

НАТАЛЬЯ БИБЕКИНА

100 рецептов для аэрогриля: вкусно и легко



Наталья Бибекина

100 рецептов для

аэрогриля: вкусно и легко

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73437958

ISBN 9785006936638

Аннотация

Представьте: каждое утро вы просыпаетесь и за считанные минуты готовите ароматный завтрак, который дарит энергию на весь день. На обед – сочное мясо и овощи, запечённые до идеальной золотистой корочки. На ужин – лёгкие и полезные блюда. Все рецепты продуманы так, чтобы их легко было повторить дома без сложностей и лишних хлопот. Книга «100 рецептов для аэрогриля» – ваш проводник в мир быстрой, вкусной и полезной еды, которая делает повседневную готовку радостью!

Содержание

ОТ АВТОРА	5
ВВЕДЕНИЕ: ПОЧЕМУ АЭРОГРИЛЬ – ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК НА КУХНЕ	7
СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И УХОДУ ЗА АЭРОГРИЛЕМ	11
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЕЗ ЛИШНЕГО МАСЛА	14
РАЗДЕЛ 1. ЗАВТРАКИ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ	17
1. Омлет с овощами и сыром	19
2. Тосты с авокадо и яйцом	21
3. Запечённая овсянка с яблоками	22
4. Мини-кексы с бананом и овсянкой	23
5. Французские тосты без масла	24
6. Куриные котлетки для завтрака	25
7. Хрустящий бекон без жира	26
8. Запечённые сырники	27
9. Брускетта с томатами и базиликом	28
10. Булочки с корицей	29
РАЗДЕЛ 2. ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ И ЛЁГКИЕ БЛЮДА	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

100 рецептов для аэрогриля: вкусно и легко

Наталья Бибекина

© Наталья Бибекина, 2026

ISBN 978-5-0069-3663-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Дорогие читатели!

Меня зовут Наталья, я врач и нутрициолог с многолетним опытом работы, и я рада поделиться с вами своей новой книгой **«100 рецептов для аэрогриля: вкусно и легко»**. Эта книга – не просто сборник рецептов. Это мой способ показать, что здоровое и вкусное питание может быть лёгким, быстрым и вдохновляющим, а также гармонично сочетать современные научные подходы с индивидуальными особенностями каждого человека, ведь я практикую интегративный подход к питанию и здоровью.

Я знаю, как сложно иногда находить время на приготовление полноценной еды, особенно когда хочется, чтобы она была не только полезной, но и ароматной, яркой и радующей глаз. Именно поэтому я собрала рецепты, которые экономят ваше время, сохраняют все полезные свойства продуктов и при этом дарят настоящее удовольствие от еды.

В этой книге вы найдёте блюда на каждый день: от завтраков, которые дарят заряд энергии, до ужинов, которые радуют вкусом и лёгкостью. Все рецепты разработаны так, чтобы их мог приготовить любой, даже если вы никогда раньше не использовали аэрогриль. Я постаралась сделать их простыми, удобными и вдохновляющими, чтобы вы могли открывать новые вкусы и сочетания без лишних хлопот.

Моя цель – помочь вам полюбить процесс готовки, научить сочетать продукты правильно и получать максимум пользы от каждого приёма пищи. Пусть эта книга станет вашим надёжным помощником на пути к вкусной, здоровой и радостной жизни.

Приятного чтения и, главное, приятного аппетита!

Наталья Бибкина

ВВЕДЕНИЕ: ПОЧЕМУ АЭРОГРИЛЬ – ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК НА КУХНЕ

Что такое аэрогриль и как он работает

Если вы стали счастливым обладателем или только планируете купить аэрогриль, то готовьтесь к тому, что эта техника быстро станет вашим любимцем на кухне.

Аэрогриль – это не просто модный гаджет, а по-настоящему умный помощник, который позволяет готовить вкусно, быстро и с пользой для здоровья.

По сути, аэрогриль – это мини-печь, работающая на горячем воздухе. Внутри устройства встроен вентилятор, который равномерно распределяет поток горячего воздуха вокруг продуктов. Благодаря этому еда запекается, становится хрустящей снаружи и нежной внутри – без капли лишнего масла.

