Итальянские оливки, маслины, крекеры, и каперсы всегда найдете в ассортименте ТМ «Spar» и «Despar».

Приятного отдыха!

Крекер «Despar», хрустящий, 180 г

Чипсы «Spar», картофельные, в ассорт., 170 г

Кальмар «I'm Happy», гигантский, филе, 150 г

Сухарики «Spar», ржаные, в ассорт., 80 г

Оливки «Spar», в ассорт., 340 г

Оливки «Despar», зеленые, гигантские, 240 г

Фисташки «Spar», соленые, 300 г

Гренки со вкусом баварских колбасок, жареные ржаные

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

БРУСКЕТТЫ С СЫРОМ, ГРУШЕЙ И ОРЕХАМИ

Масло
оливковое
«Spar» Extra
Virgin,
250 мл

Ядра
грецкого
ореха
«I'm Happy»,
70 г

I'm
Happy

EXTRA
VIRGIN
OLIVE OIL

Масло из оливы
первого холодного
экстракта
250мл

Томаты
«Spar»,
сушенные
в масле,
285 г

Хлеб для тостов «Spar»,
отрубной, нарезанный,
320 г

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

Что же быстро приготовить для большой и шумной компании? Предлагаем устроить вечеринку в итальянском стиле. Можно заказать пиццу и приготовить итальянские брускетты. Очень вкусная закуска, которая сгодится для перекуса и дружеской посиделки. Вкусно и просто в приготовлении! На ломтике подсушенного хлеба, поджаренного до легкой хрустящей корочки, различные аппетитные начинки, с которыми можно экспериментировать и сочетать различные ингредиенты: сыры, помидоры, базилик, ветчину, оливки, каперсы. Все брускетты объединяет одно – выбор правильного хлеба – его рекомендуем подсушить или в духовке, или на сковороде без масла. Правильно приготовленный хлеб должен иметь хрустящую корочку, оставаясь при этом мягким внутри. **Хлеб** рекомендуем выбрать **зерновой ТМ «Spar» для тостов**, разрезав его в виде треугольников, он будет смотреться эффектно.

БРУСКЕТТЫ С СЫРОМ, ГРУШЕЙ И ОРЕХАМИ

Оригинальный вид брускетты, где идеально сочетается сладкое с соленым и ореховым. Для приготовления нарезать сыр кубиком, выложить его на уже подготовленный ломтик хлеба. Грушу очистить от семян и нарезать вдоль, выложить вторым слоем. Брускетту отправить на пару минут в духовку или микроволновую печь, чтобы сыр немного запекся. Украсить сверху брускетты орешками – рекомендуем **грецкие ТМ «I'm happy»**.

БРУСКЕТТЫ С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

Самые быстрые и самые эффектные. Для неожиданных гостей рекомендуем всегда иметь дома баночку вяленых томатов. На уже подготовленную брускету намазать сливочный сыр, а сверху выложить несколько **вяленых томатов ТМ «Spar»**.

БРУСКЕТТЫ СО СВЕКЛОЙ СЕЛЬДЮ И ЯЙЦОМ

Свекла
«I'm Happy»,
отварная,
кубиком, 500 г

Пресервы
«I'm Happy», филе
сельди, кусочки
«луковка», 180 г

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

БРУСКЕТТЫ СО СВЕКЛОЙ, СЕЛЬДЮ И ЯЙЦОМ

Этот рецепт брускетты недорогой, но очень аппетитный по своему содержанию и внешнему виду.

Яркое сочетание свеклы, перепелиных яиц и сельди Вам обязательно придется по вкусу. Выкладываем все ингредиенты на подготовленные брускетты по своему вкусу. Свеклу советуем выбрать уже **готовую отварную ТМ «I'm happy»**, нарезанную кубиком. Сельдь также лучше выбрать уже **готовую нарезанную на кусочки в ТМ «I'm happy»**.



