

САМЫЕ-САМЫЕ ЛУЧШИЕ ПОШАГОВЫЕ РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО МИРА

ПОДРУЖКА

№04 (64) 2018

Индекс: 68209 Украина, 68963 Харьков

КАПУСТНЯК ЗАПОРОЖСКИЙ • БЕФСТРОГАНОВ • КРАСНАЯ ГРЕЧКА
ТВОРОЖНАЯ ПАСХА С КАРАМЕЛЬЮ

**ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ**



**КРАСИМ
ВОЛОСЫ ХНОЙ**

с.55



**ШОТЛАНДСКОЕ
ЯЙЦО**

с.5



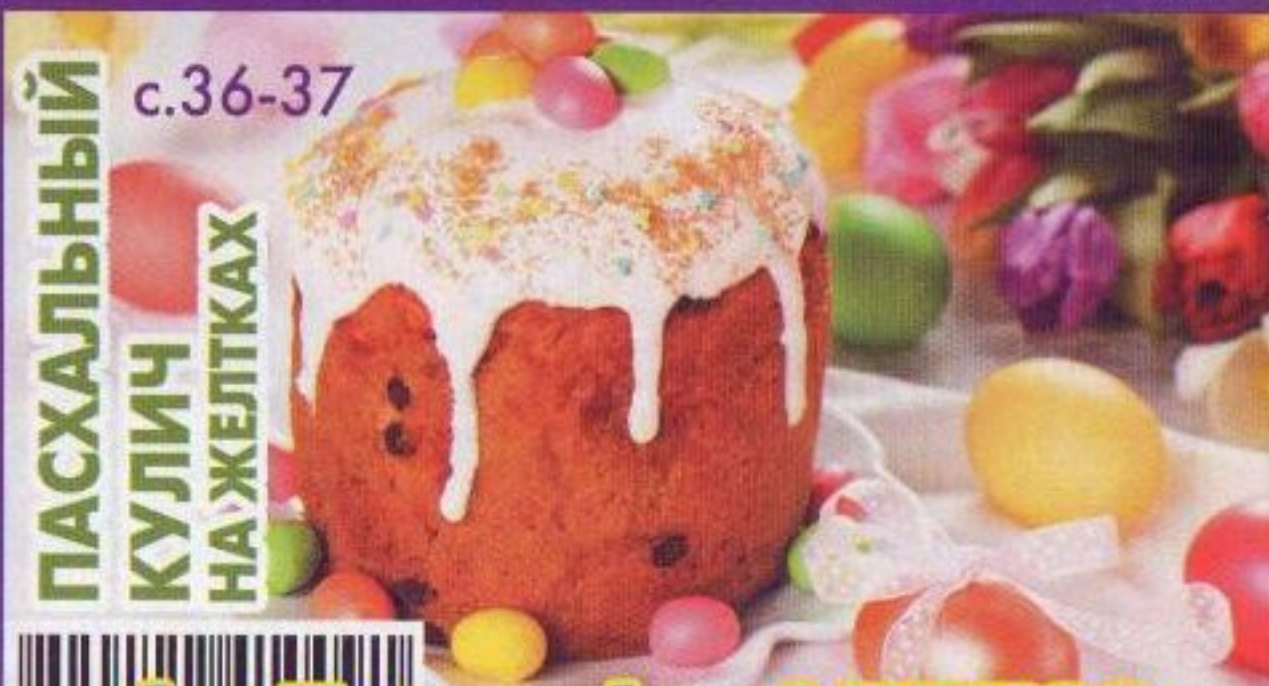
**ГДЕ ПОСТАВИТЬ
СТИРАЛЬНУЮ
МАШИНУ**

с.62-63



с.58-59

**ТОЛЬКО
РАДИ ЛЮБВИ**



ПАСХАЛЬНЫЙ

**КУЛИЧ
НА ЖЕЛТКАХ**

с.36-37



Scan by Tetyanka_&TTT22

Телепрограмма Теледача

подписные Украина 97819
индексы Харьков 98118

Парковые розы

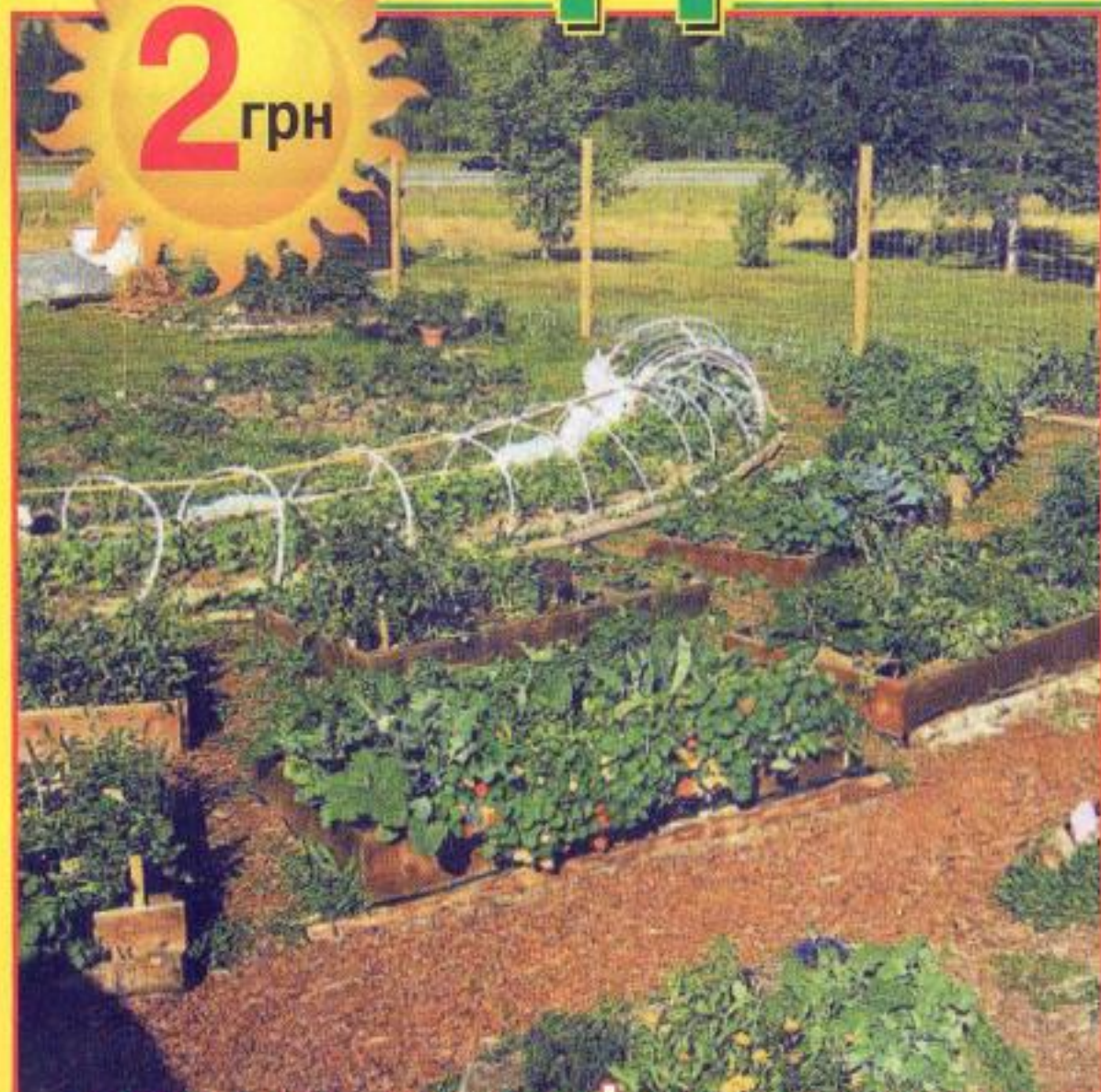


Как защитить клубнику от птиц

Строим летнюю кухню



4 июня, Вс.	10 лунный день
Восход 04.29	Растущая луна. Весы
+22	Заход 20.38
Восход 15.16	ясно
+14	Заход 02.26
	дождь



2 грн

ВЫСОКОУРОЖАЙНЫЕ ГРЯДКИ



Уход за черешней



Морковные премудрости

ТЕЛЕПРОГРАММА всех каналов

Еженедельно в номере: секреты хорошего урожая, цветы в саду, подкармливаем правильно, подрезка сада, борьба с вредителями, дачные хитрости, строим своими руками.



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Закуски 2-5

Кукурузные фриттеры с авокадо
Острый попкорн из курицы
Профитроли
Шотландское яйцо

Салаты 6-9

Салат «Венеция»
Салат «Кояш»
Салат «Любимчик»
Салат «Восторг»

Что в холодильнике у диетолога 10-11

Супы 12-13

Венгерский суп «Боб левеш»
Капустняк запорожский

Мясо и птица 14-17

Бефстроганов
Острые крылышки
Стейк с маринованной свеклой

Рыба и морепродукты . . . 18-21

Котлеты из рыбной консервы в томатном соусе
Рыба под маринадом из белой фасоли
Тилапия в панировке с пармезаном
Хрустящая жареная рыба с картофельным пюре

Блюда из овощей 22-25

Бигус
Запеченный картофель с сыром
Кускус с грибами и чесноком
Пакоры

Блюда из макарон 26-27

Домашняя яичная лапша
Тальятелле с ветчиной и сливочным соусом

Крупы 28-29

Красная гречка
Плов с грибами

Блюда из теста 30-31

Аварский хинкал
Луковый пирог

Блюда из творога. 32-33

Творожная пасха с карамелью

Куличи 34-37

Вкусный кулич
Пасхальный кулич на желтках

Блюда в мультиварке . . . 38-41

Куриная голень под соусом
Куриные желудки с овощами
Пасхальный кулич
Печеночные кексы с морковью

Десерты. 42-43

Печенье «Красный бархат»
Печенье кантуччи

Торты 44-45

Кекс с лаймом и глазурью
Маковый бисквит

Кулинарные хитрости . 46-47

Как правильно варить какао
Как чистить фрукты и овощи

Весенние продукты. 48-49

Зеленая глина для лица 50-51

Уход за телом 52-53

Зеленая глина для тела
Органический скраб с отрубями и медом

Уход за волосами 54-55

Идеальный пробор волос
Окрашивание волос хной

Лунный календарь стрижки на апрель 56

Сканворд 57

Только ради любви 58-59

Ученик чародея 60-61

Где поставить стиральную машину 62-63

Хризантема комнатная 64

Кукурузные

фриттеры с авокадо

40 мин

закуски



- бекон — 4 полоски
- сладкая кукуруза — 1 банка
- мука — 100 г
- молоко — 50-100 мл
- авокадо — 1 шт.
- сахар — 2 ст. л.
- коричневый сахар — 1 ст. л.
- соль, перец

1. Обжарить бекон на сухой сковороде до хрустящей корочки с двух сторон. Готовые полоски бекона высушить на бумажном полотенце.

Приготовить кукурузное тесто. Половину кукурузы положить в блендер, а также все сухие ингредиенты: сахар, перец, соль, муку. Всё хорошо перемолоть, чтобы кукуруза стала крошкой.

В глубокую чашу налить 50 мл молока, выложить оставшуюся кукурузу, смесь из блендера и замесить тесто. Оно должно быть довольно тугим, но если даже слепаться не будет, доливайте молоко по столовой ложке.

2. После обжарки бекона на сковороде остаётся жир. На нём (если не хотите, берите новую сковороду и ложку оливкового масла)



обжарить фриттеры. Выкладывать ложкой тесто на сковороду, подравнивать, чтобы форма была круглой. Обжарить по 2-3 мин. Готовые фриттеры выложить на бумажное полотенце и посыпать тёртым сыром.

Приготовить пасту. Порубить авокадо кусочками, сложить в чашу блендера, добавить зелень по вкусу (можно пару ложек лимонного сока) и перебить в пасту.

Собрать башенки: фриттер, паста из авокадо, пара кусочков бекона, всё повторить.

Острый

попкорн из курицы

30 мин

закуски



- куриное филе — 500 г
- чесночная пудра — 2 ст. л.
- молотый перец — 2 ст. л.
- соль — по вкусу
- мука — 300 г
- растительное масло
- йогурт 2,5% или нежирная сметана

1. Приготовить маринада для курицы. Взять по 1 ст. л. молотого чеснока и хлопьев острого перца с солью. Можно комбинировать черный перец, белый, чили и любые приправы, которые вам нравятся. Должно получиться 2 ст. л.пряного порошка.

Филе курицы нарезать мелкими кусочками. Делать помельче. Перемешать в чаше специй и курицу так, чтобы она полностью равномерно покрылась ароматными маринадом. Убрать в холодильник на 30 мин.

2. В одной чаше смешать муку и по 1 ст. л. чеснока и перца. В чашу пошпире налить нейтральный йогурт. Приготовить противень с решеткой. Поставить на плиту кастрюлю с толстым дном на средний огонь. Налить примерно 2,5-3 см масла. Вначале хорошо обвалить курицу в муке со



всех сторон и опустить в йогурт. Кусочки должны полностью покрыться йогуртом. И второй раз отправить в муку. Готовые кусочки разложить на решетке, сушить 10-15 минут, корочка должна быть сухой и плотной.

Разогреть масло, опустить обсушенные кусочки партиями так, чтобы они не занимали всё пространство кастрюли. Если масла налили немного, то помешивайте курицу в процессе обжарки. Жарить до румяного цвета. Готовый попкорн выкладывать на бумажное полотенце.

Профитроли

с красной рыбой и сыром

3 ч закуски



- вода — 250 г
- сливочное масло — 100 г
- мука — 150 г
- сахар — 5 г
- соль — 5 г
- яйца — 4-5 шт.
- творожный сыр
- зелень
- красная рыба

1. Растопить сливочное масло в воде, доведя её в сотейнике до кипения. Добавить муку. Вернуть сотейник на огонь и постоянно помешивать. Тесто быстро соберётся в шар, на это уйдет 2-3 мин. Вы должны увидеть тонкую белую корочку на дне. Снять сотейник с огня. Ввести по одному яйца. Каждый раз хорошо перемешивая массу, лучше использовать миксер. Яиц уйдёт от трех до пяти. Поэтому каждый раз хорошо вымешивайте тесто. Текстура теста должна быть однородная, без крупинок. Переложить в мешок с насадкой 10 мм.

2. Заготовку поместить в холодильник, желательно на 12 часов, но можно работать и сразу. Отсадить на пергаменте полусферы диаметром 2-2,5 см. Выпекать в



духовке при 170°C до получения румяной корочки (режим «верх-низ»). Профитроли отлично поднимутся. Нарезать любимую зелень. Соединить с сыром и хорошо перемешать, лучше миксером. Переложить в мешок. Идеально с насадкой «открытая звезда». Диаметр около 12-14 мм. Готовые профитроли немного охладить. Разрезать хлебным ножом пополам. Наполнить рыбой и сыром. Подавать с зеленью.

Шотландское

яйцо

1 ч закуски



- яйца — 4 шт.
- фарш куриный — 250 г
- перец чили — 1 ст. л.
- укроп — 3 веточки
- сухари панировочные — 150 г
- мука — 3 ст. л.

1. Сварить яйца всмятку. В большой миске смешать куриный фарш, специи и травы. Приготовить три чашечки: с мукой, панировочными сухарями и яйцами, хорошо взбитыми.

2. Взять в руку половину фарша и расплющить его на ладони. Очень удобно, если руки будут немного влажными, тогда фарш не будет липнуть к ним. Обвалить яйцо в муке, так оно станет хорошо держать фарш. Положить его в центр заготовленной лепешки и аккуратно обернуть яйцо фаршем. Всё, что остаётся, — это обвалить полученный шарик сначала в сухарях, потом в яичной смеси и снова сухари, яичная смесь и сухари.

На среднем огне нагреть масло в сотейнике и обжарить каждое яйцо до золотистой корочки. Выкладывать на бумажное полотенце, чтобы масло впиталось в него, и обжаривать

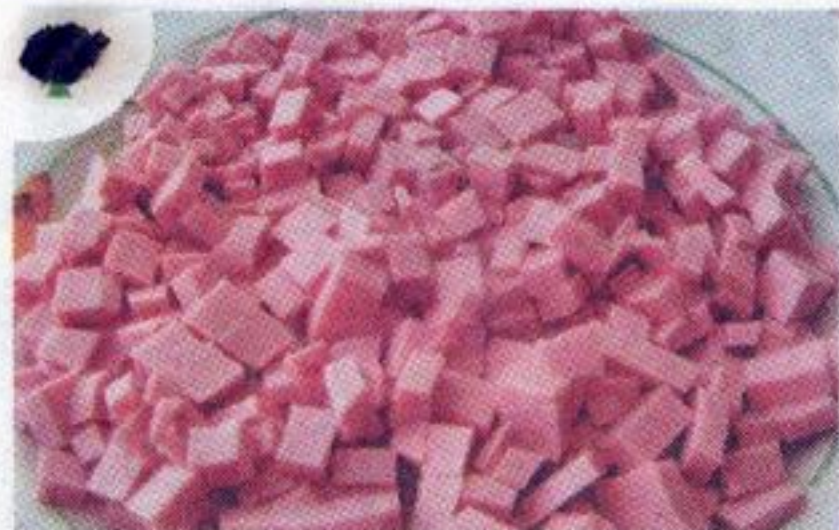


следующее яйцо. Если сомневаетесь, что фарш успел прожариться внутри, поставьте яйца в духовку на 5 минут.

Салат

«Венеция»

🕒 25 мин 🍴 салаты



- колбаса вареная (куриная) – 150 г
- изюм – горсть
- картофель (отваренный в мундирах) – 1 шт.
- шампиньоны – 100 г
- лук – 1 шт.
- яйца (отваренные) – 2 шт.
- сыр твердый – 50 г
- огурец свежий – 1 шт.
- майонез – для промазывания



1. Колбасу нарезать как можно мельче, уложить ровным слоем на дно салатника. Изюм залить кипятком, немного распарить, затем, слив воду, разложить его поверх колбасы. Покрывать майонезной сеточкой.

2. Отваренный и охлажденный картофель очистить, нарезать маленькими кусочками и выложить следующим слоем салата. Смазать верх картофеля майонезом. Грибы нарезать пластинками и вместе с нашинкованным луком обжарить до готовности. Остывшие грибы разложить поверх картофельного слоя. Яйца очистить, натереть на крупной терке и выложить следующим сло-

ем. Сделать поверх яиц майонезную сеточку.

Кусочек сыра натереть на крупной терке, а затем равномерно распределить в качестве следующего слоя.

Свежий огурец натереть на крупной терке. Украсить салат слоем из огурца.

Убрать готовый салат в прохладное место на 1-2 часа для пропитки, а затем подавать к столу.

Салат

«Кояш»

🕒 2,5 ч 🍴 салаты



Для салата:

- куриное филе – 200 г
- говядина – 200 г
- яйца – 3 шт.
- корейская морковь – 300 г
- лук репчатый – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- чеснок – 1 зубок
- маринованные огурцы – 5 шт.
- грецкие орехи – 50 г
- укроп – 0,5 пучка
- сметана – 200 г
- соль – по вкусу

Для блинчиков:

- мука – 0,25 стакана
- молоко – 0,5 л
- яйца – 1 шт.
- растительное масло – 1 ст. л.
- соль – по вкусу



1. Приготовить тесто для блинчиков. Яйцо взбить, влить молоко, растительное масло, добавить соль, просеянную муку. Перемешать до однородности. Выпекать на раскаленной сковороде, смазанной маслом. Блинчики остудить.

2. Грецкие орехи предварительно обжарить и остудить. Куриное филе, говядину и яйца отварить,

остудить. Лук нарезать полу-кольцами. Обжарить до золотистого оттенка на той же сковороде, где пеклись блины, на растительном масле. Нарезать соломкой: говядину, куриное филе, маринованные или соленые огурцы, яйца, измельчить укроп. Огурцы немного отжать, чтобы удалить лишний маринад. Порубить мелко грецкие орехи. В глубокой миске все смешать, кроме блинчиков. Попробовать на вкус. При необходимости добавить соль. Каждый блинчик разрезать на полоски примерно одинаковой ширины, свернуть из них рулетики и чуть позже украсить ими готовый салат. Присыпать измельченными орехами.

Салат

«Любимчик»

2 ч салаты



- мякоть свинины — 300 г
- твердый сыр (острых сортов) — 200 г
- стручковая фасоль — 150 г
- свежий огурец — 1 шт.
- сладкий болгарский перец — 1 шт.
- зеленый укроп — 0,5 пучка
- соль и черный молотый перец — по вкусу
- сливочное масло — 50 г

Для заправки:

- сметана 20% — 100 г
- майонез — 1 ст. л.
- горчица — 2 ч. л.

1. Стручковую зеленую фасоль разморозить при комнатной температуре. На разогретую сковороду положить сливочное масло, дать ему немного растаять и выложить фасоль. Обжарить ее до готовности на среднем огне 5 минут. Посолить и поперчить, перемешать. Огонь сразу выключить и оставить остывать.

2. Мясо предварительно промыть, посолить и поперчить, переложить в рукав для запекания. Запекать при температуре 170°C 1 час 20 минут. Остывшее мясо на-



резать небольшой соломкой, переложить в глубокую миску.

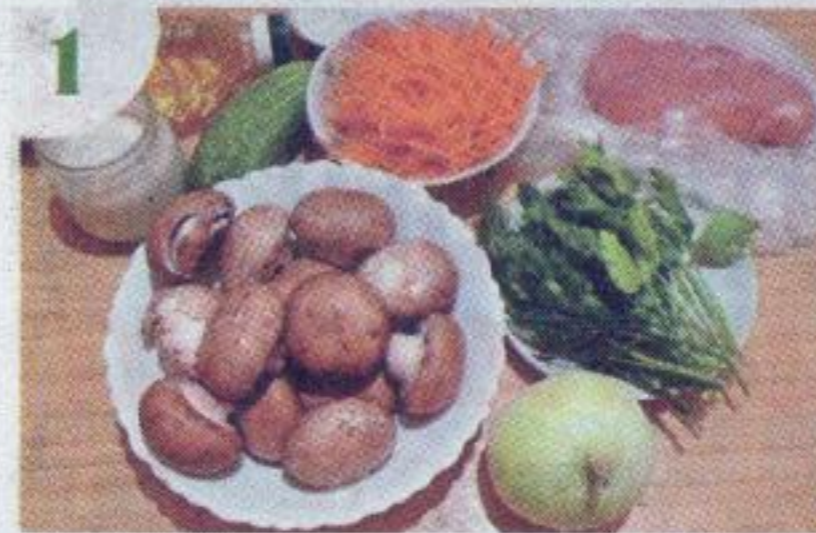
Кусок твердого сыра нарезать соломкой, положить сыр в миску с мясом. Огурец и болгарский перец нарезать соломкой, переложить в салат. Укроп мелко порубить, отправить в салат. Добавить фасоль.

Для соуса в сметану добавить майонез и готовую горчицу. Количество горчицы регулируйте на свой вкус. Соус тщательно перемешать и заправить салат.