Главное преимущество аэрогриля в том, что он имитирует жарку, но без жира. Крылышки, картофель или рыба получаются румяными и ароматными, как будто приготовлены на сковороде, но без тяжести для желудка и вредного холестерина.

Кроме того, аэрогриль экономит время: не нужно стоять у плиты и переворачивать продукты. Просто положите ин-

гредииенты в корзину, выберите режим – и техника всё сделает сама. А вы в это время можете заниматься своими любимыми делами. Более того, очистка занимает считанные минуты, ведь в большинстве моделей детали легко снимаются и моются под водой или в посудомоечной машине.

Для тех, кто заботится о здоровье, контролирует вес или просто хочет питаться вкусно без лишних усилий, аэрогриль становится настоящим открытием. Он позволяет наслаждаться любимыми блюдами, сохраняя максимум пользы и вкуса.

В этой книге вы найдёте 100 простых и сбалансированных рецептов, которые помогут вам раскрыть все возможности аэрогриля – от хрустящих овощей до нежных десертов.

Приготовьтесь удивляться, насколько легко можно готовить с удовольствием и заботой о себе!

Почему еда из аэрогриля полезнее

Когда мы говорим о здоровом питании, одним из главных факторов становится как мы готовим еду. Аэрогриль – это настоящий помощник для тех, кто хочет питаться вкусно, быстро и при этом заботиться о здоровье.

Главная особенность аэрогриля – горячий воздух, который циркулирует вокруг продуктов. Он готовит блюда равномерно, почти без масла, и сохраняет максимум питательных веществ. В отличие от жарки на сковороде, где пища погружается в жир, аэрогриль позволяет добиться золотистой корочки и сочного вкуса без лишних калорий.

Еще один плюс – сохранение витаминов и минералов. При традиционной жарке часть полезных веществ разрушается из-за высокой температуры масла. В аэрогриле продукты готовятся быстрее и более бережно, поэтому ваши овощи, мясо или рыба сохраняют больше витаминов, антиоксидантов и микроэлементов, которые так важны для энергии, иммунитета и хорошего самочувствия.

Кроме того, аэрогриль открывает новые возможности для разнообразия рациона. Вы можете запекать овощи, готовить мясо и рыбу, экспериментировать с морепродуктами и даже десертами – и все это быстро, просто и вкусно. Такой подход помогает поддерживать здоровый баланс белков, жиров и углеводов, не отказываясь от любимых блюд.

Чем отличается еда, приготовленная на аэрогриле, от духовки

Многие задаются вопросом: а чем же еда из аэрогриля отличается от привычной, запечённой в духовке? Разберём это подробно.

Скорость приготовления. Аэрогриль нагревается очень быстро и готовит продукты интенсивным потоком горячего воздуха. Это значит, что блюда становятся готовыми гораздо быстрее, чем в обычной духовке. Особенно это удобно, когда хочется вкусно поесть, но нет времени ждать часами.

Сочность и текстура. Продукты в аэрогриле запекаются равномерно: сверху образуется аппетитная золотистая ко-

рочка, а внутри они остаются мягкими и сочными. В духовке корочка формируется медленнее, и при длительном запекании мясо или рыба могут немного подсохнуть.

Использование масла. В аэрогриле почти не требуется масло – вы получаете ароматные и хрустящие блюда без лишнего жира. В духовке обычно приходится добавлять больше масла или маринада, чтобы еда не прилипла и не пересыхала.

Сохранение полезных веществ. Короткое время приготовления и интенсивная циркуляция горячего воздуха позволяют сохранить больше витаминов, минералов и антиоксидантов. В духовке при долгом нагреве часть питательных веществ разрушается, особенно в овощах и нежном мясе.

Удобство и чистота. Аэрогриль компактный, легко чистится и отлично подходит для небольших порций. В духовке же приходится тратить больше времени на разогрев и уборку, особенно после жирных блюд или запеканок.