ДЛЯ ВЕЧЕРИНКИ

БРУСКЕТТЫ С КАПЕРСАМИ, ОЛИВКАМИ И ТОМАТАМИ

Маслины,
оливки «Spar»,
без косточки, 300 г

Каперсы
«Despar»,
в винном
уксусе, 55 г

БРУСКЕТТЫ С КАПЕРСАМИ, ОЛИВКАМИ И ТОМАТАМИ ЧЕРРИ

Классические итальянские брускетты с помидорами черри, оливками и каперсами.

Каперсы – это украшение любой еды, к тому же они обладают ярким пряно-горчичным вкусом и придают аромат всему блюду. Для приготовления смешать нарезанные помидоры черри, каперсы и оливки. Добавить оливковое масло и сушеные травы, посолить, поперчить. Выложить начинку на уже подготовленные брускетты. Рекомендуем использовать для приготовления **настоящие итальянские продукты ТМ «Despar»**.

ГОД ВОДЯНОГО Тигра



Год Водяного Тигра. Новогодние приметы.

Новый 2022 год Водяного тигра по китайскому календарю уже на пороге и мы стремимся поскорее распрощаться с отступающим 2021 годом, оставить в нем все негативное, и наполнить свою жизнь яркими эмоциями приближающегося праздника. Каким же будет Новый 2022 год тигра, наполненный яркими событиями, крутыми поворотами и неожиданными переменами?

Кто не любит новогодние приметы, может есть и такие, но мы все равно стремимся всеми силами привлечь в жизнь максимум благополучия. В Новом 2022 году наконец можно решиться на перемены, которые очень долго были мечтами, и они обязательно приведут к успеху: освоение новых

видов деятельности, смена работы, приобретение новых знаний, переезд на новое место. Год Тигра, как и его символ, олицетворяет энергию. В Новом 2022 году Вам не удастся усидеть на месте. Постоянное движение, новые яркие непредсказуемые эмоции – вот что принесет нам этот год.

Тигр по своей природе одиночка и не слишком любит шумные компании, поэтому Новый год лучше отмечать в небольшом кругу близких людей. В одежде и в оформлении праздничного стола лучше придерживаться нейтральных цветов – песочный, золотистый, насыщенный бежевый, а также все оттенки зеленого – от цвета сочной травы до оливкового. Яркие оттенки напомнят символу года об опасности и поселят в душе беспокойство и тревогу.



Новогодний стол.

Так как покровителем Нового года будет сильное, умное, мудрое, спокойное и в то же время хищное животное, Водяной Тигр, то на столе главным образом должны присутствовать блюда из мяса. Но и от фруктов, овощей и зелени наш хищник не откажется. На столе обязательно должны быть фрукты – хурма, апельсины, мандарины.

Тигр предпочитает классические рецепты, и в то же время хорошо относится к легким экспериментам. Не стоит игнорировать в этом году и зеленые салаты – они эффектно дополнят и украсят праздничный стол.



**Перец черный
«I'm Happy»,
МОЛОТЫЙ, 15 г**

**Петрушка
«I'm Happy»,
свежая, 40 г**



**Приправа
«I'm Happy»,
для курицы, 15 г**



Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

МЯСНОЙ РУЛЕТ С ПЕТРУШКОЙ, СЫРОМ И МОРКОВЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мясной фарш (куриный) – 400 г
Яблоко – 1 шт.; Сыр – 150 г
Чеснок – 2 зубчика; Лук репчатый – 1 шт.
Петрушка – 1 пучок; Соль, перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Это блюдо будет прекрасным украшением праздничного стола и подойдет в качестве первого блюда, если подавать в горячем виде, или как мясная закуска, если в холодном. К тому же при выборе нежирного мяса для фарша это еще и диетическое блюдо. Яблоко помыть, очистить, удалить семена, разрезать на четыре части. Чеснок и лук очистить и разрезать на 4 части. Куриное мясо с яблоком

и овощами пропустить через мясорубку, добавить соль, специи по вкусу. Рекомендуем использовать **приправу для курицы ТМ «I'm Happy»**. В ней уже содержатся все специи, которые подходят к данному мясу.