Салат

«Восторг»

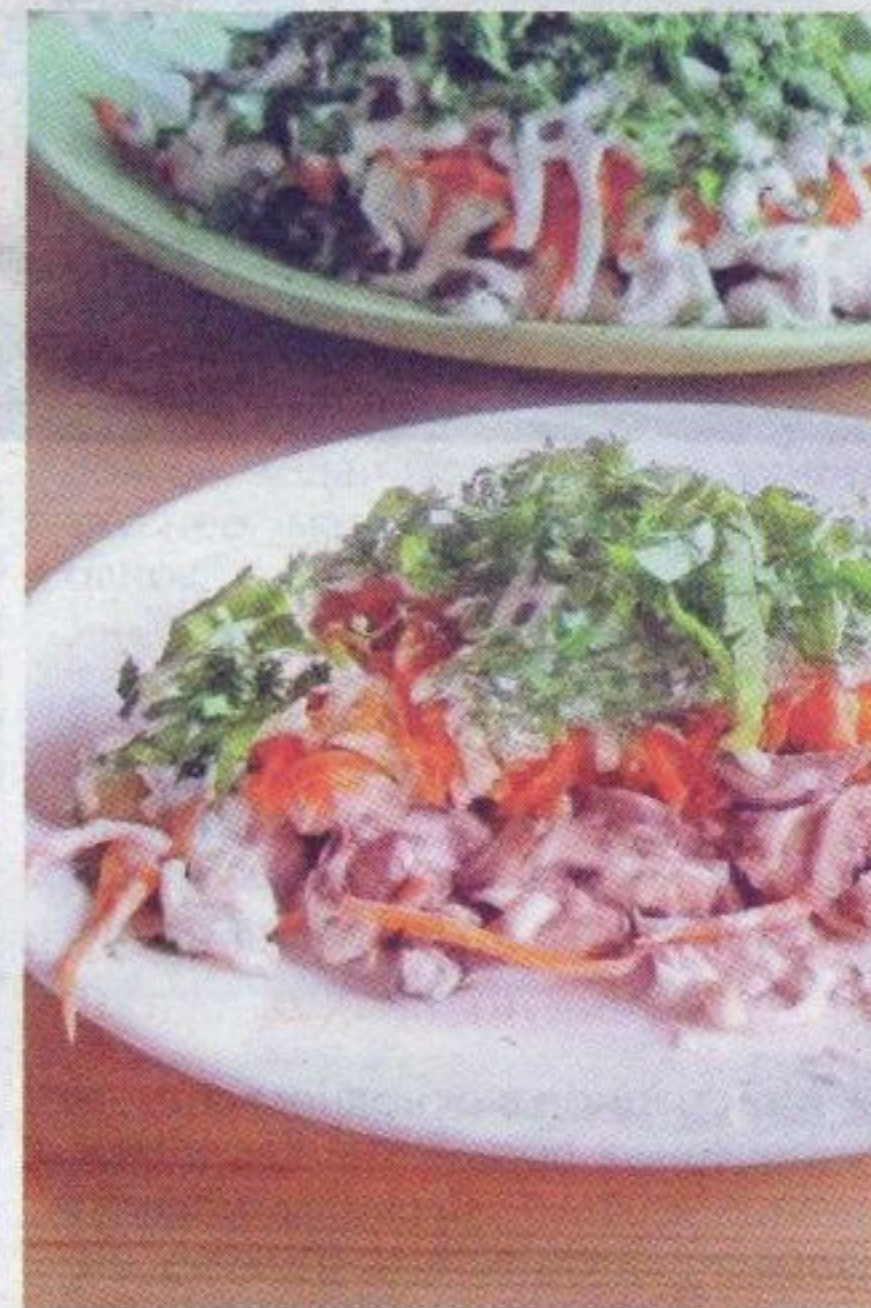
30 мин салаты



- шампиньоны — 300 г
- лук репчатый — 200 г
- куриное филе — 500 г
- корейская морковь — 150 г
- огурцы — 150 г
- зелень — 30 г
- растительное масло — 2 ст. л.
- поваренная соль — 0,5 ч. л.
- майонез — 200 г

1. Куриную грудку отварить до готовности, при варке добавить лавровый лист и посолить. Шампиньоны нарезать небольшими пластинками. Лук нарезать четвертькольцами. Нарезанные лук и грибы жарить сначала на сильном огне минут пять, затем немного посолить, перемешать и уменьшить огонь. Сковороду накрыть крышкой и готовить шампиньоны еще в течение 10 минут. Выключить огонь и дать жареным грибам немного остыть. Огурцы натереть на терке, как морковь по-корейски. Отварную куриную грудку нарезать небольшими кубиками. Измельчить зелень.

2. На плоское блюдо нанести майонезную сеточку и выложить жареные с луком шампиньоны. На грибы выложить слой вареной



куриной грудки, нанести майонезную сеточку. Сверху покрыть морковь по-корейски. На морковь выложить слой измельченных огурцов, покрыть майонезной сеточкой. Обильно посыпать измельченной свежей зеленью.



ЧТО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ у диетолога

Полезные продукты — основа питания любого диетолога. Рассказываем, что именно находится в холодильнике у американского нутрициолога и диетолога Синтии Сасс. А потом посмотрите, что лежит у вас на полках.

— Мой рацион в основном состоит из полезных продуктов. Как нутрициолог я знаю, насколько важно человеку следовать здоровому питанию. Поэтому в начале каждой недели стараюсь заполнять холодильник полезными продуктами — так у меня всегда есть под рукой нужные ингредиенты для любимых невредных блюд. В моём рационе нет глютена, молочных продуктов, сои, красного мяса, сильно обработанных углеводов и рафиниро-

ванного сахара. Вот те продукты, без которых не проходит ни один мой день.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Овощной бульон — универсальный продукт. В нём я тушу овощи, добавив к ним немного оливкового масла, и готовлю с ним супы и рагу. Самый простой рецепт супа — в кипящий бульон нарезать любимые овощи, картофель, чеснок, добавить специи. Всего через 20 минут вас будет ждать полноценное горячее блюдо.

ПЕСТО

Песто добавляет пикантности самым простым блюдам. С песто очень вкусно есть сырые овощи, нарезав их тонкими палочками, а ещё добавлять его к зелёным салатам, бобам, печёному картофелю или спагетти. Получается очень вкусно!

НУТ

В выходные я запекаю сразу много нута, предварительно вымачиваю его в течение ночи. Получается полезный белковый снэк, которым можно перекусывать всю неделю.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ТУНЕЦ

Тунец или лосось — идеальный источник белка и полезных жиров. Мне нравится перекусывать кусочком рыбы с бальзамиком, горчицей и лимонным соком. А если добавить киноа и немного авокадо, получается сытный обед или ужин.

ЯЙЦА

Важно, чтобы птицы, чьи яйца вы покупаете, росли в свободных условиях, гуляли по траве и питались подходящей для них пищей, а не комбикормами. Обычно отметки о свободном выгуле птицы есть на упаковке яиц.

СВЕЖИЕ ОВОЩИ

Цукини, огурцы, брокколи, морковь, шпинат всегда есть в моём холодильнике. Я люблю простые овощные салаты: просто нарезаю сырые овощи, добавляю ложку оливкового масла или песто — и лёгкий ужин готов.

ГУАКАМОЛЕ

Свежие авокадо насыщены очень важными для здоровья жирами. Гуакамоле сочетается с любыми несладкими блюдами и добавляет им сливочный вкус.

ХУМУС

Мне нравится готовить хумус — это очень просто. К варённому нуту я добавляю кумин, соль, тахини (паста из кунжута) и всё тщательно смешиваю в блендере. Хумус традиционно едят со свежими овощами, но его можно добавлять и к пасте, крупам или просто намазать на хлеб.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Правильно ферментированные овощи — настоящий клад для микрофлоры кишечника. Квашеная капуста очень вкусная, так что я её просто перекусываю, добавляю в салаты или подаю на ужин с запечённой рыбой.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Каждое утро я начинаю со стакана горячей воды с капелькой яблочного уксуса, соком лимона, мёдом, имбирём и куркумой — бодрит лучше кофе и приносит организму пользу.

ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА

Иногда я готовлю блинчики на газированной воде — благодаря пузырькам они получаются воздушными и нежными. Но больше всего мне нравится делать домашнюю газировку: в стакан газированной воды я добавляю ягоды, лимон и ложку мёда. Получается намного вкуснее магазинных напитков из банок.

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ

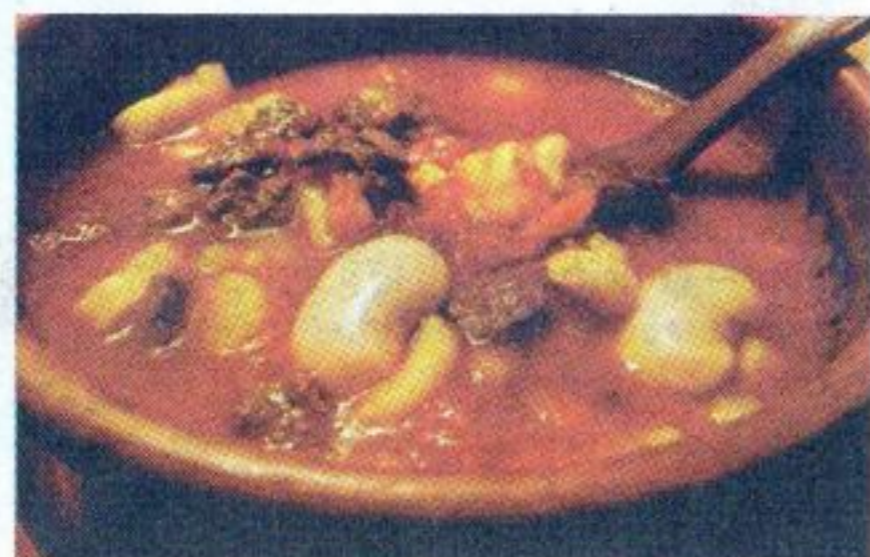
Я обожаю ягоды — голубику и чернику, а ещё ананасы и дыни. Фрукты заменяют мне калорийные десерты. На завтрак я часто ем кусочки фруктов с горсткой орехов и семечек. Полезно и очень вкусно.



Венгерский

суп «Боб левеш»

🕒 1,5 ч 🍲 супы



- картофель — 2-3 шт.
- фасоль вареная — 300 г
- копченые ребра — 700 г
- вода — 2-3 л
- чеснок, лавровый лист — по вкусу

Для чепеток:

- яйцо — 1 шт.
- соль — по вкусу
- мука — для замеса крутого теста

Для за жарки:

- лук — 1 шт.
- болгарский перец — 1 шт.
- морковь — 2 шт.
- паприка — 1 ст. л.
- карбонад — 150 г
- помидор — 2 шт.
- томатная паста — 2 ст. л.

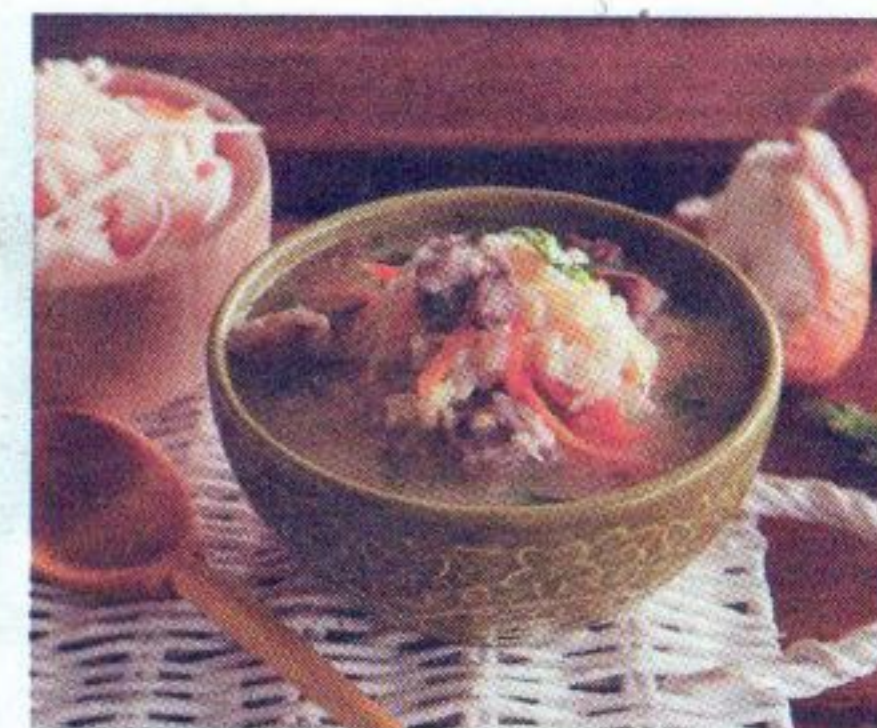
1. Положить копченые ребра в кастрюлю, варить после закипания около часа. Приготовить чепетки. Разбить в миску яйцо, взбить, посолить, добавить муку и замесить крутое тесто, убрать в холодильник. Приготовить за жарку. Мелко порубить луковицу и обжарить, добавить к луку паприку, обжарить, нарезать карбонад мелким кубиком и добавить к луку, обжарить в течение 2-3

2. Поставить бульон на плиту, добавить нарезанный картофель. Взять тесто, отрывать от него небольшие кусочки и закидывать в кастрюлю с кипящим картофелем. Снять с ребер мясо и добавить его в суп. Варить суп до готовности картофеля. Добавить в суп фасоль и за жарку. Посолить суп по вкусу, добавить лавровый лист. Убрать суп с огня после закипания. Добавить в суп мелко нарубленный чеснок, зелень.

Капустняк

запорожский

🕒 1 ч 🍲 супы



- капуста квашеная — 550-600 г
- свинина — 400 г
- сало — 50 г
- картофель — 3-4 шт.
- лук — 2 шт.
- морковь — 1-2 шт.
- корень сельдерея — 40-50 г
- корень петрушки — 2-3 шт.
- петрушка свежая — 1 пучок + для украшения
- пшено — 3 ст. л.
- черный перец горошком — 3-4 шт.
- лавровый лист — 2 шт.
- соль — по вкусу
- масло сливочное — 40-50 г

1. Свинину выложить в кастрюлю с водой и довести до кипения. Снять пену. Одну луковицу, одну морковь и по одному корню петрушки и сельдерея очистить. Нарезать кубиками лук и коренья, морковь натереть на крупной терке или порезать полукольцами. Обжарить до мягкости. В бульон добавить обжаренные овощи, посолить и варить при небольшом кипении в течение 40 минут. За 10 минут до окончания приготовления добавить перец горошком и лавровый лист.

2. Вынуть из бульона мясо. Бульон процедить и довести до кипения. Капусту выложить в большую кастрюлю и тушить на среднем огне. Постепенно ввести бульон. Тушить 12-15 минут. Оставшиеся овощи — лук, картофель, морковь и коренья — нарезать соломкой. Обжарить до мягкости. Сало мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Листья петрушки измельчить. Растереть петрушку с салом. Картофель добавить в бульон и варить 7-8 минут, затем положить капусту, перемешать. Добавить в капустняк сало, пшено, обжаренные овощи. Варить еще 15 минут, добавить нарезанную свинину. Заправить сметаной.

Бефстроганов

🕒 2 ч 🍖 МЯСО



- говядина — 500 г
- лимон — 1 шт.
- белое вино — 100 мл
- сливочное масло — 4 ст. л.
- оливковое масло — 2 ст. л.
- чеснок — 2 зубка
- шампиньоны — 250 г
- лук — 1 шт.
- сметана — 60 г
- соль
- молотый перец

1. На раскаленной сковороде нагреть половину сливочного и оливкового масел. Нарезать мелкими кубиками лук, шампиньоны — дольками, чеснок порубить. Обжарить лук и чеснок. Как только они станут прозрачными, добавить грибы. Обжаривать ещё 5 мин. Переложить на тарелку, протереть сковороду и снова добавить сливочное и оливковое масло.

2. Отбить говядину. Натереть лимонную цедру, добавить щепотку соли и молотый перец. Нарезать мясо тонкими брусочками. Добавить к лимонной цедре и хорошо перемешать. Оставить на 15 мин. Обжарить мясо по 2-3 минуты порциями, переворачивая. Ког-



да мясо покроется корочкой со всех сторон, добавить обжаренные грибы с луком. Обжарить ещё пару минут. Затем влить белое вино. Убавить огонь и ждать, пока соус начнёт слегка густеть. Положить сметану и тщательно всё перемешать.

Острые крылышки

🕒 2 ч 🍖 МЯСО



- томатная паста — 2 ст. л.
- острый соус — 1 ст. л.
- паприка — 1 ч. л.
- имбирь — 1 ч. л.
- перец чили — 1 ч. л.
- винный уксус — 1 ст. л.
- крылышки — 6 шт.

1. Перец чили мелко порубить. Смешать томатную пасту, винный уксус, имбирь, паприку, перец чили и острый соус (чили, табаско, барбекю). Можно добавить чесночную пасту. Положить крылышки и перемешать ещё раз, чтобы они со всех сторон были покрыты соусом.

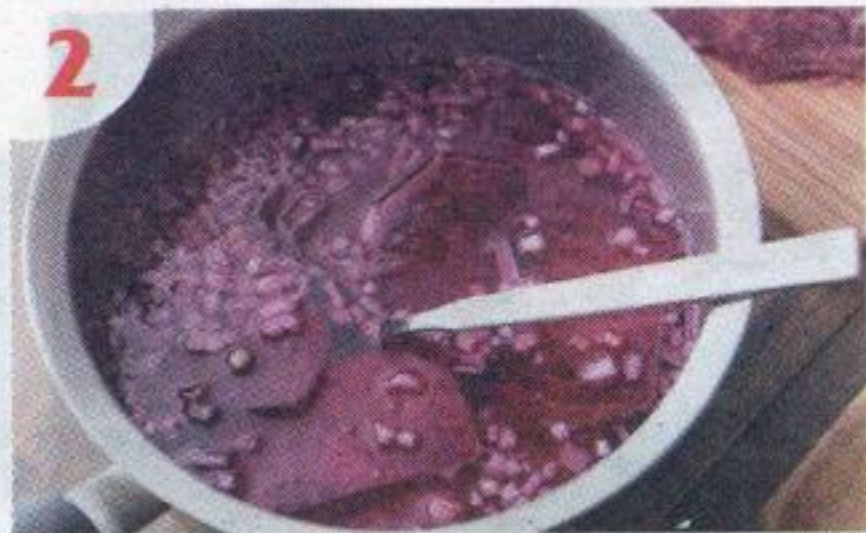
2. Убрать в холодильник на час. Если будете готовить их для поездки на природу, просто сложите в пакет и периодически в дороге потряхивайте. Через час выложить крылышки на противень и запекать полчаса при 200°C, потом увеличить температуру до максимальной и ждать, пока крылышки не начнут подгорать. Точнее, соус должен становиться чёрным. Можно выложить часть крылышек через 30 минут, а остальные подержать ещё минут 5-10.



Стейк

с маринованной свеклой

🕒 1 ч 30 мин 🍖 мясо



- стейк
- белый уксус — 100 мл
- сахар — 40 г
- лук-шалот — 2 шт.
- свекла — 2 шт.



1. Мелко порубить лук-шалот. Можно заменить большой красной луковицей. Влить в сотейник уксус, добавить сахар и рубленый лук. Поставить сотейник на плиту и довести до кипения. Свеклу нарезать тонкими слайсами. Убрать сотейник с огня и переложить свеклу. Дать маринаду полностью остыть.

2. Достать мясо из холодильника и оставить на час. Мясо будет прожариваться правильно, если будет комнатной температуры. Иначе вы получите тёмный стейк с корочкой и холодным центром.

Солить и перчить стейк за минуту до начала приготовления. Просто покрыть каждую из сторон специями, немного припечатывая их ладонью. Кто-то смазывает маслом мясо, а кто-то — сковороду. Всё зависит от того, каким способом вы будете готовить. Экспериментируйте.

3. Есть множество способов приготовления стейков: на сковороде, на электро гриле, на угольном гриле, открытом огне и так далее. Но одно остаётся неизменным — стейк кладётся на очень горячую поверхность, например, сковорода почти дымит. Только так вы сможете мгновенно «запечатать» сок внутри стейка,



благодаря образованию корочки. Также стейк не будет прилипать к раскалённой сковороде. Можно готовить стейк по 3 минуты на каждой стороне, а можно переворачивать каждую минуту по несколько раз (способ Джейми Оливера и Гордона Рамзи), одно остаётся неизменным — не двигать стейк, положить и ждать. Если стейк достаточно толстый или с полоской жира (стрип стейк), может понадобиться обжарить стейк на торцах.

Если необходимо толстый стейк довести до полной готовности, поместите его в духовку, разогретую до 180°C на 3-7 минут.

Любому мясу, и стейку в том числе, необходимо время на «отдых». Это значит, что после обжарки вам следует положить стейк на тарелку и подождать 5-10 минут до подачи. За это время сок, загнанный давлением в центр куска, распределится обратно. Стейк станет равномерно сочным и нежным.

Не трогайте стейк вилкой во время готовки. Все, что вы можете с ним сделать, — это перевернуть. Проткнув стейк, вы можете разрушить его структуру. Используйте только щипцы.



Котлеты

из рыбных консервов в томатном соусе

1,5 ч рыба



- консервы — 2 банки
- лук репчатый — 6 шт. средних
- манная крупа — 10 ст. л.
- панировочные сухари — 4 ст. л.
- яйца — 4 шт.
- чёрный молотый перец,
- приправа
- соль
- растительное масло — для жарки

Для томатного соуса:

- томатная паста 25% — 4 ст. л.
- бульон или вода — 800 мл
- сахар — 4 ч. л.
- соль — 1 ч. л.
- чёрный молотый перец,
- кориандр молотый, мускатный орех



растительном масле. Выложить в жаропрочную форму.

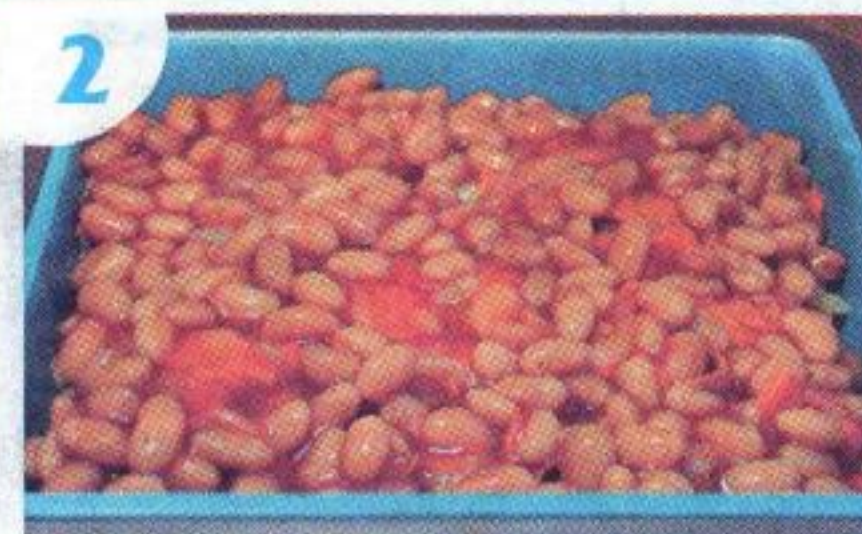
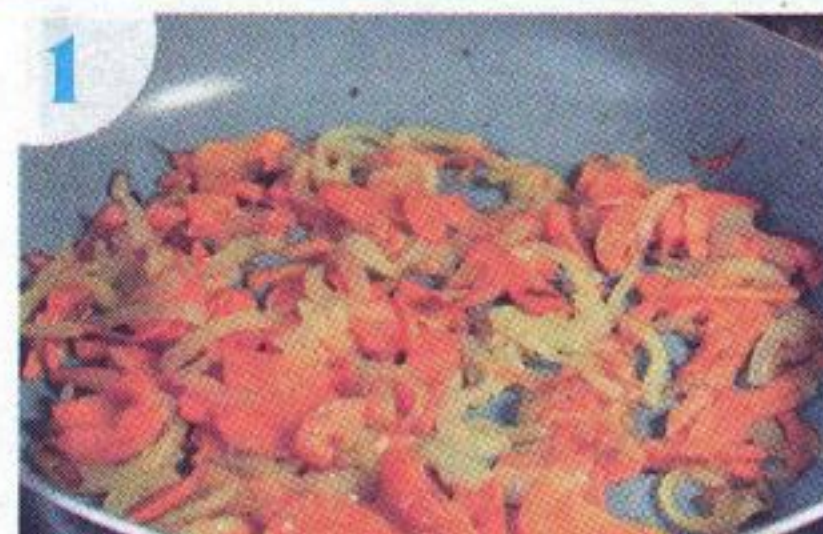
1. Рыбные консервы размять вилкой. Нарезать лук как можно мельче, вбить яйца, перемешать. Добавить манку и сухари, перемешать (количество манки зависит от консервов: если рыба сухая, то можно манки положить на ложку или две меньше). Всыпать рыбу, перемешать, добавить соль, перец, приправу. Дать постоять 15 минут, чтобы манка набухла. Сформировать небольшие котлетки, обвалить в муке и обжарить на

2. Приготовить соус. К бульону добавив томатную пасту, сахар, приправу. На медленном огне, помешивая, довести до однородной массы, добавить специи и проварить 5 минут. Влить к котлетам и отправить в духовку при 180° С на 25 минут. Если нет духовки, можно протушить на сковороде под крышкой. Соус впитался в котлеты они стали сочными — посыпьте зеленью.