Именно поэтому блюда, приготовленные в аэрогриле, получаются не только вкусными, но и максимально полезными, лёгкими и удобными для повседневного питания. С ним готовить просто, приятно и вдохновляюще – каждый раз открывая новые возможности для ваших любимых рецептов.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И УХОДУ ЗА АЭРОГРИЛЕМ

Чтобы еда из аэрогриля была всегда вкусной и полезной, важно знать несколько простых правил по его использованию и уходу. Это несложно, а результаты будут радовать каждый день.

1. Правильная подготовка продуктов.

Перед тем как поместить продукты в аэрогриль, убедитесь, что они равномерно нарезаны. Так они готовятся быстрее и получают красивую золотистую корочку. Если вы готовите мясо или рыбу, слегка приправьте их специями или небольшим количеством масла – это подчеркнёт вкус и сохранит сочность.

2. Время и температура приготовления.

Каждый продукт требует своего режима:

- **Овощи** обычно готовятся при 180—200° С в течение 10—20 минут, в зависимости от размера кусочков.
- **Курица, рыба и морепродукты** – 180—200° С, 15—25 минут.
- **Красное мясо** лучше запекать при 200° С, время зависит от желаемой степени прожарки.
- **Замороженные продукты** можно готовить без предварительной разморозки, но потребуются немного больше времени.

Главное правило – следить за цветом и текстурой блюда: золотистая корочка и сочная середина – лучший ориентир.

3. Не перегружайте корзину.

Если положить слишком много продуктов сразу, горячий воздух не сможет циркулировать равномерно, и часть блюд может приготовиться хуже. Лучше готовить порциями или использовать решётки и корзины аэрогриля.

Как ухаживать за аэрогрилем

Чтобы ваш аэрогриль служил долго и радовал вкусной и полезной едой каждый день, важно правильно за ним ухаживать. Но не переживайте – это совсем несложно, если соблюдать несколько простых правил.

1. Чистка после каждого использования.

После готовки дайте прибору немного остыть. Затем аккуратно достаньте корзину, решётку и поддон. Промойте их тёплой водой с мягким моющим средством или ополаскивателем для посуды. Если остались пригоревшие кусочки, замочите их на несколько минут – они легко отойдут.

2. Внимание к нагревательному элементу.

Никогда не погружайте в воду нагревательный элемент. Просто протрите его мягкой влажной губкой или тканью. Это защитит аэрогриль и продлит срок его службы.

3. Не используйте абразивные чистящие средства.

Сильные порошки или щётки с жёсткой щетиной могут повредить антипригарное покрытие корзины и поддона. Лучше использовать мягкие губки или щётки для посуды.

4. Регулярная проверка вентиляции.

Следите, чтобы вентиляционные отверстия не забивались жиром или крошками. Если есть загрязнения – аккуратно протрите их сухой мягкой щёткой. Это обеспечит равномерное распределение горячего воздуха и идеальный результат готовки.

5. Хранение.

Храните аэрогриль в сухом месте, подальше от влаги. Если он долго не используется, можно накрыть прибор крышкой или тканью, чтобы внутрь не попадала пыль.

Правильный уход за аэрогрилем не только продлевает срок службы прибора, но и делает вашу готовку более безопасной и приятной. Чистый и ухоженный аэрогриль – залог вкусной, ароматной и полезной еды каждый день.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЕЗ ЛИШНЕГО МАСЛА

Основные правила и лайфхаки для идеального результата

Здоровое питание – это не только выбор правильных продуктов, но и правильный способ их приготовления. Аэрогриль помогает нам готовить с минимальным количеством масла, сохраняя максимум питательных веществ и вкуса. Давайте разберёмся, как сделать это правильно.

1. Минимум масла – максимум вкуса

Вы удивитесь, но для большинства блюд достаточно буквально половины чайной ложки масла, чтобы подчеркнуть вкус и помочь специям раскрыться. Овощи, рыба, мясо или птица будут готовиться ровно и сочными, если слегка смазать их маслом или использовать кухонный спрей.

Лайфхак: вместо обычного масла можно использовать оливковое, авокадо или кокосовое, которые лучше сохраняют полезные свойства при нагревании.