Морковь натереть на терке для овощей, добавить немного растительного масла, пассеровать на сковороде в течение 15 минут до мягкости. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки промыть и мелко нарезать. Рекомендуем использовать **зелень ТМ «I'm Happy»**. Для формирования рулета необходимо лист фольги или пекарской бумаги смазать небольшим количеством растительного масла и распределить фарш, толщиной 1,5-2 см, оставив по 3-4 см по краям. Поверх равномерно выложить тертый сыр, затем морковь, верх посыпать зеленью петрушки. Аккуратно свернуть фарш с начинкой в рулет, постепенно отсоединяя его от основы, закрепить края в виде конфеты и отправить в духовку запекаться около 30-40 минут. Остывший рулет лучше держит форму, поэтому, если переживаете, что он развалится – лучше нарезать на порционные кусочки в остывшем виде.

Приятного аппетита!

Свекла «I'm Harry»,
целая,
отварная, 500 г

Сельдь «I'm Harry»,
пряного посола,
500 г

Имитация икры «Spa»,
- осетровая,
- лососевая,
500 г

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ

Мы так много внимания уделяем всему новому в обычной жизни, что для праздничного стола иногда хочется традиционных блюд. Любимым блюдом многих на новогоднем застолье является салат «Сельдь под шубой». Предлагаем приготовить его в порционном виде, красиво сервировав его в креманки. Возможно также использовать стаканы или тарталетки.

Рецептов данного классического салата множество и у каждой хозяйки свое расположение слоев. Предлагаем приготовить по следующему рецепту.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свекла - 1 шт.; Морковь - 1 шт.
Картофель - 1 шт.; Яйца куриные - 2 шт.
Сельдь - 200 г; Лук - ½ шт.
Майонез - по вкусу; Соль, перец - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить все овощи и яйца. Так как свекла варится дольше из всех овощей, для скорости приготовления советуем выбирать свеклу уже отварную. Прекрасно подойдет **отварная свекла ТМ «I'm happy»**.

Сельдь очистить и нарезать на мелкие кусочки. Советуем отдать предпочтение не филе, а **сельди соленой ТМ «I'm happy»**.

Лук нарезать мелко и смешать с сельдью, можно добавить немного растительного масла для сочности. Отварные овощи и яйца очистить и натереть на терке.

Выложить в порционные креманки подготовленные ингредиенты по слоям. Первым слоем картофель, его рекомендуем посолить и поперчить по вкусу. Далее сельдь с луком - этот слой пропитает первый с картофелем. Далее морковь - яркий слой будет лучше смотреться в центре, посолить и поперчить. Немного майонеза по вкусу. Яйца отварные также натереть на терке и это следующий слой. Финальный слой - это свекла, сверху смазанная майонезом.

Для украшения и придания изюминки данному салату рекомендуем использовать икру. Рекомендуем попробовать **имитированную икру ТМ «Spa»** - она добавит в Ваше блюдо оригинальности.

Приятного аппетита!



Мука «Spar Taste of life», в ассорт., 500 г

Форель «Spar», слабосоленая, радужная, 300 г

сёмга слабосоленая охлажденная 300 г

форель слабосоленая 300 г

Семга «Spar», слабосоленая, 300 г

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

РУЛЕТ СО ШПИНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Шпинат – 200 г; Мука – 80 г
Яйца куриные – 3 шт.; Разрыхлитель – 1 ч.л.
Масло растительное – 1 ч.л.
Соль – 0,5 ч.л.; Сливочный сыр – 200 г
Красная рыба слабосоленая – 200 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яичные белки отделить от желтков. К белками добавить щепотку соли и взбить до крепких пиков, чем лучше взбить белки, тем пышнее получится бисквит. Шпинатные листья промыть, просушить, добавить желтки и погружным блендером перемолоть до однородного состояния.