Рыба

под маринадом из белой фасоли

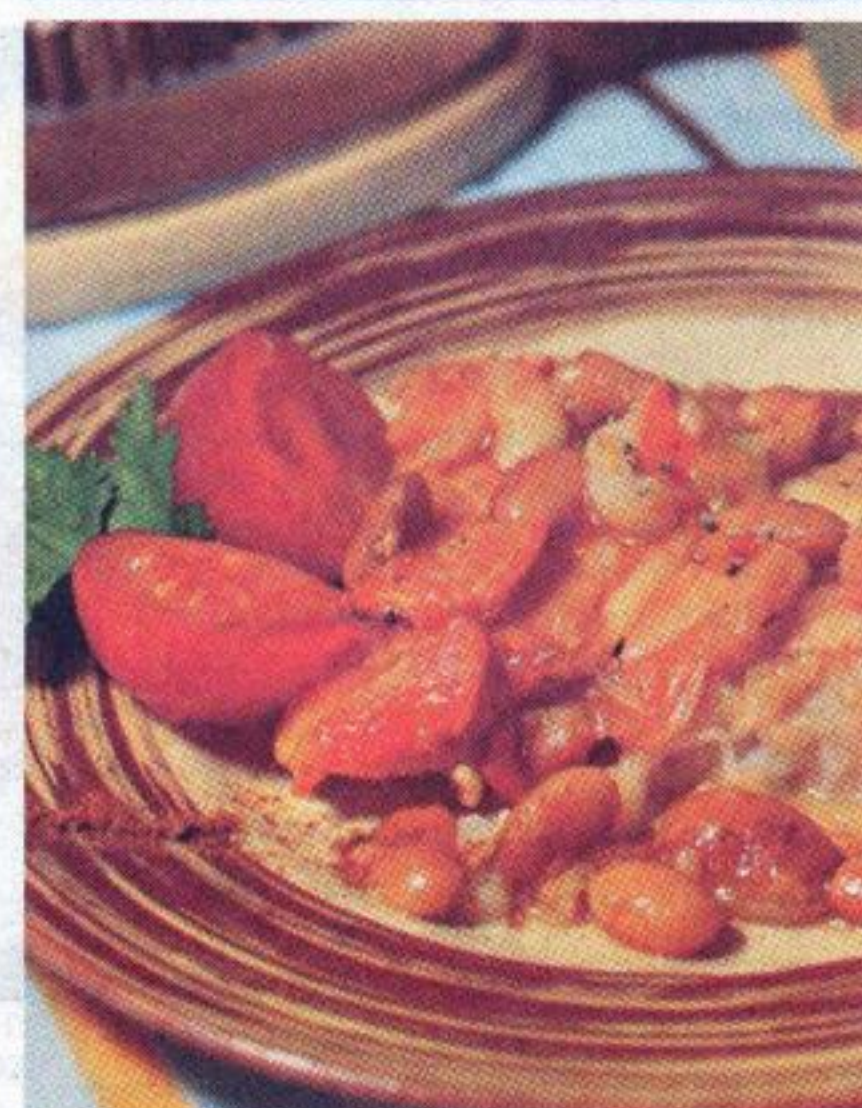
40 мин рыба



- филе белой рыбы (камбала) — 700-800 г
- белая фасоль в томатном соусе — 1 банка (400 г)
- растительное масло — 1 ст. л. (для жарки овощей) + 4 ст. л. (для жарки рыбы)
- мука — 6 ст. л.
- репчатый лук — 2 шт.
- морковь — 2 шт.
- паприка — горсть
- чёрный молотый перец — по вкусу
- соль — по вкусу

1. Морковь нашинковать, лук нарезать полукольцами. Раскалить сковороду с 3-мя ст. л. растительного масла. Обжарить на масле лук до полупрозрачности. Затем положить морковь, жарить до золотистого цвета моркови. При желании можно добавить 1 ст. л. сливочного масла (морковь приобретет приятный, более золотистый оттенок). Отложить жареные овощи в сторону.

2. Размороженное рыбное филе нарезать небольшими кусочками. В тарелку насыпать муку, добавить соль, чёрный молотый перец и паприку по вкусу, перемешать.



Рыбу со всех сторон обвалить в муке. Обжарить на масле на среднем огне рыбу, обваленную в муке. Жареную рыбу переложить в огнеупорную форму. Сверху выложить слой жареных овощей. Разложить по всей поверхности фасоль вместе с томатным соусом. Запекать белую рыбу под фасолью в разогретой до 180° С духовке 5-10 минут.

Тилапия

в панировке с пармезаном

30 мин

рыба

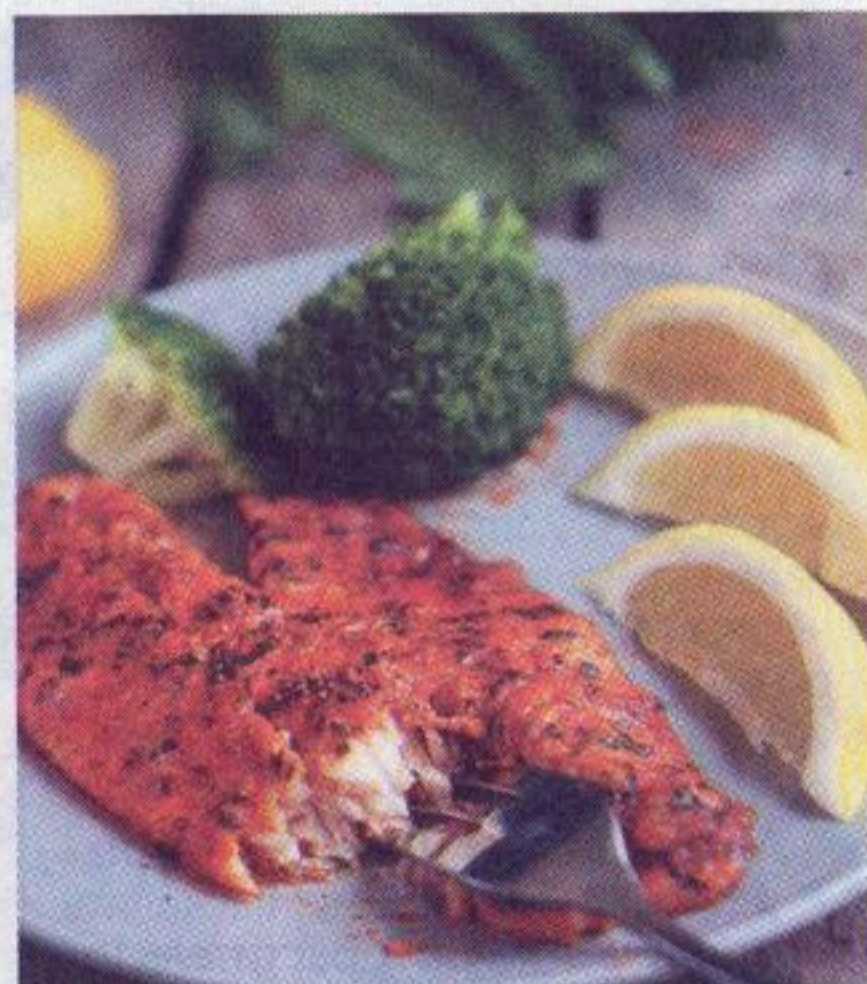


- филе тилапии — 2 шт.
- пармезан — 50 г
- паприка — 1 ст. л.
- черемша — 2-3 веточки
- оливковое масло — 2 ст. л.
- соль

Тилапия с пармезаном — отличный вариант для легкого обеда или ужина, а также для праздничного обеда. Приготовить ее сможет даже начинающая хозяйка, настолько это простой и быстрый рецепт.

1. Натереть мелко пармезан. Нарезать зелень: черемшу, петрушку, кинзу, укроп — всё что угодно в любых сочетаниях. В широкой тарелке с бортиками смешать пармезан, зелень и паприку с солью. Можно добавить специи, а часть паприки заменить острым чили.

2. Смазать филе оливковым маслом, обвалить в панировке, каждый раз хорошо придавливайте рыбу. Выложить готовые филе на выстланный пергаментом противень. Запекать 10 минут при 180° С. Готовой рыбе нужно немного отдохнуть, чтобы корочка из пармезана



хорошо застыла. Уже потом переложить на тарелки и подавать. Рыбка получается отменная! Очень нежное сочное мясо, которое хорошо разваливается на волокна, — и пряная корочка из пармезана и трав с паприкой.

Вместо тилапии можно использовать любую другую белую рыбу. Если вам не нравится панировка, то можно приготовить тилапию с томатами.

Хрустящая

жареная рыба с картофельным пюре

1 ч

рыба



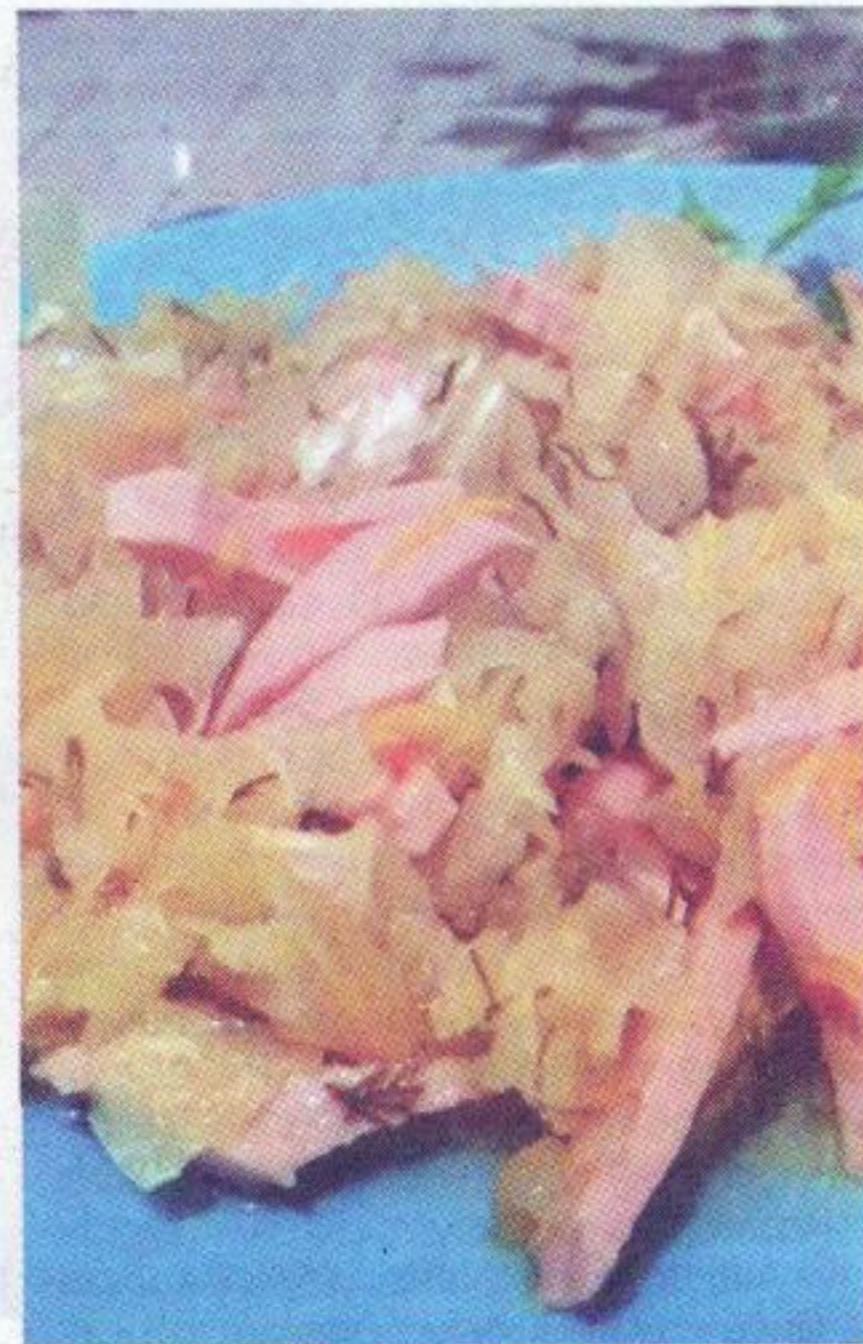
- картофель — 1 кг
- масло сливочное — 70 г
- молоко — 150 г
- рыба свежая — 1 кг
- панировка — 300 г
- специи — по вкусу
- сок лимона — 1 ст. л.

1. Для стейков лучше использовать крупную рыбу. Считается, что хороший стейк должен быть размером с ладонь. И самое важное — рыба должна быть плотной и содержать мало костей. Крупный толстолобик идеально подходит для приготовления такого блюда. Очистить рыбу от внутренностей и чешуи. Разделать ее на нужные кусочки. Замариновать солью, перцем и лимонным соком. Оставить на 10 минут. Рыбные стейки с обеих сторон обвалить в панировке (можно взять кукурузную муку грубого помола, она образует очень хрустящую корочку, можно использовать любую панировку или муку), обжарить на раскаленной сковороде с растительным маслом с двух сторон до готовности.

2. Картофель нарезать кубиками, залить холодной водой и поставить вариться. Добавить в воду соль и



лавровый лист для аромата. Когда картофель сварится, слить всю жидкость, добавить сливочное масло и приготовить пюре. Добавить теплое молоко, взбить. Пюре приобретет мягкую и воздушную текстуру. По желанию украсить зеленью.



- капуста свежая — 500 г
- колбаса вареная — 200-300 г
- помидоры — 1 шт.
- лук — 1 шт.
- морковь — 1 шт.
- масло растительное — 50 г
- чеснок — 1 зубчик
- мята сушеная — 3-4 листика
- карри — 1/2 ч. л.
- соль, зелень, черный молотый перец — по вкусу

1. Нашинковать капусту. Нарезать помидоры, лук. Натереть морковь. Выложить капусту, помидоры, лук и морковь в глубокую сковороду, предварительно налив туда растительного масла. Посолить. Долить воды (по уровню овощей или чуть меньше). Довести до кипения, поставить на минимальный огонь и тушить под крышкой около часа (время зависит от того какую мягкость капусты вы предпочитаете). Если вам не нравится большое количество бульона, то через 30 минут можно приоткрыть или совсем убрать крышку.

2. Нарезать колбасу (можно использовать подкопченные сосиски), нарезать чеснок. Отправить

колбасу к овощам. Добавить мяту, все специи, чеснок, зелень. Возможно, необходимо будет добавить еще соли, т. к. капуста ее много впитывает. Тушить еще 15 минут. Дать настояться 30-60 минут.

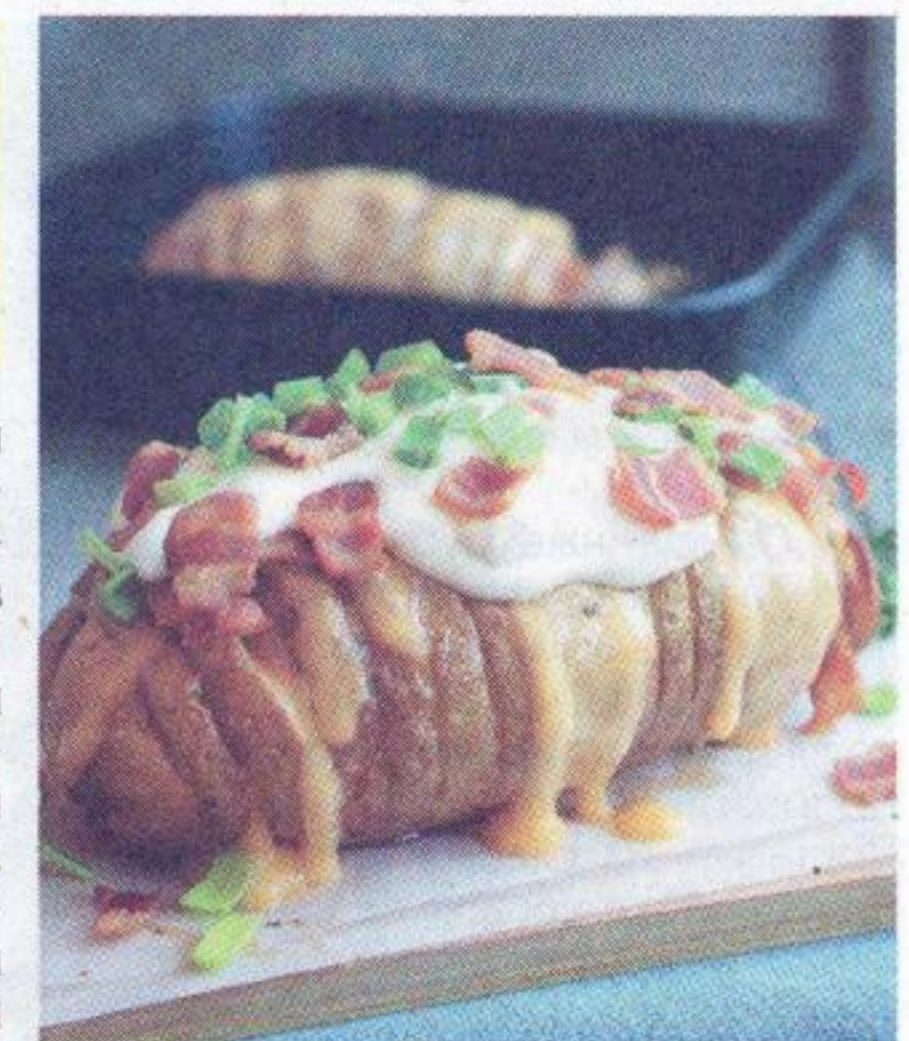


- крупный картофель — 1 шт.
- сливочное масло — 20 г
- сыр — 50 г
- бекон — 2-3 полоски
- сметана — 3 ст. л.
- зелень — 2-3 веточки

1. Выбрать ровные картофелины покрупнее. Нарезать картофелины поперёк почти насквозь (оставить сантиметр), ширина надрезов примерно 0,5 см.

Нарезать масло тонкими слайсами в 2-3 мм и проложить их в некоторые прорезы в картофеле так, чтобы было примерно 4-6 полосок масла. Посолить, поперчить, добавить специи и травы. Выстелить пергаментом противень, выложить картофель и запекать примерно 1 час при 180° С.

Нарезать бекон маленькими квадратиками. Можно использовать **2.** колбасу, мясо или курицу. Обжарить на сковороде с двух сторон до хрустящей корочки. Переложить на бумажное полотенце, чтобы лишний жир ушел. Нарезать сыр слайсами в 2-4 мм. Примерно через 30 минут запекания вынуть картофель и проложить прорезы ещё раз маслом, можно в те же прорезы (они



будут чуть раскрыты), можно в новые. От этого картофель будет более нежным и хрустящим.

Поместить картофель в духовку. Через 30 минут он будет готов. Вынуть картофель, проложить прорезы сыром — 3-5 кусочков на картофелину. Вернуть в духовку, чтобы сыр начал слегка плавиться.

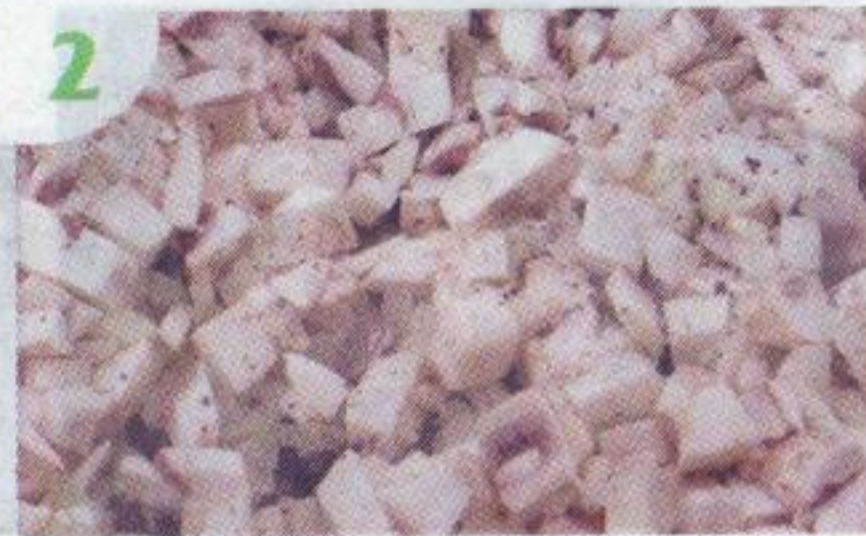
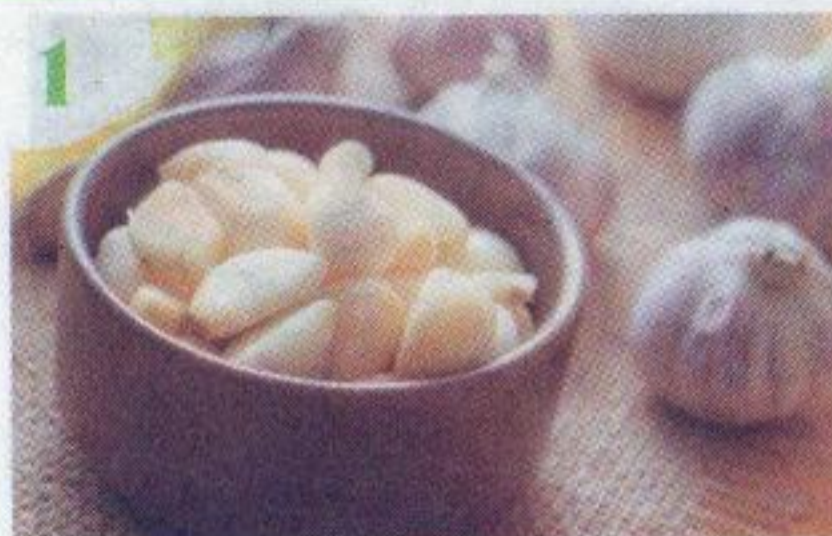
Сразу подавать, полив сверху сметаной (йогуртом). Сверху посыпать зеленью и беконом.

Кускус

с грибами и чесноком

45 мин

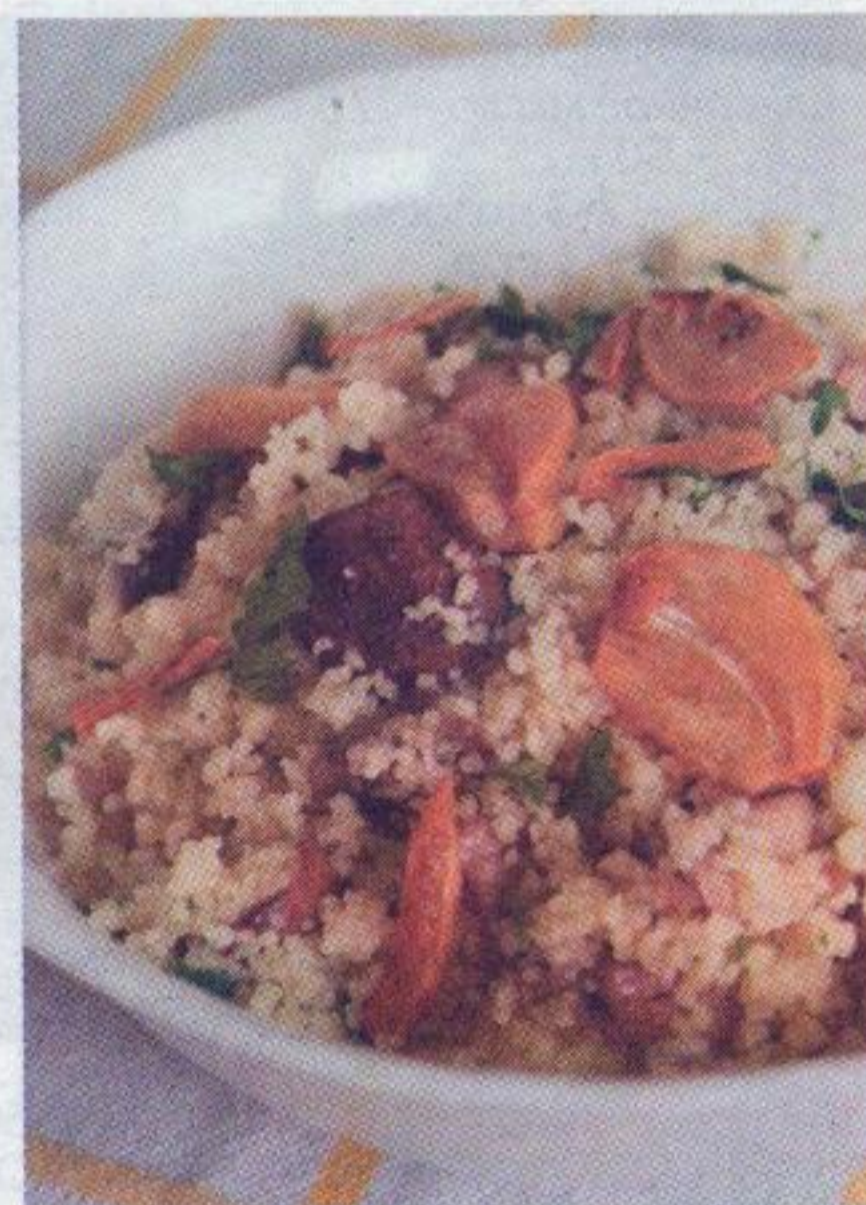
овощи



- кускус — 2 стакана
- шампиньоны и вешенки — 400-500 г
- чеснок — 1 головка
- петрушка — 1 пучок
- майоран — 1/3 ч. л.
- соль
- оливковое масло

1. Очищенные зубчики чеснока разрезать вдоль пополам, маленькие оставить целыми. Влить в сотейник оливковое масло, чтобы получился слой примерно в 1,5 см. Положить чеснок, соль и майоран. Поставить на слабый огонь и прогревать, пока чеснок не начнет менять цвет на золотистый. Чем дольше происходит этот процесс, тем вкуснее будут и чеснок, и масло. Снять сотейник с огня и оставить на 15 минут, затем вынуть чеснок шумовкой и сохранить.

2. Залить кускус 2 стаканами кипятка. Подождать 2 минуты и перемешать. Добавить 3/4 горячего приготовленного чесночного масла, перемешать и подождать еще 2 минуты. Ножки грибов очень мелко нарезать. Шляпки нарезать крупно.



В сковороде разогреть оставшееся после приготовления кускуса масло, обжарить грибы на среднем огне до готовности (около 10 минут). Измельчить петрушку. Приправить грибы солью, посыпать петрушкой, добавить кускус и перемешать. Подавать блюдо, выложив на кускус с грибами дольки чеснока.