2. Правильная нарезка продуктов

Чем равномернее кусочки, тем быстрее и качественнее они готовятся. Мелкие кусочки овощей или тонко нарезанное мясо быстро пропекаются и получают золотистую корочку.

ку без лишнего жира.

3. Использование маринадов и специй

Маринады на основе лимонного сока, йогурта или лёгкого соевого соуса добавляют вкус и сочность, не перегружая блюдо маслом. А пряные травы и специи – это не только аромат, но и польза для здоровья: они ускоряют обмен веществ, содержат антиоксиданты и помогают раскрыть вкус каждого ингредиента.

4. Секрет правильной температуры и времени

Чтобы блюда получались хрустящими снаружи и сочными внутри, важно соблюдать температурный режим и время приготовления. Используйте таймер и ориентируйтесь на цвет и текстуру продукта.

5. Минимизируем потерю питательных веществ

Жарка на сильном огне с большим количеством масла разрушает витамины и минералы. Аэрогриль позволяет готовить быстрее и без лишнего жира, что сохраняет максимум полезного в каждом продукте.

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ СУПЕР-ВКУСНЫХ БЛЮД БЕЗ ЛИШНЕГО МАСЛА

- Для овощей: слегка сбрызнуть лимонным соком или небольшим количеством масла перед запеканием.
- Для мяса: использовать сухие специи и травы, а не масляные маринады.
- Для рыбы: готовить на решётке, чтобы лишний жир стекал в поддон.

– Для десертов: заменять часть масла – пюре из фруктов или йогуртом, чтобы сохранить текстуру и добавить натуральную сладость.

Следуя этим простым правилам, вы научитесь готовить легко, вкусно и без лишнего масла, сохраняя пользу продуктов и наслаждаясь каждым кусочком.

РАЗДЕЛ 1. ЗАВТРАКИ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

Завтрак – это не просто первый приём пищи, это настоящий заряд энергии на весь день. От того, чем мы начинаем утро, зависит не только наше настроение, но и продуктивность, концентрация и общее самочувствие. В этом разделе я собрала рецепты, которые делают завтрак одновременно быстрым, вкусным и полезным.

Что делает завтраки из аэрогриля особенными? Прежде всего – золотистая хрустящая корочка, которая появляется без лишнего масла. Она придаёт текстуре блюда идеальный контраст: мягкая, нежная начинка внутри и аппетитная хрустящая поверхность снаружи. Именно такое сочетание делает еду по-настоящему удовлетворяющей: вы наслаждаетесь каждым кусочком, не перегружая организм лишними калориями.

В этом разделе вы найдёте варианты на любой вкус: от питательных омлетов с овощами до хрустящих тостов и полезных мини-запеканок. Я уделила внимание правильному балансу белков, жиров и углеводов, чтобы завтрак не только радовал вкусом, но и давал ощущение сытости, энергию и поддерживал работу мозга.

Я также поделюсь полезными лайфхаками, как пригото-

вить завтрак за минимальное время, как сохранить максимум витаминов в овощах и фруктах, и как с помощью аэрогриля легко экспериментировать с текстурами и вкусами.

Этот раздел – идеальное место, чтобы открыть для себя радость утренней готовки, почувствовать вдохновение и начать день с вкуса и заботы о себе. Каждый рецепт создан так, чтобы вы могли готовить быстро, красиво и с удовольствием, не жертвуя здоровьем.

Приготовьте себе чашку любимого напитка, откройте раздел и дайте себе несколько минут радости и вкуса. Пусть каждый завтрак станет началом дня, полного энергии и хорошего настроения.

1. Омлет с овощами и сыром

Ингредиенты (на 2 порции):

- Яйца – 3 шт.
- Молоко – 50 мл
- Болгарский перец – 50 г
- Шпинат свежий – 30 г
- Томаты черри – 50 г
- Твёрдый сыр (например, чеддер) – 30 г
- Соль, перец, специи – по вкусу

Приготовление:

- Нарежьте овощи небольшими кусочками.
- Взбейте яйца с молоком, солью и перцем.
- Выложите овощи в форму аэрогриля, сверху залейте яичной смесью, посыпьте тёртым сыром.
- Готовьте при 180° С 12—15 минут до золотистой корочки.