Добавить к смеси растительное масло и хорошо перемешать. В большую емкость просеять муку, добавить разрыхлитель и равно-

мерно перемешать. В сухих ингредиентах делаем углубление и вливаем жидкие – перемешиваем. Муку рекомендуем взять не пшеничную, а **рисовую или кукурузную ТМ «Taste of life»**, тогда наш бисквит будет не только вкусным, но и полезным.

Последним этапом в бисквитное тесто добавить белки и перемешать аккуратно снизу вверх, чтобы не нарушить структуру белка. Бисквитное тесто распределить ровным слоем по поверхности противня, застеленного пекарской бумагой и выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 15 минут. Бисквит важно не пересушить, так как на поверхности могут появиться трещинки.

Дать бисквиту немного остыть, накрыть его полотенцем и перевернуть, скрутить в рулет, чтобы он успел принять округлую форму, затем развернуть, нанести начинку из творожного сыра и слабосоленой форели. И плотно свернуть в рулет.

Рекомендуем **красную рыбу форель или семгу ТМ «Spar»** – плотная, в меру соленая, она поможет украсить Ваш праздничный стол.

Приятного аппетита!

Колбаса «I'm Harry», аппетитная, с/в, в/с, салями

Колбаса «Моя Деревня», пармская экстра, с/к, в/с,

Колбаса «I'm Harry», кремлевская, с/в, м/пт, салями

Закуска «Spar», пикантная, с/к, м/пт, в/у

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

НОВОГОДНИЕ ЗАКУСКИ

Закуски всегда сопровождают любые праздничные застолья. Новогодние – не исключение. Закуски стараются так оформить, чтобы они являлись центральной композицией праздничного стола и создали атмосферу Нового года.

Символ 2022 года – Тигр – по своей природе хищник и мясо в его рационе основной продукт. Значит, без мясных и колбасных нарезок на новогоднем столе в год Тигра не обойтись! Рекомендуем на праздничный стол отдать предпочтение **мясным колбасным изделиям наших ТМ «Spar», ТМ «I'm Harry», ТМ «Моя деревня».**

А разбавить мясные угощения помогут различные снеки, соусы и зелень.

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ Традиции



Рождественские традиции

Рождество – семейный праздник, богатый самыми оригинальными традициями и обрядами. Люди разных национальностей и веры исповедания отмечают его по-разному, но смысл данного торжества у всех один. Рождество мы стремимся наполнить теплотой общения с близкими людьми и каждая семья со своей традиционной изюминкой.



Празднование Рождества

Рождество — это семейный праздник. За столом всегда есть одно пустое место. Кто бы ни пришел в дом — он будет желанным гостем. Главный рождественский обычай — ставить в домах наряженную ель, которая символизирует райское дерево.

Вечером, накануне Рождества празднуют Сочельник. За столом собирается вся семья и после появления на небе первой звезды, приступает к праздничной трапезе. Ограничений в приготовлении блюд нет. Желательно, чтобы их было 12, по количеству апостолов Христа. Рождественский ужин традиционно состоит из постных блюд: пирожков с капустой и грибами, жареной или запеченной рыбы, киселя и оладей, сушек с маком и так далее. Этот стол называли «бедным», раньше его покрывали белоснежной скатертью, а под нее клали сено в память о сене, на котором лежал новорожденный Христос. Считалось, что сено притягивает достаток и богатство в дом.

Перед началом трапезы члены семьи молятся и по старшинству преломляют пресный хлеб, отламывая себе по кусочку, который держит глава семьи.

Рождественское утро начинается с праздничной службы, после которой уже можно ходить в гости, и обмениваться подарками. На Рождественский стол ставят вино, наливку, мясные блюда, сладкую выпечку, колбасы и другие сытные блюда.

Раньше на Рождество всегда было много снега, поэтому часто устраивали катания на санках или запрягали в сани лошадей, при этом сани и лошади были украшены — отличное времяпровождение детей и взрослых.

