

# КУШШАТЬ ПОДАНО!

**Готовим и едим с удовольствием!**



**68 страниц  
рецептов  
и ярких  
идей  
для кухни**

# кушать подано!

ГОТОВИМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

**БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ**

**БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ**

**СУПЫ**

**Gallina Blanca**

**25 минут** **256 ккал** **4 порции** **24 гривен**

**Курица с лапшой**  
**Уровень сложности:** для любителей.  
**Наш совет:** для того, чтобы упростить и ускорить приготовление блюда используйте для жарки и тушения большую сковороду с двукратной толщиной дна.  
**Рекомендация от шеф-повара:** советуем подавать блюдо порционно и употреблять с белым сухим вином.  
**Полезная информация:** поскольку среди компонентов этого блюда есть имбирь, который издавна славится своими целебными и тонизирующими свойствами, то блюдо прекрасно поднимет настроение во время романтического ужина, а также восстановит ваши силы.

**Gallina Blanca**

**20 минут** **320 ккал** **4 порции** **14 гривен**

**Овощной суп с курицей**  
**Уровень сложности:** для начинающих.  
**Наш совет:** обратите внимание на овощной набор этого рецепта. Вы смело можете его менять по своему усмотрению, комбинируя и смешивая любимые компоненты.  
**Рекомендация от шеф-повара:** а уже готовое блюдо добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Они прекрасно дополнят острый и пряный вкусовой гамму этого блюда.  
**Полезная информация:** очень важно крупно нарезать овощи для красоты блюда и сохранения максимальной ценности продуктов.

**Gallina Blanca**

**25 минут** **669 ккал** **4 порции** **17 гривен**

**Грибная лапша с вином и бобами**  
**Уровень сложности:** для любителей.  
**приготовление:** для любителей.  
**Наш совет:** этот рецепт можно дополнить другими составляющими, например, шампиньонами и фенхелем, украсив нарезкой во них блюдо по вкусу тарелки.  
**Рекомендация от шеф-повара:** при приготовлении очень важно сохранить вкус исходных составляющих, поэтому стоит внимательно отнестись к процессу обжарки и смешивания компонентов.  
**Полезная информация:** это блюдо идеально для вегетарианцев, которые любят быть сытыми. Бобовые и грибы – отличная замена мясу.



Только в журнале «Кушать подано!» каждый рецепт содержит:

- 1) время приготовления
- 2) калорийность
- 3) приблизительную стоимость
- 4) количество порций
- 4) в разделе «Еда в стиле Wellness» – количество белков, жиров и углеводов

## Письмо издателя

# кушать подано!

ГОТОВИМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ



*В нашем журнале - море рецептов,  
Вкусностей разных, тортов и рулетов  
Блинчики, пасты, супы и креветки -  
Как приготовить, секреты, советы...*

*Как пообедать - легко или сытно,  
Просто и быстро, и с изыском даже,  
Как накормить мужа-любимца  
И гостей-приятелей человек двадцать  
Порадовать тем, чего нету в продаже.*

*С журналом «Кушать подано»!  
Всегда все получается!  
Готовьте с удовольствием -  
И кушайте во здравие!*

P.S. И, конечно, размещайте рекламу ,чтобы наши читатели готовили еще вкуснее - из правильных продуктов, в красивой посуде, с помощью надежной техники и на красивых кухнях! На наших страницах мы всегда рады сообщить вашей целевой аудитории важную и новую информацию, которой, надеемся, вы с нами поделитесь!

## Информация об издании

# кушать подано!

ГОТОВИМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ



**КРАСОТА  
ВО ВСЕМ**

- блюда для влюбленных
- благородные закуски
- любимые блинчики
- горячие напитки

**ЛЮБОВЬ  
И РОМАНТИКА**



Шашлычки на веточках розмарина хороши в любое время года, но лучше всего их подавать к столу ранней весной, когда нам не хватает ярких красок. Используйте цветотерапию для поднятия настроения! (рецепт с обложки на стр. 59)

**ФЕЕРΙΑ  
ВЕСНЫ**

- постные блюда
- изысканные закуски
- праздничные салаты
- сытные запеканки
- выпечка с цитрусами

**50**  
рецептов

**ЛЕГКОСТЬ  
БЫТИЯ**

**Журнал «Кушать подано!»**  
издается с мая 2006 года

**Единственный** глянцевый  
кулинарный журнал в удобном  
мини-формате А5!

**Объем:** 68 страниц.

**Розничная цена:** 5 грн.

**Тираж:** 96 000 экземпляров

**Распространение:** свободная  
продажа.

# Портрет читателя

# КУШАТЬ ПОДАНО!

ГОТОВИМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

## Первичная аудитория



*Женщины 25-55 лет,*

*Готовят практически каждый день.*

*Хотят чувствовать себя уверенными хозяйками.*

*Стремятся готовить быстро, вкусно и разнообразно, а также удивлять домашних новыми блюдами.*