Пищевая ценность на 100 г:

- Калории: 150 ккал
- Белки: 10 г
- Жиры: 10 г
- Углеводы: 4 г
- Витамин А: 350 мкг
- Витамин С: 25 мг
- Кальций: 120 мг

- Железо: 1,5 мг
- Магний: 20 мг

2. Тосты с авокадо и яйцом

Ингредиенты (на 2 порции):

- Хлеб цельнозерновой – 2 ломтика
- Авокадо – 50 г
- Яйцо – 2 шт.
- Соль, перец, лимонный сок – по вкусу

Приготовление:

– Разомните авокадо с солью, перцем и каплей лимонного сока.

- Поджарьте хлеб в аэрогриле при 180° С 5 минут.
- Отдельно приготовьте яйца пашот или вкрутую.
- Намажьте авокадо на тост, сверху положите яйцо.

Пищевая ценность на 100 г:

- Калории: 160 ккал
- Белки: 7 г
- Жиры: 9 г
- Углеводы: 14 г
- Витамин Е: 2,5 мг
- Витамин В12: 1,2 мкг
- Калий: 320 мг
- Магний: 25 мг

3. Запечённая овсянка с яблоками

Ингредиенты (на 2 порции):

- Овсяные хлопья – 80 г
- Молоко – 150 мл
- Яблоко – 1 шт. (150 г)
- Мед – 1 ст. л.
- Корица – по вкусу

Приготовление:

- Нарезьте яблоки кубиками, смешайте с овсянкой, молоком, медом и корицей.
- Выложите смесь в форму аэрогриля.
- Готовьте при 180° С 20—25 минут до золотистой корочки.

Пищевая ценность на 100 г:

- Калории: 120 ккал
- Белки: 4 г
- Жиры: 3 г
- Углеводы: 20 г
- Витамин С: 6 мг
- Кальций: 80 мг
- Железо: 1,2 мг
- Магний: 25 мг

4. Мини-кексы с бананом и овсянкой

Ингредиенты (на 6 мини-кексов):

- Банан – 100 г
- Овсяные хлопья – 60 г
- Яйцо – 1 шт.
- Мёд – 1 ст. л.
- Разрыхлитель – 1/2 ч. л.

Приготовление:

- Разомните банан, добавьте яйцо, мед и хлопья.
- Разложите смесь по формочкам для мини-кексов.
- Готовьте при 180° С 15—18 минут.

Пищевая ценность на 100 г:

- Калории: 140 ккал
- Белки: 3,5 г
- Жиры: 2,5 г
- Углеводы: 26 г
- Витамин В6: 0,3 мг
- Калий: 250 мг
- Магний: 20 мг

5. Французские тосты без масла

Ингредиенты (на 2 порции):

- Хлеб цельнозерновой – 2 ломтика
- Яйцо – 1 шт.
- Молоко – 50 мл
- Ваниль и корица – по вкусу

Приготовление:

- Взбейте яйцо с молоком, ванилью и корицей.
- Обмакните ломтики хлеба и выложите их на решётку аэрогриля.
- Готовьте при 180° С 10—12 минут до золотистой корочки.

Пищевая ценность на 100 г:

- Калории: 160 ккал
- Белки: 6 г
- Жиры: 4 г
- Углеводы: 25 г
- Витамин В12: 0,8 мкг
- Кальций: 90 мг
- Железо: 1,5 мг

6. Куриные котлетки для завтрака

Ингредиенты (на 2 порции):

- Куриное филе – 150 г
- Яйцо – 1 шт.
- Лук – 30 г
- Соль, перец, зелень – по вкусу

Приготовление:

- Пропустите куриное филе через мясорубку или измельчите в блендере.
- Добавьте яйцо, нарезанный лук, соль, перец и зелень.
- Сформируйте небольшие котлетки и готовьте в аэрогриле при 180° С 15 минут.