Еще одна традиция — Каледование. Наряженные дети и молодежь ходили по домам, разыгрывали представления, читали стихи, пели рождественские песни, желали хозяевам благополучия и здоровья, за что получали в ответ угощения.



Мука пшеничная «I'm Happy», в/с, М54-28, 2 кг

Какао-порошок «I'm Happy», ваниль и сливки, 150 г

Масло сливочное «I'm Happy», жирн. 72,5%, 180 г

Корица «I'm Happy», молотая, 15 г

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

ШОКОЛАДНОЕ МРАМОРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука – 160 г; Какао порошок – 50 г
Разрыхлитель – 10 г; Сахарная пудра – 200 г
Сливочное масло – 60 г
Яйца куриные – 2 шт.; Соль – 1 щепотка
Цедра апельсина - 1 ч.л.; Корица – 1 ч.л.
Сахарная пудра для обваливания шариков - 100 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для начала необходимо соединить сухие ингредиенты: муку, сахарную пудру, какао-порошок, разрыхлитель и корицу. Предлагаем данные продукты выбрать из ТМ «Spar» и «I'm happy», которые всегда можно найти в магазинах АЛМИ, Spar и Eurospar. Их хорошо перемешать до однородности и добавить щепотку соли. В отдельной емкости немного взбить яйца до однородности, можно воспользоваться миксером, венчиком или вилкой. Масло

комнатной температуры и яйца соединить с сухими продуктами и перемешать до однородности. Рекомендуем использовать **масло сливочное ТМ «I'm Happy» крестьянское 72,5%, 180 г**.

Добавить цедру одного апельсина. Тесто должно получиться густое и липкое, не стоит забивать его мукой и долго вымешивать. Тесто переложить в пищевую пленку, сформировать тонкий пласт и отправить в холодильник на 1-2 часа.

После охлаждения тесто достать из холодильника и сформировать шарики размером с грецкий орех. В отдельную емкость насыпать сахарную пудру и обильно обваливать каждый шарик. Чем больше будет сахарной пудры на шарике, тем ярче получатся наши трещинки на печенье.

Готовые шарики выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки на расстоянии друг от друга 5-7 см, так как во время выпечки печенье увеличится в размерах. Выпекать печенье в разогретой до 190° духовке около 15 минут.

Печенье получается мягким, нежным с насыщенным шоколадно-апельсиновым вкусом.

Яркий аромат Нового года Вам обеспечен!

Приятного аппетита!

Сахар «Спар»,
1 кг

SPAR

САХАР
ТРОСТНИКОВЫЙ
НЕРАФИНИРОВАННЫЙ

1000 г

I'm
Happy

ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ
СУШЕНЫЕ
ДРОЖЖИ

ОСОБЫЙ ВКУС
ВАШИХ БЛЮД

Дрожжи
«I'm Happy»,
сухие, 10 г

Молоко
«Моя Деревня»,
жирн. 3,3-4,5%,
930 мл

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

АРОМАТНЫЕ БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста: Мука – 4 стакана; Яйца куриные – 2 шт.
Молоко – 200 мл; Сливочное масло – 50 г; Сахар – ½ стакана;
Дрожжи сухие – 11 г; Соль – 1 ч.л.; Ванилин – 1 пак.

Для начинки: Сливочное масло – 40 г
Сахар коричневый - 1 ст.; Корица – 10 г

Для крема: Сливочный сыр – 100 г; Сахарная пудра – 200 г;
Сливочное масло – 90 г; Ваниль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для начала необходимо приготовить опару – смешать дрожжи с теплым молоком и добавить 1 ч.л. сахара, оставить на 15 минут в теплом месте. Рекомендуем использовать **дрожжи ТМ «I'm Happy», молоко ТМ «Моя деревня».**

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Яйца необходимо взбить до однородного состояния, соединить с сахаром и размягченным сливочным маслом, все хорошо перемешать, добавить опару. В большую емкость просеять муку, добавить соль и ваниль, хорошо перемешать. В сухие ингредиенты добавить жидкие

и приступить к вымешиванию теста. Когда тесто станет более тугим, продолжить вымешивание на рабочей поверхности, присыпанной мукой. Регулировать количество муки в зависимости от теста, рекомендуем подсыпать по чуть-чуть, чтобы тесто не получилось слишком тугим. Тесто получается очень мягким и эластичным, оно не должно липнуть к рукам и рабочей поверхности. После вымешивания оставить тесто подходить в теплом месте на 40 минут.