Пакоры

(овощи в кляре)

30 мин

овощи



- овощи (картофель, морковь, цветная капуста) — 600 г
- мука гороховая (или мука из нута) — 1 стакан (200 мл)
- куркума — 1 ч. л.
- зира — 0,5 ч. л.
- смесь перцев — 0,5 ч. л.
- кориандр — 1 ч. л.
- корица — 0,5 ч. л.
- сода — 0,5 ч. л.
- соль — 2 ч. л.
- вода — 300 мл
- масло растительное для обжарки — 150 мл

1. В гороховую муку добавить специи, соль и соду. Специи можно взять молотые. Но ароматнее получается, если растолочь непосредственно перед приготовлением. Если вы хотите получить хрустящую жесткую корочку, то вместо соды добавьте в кляр немного растительного масла. Налить воду. Тщательно перемешать до получения однородной массы. Кляр сделать такой консистенции, чтобы он обволакивал овощи равномерным слоем.

2. Капусту разделить на соцветия, морковь и картофель нарезать небольшими кружками, чуть мень-

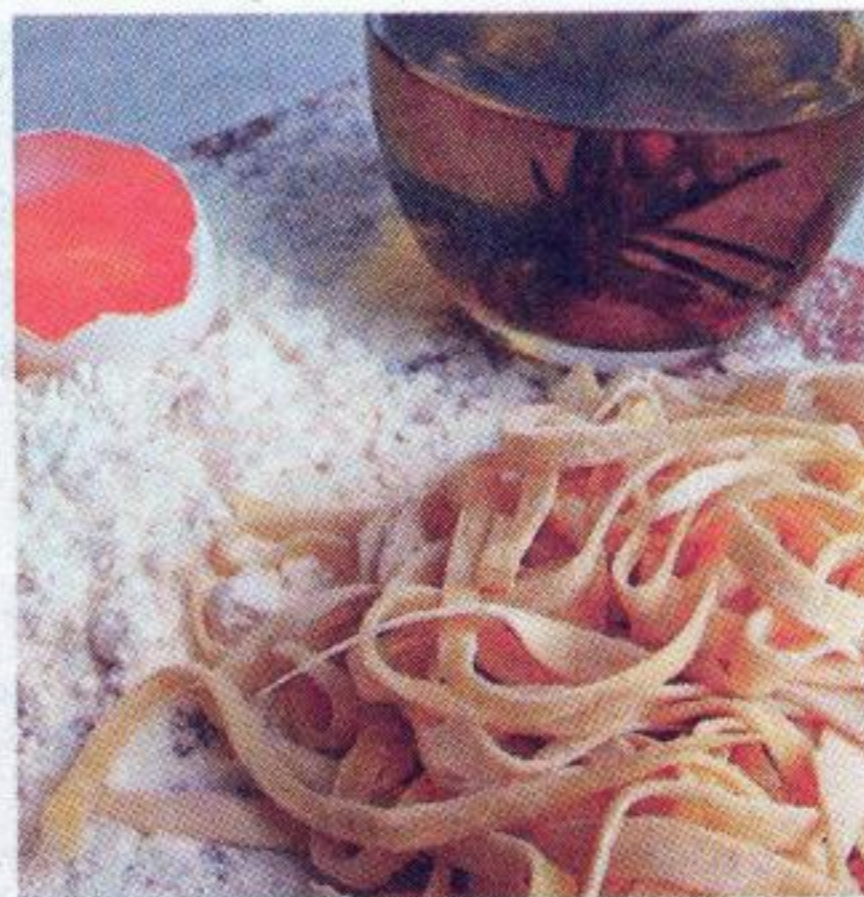
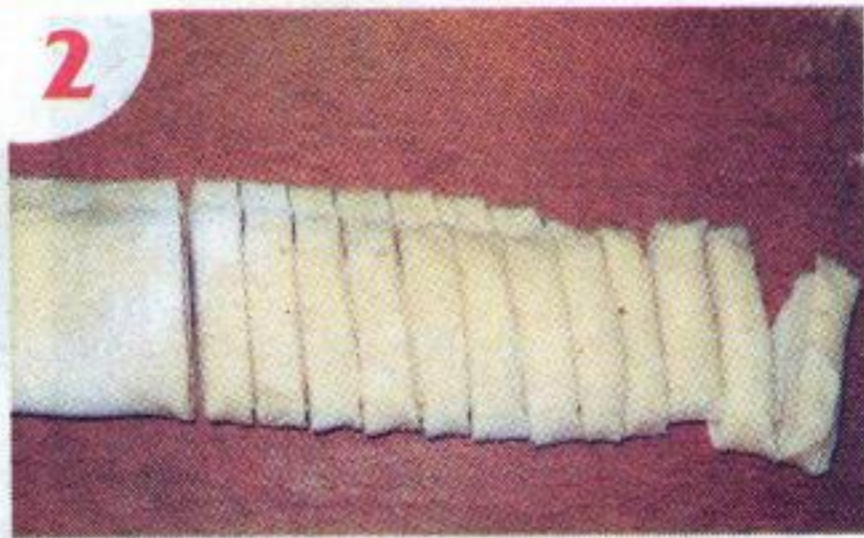
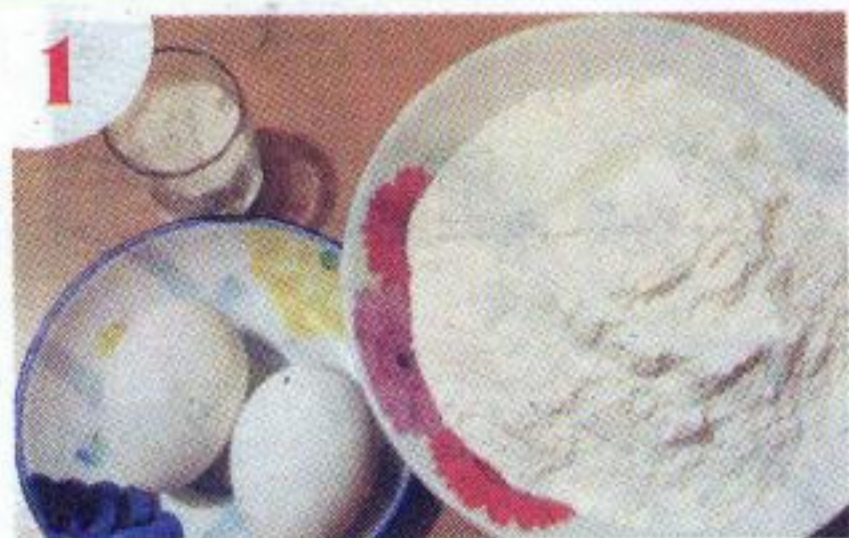


ше сантиметра по толщине. Овощи обмакнуть в приготовленное тесто и выложить на сковороду с разогретым маслом. Слой масла должен быть достаточно большой, чтобы пакоры поджаривались по бокам. Жарить на среднем огне, до зарумянивания корочки (примерно 10 мин.). Следить за тем, чтобы пакоры не слипались. Подавать блюдо можно как отдельно, так и с гарниром, и даже в качестве гарнира.

Домашняя

яичная лапша

2,5 ч макароны



- яйца — 2 шт.
- соль — 1 ч. л.
- мука — 700 г

1. Яйца разбить в миску и добавить соль. Взбить до однородности. Замесить тесто, понемногу добавляя муку, просеивая ее через сито. Насыпать на стол муку и вымесить руками. В идеале нужно замесить достаточно тугий, но пластичный колобок из теста. После замеса оставить «колобок» на столе на 15-20 минут.

2. Тесто немного приплюснуть на столе. С помощью скалки раскатать его как можно тоньше. Раскатанное тесто немного присыпать мукой и скрутить. Затем скатанное в виде ролла тесто нарезать ножом. От того, насколько тонко вы тесто нарежете, будет зависеть ширина готовой лапши. Нарезанные полоски сложить на посыпанную мукой разделочную доску или пергаментную бумагу.

Длину домашних макаронных изделий вы регулируете сами. Если планируете использовать домашнюю лапшу для приготовления супов, то можно нарезать ее кусочками дли-

ной 4-5 см. Для приготовления гарнира можно оставить ее длинной. Разложенную на доске (пергаменте) лапшу оставить подсушиться при комнатной температуре на 3-5 дней. Высохшая лапша становится более темного цвета, чем только что нарезанная. Пусть вас это не пугает, готовое блюдо будет иметь приятный, немного желтоватый цвет.

Хранится подсушенная домашняя яичная лапша не более двух месяцев либо в полотняном мешочке, либо в закрытом контейнере из пищевого пластика.

Паста

с ветчиной и оливками

30 мин макароны



- паста твердых сортов — 200-300 г
- оливковое масло — чтобы покрыло дно сковороды
- пармезан — по вкусу
- маслины без косточек — 1 банка
- ветчина — 250 г
- чеснок — 4-5 зубков
- лук — 2 шт.
- жирные сливки — 1/2 стакана
- базилик — для украшения

1. В глубокой сковороде нагреть оливковое масло. Лук нарезать кубиками, чеснок раздавить лезвием ножа и измельчить. На небольшом огне жарить лук, пока он не карамелизуется и не станет полупрозрачным. Добавить ветчину, нарезанную кубиками, и тушить на маленьком огне 10 минут. Не забывать помешивать.

Оливки порезать и добавить к луку и ветчине. Прогреть 5 минут. Влить сливки и прогреть до 1 минуты на маленьком огне. Не кипятить, иначе сливки свернутся.

2. Поставить кастрюлю с большим количеством воды на огонь. Воды должно быть 1 л на 100 г су-



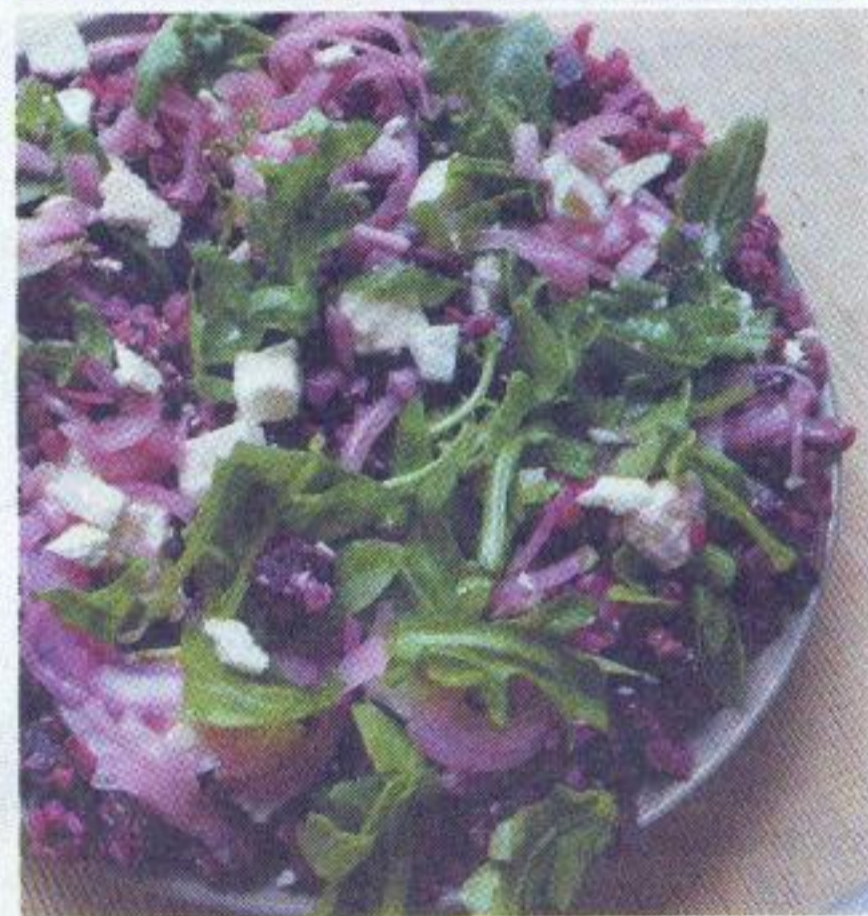
ших макаронных изделий. Посолить и приправить свежемолотым черным перцем.

Выложить спагетти в соус и прогреть буквально 1 минуту. Присыпать половиной пармезана и перемешать. Остальной пармезан добавить уже сверху, на готовую пасту.

Красная гречка

40 мин

блюда
из круп



- гречневая крупа — 250 г
- свекла — 1 шт. (готовая, отваренная или запеченная)
- лук — 1 шт.
- чеснок — 3 зубка
- лимонный сок — 1 ч. л.
- растительное масло — 2 ст. л.
- соль, черный молотый перец
- вода — 750 мл

1. Гречневую крупу перебрать и подсушить на сухой разогретой сковороде, на среднем огне, постоянно помешивая, в течение 4-5 минут. Следить, чтобы крупа не пригорала, а только чуть изменила цвет и приобрела аромат. Обжаренную гречку высыпать на тарелку.

Лук и чеснок мелко нарезать. На разогретой сковороде в растительном масле спассеровать лук до прозрачности в течение 4-5 минут, затем добавить чеснок и готовить еще 1 минуту на небольшом огне.

2. Всыпать крупу, влить кипящую воду, посолить, поперчить, накрыть крышкой и готовить 15-20 минут на небольшом огне до готовности гречки. Если жидкость испаряется слишком быстро, подливать кипящую воду в процессе готовки.

Очистить и натереть на терке свеклу, смешать с готовой гречкой, добавить лимонный сок и прогреть на огне еще 2-3 минуты.

Подавать, посыпав зеленью, орехами. Можно добавить йогурт или сметану.

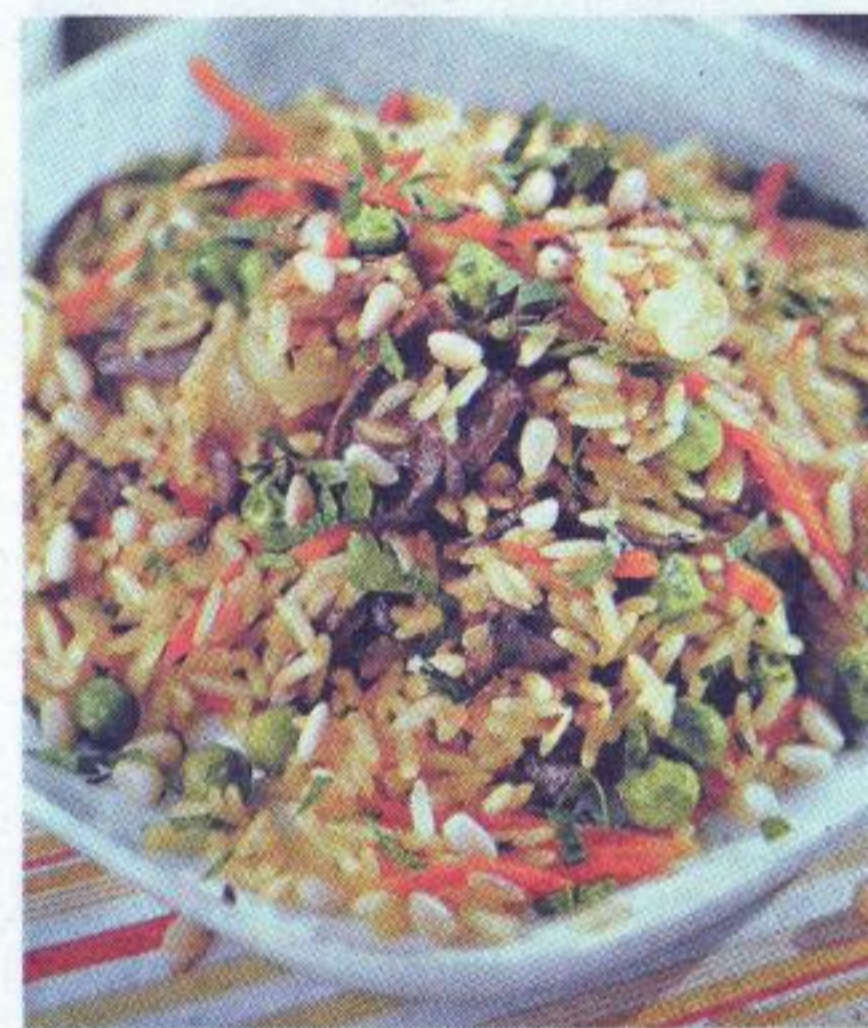
Нынешняя пропаренная крупа уже не того цвета и совсем не того вкуса. Но есть нехитрый способ сделать вкус гречки богаче, а блюдо из нее — рассыпчатым, зернышко к зернышку. Всего-то и надо заранее прокалить ее на сухой сковороде, чтобы появился ореховый вкус и слегка золотистый цвет.

Плов

с грибами

1 ч 20 мин

блюда
из круп



- рис басмати — 200 г
- лук — 200 г
- морковь — 200 г
- грибы вешенки — 200 г
- подсолнечное масло
- соль

1. Лук и морковь нарезать небольшими квадратиками. Сначала обжарить в масле лук, когда он станет прозрачным, добавить морковь. Овощи обжаривать 5-7 минут.

Вешенки идеально подходят для постного плова. Грибное «мясо» вешенок упругое, плотное и достаточно вкусное. Такие грибы малокалорийны, но способны утолить голод даже в малом количестве.

Грибы вымыть, срезать нижнюю часть, на которой крепилась грибница. Нашинковать вешенки соломкой, добавить к овощам и перемешать. Жарить 5-7 мин.

2. Рис промыть, выложить ровным слоем на овощи с вешенками. Залить рис горячей водой и добавить соль. Вода должна покрывать рис где-то на 0,5 см. Сковороду закрыть крышкой и варить блюдо на умеренном огне до

выкипания жидкости. Когда на поверхности риса не будет воды, уменьшить пламя до минимума и томить 20 мин. Выключить огонь и под закрытой крышкой дать настояться 15-20 мин. Теперь блюдо нужно перемешать и горячим раскладывать по тарелкам. Вкусный плов с грибами вешенками можно готовить в качестве постного блюда, и ввести в ежедневный рацион питания. Простое блюдо с доступными продуктами понравится вам готовить.

Аварский хинкал

2 часа

пельмени и вареники



- бульон куриный — 2,5 л
- мясо куриное отварное
- кефир (комнатной температуры) — 200 мл
- мука — 400 г
- соль — 1 ч. л.
- сода — 1 ч. л.
- петрушка свежая — 1 пучок
- томатный соус с чесноком (для подачи)

Предлагаем вам приготовить аварский хинкал, который представляет собой сваренные в мясном бульоне кусочки теста. Замешивается тесто на кефире. Хинкал желателно варить на бульоне из баранины, но в данном рецепте используется куриный бульон.



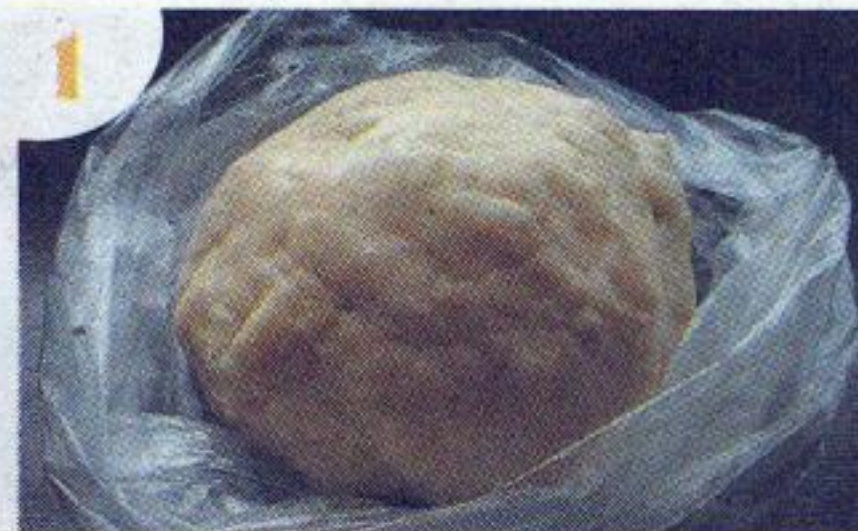
2. Переложить тесто на припорошенную мукой поверхность, раскатать. Нарезать раскатанное тесто ромбиками или квадратиками. Отварить кусочки теста в курином бульоне — 7 минут после того, как они всплывут. Достать хинкалы шумовкой и проколоть их зубочисткой. На хинкалы выложить куриное мясо, посыпать зеленью петрушки. К аварскому хинкалу лучше подавать томатный соус с чесноком. Можно также смешать сметану с порубленной зеленью.

1. Поскольку бульон из курицы заранее был сварен, займемся тестом. В миску просеять пшеничную муку. Добавить к ней соль и соду. Перемешать сухие ингредиенты. Влить в муку кефир. Обратите внимание, что продукт должен быть теплым. Поэтому лучше заблаговременно достать кефир из холодильника. Замесить тесто, которое по консистенции получается почти как тесто на вареники, только слегка мягче. Тесто накрыть и оставить на 30-40 мин.

Луковый пирог

3 часа

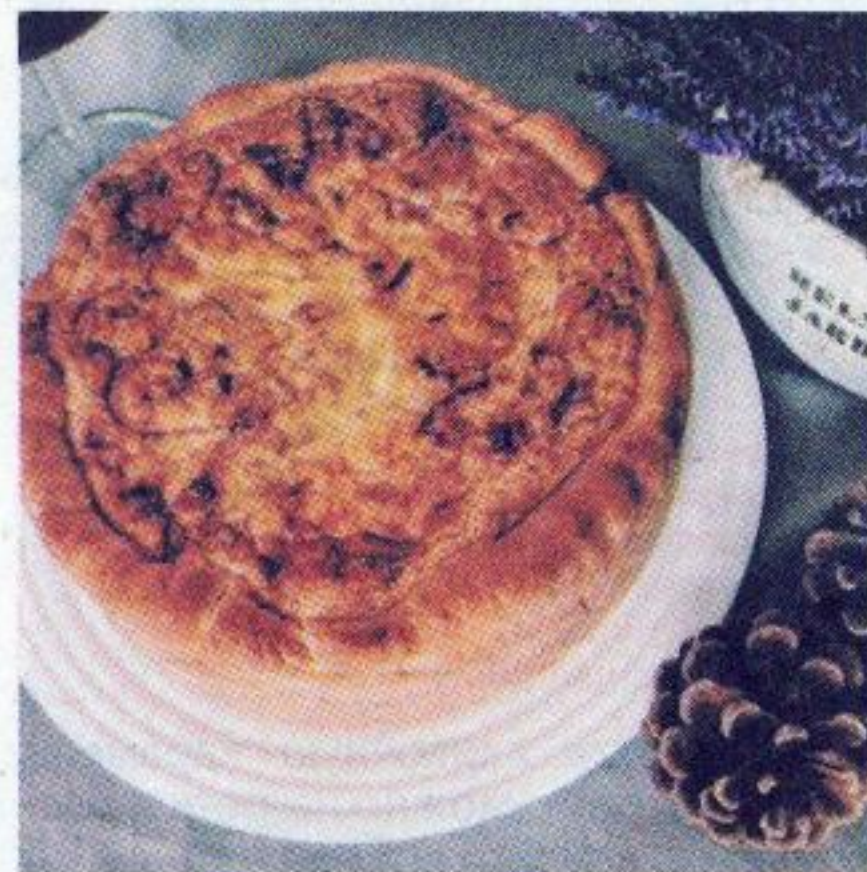
пельмени и вареники



- сливочное масло — 200 г
- мука — 300 г
- сметана — 6 ст. л. (20% жирности)
- сода — 1 ч. л.
- уксус — 1 ч. л.
- плавленый сыр — 4 шт.
- лук — 6 шт.
- яйца — 5 шт. (4 — для начинки, 1 — для смазывания)
- соль и перец — по вкусу
- зелень — по вкусу

1. В миску всыпать муку, кусочек сливочного масла натереть на крупной терке. Все перетереть. В центре сделать небольшое углубление и вылить сметану, добавить соду, гашенную уксусом, соль, перемешать. Замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 2 часа.