Пищевая ценность на 100 г:

- Калории: 120 ккал
- Белки: 20 г
- Жиры: 3 г
- Углеводы: 1 г
- Витамин В6: 0,5 мг
- Фосфор: 180 мг
- Железо: 1,2 мг

7. Хрустящий бекон без жира

Ингредиенты (на 2 порции):

- Бекон нежирный – 80 г

Приготовление:

– Выложите ломтики бекона на решётку аэрогриля, жир будет стекать в поддон.

– Готовьте при 180° С 10—12 минут до хрустящей корочки.

Пищевая ценность на 100 г:

- Калории: 200 ккал
- Белки: 25 г
- Жиры: 10 г
- Углеводы: 0 г
- Витамин В12: 1,5 мкг
- Фосфор: 200 мг
- Калий: 300 мг

8. Запечённые сырники

Ингредиенты (на 2 порции):

- Творог 5% – 150 г
- Яйцо – 1 шт.
- Овсяные хлопья – 30 г
- Ваниль – по вкусу

Приготовление:

- Смешайте творог, яйцо, овсянку и ваниль до однородной массы.
- Сформируйте небольшие сырники и выложите их на решётку аэрогриля.
- Готовьте при 180° С 12—15 минут до золотистой корочки.

Пищевая ценность на 100 г:

- Калории: 140 ккал
- Белки: 12 г
- Жиры: 6 г
- Углеводы: 8 г
- Кальций: 150 мг
- Фосфор: 100 мг
- Витамин B2: 0,2 мг

9. Брускетта с томатами и базиликом

Ингредиенты (на 2 порции):

- Хлеб цельнозерновой – 2 ломтика
- Томаты – 100 г
- Свежий базилик – 5—6 листьев
- Чеснок – 1 зубчик
- Оливковое масло – 1 ч. л.

Приготовление:

- Нарежьте томаты кубиками, смешайте с базиликом и измельчённым чесноком.
- Намажьте смесь на хлеб и подогрейте в аэрогриле при 180° С 5—7 минут.

Пищевая ценность на 100 г:

- Калории: 130 ккал
- Белки: 4 г
- Жиры: 5 г
- Углеводы: 18 г
- Витамин С: 15 мг
- Калий: 250 мг
- Магний: 20 мг

10. Булочки с корицей

Ингредиенты (на 4 булочки):

- Мука цельнозерновая – 150 г
- Йогурт натуральный – 80 мл
- Яйцо – 1 шт.
- Мёд – 1 ст. л.
- Корица – 1 ч. л.
- Разрыхлитель – 1 ч. л.

Приготовление:

- Смешайте все ингредиенты до однородного теста.
- Сформируйте булочки и выложите на решётку аэрогриля.
- Готовьте при 180° С 15—18 минут до золотистой корочки.

Пищевая ценность на 100 г:

- Калории: 160 ккал
- Белки: 5 г
- Жиры: 4 г
- Углеводы: 28 г
- Витамин В1: 0,2 мг
- Кальций: 60 мг
- Магний: 25 мг

РАЗДЕЛ 2. ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ И ЛЁГКИЕ БЛЮДА

Перекусы – это не просто «чтобы утолить голод», это возможность поддерживать уровень энергии в течение дня, насыщать организм витаминами и минералами и при этом не перегружать пищеварение. В этом разделе вы найдёте рецепты быстрых, полезных и вкусных блюд, которые идеально подходят для работы, учёбы или лёгкого ужина.

Главная идея – простота и польза в каждой порции. Аэрогриль позволяет приготовить перекусы с хрустящей текстурой без лишнего масла, сохраняя витамины и минералы в овощах, белок в мясе и рыбе, а также клетчатку в крупах. Вы сможете готовить блюда заранее и брать их с собой, или наслаждаться свежеприготовленным перекусом прямо дома.

В этом разделе вы найдете разнообразные варианты: от хрустящих овощей и мини-овощных запеканок до куриных наггетсов. Все рецепты разработаны так, чтобы их было легко повторить дома: минимальная подготовка, быстрый процесс готовки и максимальный вкус.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.