Для начинки смешать коричневый сахар с корицей и подготовить мягкое сливочное масло. **Тростниковый сахар** рекомендуем использовать **ТМ «Спар».** Спустя 40 минут переложить тесто на рабочую поверхность и раскатать в прямоугольный пласт толщиной примерно 5 мм. Раскатанное тесто обильно смазать маслом, отступив по краям по 2 см с каждой из сторон, присыпать смесью сахара и корицы. Скрутить плотный рулет и разделить на 10-12 равных частей.

Противень застелить бумагой для выпечки. Полученные рулеты выложить на противень закрученной стороной кверху, отступив друг от друга по 3-4 см. Выпекать булочки в разогретой до 170° духовке около 30 минут до готовности.

Для крема соединить просеянную сахарную пудру, мягкое сливочное масло и сливочный сыр в чаше миксера и хорошо перемешать. Готовым булочкам дать немного остыть и полить сливочным кремом.

Приятного аппетита!



**Курага «Spar»,
180 г**

**Миндаль «Spar»,
жареный 180 г**

**Чернослив
«I'm Happy»,
90 г**

**Ядра грецкого
ореха
«I'm Happy»,
70 г**

**Пергамент «Spar»,
для выпечки,
30 см x 6 м**

Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КЕКС ШТОЛЕН

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца куриные – 2 шт.; Сахар – 150 г
Сливочное масло – 100 г; Мука – 120 г
Разрыхлитель – 1 ч.л.; Ванильный сахар – 2 г
Сухофрукты – 100 г; Грецкие орехи – 50 г
Миндаль – 50 г; Мед – 1 ст.л.
Сахарная пудра – 50 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры, заранее необходимо их подготовить.
Сухофрукты для выпечки можно использовать разные, ориентируйтесь только на свой вкус. Прекрасно подойдут курага, изюм, чернослив и цукаты. В выпечке отдайте предпочтение изюму из светлых сортов винограда. Рекомендуем использовать **сухофрукты ТМ «Spar» и «I'm happy»**. Сухофрукты хорошо промыть под проточной водой, залить горячей

водой и оставить на 15 минут. Чернослив и курагу порезать на небольшие кусочки. Возможно пропитать сухофрукты алкогольным напитком, тогда необходимо залить их для пропитки на несколько часов.
Орехи также рекомендуем использовать те, которые вам нравятся больше всего. Рекомендуем **ТМ «Spar» и «I'm happy»**. Орехи промыть, подсушить на сковороде и порубить ножом. Сливочное масло комнатной температуры переложить в миску, нарезать кубиками, добавить мед и сахар, ванильный сахар. Растереть до получения однородной массы, можно воспользоваться миксером. По одному ввести 2 яйца, продолжая взбивать до осветления и пышности. Просеянную муку соединить с разрыхлителем и, постепенно перемешивая силиконовой лопаткой, ввести ее в тесто. Тесто должно получиться гладкое и однородное без комочков.
Сухофрукты и орехи предварительно слегка обсыпать мукой и добавить в тесто, перемешать, чтобы они равномерно распределились по нашему кексу.
Форму для выпечки застелить пергаментом и смазать его сливочным маслом. Рекомендуем использовать **пергамент для выпечки ТМ «Spar» 30 см x 6 м**.
Приятного аппетита!