2. Для начинки: очистить лук, нарезать тонкими полукольцами, обжарить на сковороде (с добавлением растительного масла) до мягкости. К мягкому луку на сковороде добавить немного соли и черного перца, обжарить и переложить в миску. Сразу же добавить измельченный на крупной терке сыр, перемешать. Яйца взбить, и



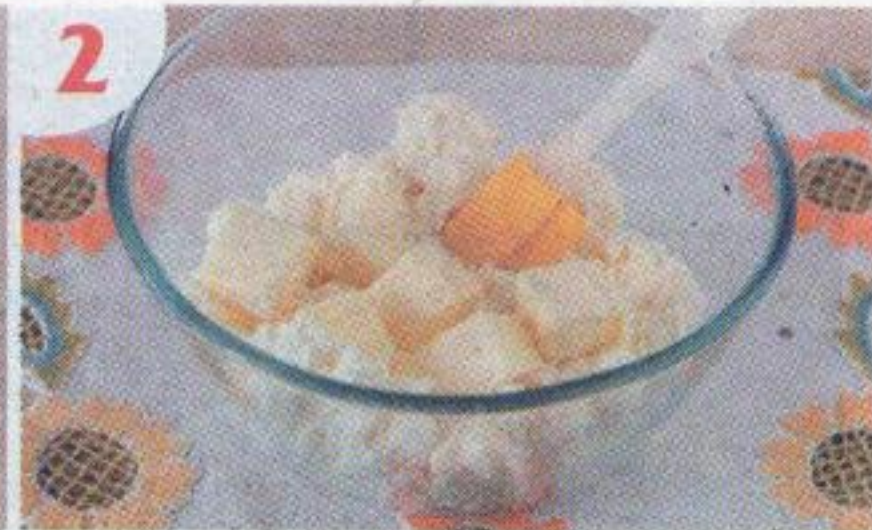
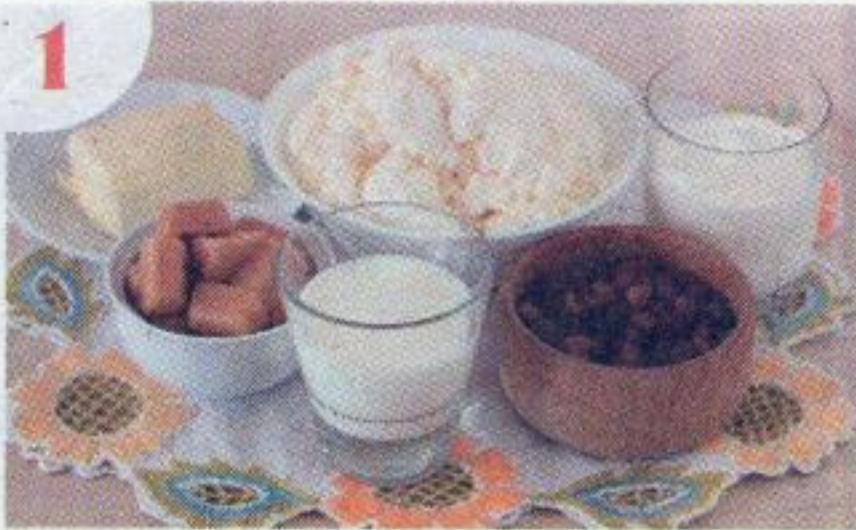
добавить зелень. Немного остудить массу со сковороды, влить туда яйца, перемешать. Тесто достать из холодильника и разделить на 2 части (одна больше другой). Большую часть раскатать примерно по форме, в которой будете выпекать. Форму смазать растительным маслом, выложить тесто, сформировать бортики. Выложить начинку. Второй частью теста накрыть начинку, залепить края. Выпекать в разогретом до 160-170°C духовом шкафу около 20-25 мин., за пару минут до готовности смазать пирог взбитым яйцом.

Творожная

пасха с карамелью

32 мин

блюда
из творога



- творог — 600 г
- изюм — 1-2 горсти по вкусу
- карамель сливочная — 200 г
- сливочное масло — 100 г
- сметана густая, жирная — 1 стакан
- молоко — 0,5 стакана

Самый праздничный пасхальный десерт, который покори́т вас не только своим идеальным вкусом и нежнейшей консистенцией, но и простотой и быстротой его приготовления!

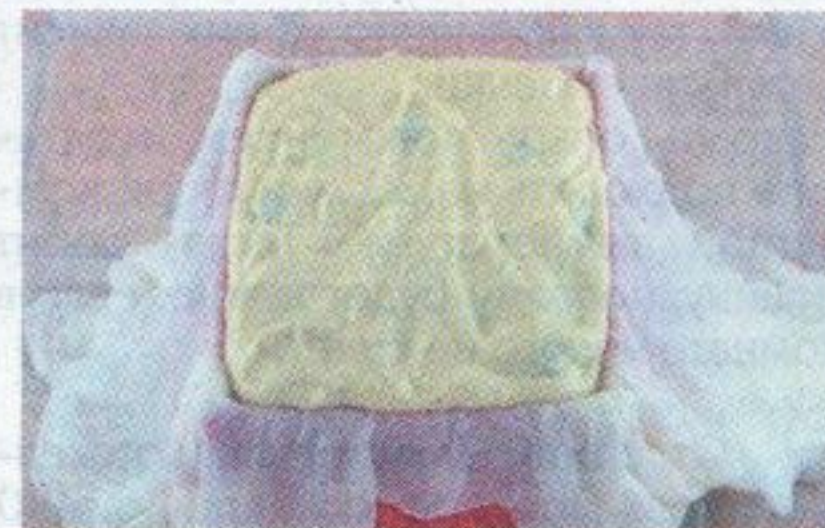
1. Взять сливочную карамель, которую можно нагреть и расплавить в молоке. Отмерить 150 г конфет, они пойдут в пасху, остальные оставить для украшения. Поместить конфеты в ковшик, налить немного молока. Также заранее подготовить светлый или темный (на ваш выбор) сладкий изюм. Если он сухой — распарить его в теплой воде и просушить, если же изюм мягкий и не пересушенный — промыть и промокнуть бумажными полотенцами.

2. Нагреть на минимуме молоко и сливочные конфеты, помешивая венчиком. Постепенно они будут таять и перемешаются

с горячим молоком в одну жидкую карамельную массу. Эту массу необходимо охладить перед введением в пасху, так как в ее составе присутствует сливочное масло, которое должно сохранить свою устойчивую форму и не «поплыть» от тепла. Охладить карамельную жидкую смесь до теплого состояния, но не больше, иначе смесь может стать слишком густой и непластичной.

Соединить сливочное масло и творог, тут же добавить густую сметану. Карамельно-молочная смесь уже не горячая, но еще и не застыла окончательно — самое время ввести ее в творожную массу! Вмешать карамель погружным блендером. Теперь попробуйте массу на сладость, если нужно — добавить сахара, но сливочная карамель может быть сама по себе очень сладкой. Ввести изюм лопаткой или ложкой, равномерно распределяем его по всей карамельно-творожной массе.

3. Пасхальную пасочницу-пирамидку выстелать одним слоем марли. Формочку поставить вверх дном на тарелку с бортиками, чтобы выделяющаяся сыворотка не вытекала. Заполнить ее творожно-карфельной смесью. Верхушку вы-



ровнять, чтобы готовое изделие устойчиво стояло на тарелке, когда вы его перевернете.

Покрывать концами марли верх пасхи. Убрать не очень тяжелый гнет.

Поставить пасху в холодильник на сутки. Через сутки разобрать пасочницу и убрать марлю.

Масса утрамбовалась и хорошо держит форму.

Сверху украсить все той же карамельной массой. Как вы помните,



мы оставили 50 г карамели для украшения. Готовить ее по тому же принципу: растворить с небольшим количеством молока (буквально 3-4 ст. л. на 50 г конфет будет достаточно) и охладить до теплого состояния. Пока карамель не остыла окончательно и не загустела вылить немного на самую верхушку, посыпать разноцветной пасхальной присыпкой.

Вкусный кулич

5 ч

куличи



- мука — 500 г
- молоко — 260 мл
- сухие дрожжи — 30 г
- яйца — 4 шт.
- сливочное масло — 100 г
- сахар — 400 г
- изюм — 70 г
- цукаты — 70 г
- ванилин — 1 ч. л.
- крепкий алкоголь — 50 мл
- соль — щепотка
- кондитерская посыпка для украшения

С домашним куличом связано народное поверье: если кулич вышел удачным, то и в доме всё будет благополучно. Испокон веков хозяйки не жалели для своих куличей самых лучших продуктов: каждая хотела, чтобы ее кулич был самым вкусным и красивым.

В опару для кулича можно добавить буквально 50 миллилитров крепкого алкоголя — это продлит срок годности готового изделия.

1 В отдельной миске немного подогреть молоко, чтобы оно было слегка теплым, и добавить в него сначала дрожжи, а затем половину муки, предварительно ее просеяв. Дрожжи должны быть све-



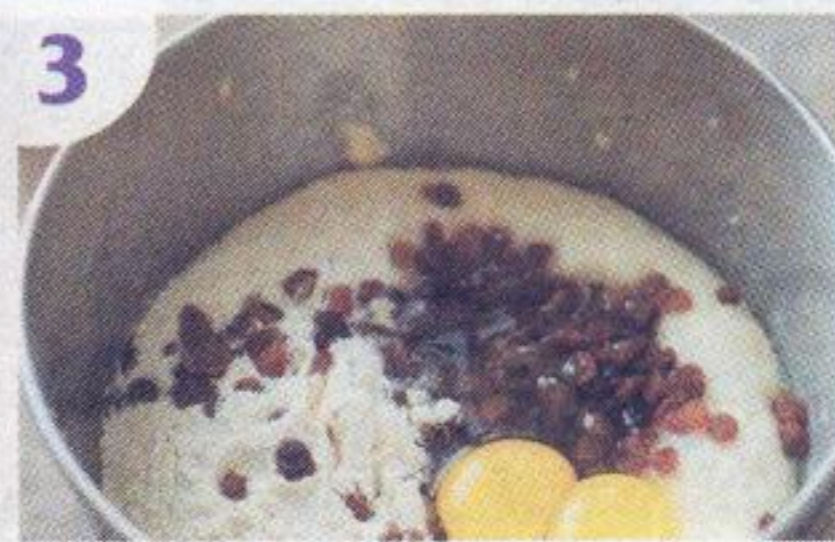
жими, так как именно от них зависит результат выпечки. Накрывать опару полотенцем и оставить подходить на 30 минут при комнатной температуре. Тесто любит тишину, поэтому будет лучше, если в комнате никого не будет.

2 Отделить белки трех яиц от желтков. Протереть желтки с 350 г сахара, а оставшиеся яйца и сахар оставить для глазури. Все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Взбить белки до мягкой пены с одной щепоткой соли.

Через 30 минут, когда опара увеличится в объеме, добавить желтки с сахаром и как следует перемешать. Ввести в опару размягченное масло. Масло, как и все ингредиенты, должно быть заранее подготовлено и постоять при комнатной температуре около часа.

После того как ввели масло, добавить в опару белки. Просеять оставшуюся муку в опару и вымесить тесто руками. Готовое тесто не должно прилипать к рукам и не должно быть очень крутым. Тесто накрыть полотенцем и поставить в теплое место подходить на 1 час.

Замочить цукаты, изюм или сухофрукты. Изюм можно замачивать в те-



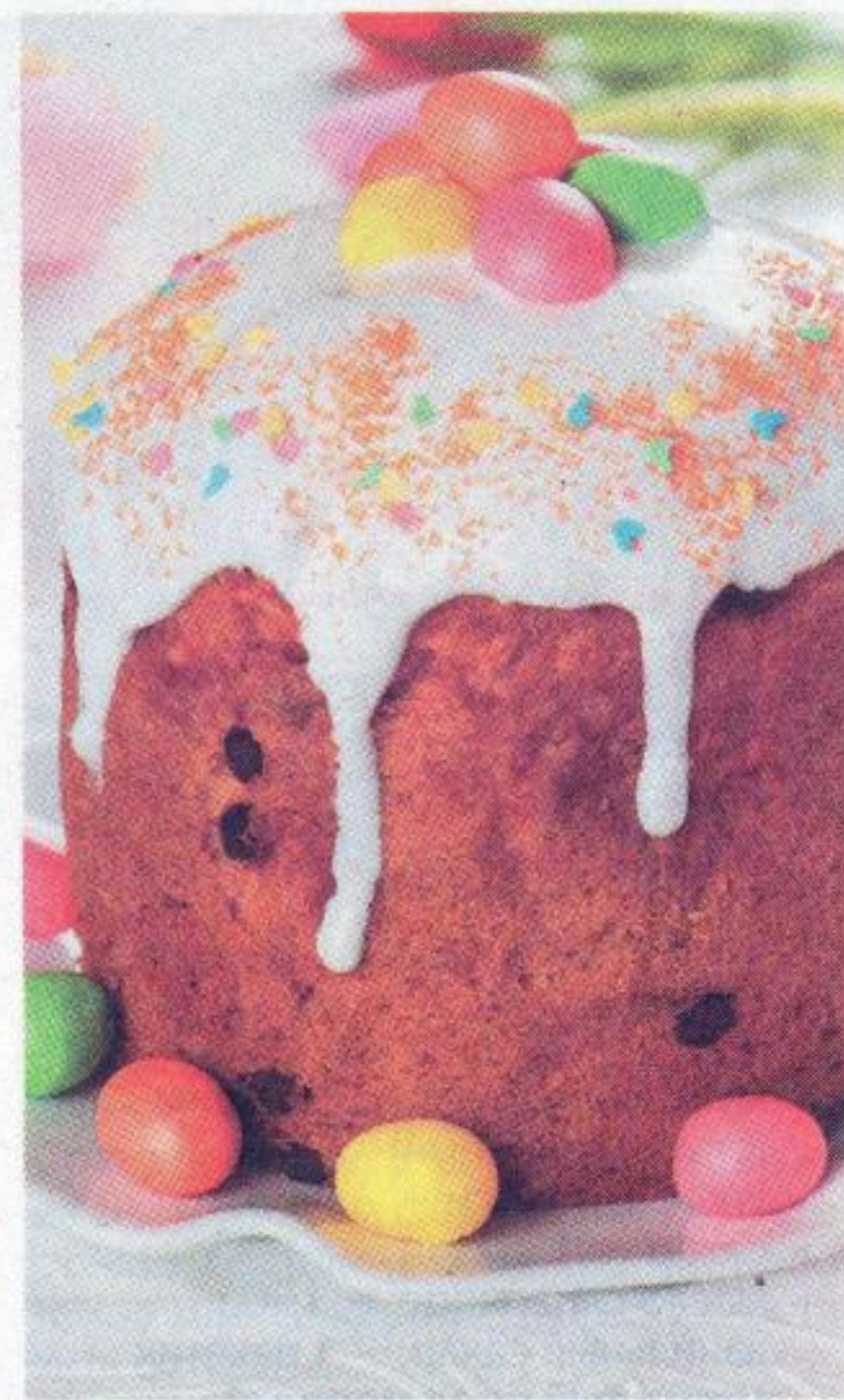
плой воде, а цукаты хорошо замачивать в крепком алкоголе, например, в ликере или роме, это придаст куличу дополнительный аромат. Сухофрукты вымачивать в течение 15 минут, затем слить жидкость и просушить.

Через час тесто сильно увеличится в объеме, добавить в него сухофрукты, перемешать руками, накрыть полотенцем и оставить еще на 25 минут.

3 Через 25 минут формы для выпекания куличей застелить пергаментом, смазать маслом и наполнить тестом на треть. Накрывать полотенцем и дать постоять еще 30 мин. Разогреть духовку до 180°C, выпекать кулич в течение 35–40 минут, в зависимости от его размера. Если шапка кулича зарумянилась достаточно, накрыть ее бумагой, смоченной в воде.

Для глазури взбить белки от оставшихся яиц в крепкую пену, добавить сахар, и хорошо перемешать венчиком. Взбивать нужно как можно дольше.

Удобнее не выливать всю глазурь сразу на кулич, а аккуратно размазать ее чайной ложкой — так кулич получается более аккуратным.



Украсить готовый кулич с разноцветной посыпкой. Можно проявить немного оригинальности и полить его сверху растопленным шоколадом, получается красиво и очень вкусно.

Особое значение имеет украшение пасхальных куличей. По традиции орехами или изюмом выкладывают изображение креста или буквы «ХВ» — Христос Воскресе. Но есть и другие способы всё зависит только от вашей фантазии. Куличи полить глазурью или помадкой, украсить сахарной пудрой, маком или специальными кондитерскими посыпками.

Кулич

пасхальный на желтках

5 ч куличи



На 12 небольших куличей Опара:

- теплое молоко — 250 мл (1 стакан)
- дрожжи свежие прессованные — 30 г
- сахар — 1 ст. л.
- соль — 0,5 ч. л.
- мука — 1 стакан

В тесто добавляем:

- мука пшеничная — 2 стакана (стакан граненый)
- яичные желтки — 3 штуки
- сахар — 1 стакан
- масло сливочное — 150 г
- ванильный сахар — 1 пакетик
- мускатный орех молотый — 0,5 ч. л.
- кардамон — щепотка
- изюм — 2/3 стакана

Белковая глазурь для украшения куличей:

- сахарная пудра — 0,5 стакана;
- лимонный сок — 1,5 ч. л.
- яичный белок — 1 шт.
- соль мелкая — на кончике ножа.

Кроме этого, понадобится кондитерская посыпка для украшения куличей и 12 формочек объемом 400-500 мл.

В качестве формочек удобно использовать банки из-под сгущенно-

го молока, маслин, зеленого горошка и т. п.

1. Опара будет сильно подниматься, поэтому готовить ее нужно в посуде с высокими стенками. Раскрошить дрожжи, всыпать соль, сахар, растереть ложкой. Залить дрожжи теплым молоком, размешивать, пока не растворится сахар.

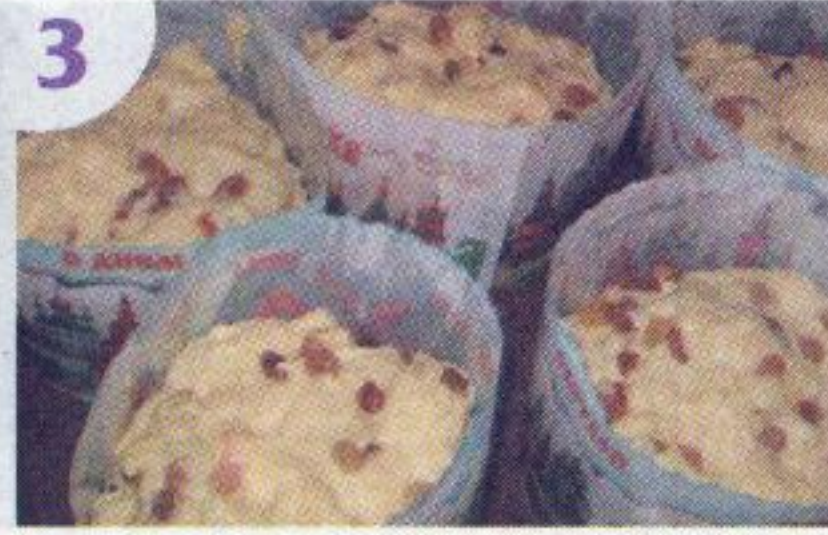
Всыпать стакан просеянной муки. Намешать муку и молоко. Получится масса, по густоте напоминающая тесто на оладьи. Опару накрыть, поставить в теплое место на 1-1,5 часа.

Опара увеличится в 3-4 раза. Вся поверхность покроется мелкими отверстиями, появится характерный дрожжевой запах.

2. Разделить яйца на желтки и белки. Белки убрать в холодильник, желтки растереть с сахаром почти до однородной массы.

Опару размешать, вылить в нее желтки с сахаром, нарезать мягкое сливочное масло. Ложкой или венчиком перемешать до соединения всех ингредиентов. Кусочки масла должны растаять.

Просеять в опару 1,5 стакана муки. Добавить ванильный сахар, мускатный орех и кардамон (специи можно

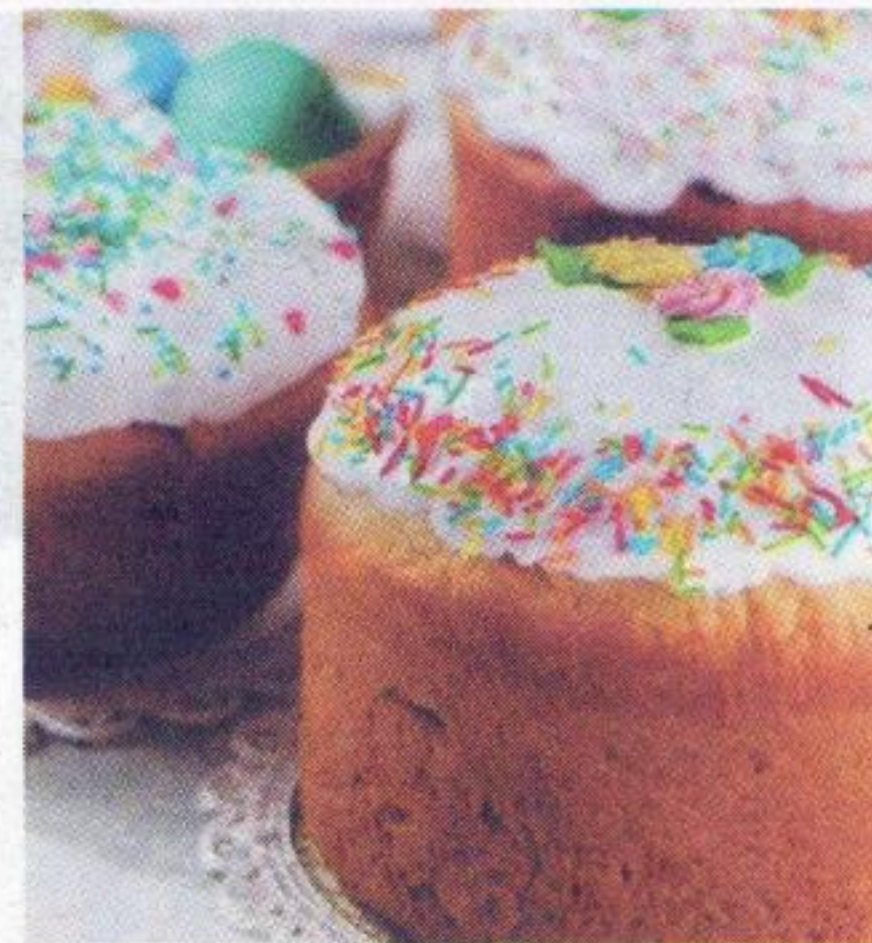


добавлять любые). Смешать муку с опарой. Изюм заранее распарить на водяной бане, обсушить. Добавить в тесто.

На стол просеять еще полстакана муки. Выложить тесто из миски на стол, продолжать вымешивать руками.

Если тесто будет липким, смазать руки растительным маслом. Возможно, муки понадобится чуть больше, но не переусердствуйте: плотное тесто плохо подходит, куличи получатся тяжелыми. «Правильное» тесто мягкое, упругое, маслянистое. Переложить его обратно в миску (смазать ее маслом), накрыть. Убрать в теплое место на 1,5-2 часа.

3. За это время тесто увеличится в несколько раз, поднимется почти до края миски. Его нужно слегка обмять, разделить на одинаковые кусочки нужной величины. Разложить в формы. Если заполнить формы на 1/2, то готовые куличи будут иметь плотную структуру, если заполнять формы на треть, то куличи получатся воздушными, с легкими мякишем. Дать тесту еще раз подняться. Когда оно увеличится в 2 раза, переставить формы с куличами в разогретый ду-



ховой шкаф (температура — 180°C). Выпекать небольшие куличи 25-30 минут. Готовность проверить деревянной палочкой.

Сразу после выпечки куличи оставить на 5-10 минут в формах, потом осторожно достать и положить на полотенце или салфетку. Накрыть и оставить остывать.

Для глазури взбить яичный белок с солью, частями добавить сахарную пудру, влить лимонный сок и взбивать до однородной, плотной и гладкой массы.

Остывшие куличи покрыть глазурью, украсить кусочками цукатов или разноцветной посыпкой.

На заметку: если куличи будут выпекаться в жестяных банках, то дно и стенки банок обязательно смазать жиром (растительным маслом или смальцем). На дно положить кружочек промасленного пергамента, стенки обсыпать мукой или манкой.

Голени

куриные под соусом

2 часа

Блюда в
мульти-
варке



- голени куриные — 5 шт.
- майонез — 2 ст. л.
- кетчуп — 2 ст. л.
- чеснок — 2 зубка
- вода — 100 мл
- соль — по вкусу
- специи — по вкусу

Куриную голень по желанию можно заменить на любую другую часть курицы, например, крылья или бедра. Несмотря на то, что рецепт экономный по времени и довольно бюджетный, подавать курицу можно смело не только на повседневный стол, но и на праздничный! Мясо получается нежнейшее и буквально отделяется от кости! В целом блюдо сочное, ароматное и вкусное, отлично сочетается с любым гарниром!

1. Голени промыть под проточной водой, обсушить бумажным полотенцем и сложить в любую миску. Приготовить соус для маринада. Для этого соединить в равных пропорциях майонез и кетчуп. Добавить измельченный чеснок. Перемешать и добавить соус к голени. По вкусу добавить соль и любимые специи. Все тщательно перемешать, втирая соус и специи в мясо, и оставить мариноваться на 30 минут.



2. Добавить к маринованным голени небольшое количество воды или бульона, в зависимости от желаемого количества соуса. Установить режим «Тушение» на 1 час. Если у вас большее количество мяса, то время желательно увеличить. Готовность проверить, проткнув мясо ножом: если не выделяется красноватая жидкость, значит, голень готова.

Куриные

желудки с овощами

2 часа

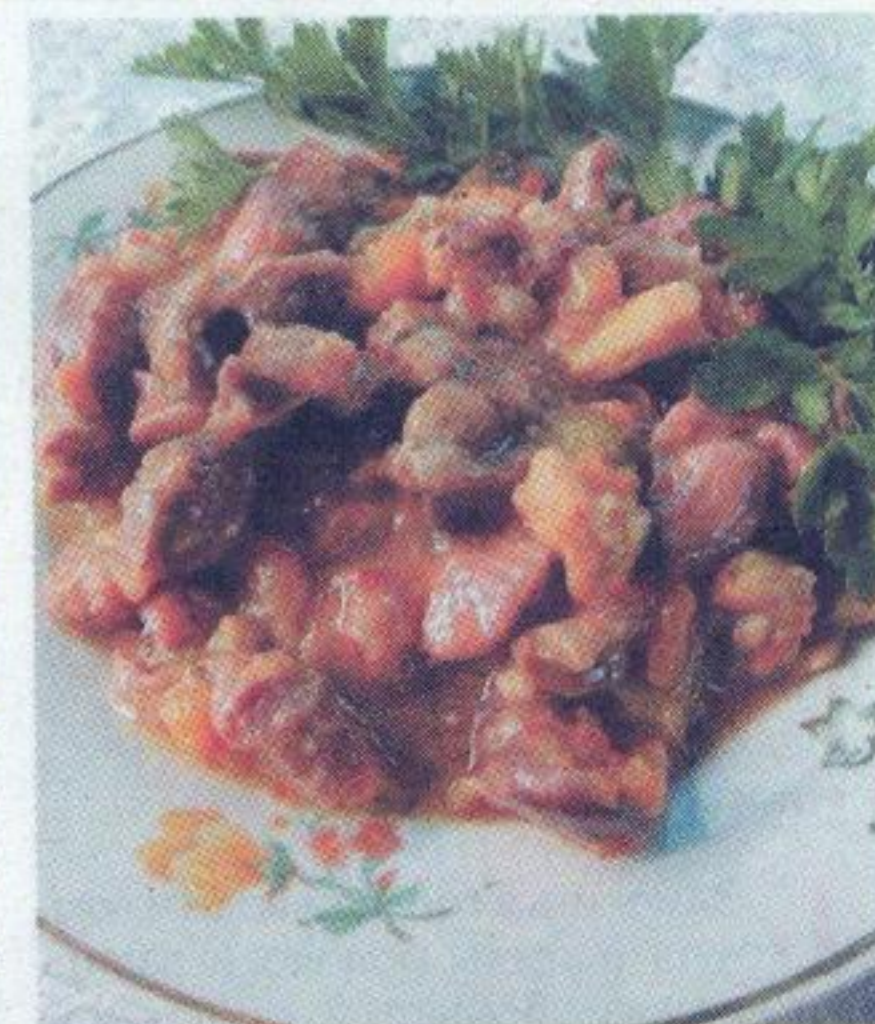
Блюда в
мульти-
варке



- куриные желудки — 600 г
- крупная фасоль — 1 стакан
- помидор — 300 г
- перец сладкий болгарский — 200 г
- свежая зелень — 1 пучок
- лук репчатый — 1 шт.
- морковь — 1 шт.
- соль — по вкусу
- специи и приправы — по вкусу
- рафинированное растительное масло — 2 ст. л.
- вода — 100 мл

1. Фасоль предварительно замочить на несколько часов, это ускорит время приготовления. Репчатый лук нарезать. Морковь нарезать брусочками или натереть на крупной терке. В чашу мультиварки налить немного рафинированного растительного масла, выложить фасоль, морковь и репчатый лук.

2. Разрезать каждый желудочек на две, три или четыре части. Помидоры нарезать крупными кусками. Будет лучше, если сначала ошпарить помидоры кипятком и снять с них кожу. Болгарский перец нарезать полукольцами или полосками, тоже достаточно крупно. В чашу мультиварки к фасоли, луку и моркови положить



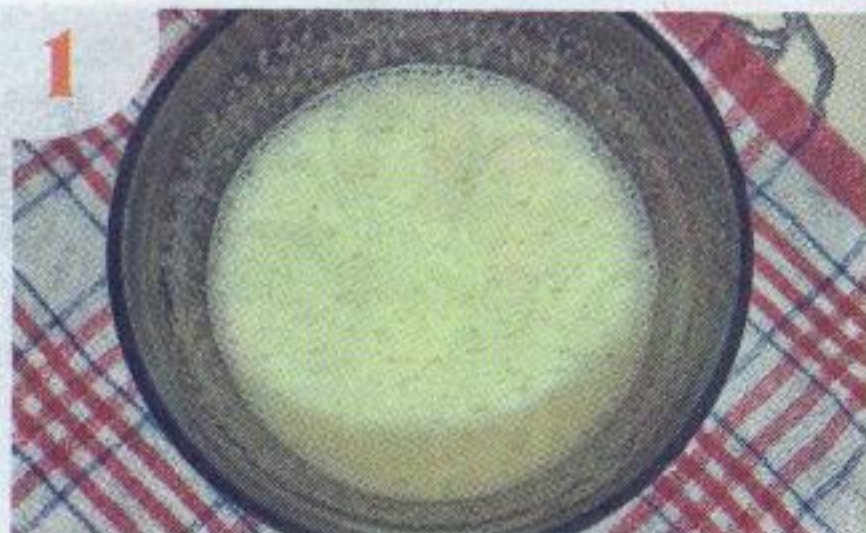
куриные желудки, на них помидоры. Туда же отправить болгарский перец и зелень. Посыпать солью, специями и приправами — по вашему вкусу. Добавить немного воды, примерно треть стакана (овощи сами дадут много сока). В меню мультиварки выбрать режим «Тушение», время приготовления — 2 часа (далее смотрим по готовности, возможно время придется увеличить). После этого можно еще дополнительно потомить куриные желудки с овощами в режиме «Подогрев».

Кулич

пасхальный

4 ч 30 мин

Блюда в
мульти-
варке



Для теста:

- яйца — 3 шт.
- молоко — 200 мл
- мука — 4,5 стакана
- сахар — 200 г
- сливочное масло — 150 г
- дрожжи — 40 г прессованных или пакетик (11) г сухих
- изюм — от 60 до 100 г
- соль — щепотка
- ванилин или ванильный сахар

Для глазури:

- яйцо — 1 шт.
- сахарная пудра — 100 г
- посыпка для куличей

1. Замочить в горячей воде изюм. Чуть нагреть молоко и залить им дрожжи. Всыпать 2 ст. л. сахара. Хорошо перемешать и убрать в теплое место на 20 мин. Когда появятся пузырьки — опара готова. Взбить 3 яичных белка с половиной оставшегося сахара в густую пену и добавить к дрожжевой опаре. Туда же аккуратно всыпать стакан просеянной муки и хорошо перемешать. Отправить для расстойки на 20 мин, если это сухие дрожжи, и на час, если дрожжи прессованные. Добавить стакан муки и продолжать вымешивать тесто.



2. Ввести в тесто яйца с сахаром и маслом, соль и ванилин. Просеять оставшуюся муку. Ее может потребоваться больше или меньше. Замесить эластичное, не липнущее к рукам тесто. К тесту добавить изюм, вымешивать 15 мин. Чашу мультиварки смазать растительным маслом и выложить в нее тесто. Выставить режим «подогрев», пусть стоит, пока не поднимется. Теперь выставить режим «выпечка» на 90 мин. Достать чашу и выложить кулич. Приготовить глазурь, взбить один белок с сахарной пудрой до бела. Обмазать кулич глазурью. Полностью покрыть верх, немного задевая и бока. Посыпать любыми кондитерскими украшениями.

Кексы

печеночные с морковью

1 час

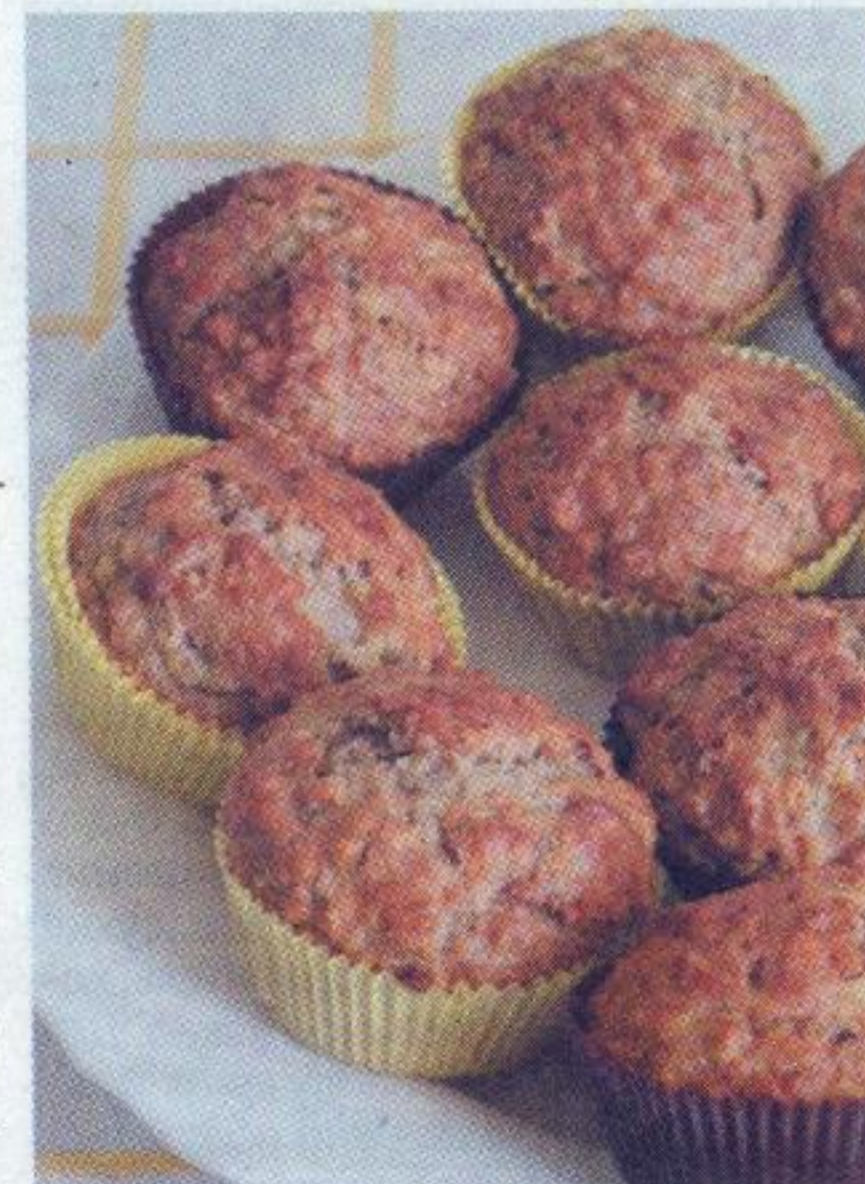
Блюда в
мульти-
варке



- куриная печень — 150 г
- морковь — 60 г
- яйцо — 1 шт.
- манная крупа — 1 ст. л.
- соль — 0,1 ч. л.

1. Куриную (или индюшину) печень вымыть. На печени иногда остаются лишние пленки, остатки желчных протоков и капли самой желчи. Всё это желательно удалить. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Соединить подготовленную печень и натертую морковь в чаше блендера. Добавить к этим продуктам небольшое яйцо. Для детского блюда лучше использовать домашние яйца. Всыпать манную крупу. Не добавляйте слишком много манки, иначе кексы выйдут слишком плотными и даже твердыми. Посолить. Если блюдо готовится не для детей, то можно добавить молотый перец. Взбить содержимое чаши блендером до однородности. Печень отлично взбивается, поэтому много времени вам не потребуется. После взбивания получится жидковатая печеночная масса.

2. Разложить печеночную массу по силиконовым формочкам. Если используете металлические



формочки, то их лучше смазать маслом. Расположить их в корзинке-пароварке. В чашу мультиварки налить кипятка, вставить корзинку-пароварку и закрыть крышку мультиварки. На дисплее выбираем соответствующий режим работы мультиварки — «Пароварка». Время приготовления печеночных кексов в мультиварке — около 30 минут.

Печенье

«Красный бархат»

1 час Десерты



- масло сливочное 82,5% – 115 г
- сахар – 250 г
- яйцо – 1 шт.
- мука – 195 г
- какао-порошок – 8 г
- молоко – 25 мл
- разрыхлитель – 2 г
- пищевой краситель красный
- белый шоколад – 60 г

1. Соединить мягкое сливочное масло и сахар. Взбить миксером в однородную крошку. Ввести яйцо. У вас будет пышная однородная масса. Если яйцо было слишком холодным, вы увидите крупинки в тесте, будто оно свернулось. Не переживайте. Влить молоко. Добавить все сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель, хорошее алкализованное какао. Добавить краситель до получения нужного цвета. Тесто должно получиться ярким. Добавить белый шоколад. Хорошо месить тесто, чтобы шоколад распределился.

2. Скатать шарики и разложить на противне, застеленном силиконовым ковриком или пергаментом. Расстояние минимум 5-6 см, они очень хорошо растекутся. Выпекайте при температуре 160°C около 10-15 минут. Печенья долж-



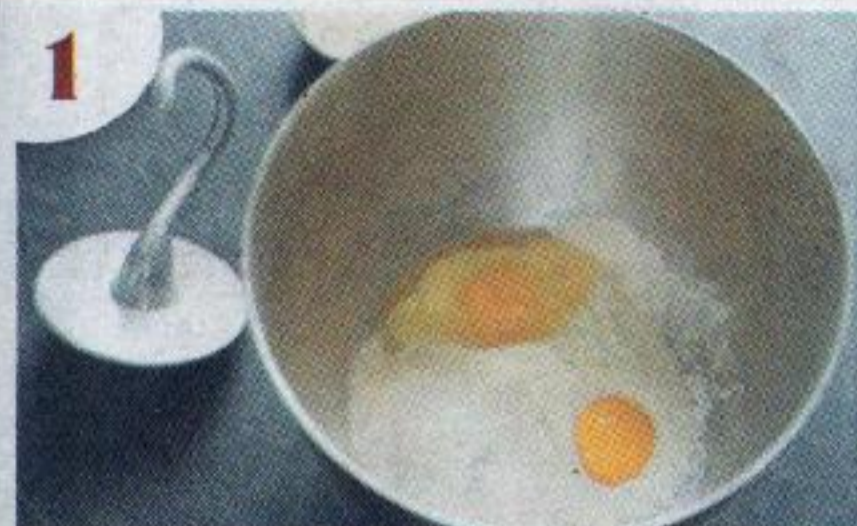
ны быть слегка мягкими на ощупь, при остывании они немного затвердеют. Храните их в закрытом контейнере 3-5 дней.

Маленький секрет: через 8-10 минут в духовке печенье расплывётся в полной мере и начнёт выпекаться. В этот момент можно вручную разложить капли шоколада сверху на печенинки. Просто слегка вдавливайте пальцем каждую каллету.

Печенье

кантуччи

50 мин Десерты



- 225 г сахара
- 2 яйца + яйцо для смазывания
- 1/2 пакетика (3-4г) разрыхлителя или сухих дрожжей»
- 300 г муки
- 250 г миндаля
- щепотка соли
- 1/2 пакетика ванильного сахара
- цедра лимона (примерно 1/3 лимона)
- 50 г размягченного сливочного масла
- 25 г меда

1. Просеять муку с разрыхлителем (дрожжами) в глубокую миску. Сделать углубление и вбить по одному яйцу, начиная замешивать деревянной лопаткой. Добавить сахар, лимонную цедру, соль, ваниль и перемешать. Ввести сливочное масло и мед, вымесить тщательно все. Добавить миндаль, перемешать.

2. Выложить тесто на стол и начинать замешивать. Тесто очень крутое, его тяжело собирать в ком. Можно добавить 1 ст. л. теплого молока. Собрать тесто в шар. Сделать из теста 3 колбаски, примерно по 3,5 см в диаметре. Выложить или на бумагу, или на коврик,



смазать взбитым яйцом и отправить в разогретую до 180°C духовку на 20-25 минут. Достать, немного остудить и нарезать, как батон, наискосок. (Орехи очень твердые, резать аккуратно). Снова сложить все на противень и отправить в духовку еще на 10 минут. Сложить в банку или в миску с крышкой.

Кекс

с лаймом и глазурью

3 часа торты



- масло сливочное 82,5% – 200 г
- мука – 260 г
- лайм – 3 шт.
- имбирь – 30 г
- сахар – 150 г
- сахар коричневый – 100 г
- яйца – 4 шт.
- разрыхлитель – 10 г

1. Подготовить ароматические ингредиенты. Нам нужна цедра лаймов и мелко рубленый свежий имбирь. Соединить оба вида сахара, мягкое сливочное масло и цедру с имбирём. Идея заключается в том, что ароматы и вкус будут сильнее, если соединить их с жиром в самом начале. Вымесить всё до однородного состояния. По одному ввести яйца.

2. Муку и разрыхлитель хорошо перемешать венчиком. Добавить сухие ингредиенты в будущее тесто. Должна получиться пышная масса, которая хорошо держит форму. Переложить в форму, застеленную пергаментом. Поставить кекс в духовку, разогретую до 165°C. Выпекаться кекс будет довольно долго, всё будет зависеть ещё и от вашей формы (по сути толщины теста, которое должно пропечься).

Готовому кексу дать немного остыть в форме, чтобы он стал едва тёплым. В это время довести сок трёх лаймов до кипения. Снять сотейник с плиты и осторожно пропитать кекс. Для этого будет достаточно просто пролить сок по всей поверхности кекса. Чем равномернее вы это сделаете, тем лучше. Если на этом этапе завернуть пергамент поверх кекса и убрать десерт в холодильник, он сохранится там до 5 дней.

Бисквит

маковый

6 часов торты



- масло сливочное 82,5% – 200 г
- сахар – 200 г
- яйца – 3 шт.
- цедра трёх лимонов
- мука – 315 г
- разрыхлитель – 9 г
- мак – 70 г
- молоко – 160 г

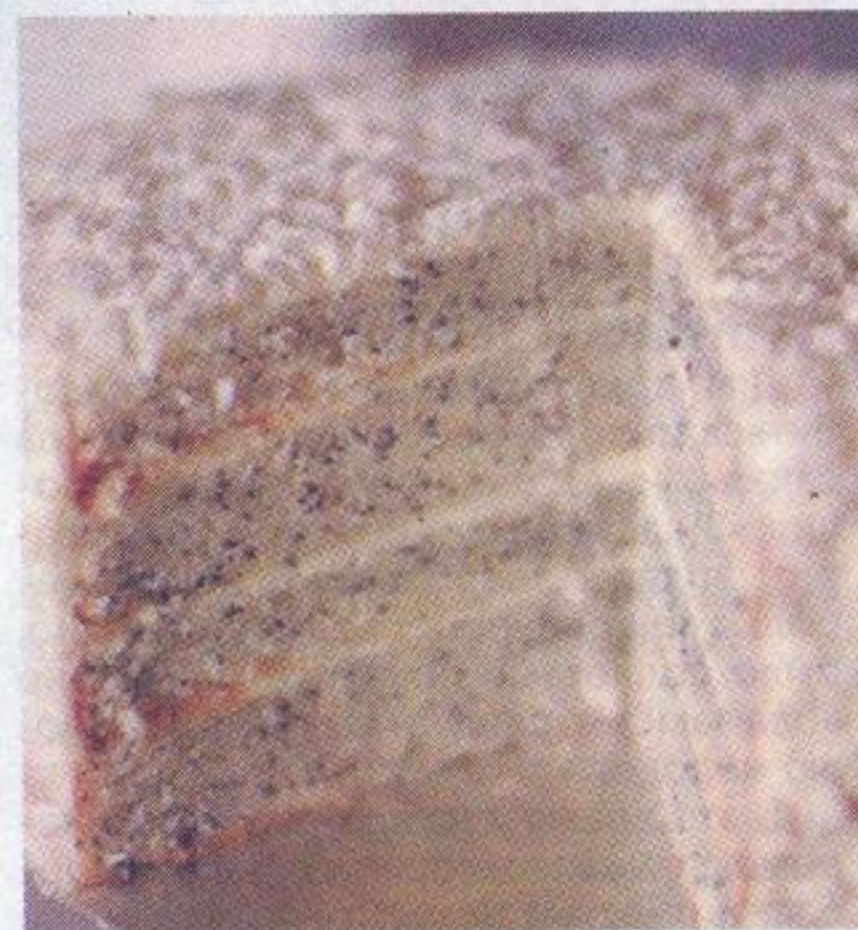
Бисквит отлично годится не только на коржи, но и на кексы, особенно большие – в виде бубликов. Полейте их глазурью на пудре с лимонным соком – и будет вообще невероятно вкусно.

Кстати, если хотите, можно добавить лимонный сок (20 г) в крем, который будете готовить, так тортик станет пикантным.

1. Соединить мягкое (не растопленное) сливочное масло, сахар и цедру трёх крупных лимонов. Взбивать миксером 3-4 минуты, пока масса не станет однородной и пышной. По одному ввести яйца в тесто. Взбивать до полной однородности, прежде чем вводить следующее яйцо. Лучше, если вы достанете яйца на стол за час-полтора до начала приготовления теста. У вас должна получиться красивая масса. Всыпать муку, разрыхлитель и мак. Перемешать до однородности. Добавить

тёплое молоко. Тесто будет гладкое, яркое и пышное.

2. Подготовить три кольца диаметром 16 см. Обернуть кольца фольгой, зеркальной стороной внутрь. Наполнить кольца тестом. Выпекать при температуре 145°C, режим «верх-низ», примерно 30-40 минут, до момента, когда бисквиты только начнут румяниться. Сразу снять кольца, чтобы они не сушили коржи. Завернуть их в пищевую плёнку и убрать в холодильник хотя бы на 4 часа. Хранить их там можно 3-4 дня.



КАК ПРАВИЛЬНО ВАРИТЬ КАКАО

Как правильно варить какао, чтобы время от времени готовить для себя и своих близких этот ароматный шоколадный напиток.



КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Для приготовления какао понадобится молоко, небольшое количества сахара и, естественно, какао-порошок. В кастрюлю, в которой будет вариться какао, необходимо налить небольшое количество воды, чтобы дно было полностью покрыто. Как только вода закипит, следует вылить в кастрюлю молоко.

В это время в чашке тщательно перемешать какао-порошок и сахар, добавить туда же немного воды и основательно размешать, чтобы получилась однородная густая шоколадная смесь без комочков.

Соединяем шоколадную смесь и молоко. Для этого, постоянно помешивая молоко, в него вводят смесь с какао, затем содержимое кастрюли доводят до кипения и варят на медленном огне в течение трех минут, после чего выключают.

Пропорция приготовления какао: на 2 литра молока надо взять 6 столовых ложек какао-порошка и 4 столовые ложки сахарного песка.

Когда какао сняли с огня, его, не остужая, разливают по чашкам или стаканам и подают с сухарями, печеньем, бисквитами и кексами.

КАКАО С ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ

Для приготовления какао с яичным желтком сначала какао варят по традиционному рецепту. Затем растирают желток (один желток на две порции какао) с сахаром и какао-порошком и вливают в кастрюлю с готовым какао. После чего напиток взбивают венчиком и сразу же подают в стаканах или чашках.

КАКАО СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Для какао со взбитыми сливками также используют какао, сваренное по классическому рецепту, его разливают в подготовленные стаканы таким образом, чтобы они были заполнены наполовину. Затем взбивают сливки с сахарной пудрой и выкладывают одну столовую ложку на какао.

ХОЛОДНОЕ КАКАО С МОРОЖЕНЫМ

Приготовив какао по обычному рецепту, его охлаждают. Затем кладут в стакан шарик шоколадного мороженого и сверху заливают какао. Верх стакана или бокала, в котором подают этот десерт, можно украсить взбитыми сливками или свежими ягодами.

КАК ЧИСТИТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Любите радовать своих домашних вкусными блюдами но долгая подготовка вас совсем не радует? Для многих хозяек чистка овощей становится настоящей проблемой. Спешим вас порадовать: подобные проблемы больше не возникнут! С нашими полезными лайфхаками готовить станет проще и быстрее.

1. ЧИСТКА МОРКОВИ

Морковь легко очистить при помощи скребка для посуды. Потрите им вымытую морковь, и кожица снимется в два счета.

2. КАК БЫСТРО ОЧИСТИТЬ ВАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Поместите горячий картофель в емкость с прохладной водой. Подождите 10-15 сек. Теперь вы с легкостью снимете с него кожицу без использования ножа.

3. ЧИСТИМ АПЕЛЬСИН

Моем фрукт и кладем на разделочную доску. Острым ножом

делаем несколько надрезов вдоль. Берем обычную ложку и вставляем ее под кожуру в место надреза. Апельсин легко очистится, если вращать ложку по кругу.

4. ВАРЕННЫЕ ЯЙЦА

Сразу после варки залейте яйца холодной водой. Накройте емкость крышкой и немного потрясите. Так яичная скорлупа отойдет гораздо легче.

5. КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЧЕСНОК

Для этого нам понадобится столовая ложка или нож. Ударьте ими по нижней части чесночной головки, и она легко распадется на отдельные зубчики. Помещаем дольки в миску с крышкой и хорошенько встряхиваем. Таким образом мы легко отделим шелуху от зубчиков.



ВЕСЕННИЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ВКЛЮЧИТЬ В СВОЙ РАЦИОН



Весной наш организм как никогда нуждается в витаминах и внутренней защите от вирусов, которые так и норовят сломить наш иммунитет. Лучшими помощниками в борьбе за иммунитет выступают не лекарства, а сезонные овощи, фрукты и ягоды, которые лучше всего покупать на рынке.

Редис

Разнообразить привычные овощные салаты можно, если добавить в них сочный вкусный редис, который уже появился на прилавках. Выбирайте редис в пучках с не завядшей ботвой. Корнеплоды должны быть равномерного розового цвета и без каких-либо трещин. Энергетическая ценность редиса составляет всего 19 килокалорий на 100 граммов продукта, так

что он идеально подходит для диетического меню.

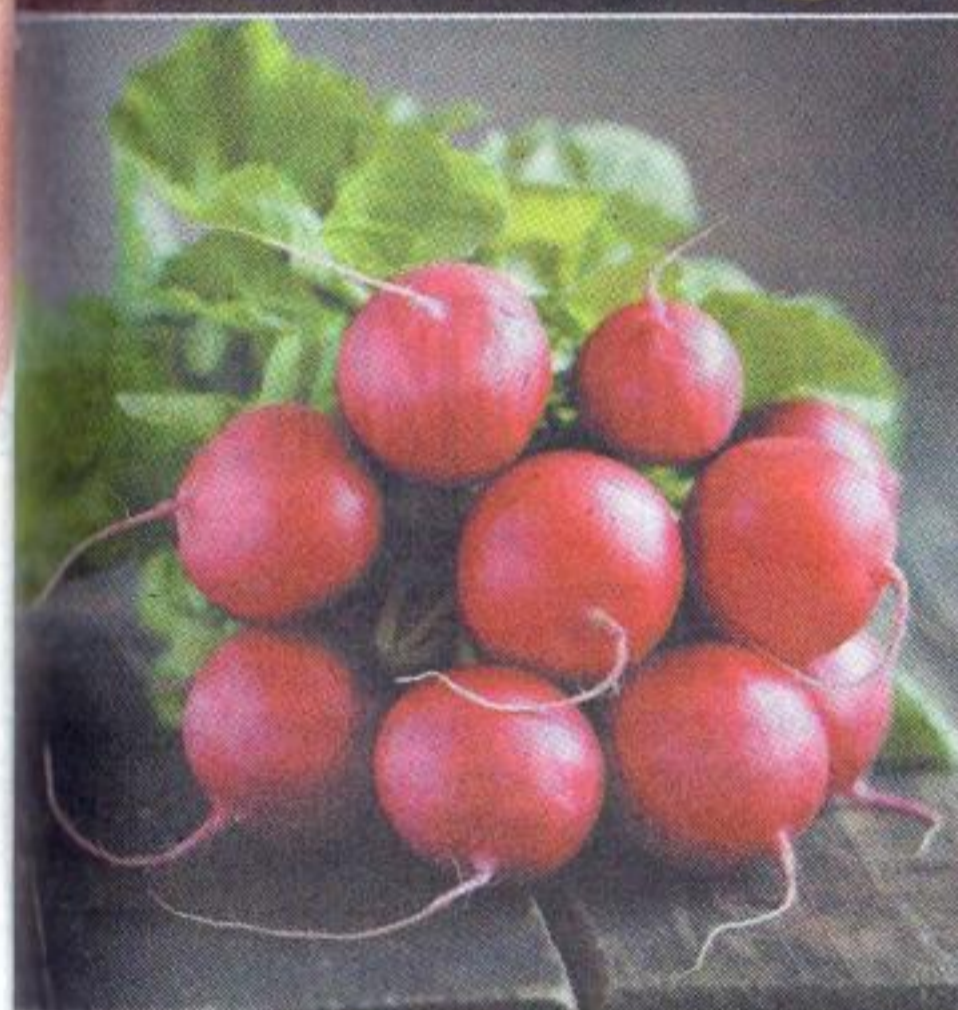
Щавель

Весной щавель появляется значительно раньше укропа и петрушки. Этот продукт — чемпион по содержанию витамина В, который помогает поднять настроение и улучшить сон, что незамедлительно отразится на вашем внешнем виде. Щавель улучшает работу печени и желчного пузыря, улучшает деятельность кишечника, блокирует головные боли, нормализует артериальное давление. Но его не рекомендуют употреблять при воспалениях в почках и кишечнике, гастритах с повышенной кислотностью, при язвенной и мочекаменной болезни.

Следует помнить, что молодой щавель растет недолго, поэтому употреблять его стоит сразу же, как только он появится, чтобы не пропустить это драгоценное время.

Картофель

Молодой картофель стоит дороже, но зато он намного вкуснее. Такие корнепло-



ды обычно небольшого размера с тонкой и чистой кожицей, которую можно даже не чистить. Просто отварите молодую картошечку в мундире, добавив затем немного сливочного масла и посыпав свежим укропом, и отличный гарнир готов.

Огурцы

К молодому картофелю отлично подойдут сочные хрустящие огурчики из теплиц. Лучше выбирать не очень большие и достаточно твердые, иначе буквально через пару дней они уже будут невкусными. Кладите такие огурцы в салаты, добавляйте в сэндвичи или просто ешьте с нежирным соусом на основе йогурта, и вы почувствуете вкус приближающегося лета.

Яблоки

Объективно яблочный сезон еще не наступил, но мы советуем сейчас обратить внимание на яблоки таких сортов, как Симиренко, которые при правильном хранении становятся к весне только вкуснее. Первый сорт более сладкий, а второй больше подойдет для любителей яблок покислее. Однако смотрите, чтобы плоды были ровные, твердые и без вмятин.

Молодой чеснок

Пока он в сезоне, спешите радоваться этим сочным нежным зубчикам. В них нет ни капли матерой резкости и остроты — она появится позже.

Спаржа

Увы, у нас она круглый год продается в супермаркетах, а на рынках не продается вовсе, но именно весна — самый сезон спаржи.

Клубника

В современном мире сезонность продуктов часто теряет свою актуальность, ведь побаловать себя клубникой или, например, арбузом можно не только в летнее время, но даже зимой. Однако именно сейчас на прилавках потихоньку начинает появляться невероятно душистая клубника из Греции. Выбирайте сухие ягоды с равномерным окрасом, так они не превратятся в пюре раньше, чем вы успеете донести их до дома.



МАСКИ С ЗЕЛЕННОЙ ГЛИНОЙ

Природа позаботилась о нашей красоте задолго до того, как человек пришел к мысли о необходимости борьбы со старением. В недрах Земли спрятаны самые разнообразные ископаемые, которые с успехом помогают решать дерматологические проблемы. Одним из таких ископаемых является глинистый минерал иллит, который на родине, во французской Бретани, называют французской глиной (или зеленой глиной).

Правила применения масок с французской глиной

1. Разводить зеленую глину следует исключительно прохладной водой или травяными отварами.
2. Не нужно готовить слишком густую маску, ведь в этом случае она быстро сохнет и не успеет передать коже ценные вещества. По этой же причине не следует наносить маску на кожу тонким слоем.
3. Перед применением маски кожу рекомендуют распарить, чтобы расширились поры.

Маска от прыщей с розмарином

- зеленая глина — 1 часть
- розмариновое масло — 4 капли
- вода — 1,5 части.

Для приготовления маски смешайте глину с водой, хорошенько перемешайте компоненты, добавьте к составу несколько капель масла розмарина и снова перемешайте. Сразу после приготовления нанесите маску на пораженные участки кожи и держите ее 15–20 минут. После процеду-

ры останется лишь удалить маску и ополоснуть лицо прохладной водой.

Проводя такую процедуру дважды в неделю, вы заметно очистите кожу от черных точек и устранили воспалительный процесс, а значит, избавитесь от прыщей и угревой сыпи.

Маска от черных точек с соком лимона

- зеленая глина — 2 ст. л.
- лимонный сок — 3 ст. л.
- водка — 10 мл.

Прежде всего нужно соединить лимонный сок с водкой, и только потом разбавлять получившейся жидкостью глину. Распределив маску по поверхности лица, держите ее буквально десять минут, затем смойте прохладной водой.

Уже через 3–4 недели проведения данных процедур вы заметите, что черных точек на лице заметно поубавилось. А спустя два месяца еженедельных масок станет очевидно, что ваши поры сузились и не загрязняются, как раньше.

Маска от морщин с маслом миндаля

- сметана — 1 часть
- зеленая глина — 1/2 часть
- масло миндаля — 1 часть
- крахмал — 2 части
- куриный желток — 1 шт.
- провитамин А — 4 капли



Перемешайте в глубокой миске крахмал с глиной, не забыв добавить к ним взбитый желток, сметану и эфирное масло. Добавьте к маске жидкий витамин. Нанесите средство на лицо, шею и область декольте, подержите 15 минут и смойте прохладной водой.

Отбеливающая маска с медом

- мед — 1 часть
- зеленая глина — 2 части
- лимонный сок — 1 часть
- масло чайного дерева — 3 капли
- вода

Перемешайте глину с медом, соком лимона и маслом чайного дерева. Добавьте воду, добываясь нужной консистенции маски. Получившуюся кашицу нанесите на лицо и оставьте на 20 минут, а затем смойте теплой водой.

Эта маска отлично отбеливает кожу, избавляя ее от пигментных пятен и выравнивая тон. К тому же такое натуральное средство отлично дезинфицирует эпидермис, не допуская воспалительных процессов или убирая уже имеющиеся прыщи. Для этого достаточно наносить средство не чаще одного раза в неделю.

Тонизирующая маска с бананом

- зеленая глина — 1 часть
- сметана — 2 части
- банан — 1 шт.
- мед — 1 часть

Очистите и разомните банан в пюре при помощи вилки. Добавьте к желтой массе глиняный порошок, залейте медом и сметаной. После этого хорошенько перемешайте до однородной консистенции и нанесите на кожу лица, шею и область декольте. Выдерживать такую маску следует 20–25 минут, а проводить процедуры — дважды в неделю.

Маска отлично тонизирует кожу, подтягивает ее и избавляет от дряблости. Если у вас появились первые морщинки или обвисшая кожа, регулярно наносите данную маску, тогда проблема раннего старения будет решена.

ЗЕЛЕНАЯ ГЛИНА ДЛЯ ТЕЛА

Если на коже не имеется открытых ран и воспалительных процессов, вы можете использовать маски с зеленой глиной для ухода за телом.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

зеленая глина — 100 г
масло (апельсина, розмарина, лаванды или грейпфрута) — 6 капель
вода — по мере необходимости

Чтобы провести обертывание для избавления от целлюлита необходимо соединить в чаше все ингредиенты и хорошенько их перемешать, добавляя воду, чтобы маска получилась кашеобразной. Нанеся средство на кожу тела, особое внимание уделяя областям с «апельсиновой» коркой, оберните тело пищевой пленкой и укутайтесь в теплый плед. Через час можно отправляться в душ, чтобы смыть маску. Проводить процедуру рекомендуется 1 раз в неделю.

ОЧИЩАЮЩИЕ ВАННЫ

зеленая глина — 200 г

Чтобы очистить кожу, а заодно увеличить тонус кожного покрова и вернуть ему былую упругость, в ванне с теплой водой разведите 200 г иллита, а затем в течение получаса принимайте ванну. Спустя отведенное время обмойте тело под прохладным душем.

ЗАЖИВЛЕНИЕ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ

французская глина — 5 ст. л.
вода (отвар ромашки или череды) — по мере необходимости



Если вас замучили трещины на пятках, просто соедините зеленый порошок с водой (отваром целебных трав), и слепите из них лепешки. Приложите эти лепешки к болезненной пятке, а сверху наденьте носок. Выдержите лепешку 30–40 минут, после чего удалите ее и промойте пятку теплой водой. Для успешного лечения трещины выполняйте процедуры 3 раза в неделю.

К слову, учитывая, что трещины на пятках нередко появляются из-за грибков и бактерий, высокое количество ионов серебра в зеленой глине поможет обеззаразить поверхность кожи и устранить эту причину растрескивания.

ОРГАНИЧЕСКИЙ СКРАБ С ОТРУБЯМИ И МЕДОМ

ЛУЧШИЕ ХЕНД МЕЙД-ИДЕИ

Домашний скраб с медом и отрубями очень эффективен, ведь он приготовлен собственноручно хозяйкой, которая возьмет ингредиенты только самые лучшие и натуральные! Приготовьте по этому рецепту: и вы увидите эффект уже с первого раза — ваша кожа засияет свежестью и молодостью, все поры откроются, а в капиллярах заиграет кровь и уберет землистый цвет лица.

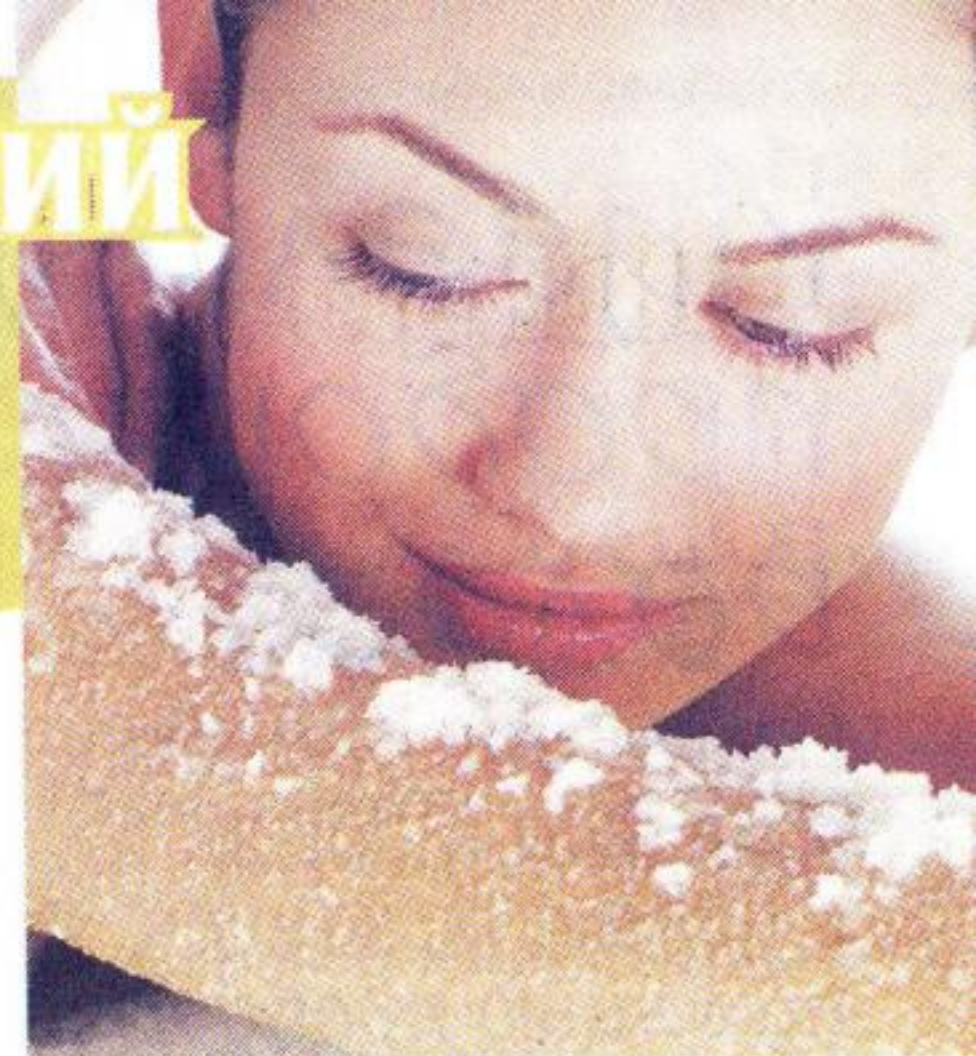
Для отшелушивания мертвых клеток, для предотвращения врастания волосков в кожный покров, для ощущения гладкой ухоженной кожи просто необходимо регулярно использовать косметическое средство со скрабирующими свойствами. При его применении всё лишнее с поверхности эпидермиса удаляется, это способствует улучшению внешнего вида кожи, усилению местного кровообращения. Обычно сразу налицо результат — ощущение молодой и гладкой кожи.

Не только лицо нуждается в регулярном очищении скрабами. Тело также необходимо смазывать составами с абразивными частицами. Скраб можно купить, а можно приготовить его собственноручно из натуральных компонентов.

РЕЦЕПТ СКРАБА С ОТРУБЯМИ

сметана — 3 ст. л.
мед — 2 ст. л.
овсяные отруби — 2 ст. л.
семена льна измельченные в кофемолке — 2,5 ст. л.
масло зародышей пшеницы — 3 мл
эф. масло апельсина — 8 капель

В теплую сметану добавить растопленный мед. Можно мед растопить на водяной бане или использовать микроволновую печь. Сыпать порошок семян льна. Добавить от-



руби и перемешать со сметаной. По каплям добавить эфирное масло. Налить масло зародышей пшеницы. Массажными движениями проработать кожные покровы. Смыть скрабирующий состав следует теплой водой. Наносить питательный крем после такого скраба не надо. Любите себя, ухаживайте за своим телом, пусть в этом поможет органическая косметика домашнего приготовления!



Идеальный пробор волос

Изменить прическу, а иногда и образ в целом, можно с помощью пробора волос.

В первую очередь нужно знать о соответствии типа пробора с формой лица.

Овальное лицо. Самая универсальная форма, с которой сочетается любой пробор волос. Он может быть прямым (центровым) на коротких и длинных волосах, боковым, косым или зигзагообразным — ограничений нет вообще.

Круглое или квадратное лицо. Прямой, или центральной пробор, при круглой форме лица нежелателен. Визуально вытянет лицо боковой пробор. Допустим диагональный или косой. Оба варианта хорошо гармонируют с косой челкой, удлиненным каре либо длинными, слегка выющимися волосами.

Прямоугольная форма. Боковой пробор волос в данном случае может стать оптимальным вариантом. Приветствуются объемные прически — длинные прямые волосы визуально вытянут лицо и подчеркнут углы.

Треугольная форма. К такому типу внешности лучше всего подойдет прямой пробор. Если волосы короткие, немного сместите пробор, чтобы волосы частично прикрыли часть лба.

ВИДЫ ПРОБОРА И ПРИЧЕСКА

Определившись с соответствием пробора волос и формы лица, уделите внимание прическе и объему волос.



ПРЯМОЙ ПРОБОР ВОЛОС

Центральный пробор красиво смотрится на объемных волосах вне зависимости от того, прямые они или выющиеся. Длина волос должна быть ниже подбородка.

БОКОВОЙ ПРОБОР ВОЛОС

Боковой пробор выглядит эффектно и на коротких, и на длинных волосах. Собранные волосы отлично будут смотреться в сочетании с деловым стилем одежды.

Сильно смещенный в сторону пробор требует объема. Волосы, уложенные аккуратными волнами, в этом случае помогут создать образ в стиле ретро.

ЗИГЗАГООБРАЗНЫЙ ПРОБОР ВОЛОС

Зигзагообразный пробор волос обычно используют с целью сделать прическу более объемной. Длина волос может быть от подбородка и ниже.

Как покрасить волосы хной

дании, которые обязательно нужно соблюдать. На этикетке указана температура воды, которой нужно разбавлять хну, и не менее важные условия окрашивания.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КРАСИТЕЛЯ

В зависимости от длины волос, 25-100 г сухого порошка хны растирают в стеклянной посуде с добавлением горячей воды или процеженного через сито натурального кофе до состояния жидкой кашицы. Для равномерности цвета можно использовать связующие компоненты, а именно — шампунь или глицерин. Чтобы эффект окрашивания вас не разочаровал, окрасьте сперва небольшую прядь.

Окрашивание волос хной происходит так:

- увлажните чистые волосы и слегка подсушите;

- Чтобы обезопасить кожу лица от окрашивания, смажьте внешнюю сторону ушей и верхнюю часть лба вазелином. Обязательно используйте перчатки для окрашивания волос;

- хну на волосы нужно нанести максимально быстро, пока она не остыла. Начните окрашивать волосы с затылочной части. Разделите волосы на проборы на расстоянии 1-1,5 см друг от друга, окрасьте корни при помощи кисточки, затем постепенно спускайтесь к кончикам;

- волосы по внешнему контуру затрагивают в последнюю очередь, поскольку они более тонкие и окрашиваются быстрее;

- оберните волосы полиэтиленовым пакетом или специальной шапочкой и утеплите сверху полотенцем.

Для получения светлого оттенка хну держат на волосах 15-40 минут. Для более насыщенного цвета время окрашивания может длиться 1-3 часа. Седые волосы должны окрашиваться дольше.



Если вы собираетесь покрасить волосы натуральной хной в домашних условиях, учтите, что после использования химического красителя хна не ляжет на волосы ровно. То же самое относится и к окрашиванию волос химической краской после хны: если итоговый цвет вас разочарует, исправить ситуацию с помощью ненатуральной краски у вас не получится.

Чтобы избежать разочарования, попробуйте сперва покрасить хной отдельно взятую прядь волос с внутренней стороны — это поможет вам уточнить продолжительность процедуры окрашивания и покажет, каким в итоге будет цвет.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ХНОЙ

Внимательно прочитайте инструкцию — каждый производитель дает свои рекоменда-

Лунный календарь

стрижек и окрашивания волос

на март 2018 г.

1-3 апреля — лучше отказаться от стрижки. Волосы окрашивайте в тот цвет, который приносит вам удачу и уверенность.

4,5 апреля — благоприятные дни для стрижки и окрашивания волос. Окрашивание натуральными красителями усилит успех в бизнесе.

6 апреля — не совсем удачный день для стрижки и окрашивания волос. Результат вам может не понравиться.

7 апреля — стрижка подарит красоту и благополучие. Удачными оттенками для окраски будут светлые и рыжие.

8 апреля — нейтральный день для стрижки и окрашивания волос.

9-12 апреля — от стрижки и окрашивания лучше отказаться.

13, 14 апреля — благоприятное время для стрижки и окрашивания волос.

15-18 апреля — неблагоприятное время для стрижки и окрашивания волос, можно потерять положительную энергию, столкнуться с финансовыми проблемами.

19, 20 апреля — стрижка способствует приобретениям и богатству. Удачный день для осветления волос.

21 апреля — крайне неблагоприятный день для стрижки и окрашивания волос. Могут возникнуть проблемы со здоровьем и на работе.

22 апреля — очень благоприятный день для стрижки и окрашивания волос. Приобретете здоровье и долголетие.

23, 24 апреля — отложите поход в парикмахерскую.

25 апреля — стрижка усилит остроту ума и интуицию. Окрашивание в золотой или медный цвет может принести вам прибыль.

26 апреля — неблагоприятный день для стрижки и окрашивания волос.

27 апреля — стрижка привлечет счастье, улучшит внешний вид. А вот от окрашивания лучше отказаться.

28 апреля — благоприятный день для стрижки и окрашивания волос. Улучшится финансовое состояние.

29 апреля — неблагоприятный день для стрижки и окрашивания волос. Могут возникнуть проблемы со здоровьем. Этот день удачен лишь для тех, кто окрашивает волосы в темные оттенки природными красителями.

30 апреля — неблагоприятный день для стрижки волос. Приобретете душевный дискомфорт. Волосы окрашивайте лишь в темные тона.

История болезни	Вид повинности крестьян			Важный человек	Красная ткань	Граф-мушкетер
		... и обратно	Столица Лигурии (Италия)			
Отец И. Ганди	Старуха Изергиль, перс.			Холод	Скачки с препятствиями	
		Юный стебель	Благополучие			
Мать	Подземка			Отрезок времени		
	Ахиллеса ...	Лекарств. трава	Секрет	Мера силы шторма	Трезвучие	Жировик
А Васья слушает да ...	"Гуд ... Америка, где я не буду никогда"		Украин. фигуристка			
Стиль искусства			Яп. электроника			
Собиратель книг	Промышл. предприятие	Укр. певец				Форменная баранка
		Продажная женщина	Языческий идол	Игра в бочонки		
... Лиепа	Колесо на валу			Напиток для "бабы"		
				Боеприпасы для пушки		
Донжуан	Внук (украин.)	Ореховая масса	Роль Иовович			
Антоним устал	История и математика					
		Ед. ускорения				
"Иногда", певица	... Ривз					

	Л	Н	В	И	К		Н
	Л	А	Л	А	К	О	Л
	И	К	Л	Н	А	Л	М
	Л	Л	Н	Х	О	Д	Т
Р	А	В	Д	Т	Ю	О	И
М	О	В	Л	А	С	Т	О
О	М	В	К	И	В	А	Б
О	Т	О	Л	И	Е	Л	З
Л	П	Ю	К	Л	Н	А	Т
И	А	В	К	Л	Н	Р	Е
Л	Л	В	А	Й	В	А	И
Л	Л	А	В	О	А	С	Т
С	А	С	А	В	Т	А	Е
О	Л	О	Л	А	В	Л	А
Т	М	К	О	Л	А	Н	К
А	Ж	А	С	Т	К	Е	Р
К	О	Л	Т	Я	Л	О	А

Издатель: Редколлегия. Адрес редакции: г. Харьков, 61072, пр. Науки, 58. Гл. редактор: Редколлегия. Св. о рег-ции КВ №18780-7580Р от 02.03.2012, ХК №2043-784Р от 08.08.2012. Отпечатано в ООО «Фактор-Друк», Украина, 61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Тираж 65 000 экз. Заказ № 2678. Отдел рекламы и продаж: (057)764-02-62. © — на правах рекламы.



Почему лучше спать одному

Ещё в Викторианскую эпоху спать супругам в одной постели было не принято. В Азии дома часто делились на мужскую и женскую половину, в Древнем Риме совместное ложе было только местом любовных утех, а спать супругам было принято в разных местах.

«ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ СОН»

Традиция совместного сна пришла в мир вместе с индустриализацией и с переездом населения в города. Стесненные бытовые условия не всегда позволяют «разгуляться» и поставить в

квартире две кровати. Сыграл роль и социальный фактор — устоявшаяся за XX век традиция совместного сна привела к появлению стереотипа, если супруги спят отдельно, то что-то у них в браке неладно. Но так ли это?

ТОЛЬКО РАДИ ЛЮБВИ

Всерьез заговорили о том, что совместный сон супругов — это не лучшее из благ современной цивилизации, в 2009-ом. В этом году на Британском фестивале науки, который по популярности можно сравнить с научным «Оскар», исследователем сна из Университета Суррея Нилом Стэнли был сделан доклад, основной тезис которого заключался в том, что «спать с кем-то» хорошо только в значении «заниматься любовью», все остальное — патология. Сам ученый признался, что уже много лет спит со своей супругой в разных постелях и всем желает того же. «Сон — эгоистичное занятие. Его не надо ни с кем делить», — заключил Стэнли. «Не лучше ли красться на цыпочках по коридору к желанной возлюбленной, чем храпеть

и пинать ее всю ночь?» — спрашивал Стэнли у приехавших на конференцию ученых. Ученые задумались.

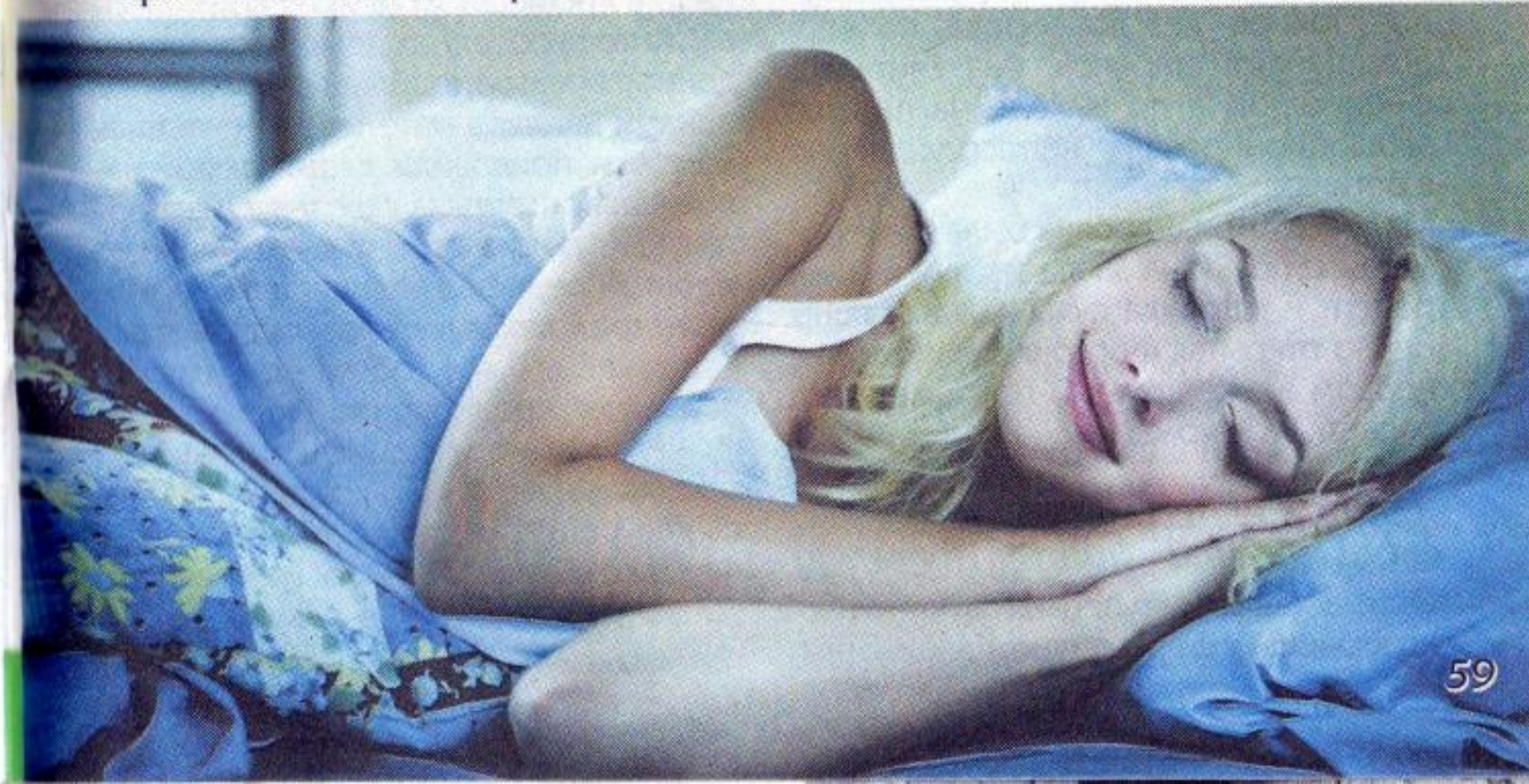
ОЧАГ НАПРЯЖЕНИЯ

По мнению профессора социологии Пола Розенблатта, автора книги «Двое в постели. Социальная система пар, которые спят в одной кровати», спальня часто становится «очагом напряжения», где между мужем и женой регулярно вспыхивают споры и ссоры, а совместный сон может быть не таким безобидным явлением, как о нем принято думать. Так, например, супруги спорят и ругаются из-за того, можно ли пускать к себе в постель домашних животных, или из-за того, что кто-то в постели курит, храпит, смотрит телевизор, брыкается, тянет одеяло на себя, шуршит газетой или не отключает мобильный телефон. Спорят и о том, на сколько ставить будильник. По словам профессора, во многих случаях проблему можно было решить просто, разъехавшись по разным спальным местам. «Но у людей сидит в головах стереотип, — говорит Розенблатт, — Ведь считается, что спать супругам вместе так естественно!» У противников совместного сна супругов действительно много аргументов. Во-первых, уже упомянутый храп часто является причиной того,

что супруги не высыпаются, ходят нервные и в итоге разводятся. Храп даже снижает либидо. Исследователи подсчитали, что беспокойное поведение одного из партнеров крадет у второго в среднем 49 минут сна каждую ночь. В результате лишенный полноценного отдыха человек становится нервным, плохо работает, чаще ссорится, снижает половую активность, что приводит к разрушительным последствиям для брака.

РАДИ СНА

Раздельный сон дает супругам возможность лучше выспаться, он способен обновить и разнообразить половые отношения. По опросам психологов, многие пары отмечают, что с тех пор, как они стали спать раздельно, половые отношения стали интересовать их больше. Плохой сон — причина не только плохого настроения и снижения жизненной активности, но и гормонального дисбаланса, ночных вылазок к холодильнику и набора веса. Раздельный сон может изменить эту тенденцию. Наконец, многим людям просто необходимо личное пространство, а когда их ночью постоянно притесняют, стаскивают с них одеяло и спихивают на край, это не самым лучшим образом сказывается на общем состоянии.



УЧЕНИК ЧАРОДЕЯ

«Характер» подъезда в многоквартирном доме обычно определяется жильцом первого этажа.

Шахерезада супов

На первом этаже в доме моих родителей, где я жил до окончания школы, обитала бабушка Мелисса Кориандровна.

Ее настоящего имени я уже и не припомню. А это, ненастоящее, придумал один остряк с четвертого этажа.

Мелисса Кориандровна получила свое прозвище за то, что была богиней супов. Точнее, лет до сорока, по воспоминаниям стариков, она считалась феей супов, а по выходе на пенсию эволюционировала непосредственно в богиню.

Мелисса Кориандровна была Шахерезадой супов. Она знала тысячу и один рецепт и готовила супы каждый день. Вечно открытая форточка ее кухни на первом этаже круглый год благоухала лепестками дурманов.

Супы Мелиссы Кориандровны были «душой» нашего подъезда

Они заставляли ступеньки звучать, точно клавиши у фортепиано. Каждый раз,



открывая тяжелую подъездную дверь, я, зажмурившись, втягивал носом воздух. «Ты дома», — утверждал знакомый запах супа.

Супы Мелиссы Кориандровны славились на всю округу. По их запаху местные несознательные бессознательные алкаши находили дорогу в родной двор в кромешном мраке своих заповей. Жители соседних домов в предобеденное время бродили у старушки под окнами нагулять аппетит, а несчастные мамочки приводили своих детей-малоежек постоять на сквозняке из форточки. Коты сидели на подоконнике ее кухни, в среднем в количестве от одного до трех, как мишленовские звезды. Естественно, все обитатели нашего подъезда неоднократно бывали на кухне у Мелиссы Кориандровны. Она открывала местным хозяйкам тайны своих рецептов, пока их бесполезные в хозяйстве мужчины уплетали эти жидкие произведения искусства. Мы

ходили с вечно облизанными пальчиками и проглоченными языками. А еще Мелисса Кориандровна познакомила нас с грандиозным артефактом старого, почти забытого уклада — супницей. Бабушка подавала супы на стол только в ней, затем разливая по тарелкам.

Супница была волшебной лампой, в которой томился джинн супа. Он проникал в тебя с ложки сначала тем самым запахом, повергая ниц, а затем и вкусом, поработая навеки. Однажды во время обеда у Мелиссы Кориандровны мне привиделось, будто нарисованные на супнице розы потянулись бутонами вверх, под крышку.

В каждой квартире нашего подъезда появилась супница

Близкие стали собираться за общим столом. Супница превратилась в архитектурную доминанту семьи. Люди дожидались друг друга с работы. Они приучились есть супы на ужин.

Жители соседних подъездов ссорились и разводились. В наш подъезд за-

носили младенцев кулек за кульком и, дважды, невест.

А потом Мелиссы Кориандровны не стало. За ее чародейством мы как-то подзабыли, что старушки не вечны. Она ушла тихо, как будто испарилась через форточку вместе с ароматом очередного супа. Ее квартира в одночасье опустела. Дочь Мелиссы Кориандровны еще много лет назад переехала в другой район к мужу.

Я понял, что это конец эпохи, когда моя мама убрала супницу на антресоль...

Через несколько месяцев после смерти Мелиссы Кориандровны я возвращался вечером из гостей домой и вдруг, войдя в вечерний сумрак подъезда, почувствовал, как вокруг, на многие километры обоняния, разливался знакомый запах супа.

Я метнулся вверх по лестнице, перепрыгивая через ступеньки. В прихожей я услышал мамин голос: «Где же ты пропал, мы тебя заждались!» Я суетливо разделся и устремился на кухню. Там, посередине обеденного стола, торжественно сияла супница.

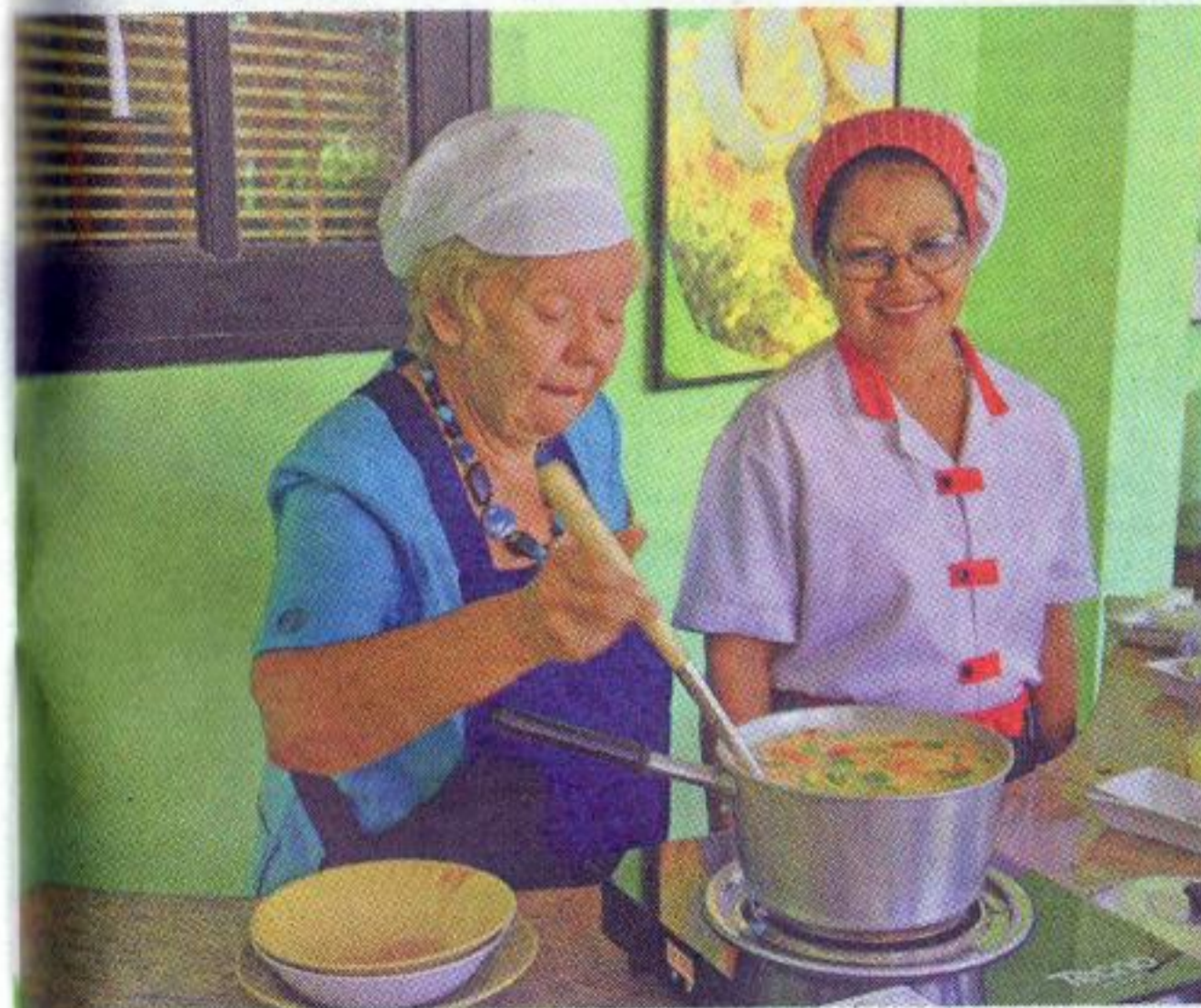
«Мелисса Кориандровна вернулась», — радостно сообщила мама, наливая тарелку.

Я внутренне скукожился и засобирался упасть в обморок.

«Ее внучка, — подмигнул мне папа, — Мелисса Кориандровна Джуниор. Вчера сюда переехала».

«Ученик чародея», — добавила мама.

Я ел мамин суп, вкусный, такой же вдохновенный, как во времена Мелиссы Кориандровны, и не мог отвести взгляда от супницы: нарисованные на ней розы тянулись вверх, под крышку.



КАК ВПИСАТЬ СТИРАЛЬНУЮ МАШИНКУ В КРОХОТНУЮ ВАННУЮ КОМНАТУ

Большая часть людей живет в небольших квартирах. В частности, под ванные комнаты тоже отводится незначительная площадь. И это логично, ведь за счет уменьшения размеров ванн комнат проектировщики увеличивают жилое пространство квартиры.

С одной стороны, крохотная ванная комната — это большой недостаток, так как даже самые умелые дизайнеры не смогут сделать маленькую комнату большой.

С другой, при правильном обустройстве даже маленькая ванная станет функциональным и удобным помещением, прекрасным местом для получения заряда бодрости с утра и для релаксации вечером.

Одной из значительных трудностей, с которой можете столкнуться при обустройстве и ремонте маленькой ванной комнаты, — это куда вписать стиральную машинку. Необходимо, чтобы в маленьком помещении расположились ванна (или душевая кабина), унитаз, умывальник.

Что уж говорить о корзине для белья, шкафчике для мелочей! Размещение стиральной машины в маленькой ванной — особая проблема. Стандартная машинка



имеет достаточно внушительные размеры. Тем не менее эта проблема решаема.

КАК РАЗМЕСТИТЬ СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ

Самый популярный прием при дизайне ванной комнаты — размещение стиральной машинки возле умывальника. Для гармонии их лучше объединить одной столешницей.

Для того чтобы визуально расширить пространство, над столешницей будет правильно повесить зеркало.

Если в ванной имеется ниша, это пространство обязательно нужно использовать. Например, поместить туда стиральную машину, а оставшееся место подойдет для хранения мелочей.

Дизайн домов старого образца не предусматривает место для установки стиральной машины. По этой причине жильцы вынуждены проявлять чудеса изобретательности.

Удобно размещать стиральные машины под плоскими раковинами.

Увеличить свободное место в ванной, чтобы в нее поместилась стиральная машина, можно, если установить душевую кабину вместо ванны. Часто ванна занимает половину площади ванной комнаты, а самый маленький размер душевой кабины — 80 x 80 сантиметров.

На освободившемся пространстве можно разместить стиральную машину, шкафчики, корзину для белья и прочую нужную мелочевку.

Также можно сделать под стиральную машинку небольшой шкафчик, а вместо дверцы закрыть ее шторкой.

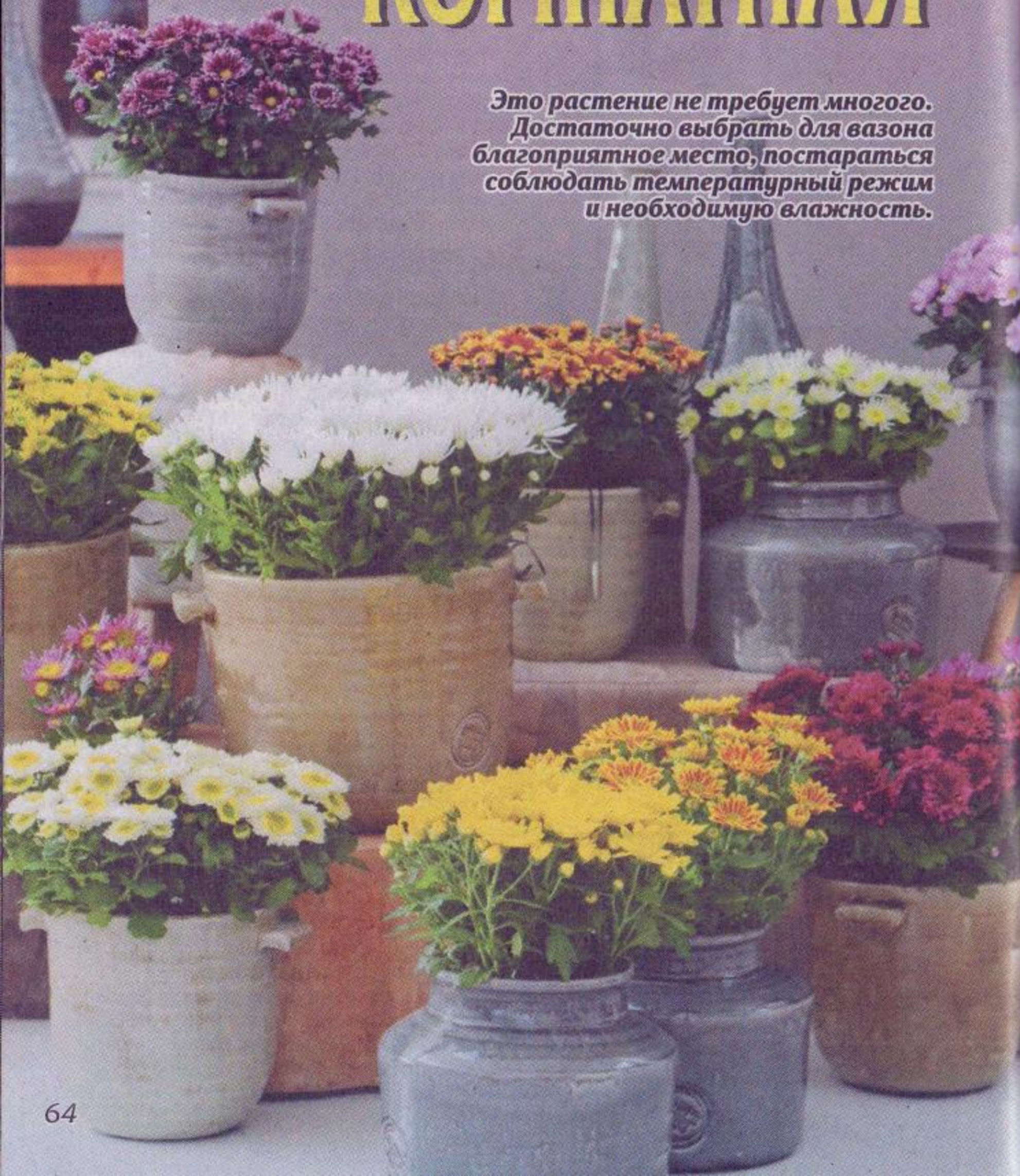
СОВЕТ ОТ РЕДАКЦИИ

Если в ванной комнате мало места, это не всегда плохо! Можно сказать, это дополнительное ограничение для работы дизайнера, простор для фантазии.

Эти простые способы помогут сделать небольшую ванную комнату практичной. При организации пространства следите за тем, чтобы все детали интерьера гармонично сочетались между собой.

ХРИЗАНТЕМА КОМНАТНАЯ

Это растение не требует многого. Достаточно выбрать для вазона благоприятное место, постараться соблюдать температурный режим и необходимую влажность.



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Для хризантемы идеальным местом станет восточная или западная сторона дома. На северном окне она будет испытывать недостаток ультрафиолета и вряд ли зацветет. На южном солнечные лучи слишком агрессивны и способствуют сокращению периода цветения, потере влаги и ожогам зеленой части. Лучшая температура в летние месяцы — около 22°C, с наступлением осени — около 17°C, зимой — от 3 до 8°C.

ПОЛИВ И ПОДКОРМКА

Хризантема любит обильный полив, но нужно следить, чтобы в горшке не застаивалась вода. Это может привести к загниванию корневой системы и гибели растения. Достаточно просто поливать тогда, когда верхний слой почвы стал сухим. Зимой эту процедуру можно повторять 1-2 раза в месяц.

Кусты хорошо отзываются на корневые подкормки органическими удобрениями и минеральными комплексами. Это обеспечит и крепость стеблей, стимулирует образование и раскрытие бутонов. Хорошо подойдут комплексные удобрения для цветочных комнатных растений.

ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ВРЕДИТЕЛЕЙ

Чтобы снизить риск поражения хризантемы заболеваниями и вредителями, достаточно правильного ухода и периодического осмотра. После того как она попала в дом, 3 недели цветок нужно держать «в карантине». Также важно поддерживать необходимую влажность воздуха и земляного кома, укреплять растение подкормками и проветривать помещение, не допуская сквозняков.

ОСОБЕННОСТИ И СРОКИ ОБРЕЗКИ

Начиная с момента приобретения хризантемы, нужно начинать фор-

мирование куста путем прищипки побегов. Достаточно оставлять на каждой ветке 4-6 узлов. Это способствует ветвистости и созданию объема. Можно придать хризантеме желаемые размеры и форму.

Если бутоны не образуются, то длинные побеги обрезают острыми ножницами или секатором, обрабатывая срезы активированным углем. Укоротить веточки нужно и после окончания цветения, когда цветы только начали вянуть: это поможет сберечь силы растению. Отсекают все цветоносы, оставляя не более 15 см, а горшок переносят в прохладное место.

КАК ПЕРЕСАДИТЬ ХРИЗАНТЕМУ

Некоторые цветоводы предпочитают пересадить хризантему, купленную в магазине, сразу же в новую почву, потому что в продаже растения находятся в транспортировочном грунте. Другие же предпочитают дать растению отцвести.

Для пересадки после покупки понадобится горшок, объем которого чуть больше размеров корневой системы, и наполнить его субстратом, не забывая о дренаже. Следует помнить, что хризантема не любит кислых почв. Хорошо подойдет смесь дерновой земли с торфом и перегноем в равных частях. Для меньшего травмирования корневой системы рекомендуется воспользоваться методом перевалки.