*Готовы экспериментировать на кухне.*

*Прислушиваются к советам опытных хозяек, шеф-поваров.*

## Вторичная аудитория



*Женщины и мужчины 25-55 лет.*

*Готовят редко, но изысканные блюда.*

*Посещают рестораны.*

*Большое внимание уделяют сервировке, украшению блюд, атмосфере обедов.*

*Гурманы.*

*Следят за своей фигурой.*

*Уровень дохода: высокий.*

02140, Украина, г. Киев,  
ул. Мишуги, 3-В, оф. 19,  
тел. 8-044-501-4860 (многоканальный)  
факс: 501-4863

**Media Kit**  
**2014**

*Уровень дохода:  
средний.*

# Реклама / Специальные проекты

# кушать подано!

ГОТОВИМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ



10 тысяч покупателей продукции «Торчин» получили в подарок журнал «Кушать подано!»



«Готовим вкусно с «Галина Бланка» - разнообразные рецепты с использованием продукции компании.



«Аппетитная кухня с «Торчин» - представление новых продуктов компании и рецепты с их использованием.

02140, Украина, г. Киев,  
ул. Мишуги, 3-В, оф. 19,  
тел. 8-044-501-4860 (многоканальный)  
факс: 501-4863

Media Kit  
2014

В каждом номере:  
мастер-класс с  
ресторанами:  
эксклюзивные советы от  
шеф-поваров.

# кушать подано!

ГОТОВИМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

## Разделы и рубрики

### На каждый день: легко и доступно!

Рецепты различных блюд,  
которые несложно приготовить  
из доступных продуктов.

### Попробуй в этом месяце: сезон открыт!

Рецепты блюд, которые лучше  
всего готовить в этом месяце.

### Мастер-класс: подробно о сложных блюдах

Детальное описание процесса  
приготовления с советами шеф-  
повара.





# кушать подано!

ГОТОВИМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

## Разделы и рубрики

### Еда в стиле Wellness: следим за фигурой!

Рецепты, диеты, советы, которые помогут читательнице оставаться молодой и красивой.

### Идеальная кухня: создай себе все условия!

Все необходимое – от мебели и планировки до техники и аксессуаров должно быть продумано.

### Напитки: чай и кое-что покрепче

Рецепты различных алкогольных и безалкогольных напитков.

**Wellness-меню**  
**Есть счастье!**

Нам хорошо тогда, когда мы ourselves гармонично дуем в телье. А ведь хорошим самочувствием можно управлять! Предлагаем наш вклад в это благо дело. Проготовьте блюда по нашим новым рецептам и убедитесь, что счастье съедобно.

**Курочка филе по-азиатски**  
На 4 порции:  
• 200 г замороженного филе  
• 400 г замороженного лука  
• 1,5 ч.л. соевого соуса  
• 400 г грибов  
• 200 г лука  
• 2 ст.л. измельченного чеснока  
• 2 ч.л. крахмала  
• 200 мл минеральной воды

**Филе судака с овощами**  
На 4 порции:  
• 1 банка консервированной фасоли (весом 400 г)  
• 200 г замороженного филе  
• 2 ст.л. замороженного лука  
• 2 ст.л. замороженного чеснока  
• 30 г масла  
• 2 ст.л. измельченного укропа

Заранее извлеките из мяса жилы! Обжарьте овощи (помидоры, фасоль, лук) в суховатом масле жареного лука.

3. Филе судака нарезать, нарезать и обжарить на сковороде по 3-4 минуты с каждой стороны. Разложить на тарелке лук, чеснок – виле грибов и сразу подавать.

4. Курочку филе судака (по 100 г) выложить в сковороду, обжарить 3-4 минуты. Выложить замороженный лук, чеснок и добавить яйцо 2 минуты. Добавить укроп, помешать и подавать.

1. С консервированной фасоли слить воду. Чеснок мелко порубить, каждый помидор нарезать на 4 части, при нарезке выложить.

2. Курочку филе судака выложить в сковороду, обжарить фасоль, помидоры, чеснок.

3. В сковороду выложить филе судака, обжарить 3-4 минуты с каждой стороны. Разложить на тарелке лук, чеснок – виле грибов и сразу подавать.

4. Курочку филе судака (по 100 г) выложить в сковороду, обжарить 3-4 минуты. Выложить замороженный лук, чеснок и добавить яйцо 2 минуты. Добавить укроп, помешать и подавать.

1. С консервированной фасоли слить воду. Чеснок мелко порубить, каждый помидор нарезать на 4 части, при нарезке выложить.

2. Курочку филе судака выложить в сковороду, обжарить фасоль, помидоры, чеснок.

3. В сковороду выложить филе судака, обжарить 3-4 минуты с каждой стороны. Разложить на тарелке лук, чеснок – виле грибов и сразу подавать.

**Все в меру!**

Чтобы приготовить блюда оптимально в домашних условиях, нужно соблюдать различные в рецептах пропорции. А значит, как не обойтись без современных кухонных весов. Тем более, что они умножат не только точность взвешивания, но и считают количество калорий/граммов жира, углеводов/белков и др., переводят рубли в граммы и делают массу других полезных вещей. Выбор, как всегда, за вами.

**Аксессуары**

1. Электронные весы, 60 7000, Швейцария, Германия, 1400 грн.  
2. Электронные весы, KIN 2043, Сальвадор, Германия, TC Динамик электронные, 1100 грн.  
3. Механические весы, 608 2042, Сальвадор, Германия, TC Динамик электронные, 390 грн.  
4. Механические весы, Kaly 363205, Германия, 400 грн.  
5. Механические весы, K5 05, Восток, Германия, 400 грн.  
6. Механические весы, K5 05, Восток, Германия, 400 грн.  
7. Электронные весы, K5 05, Восток, Германия, 400 грн.  
8. Электронные весы, K5 05, Восток, Германия, 400 грн.  
9. Электронные весы, K5 05, Восток, Германия, 400 грн.  
10. Электронные весы, K5 05, Восток, Германия, 400 грн.

TC Динамик ДТ-1000 Механические весы, 1000, Харьков, Украина, ул. Пушкина, 22, тел. 8-044-501-4860, www.kitchen.ua

**Сила в соке!**

Вкуснейший, витаминизированный напиток – сок из фруктов и овощей – это идеальный вариант поддержания здоровья. Но только если вы правильно его приготовить. Предлагаем вам несколько рецептов, которые помогут вам сделать это правильно.

**Безалкогольный спортивный напиток**  
На 2 порции:  
• 200 г апельсинов  
• 200 мл сока яблочный/клубничный  
• 200 мл апельсинового фреша  
• 2 ст.л. измельченного мяты

**Томатно-апельсиновый коктейль**  
На 2 порции:  
• 1 стакан замороженного томата  
• 1 стакан замороженного апельсина  
• 200 мл апельсинового фреша  
• 200 мл томатного фреша  
• 2 ст.л. измельченного мяты

Минералы или в баночке тристаграмм. Пить по 1 стакану 3-4 раза в день. Разбить в 2 стакана и сразу подавать.

1. 2 стакана  
2 ст.л. измельченного мяты  
3 ст.л. апельсинового фреша  
4 ст.л. томатного фреша

2. 2 стакана  
2 ст.л. измельченного мяты  
3 ст.л. апельсинового фреша  
4 ст.л. томатного фреша

3. 2 стакана  
2 ст.л. измельченного мяты  
3 ст.л. апельсинового фреша  
4 ст.л. томатного фреша

4. 2 стакана  
2 ст.л. измельченного мяты  
3 ст.л. апельсинового фреша  
4 ст.л. томатного фреша

5. 2 стакана  
2 ст.л. измельченного мяты  
3 ст.л. апельсинового фреша  
4 ст.л. томатного фреша

6. 2 стакана  
2 ст.л. измельченного мяты  
3 ст.л. апельсинового фреша  
4 ст.л. томатного фреша

7. 2 стакана  
2 ст.л. измельченного мяты  
3 ст.л. апельсинового фреша  
4 ст.л. томатного фреша

8. 2 стакана  
2 ст.л. измельченного мяты  
3 ст.л. апельсинового фреша  
4 ст.л. томатного фреша

9. 2 стакана  
2 ст.л. измельченного мяты  
3 ст.л. апельсинового фреша  
4 ст.л. томатного фреша

10. 2 стакана  
2 ст.л. измельченного мяты  
3 ст.л. апельсинового фреша  
4 ст.л. томатного фреша

# КУШАТЬ ПОДАНО!

ГОТОВИМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

## Разделы и рубрики

**Праздник в доме:  
удиви домашних**  
*Рецепты сложных блюд, для которых нужен особый повод.*

**Продукты:  
отправляемся за  
покупками**  
*Путеводитель по новым и экзотическим продуктам.*

**Всегда в номере  
(на закуску)**  
*Маленькие приятные рубрики.*

**Сладкий стол**

### Пироги со сливами

Такие десерты вы еще не пробовали вкусные, сочные сливовые пироги. К тому же легкие и низкокалорийные – в каждом кусочке не более 215 калорий. Ущастьтесь!

**Ингредиенты:**  
 - 300 г муки  
 - 100 г сахара  
 - 0,5 ч.л. соды  
 - 100 г сливочного масла  
 - 1 яйцо  
 - 100 г слив  
 - 2 ст.л. сахарной пудры

- Смешать муку, сахар и соду в однородную массу.
- Сливки растопить, добавить к муке и замесить тесто. Добавить сливы и оставить на 30 минут.
- Затемнить в предварительно разогретой до 200°C духовке 35–40 минут. Остудить, посыпать сахарной пудрой и подавать.

### Кукуруза

Важнейшим элементом кукурузы является эндосперм – источник клетчатки и витаминов. Мы протестировали кукурузу шести разных производителей.

**Тест редакции**

**Вкус:** Классный, интересный вкус, насыщенный сливками.  
**Минус:** Присутствие сахара.  
**Наш выбор:** ЧУМАР КУКУРУЗА

### Клеточка для праздника

Вы считаете, что ваши любимые мясные салаты и закусочные уже вышли из моды? Ничего подобного. В первую очередь, клетчатка способствует пищеварению, а во-вторых, сардельки клетчатка способна сделать салатом. Конечно, чтобы все получилось красиво, салаты необходимо красиво украсить. Этого мы вас и научим.

**Тест редакции**

- Замочить сардельки и нарезать их на кусочки.
- На место мясных салатов использовать мясные сардельки, нарезать их на кусочки и добавить к овощам.
- Украсить салатик и подать к столу. Можно использовать ветчину и сыр.
- Разложить салатик по тарелкам и подать к столу. Можно использовать ветчину и сыр.
- Разложить салатик по тарелкам и подать к столу. Можно использовать ветчину и сыр.
- Разложить салатик по тарелкам и подать к столу. Можно использовать ветчину и сыр.

## Стоимость размещения рекламы в журнале

|                     | Стоимость |
|---------------------|-----------|
| 2-я обложка         | 3500      |
| 3-я обложка         | 3300      |
| 4-я обложка         | 3900      |
| 1-й разворот        | 4500      |
| 2-й разворот        | 4300      |
| Внутренний разворот | 4000      |
| Внутренняя полоса   | 2500      |
| 1/2 полосы          | 1500      |
| 1/3 полосы          | 850       |

*Стоимость указана в евро с НДС и НнР.*

*Оплата производится в гривнах по курсу НБУ на момент выставления счета-фактуры.*

*Скидка рекламным агентствам: 15%.*

# Технические требования

# кушать подано!

ГОТОВИМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

**Реклама** принимается на следующих носителях: CD-R/CD-RW, FlashCard

**Возможна** передача макетов в заархивированном виде в формате RAR, ZIP

**К**электронной версии макета должна прилагаться

ч/б распечатка (для черно-белой рекламы) и цветопроба — для цветной.

При отсутствии цветопробы претензии к цветопередаче рекламы не принимаются.

**Если** распечатанная версия макета не совпадает с электронным вариантом, предпочтение отдается последнему, с уведомлением рекламодателя до выхода номера.

**Файлы рекламы принимаются в следующих форматах:**

растровые файлы: разрешение: 300dpi;

цветовая модель: черно-белые — в оттенках серого,  
полноцветные — CMYK.

**Формат:**

для растровых — TIFF без сжатия, PSD, Photoshop EPS.

для векторных — Adobe Illustrator EPS, текст необходимо конвертировать в кривые.

**Публикации QuarkXPress, PageMaker не принимаются!!!**

Небольшие (до 5MB) файлы вы можете отправить по электронной почте

**Размер макета на полосу дообрезной - 155 x 211 мм, послеобрезной 159 x 219 мм**



# Контакты

# кушшать подано!

ГОТОВИМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

**Издатель, главный редактор**

Светлана Островская  
ostrovskaya@imedia.ua  
тел. (044) 240 6447

**Арт-директор**

Вячеслав Марченко  
marchenko@imedia.ua

**Директор отдела рекламы**

Татьяна Кожанова  
t.kozhanova@imedia.ua

**Отдел рекламы:**

Ирина Гурина  
gurina@imedia.ua

**Всегда рады  
сотрудничеству!**