Для того, чтобы Вы могли дополнить свои рождественские подарки для близких теплыми словами – запишите их на поздравительной открытке со страниц 43 и 44.

43

С РОЖДЕСТВОМ
И
НОВЫМ ГОДОМ!



СЧАСТЛИВОГО РОЖДЕСТВА И НОВОГО ГОДА!



Для того, чтобы Вы могли дополнить свои рождественские подарки для близких теплыми словами – запишите их на поздравительной открытке со страниц 43 и 44.

Идеи детских рецептов



Одни малыши съедают все и с удовольствием, а накормить других – порой непосильная задача.

Детские блюда должны быть вкусными, свежими, интересными. Занятым мамам приходится прибегать к изобретательным уловкам и хитростям, чтобы привлечь внимание деток к еде. Вот несколько из них:

- Пить различные напитки, а также кушать бульон можно через трубочку.
 - Использовать для кормления детей интересную и яркую посуду, можно с любимыми персонажами - это стимул доедать все до последней крошки.
 - Вместо конфет можно давать ребенку сухофрукты, предварительно завернув их в блестящую фольгу.
 - Можно готовить ребенка к обеду или ужину заблаговременно, проговаривая, какие блюда будут на столе.
 - Совместное приготовление пищи можно превратить в увлекательное мероприятие. Ребенок с удовольствием съест то, что приготовил сам.
 - Ну и конечно, интересно украшенное блюдо вызовет у Вашего ребенка восторг и пробудит желание съесть его.
- Листайте дальше и найдете несколько простых блюд, которые придется по вкусу и деткам, и всем членам семьи.



Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе – 650 г
Яйца куриные – 2 шт.
Картофель – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Овощи (кабачок/брокколи/цветная капуста/смесь овощная) – 150 г
Сливочное масло – 40 г
Мука – 2 ст.л.
Соль и специи – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовить куриный фарш. Все овощи очистить, промыть, пропустить через мясорубку, измельчить в блендере либо натереть на терке. Овощи соединить с мясом. Если совсем нет времени, можно

отдать предпочтение уже готовой замороженной **овощной смеси или замороженным моно-продуктам ТМ «I'm happy»** – брокколи, стручковой фасоли, цветной капусте. При использовании замороженных овощей, необходимо их разморозить и удалить лишнюю влагу.

Яйца взбить венчиком или вилкой и добавить к уже готовому овощному фаршу. Всыпать просеянную муку и хорошо перемешать. Соль и перец добавить непосредственно перед жаркой. Руки смочить в прохладной воде и сформировать небольшие шарики, обвалять их в муке и жарить до золотистой корочки.

Готовые котлетки поместить в жаропрочную форму под крышку, выложить наверх по кусочку сливочного масла и тушить в разогретой до 180° духовке в течение 15-20 минут.

Подавать к столу в теплом виде со сметаной.

Приятного аппетита Вам и Вашим деткам!



ДЕТСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Изделия макаронные «Despar», Premium Lumaconi, 500г

Масло сливочное «Spar», сладкое, несоленое 72,5%, 180 г



Товары, представленные в каталоге, можно приобрести только в магазинах АЛМИ, SPAR, EUROSPAR и Алми-доставка

ПАСТА С СЫРНО-ШПИНАТНОЙ НАЧИНКОЙ

Все дети любят пасту, а если она необычной формы, да еще и с секретом внутри? Этот рецепт точно стоит взять на заметку и приготовить для маленьких непосед. К тому же блюдо это очень вкусное и полезное не только для детей, но и для взрослых.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Паста – 30 шт.
Сыр рикотта – 200 г
Творог – 200 г
Шпинат – 200 г
Сыр твердый – 200 г
Сливочное масло – 50 г
Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

К выбору пасты рекомендуем подойти ответственно – для этого блюда подойдет паста из твердых сортов. Рекомендуем отдать предпочтение **пасте ТМ «Despar Premium»**. Готовая паста не разваривается, сохраняет форму и имеет отличный вкус.

Пасту отварить до полуготовности в подсоленной воде в течение 8-10 минут. Затем достать, обсушить, выложить на тарелку на расстоянии друг от друга, иначе может слипнуться.

Листья шпината промыть, удалить стебельки и слегка проварить в течение 5 минут, чтобы шпинат стал мягким. Слить воду и мелко его нарезать. В чаше миксера смешать рикотту с творогом до однородности, добавить шпинат, соль и специи по вкусу. Начинка готова.

Остывшую пасту фаршируем сырно-шпинатной начинкой и укладываем на противень. Между ними уложить по кусочку сливочного масла, присыпать все тертым сыром и поставить запекаться на 10 минут в разогретой до 200° духовке. **Сливочное масло** советуем выбирать **высокой жирности от 72% ТМ «Spar»**. Готовое блюдо подавать в горячем виде, можно украсить свежей зеленью.

Приятного аппетита!



Новогоднее чудо для детей

Когда-то в детстве елки были до потолка, стеклянные шарики казались самой большой драгоценностью, в них отражались огоньки мигающих гирлянд, в дом приходил самый настоящий Дед Мороз, а на утро под елкой мы находили подарки. Теперь мы взрослые и хотим подарить нашим детям настоящую новогоднюю сказку, чтобы этот праздник остался навсегда в их сердцах.

Подготовимся вместе. Как сделать Новый год запоминающимся и ожидание праздника не столь утомительным? С этой задачей прекрасно справится АДВЕНТ календарь. Это календарь для отслеживания времени до прихода Рождества или Нового года. Такие календари популярны в Европе, но в последнее время обрели свою аудиторию и у нас.

Календарь, как правило, состоит из конвертиков, кармашков, пакетиков, которые распределены по датам и наполнены волшебными угощениями, игрушками, заданиями. Можно приобрести уже готовый календарь, где будут только сладости, а можно сделать его самостоятельно, наполнив тем, что нравится Вашему ребенку. Для этого необходимо приобрести основу – пакетики, конверты, кармашки, емкости – в количестве дней, оставшихся до праздника, разрисовать и украсить их по датам и наполнить всем необходимым. Чем наполнить решать Вам, но вот несколько идей:

- Сладости и угощения, от которых Ваш ребенок в восторге;
- Интересные задания;
- Билеты на новогодние спектакли и кино;
- Инструкции по поиску подарков (это могут быть символические подарки);
- Украшение дома и установка новогодней елки;
- Поделки и открытки для близких;
- Посещение утренников и новогодних мероприятий;
- Совместное приготовление новогодней выпечки;
- Зимние забавы, катания на горке, на котке, на лыжах, на тюбинге, лепка снеговика и т.д.

Маленькая хитрость – заполнять можно не сразу все ячейки, а по мере приближения даты, ведь сложно все запланировать и угадать с погодой и настроением).

В оформлении календаря поможет следующая страница – просто вырежьте карточки и закрепите их на основании.



Поможем эльфам поскорей добраться к саням Деда мороза и наполнить его подарками.



The logo for 'almi' is displayed in a stylized, white, outlined font. The letters are interconnected, with the 'a' and 'l' being particularly prominent. The background of the entire advertisement is a festive winter scene featuring a window with warm, glowing lights, a small white Christmas tree, a silver reindeer figurine, and a white mug with red polka dots and holly leaves. The overall atmosphere is cozy and celebratory.

SPAR



EUROSPAR



**Тоттовимся
к Новому
году вместе!**

Подписывайтесь
на наши страницы
в социальных сетях,
следите за новостями,
вас ждут сюрпризы



Наши сайты:
www.almi.by
www.sparbelarus.by
www.almi-dostavka.by



[almi.bel](https://www.facebook.com/almi.bel)



[almi_belarus](https://www.instagram.com/almi_belarus)



[groupalmi](https://ok.ru/groupalmi)



[almi_by](https://vk.com/almi_by)

Ищите наши группы в социальных сетях: