

- Из чего состоит семейный бюджет...
- Планируемая покупка — прихоть или необходимость?
- Деньги не самоцель, а средство для наполненной духовными ценностями жизни.

ДАВАЙТЕ ПОСЧИТАЕМ...

Дорогая «Крестьянка»!

Уже три года я замужем и очень счастлива. У меня чудесный муж, сынишке второй год. Недавно наша молодая семья переехала в новую квартиру со всеми удобствами. Надо обставиться, обжиться.

Мы с мужем хорошо зарабатываем (он — механизатор, я — учительница). Но мать мужа считает, что я плохая хозяйка, трачу деньги нерационально. Наверное, так и есть...

Хорошо, если бы вы рассказали о том, как распределять семейный бюджет, как планировать покупки и т. д.

Татьяна Е.

Тульская область

Такие письма нередки в нашей почте. Многие молодые женщины, взявшись самостоятельно вести домашнее хозяйство, сталкиваются с подобными проблемами. Действительно, обнаруживаешь вдруг, что сумма, казавшаяся только что внушительной и многообещающей, после нескольких вроде бы и не очень важных для тебя покупок уже уменьшилась до критической отметки. Если не удержаться и купить еще вон ту симпатичную вещичку, то до следующей зарплаты явно не дотянуть. Значит, придется влезать в долги. Дело это неприятное. К тому же не спасает положение: долг все равно придется отдавать...

Между тем научиться правильно вести счет семейным денежным средствам совсем несложно. Важно осознать необходимость досконального контроля за текущими доходами и расходами и приучить себя к их регулярному учету. Может показаться, что подобное занятие под силу лишь педантичному и прижимисто-

му сухарю. Это ошибочное суждение. Домашняя экономика, если подходить к ней творчески, поставит перед вами множество интересных задач, для решения которых понадобятся самые разнообразные знания и способности.

Вообразите себя, ну, скажем, директором небольшого, но чрезвычайно важного предприятия. Первая ваша задача — распределить строго фиксированную сумму так, чтобы хозяйство работало не только оптимально, равномерно и спокойно, но и имело некоторый «запас прочности» на случай экстренных обстоятельств. Уверюем, что далеко не просто сразу найти нужный вариант, подходящий именно для вашего предприятия, извините, для вашей семьи. К тому же обратите внимание на существенную разницу: предприятие производит промышленную продукцию, «продукция» же семьи куда сложнее. Сюда входят и воспитание подрастающего поколения, и восполнение сил для дальнейшей трудовой деятельности, и духовное совершенствование всех членов семьи, и еще множество важных социальных и бытовых процессов. Так давайте искать и пробовать вместе.

Бюджет — основа, отправная точка домашней экономики. Формально он выражается в планировании доходов и расходов на точно определенный период времени. Составлять его следует так, чтобы сумма прихода (то есть всех видов поступлений денег в семью) не превышала сумму расхода. Соблюдать его надо тем строже, чем скромнее бюджет.

Сознайтесь, нередко после зарплаты вы сначала бежите в магазин, в суматохе делаете многочисленные покупки и только потом, чаще всего вынужденно, начинаете прикидывать оставшиеся средства

и предстоящие расходы. Куда мудрее спланировать свои действия заранее.

Прежде всего учтите постоянные платежи: квартирную плату, плату за сад или ясли, выплаты кредита и т. п. Если можно, тут же произведите эти выплаты.

Далее отложите средства на обязательные платежи, сумма которых может колебаться в известных пределах. В нее входят плата за газ и электричество, расходы по содержанию подсобного хозяйства, предполагаемая сумма на питание семьи, расходы на культурно-бытовые нужды. Удобно разделить эти деньги по статьям расходов и разложить по разным конвертам.

Социалистический образ жизни всячески способствует четкому планированию. Стабильность цен на предметы первой необходимости и основные продукты питания, дешевизна важнейших услуг, доступность духовных благ, предоставляемых населению, — все это позволяет заранее без труда определить размеры ваших обязательных платежей.

Оставшиеся деньги, назовем их условно свободными, можно употребить на большие покупки. Но прежде, чем такие совершить, еще раз сделайте нехитрую арифметическую операцию: вычтите из общей суммы доходов вышеупомянутые обязательные платежи. Если остаток оказался меньше, чем необходимая для покупки сумма, не советуем увеличивать ее за счет урезания других статей бюджета. Такой «хитрый» маневр на самом деле недальновиден.

Гораздо разумнее отложить свободные средства на сберкнижку, чтобы не потратить их незаметно на мелкие прихоти. Скоро вы убедитесь, что даже небольшие вклады, накапливаемые определенное время, позволяют легко и безболез-

ненно для бюджета приобрести нужные вещи.

Деньги, отведенные на питание, целесообразно разделить на равные суммы по числу дней, в течение которых они будут тратиться. Зная, сколько можно расходовать в день, вы не рискуете попасть в денежные затруднения. Если продовольственные покупки вы совершаете не каждый день, то увеличьте рассчитанную на день сумму в семь раз. Полученными средствами вы можете распорядиться в ближайшую неделю по своему усмотрению.

Как видите, никаких секретов и сложностей в домашней бухгалтерии нет. Наверняка многие из вас интуитивно не раз прибегали к ее помощи. Теперь вы поставите ее на сознательную основу. На первых порах непривычно будет учитывать каждую покупку, ведь о многих мелочах мы тут же забываем. Советуем записывать расходы сразу же, в крайнем случае в конце дня. Незаметно вы научитесь тратить на эту процедуру всего несколько минут в день. Зато в семье воцарится равновесие между вашими потребностями и возможностями бюджета. Но всегда помните главное — деньги не самоцель, а лишь средство для гармоничной, наполненной духовными ценностями жизни. Предлагаем читателям высказать свои советы о том, как научиться разумно тратить деньги на материальные блага и при этом не отказывать себе в разнообразных увлечениях и культурных потребностях. Рубрика «Домашняя экономика» будет продолжена в следующих выпусках «Хозяюшки».

**Л. ВОЛЬНЫХ,
ЭКОНОМИСТ**



ХОЗЯЮШКА

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

ЗИМНИЕ «ГРЯДКИ»

Запастись зеленью впрок нынче умеют все. Солят и сушат укроп, петрушку, сельдерей. Но все же ни в какое сравнение с сухой не идет приправа из свежей зелени: два-три листочка петрушки, несколько перышек лука к зимнему обеда подчас желаннее и заметнее, чем зеленое изобилие летом. А получить их не так уж и трудно.

Отведите «огороду» окна, выходящие на юг. Сколотите деревянные ящики высотой не менее 15 и шириной сантиметров 20—25. Это самое простое размещение «огорода», а можно при желании сделать для ящиков еще одну-две полки-яруса. Под каждым из них должен быть поддон, как под цветочным горшком, чтобы было куда стекать воде при поливе. И на дно, как в цветочном горшке, надо насыпать гравий, крупный чистый песок или битый кирпич.

Землю можно взять огородную, если она была достаточно удобрена. Можно пригото-

вить ее специально и заранее. Смесь может быть, например, такой: 6 частей дерновой земли, 3 части торфа, 1 часть навоза. Все это надо удобрить суперфосфатом (200 г на ведро земли) и произвестковать (100 г извести на ведро). В дальнейшем будет полезна подкормка аммиачной селитрой (200 г на 1 кв. м), особенно если была взята просто огородная почва.

Корни петрушки и сельдерея отберите из тех, что хранятся в погребе. Вообще же надо заготавливать их с осени, отбирая лучшие на грядке. Чтобы не повредить верхушечную почку, обрезая ботву, оставляйте черешки в полсантиметра. Корни наклонно уложите в ящик, переслаивая их почвой. Если они не уместятся, слегка подрежьте.

В первое время корни не надо поливать, иначе они загниют, заболеют. Поставьте ящик в прохладное место, где температура 14—16 градусов, и пусть они там приживутся и

тронутся в рост. Потом выставьте ящик на постоянное место, умеренно поливайте, и через 4 недели вы сможете уже использовать петрушку, а через 5 недель — сельдерей. Отщипывайте зелень тогда, когда она вырастет на 12—15 см. Если урожай собирать не по мере надобности, а сразу, то подкормку аммиачной селитрой надо провести именно после сбора.

Лук на окне выращивают многие — просто в банках с водой. Но, имея оконные грядки, можно сделать это по всем правилам. Возьмите некрупные луковицы и замочите их на 2—3 дня в воде комнатной температуры. Потом слегка надрежьте каждую из них вертикально (от шейки) и воткните в землю. Пусть луковицы сидят вплотную одна к другой. Укрывать их землей доверху не следует. Поливайте 1—2 раза в неделю тепловатой водой. Если в комнате тепло, то зелень вырастает через 2—3 недели, но будет хилой, бледной. В холодном месте (температура 10—12 градусов) перо лука отрастет недель через 5—6, но зато будет темнее, крепче. Срезать его лучше не маленьким, а при высоте 20—30 см. Можно выдергивать и целиком луковицы с пером — например, через каждые две, давая остальным больше площади для питания и роста.

Можно вырастить на подоконнике молодую ботву свек-

лы, щавель. Согласитесь: свежая ботвинья или пирог со щавелем среди зимы — кушанья редкие. Мелкую свеклу можно отобрать из хранящейся в погребе. Она лучше растет, если высадить ее попозже, в середине зимы. Высаживают и выращивают ее так же, как и сельдерей. Зеленые листья готовы через месяц.

Корни щавеля надо выкопать осенью. Их высаживают сплошными рядами, оставляя между рядами 7—8 см. Верхушечные почки должны при этом остаться на поверхности почвы. Если в комнате достаточно прохладно, то витаминную зелень для зеленых щей или пирога вы сможете срезать через 25—30 дней. За зиму можно собрать 3—4 урожая щавеля.

Вы, наверное, обратили внимание, что каждой из этих зеленых культур нужна прохладная температура — либо вначале, либо во все время роста. Надо сказать, что в слишком теплой комнате «огород» на окне не будет удачным. Значит, лучше размещать его в помещении, которое зимой отапливается мало. А вот света там должно быть достаточно. Без него зелень будет тянуться вверх, но останется чахлой, бледной, листья петрушки, сельдерея не будут кучеваться.

В. ЩЕРБАКОВА,
агроном

Многие читатели обращаются в «Хозяюшку» с просьбой рассказать о том, как приготовить консервированное мясо и рыбу в домашних условиях.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

Заготавливать впрок мясо и рыбу нужно с большой осторожностью. Главной причиной порчи всех продуктов являются микробы. Лучший метод борьбы с ними — создание неблагоприятных условий для них. Микробы не могут питаться и размножаться на холоде: на этом основано сохранение продуктов в охлажденном или замороженном виде. Для жизни микробов требуется влага,

поэтому, если высушить продукты, они тоже не будут портиться.

Самым надежным и совершенным способом является консервирование продуктов в герметически закрытой таре (банках, бутылках) с помощью стерилизации.

Стерилизацией называется нагревание продуктов вместе с банками. Если в банку положить любой пищевой продукт,

а затем ее плотно (герметически) закупорить, то микробы окажутся закрытыми. Тогда банку нагревают. После нагревания, или стерилизации, живых микробов не остается, а проникнуть извне другие в укупоренную банку не смогут.

Следовательно, причин для возникновения порчи продукта в банке больше нет, и он может храниться много лет в обычных комнатных условиях.

Так именно и изготавливают на заводах все разнообразные консервы: зеленый горошек, фруктовые компоты и соки, томаты, мясную тушенку, рыбные консервы.

В последние годы наряду с промышленным широкое распространение получило домашнее консервирование. Однако почти во всех руководствах в домашних условиях рекомендуется изготовление

КОНСЕРВИРОВАНИЕ МЯСА И РЫБЫ НЕ РЕКОМЕНДУЕМ

ЭТО ИЗУМИТЕЛЬНАЯ ПИЩА...

Корифей отечественной медицины академик Иван Петрович Павлов писал о том, что молоко — это изумительная пища, приготовленная самой природой. В молоке содержится свыше ста ценнейших составных частей, в него входят необходимые для жизни организма белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Нужно стараться полностью и рационально использовать в питании каждый его литр, произведенный на общественной и домашней ферме.

Однако нередко в домашнем хозяйстве возникают вопросы: как молоко сохранить, переработать? При всех своих положительных свойствах молоко относится к скоропортящимся продуктам. Более того, при неправильном сборе и хранении молоко и его продукты могут послужить причиной тяжелых пищевых отравлений, так как в них легко размножаются вредные бактерии.

Нередко врач назначает больному члену семьи диетические молочные блюда и напитки: простоквашу, кефир, кумыс из коровьего молока, творог и т. д. Молоко у хозяй-

ки есть, но она не знает, как правильно приготовить тот или иной продукт. К сожалению, книг, в которых просто и доступно рассказывалось бы о молоке и молочных продуктах, немного.

Поэтому следует приветствовать выход в свет 2-го издания книги П. В. Кугенева «Молоко и молочные продукты» (М., Россельхозиздат, 1981), которую с пользой для себя прочтает каждая женщина.

Книжка эта небольшая — всего 96 страниц, но содержит много интересных и полезных сведений. Вслед за общими разделами, рассказывающими о химическом составе молока и его образовании в организме коровы, помещен специальный — «Дояние коров и гигиена молока», а затем подробно рассказано, как переработать молоко в домашних условиях, какие можно из него приготовить кисломолочные продукты (14 различных видов), сыры (7 сортов), как делать напитки и мороженое.

Сообщаются сведения, необходимые при продаже молока государству — требования

к сдаваемому молоку и его цена, условия приема молока и сливок.

Завершается книга полезными советами хозяйке и кулинарными рецептами молочных блюд. Рассчитана она

на массового читателя. Думаю, что многие прочтут ее с большим интересом.

В. ФРОЛОВ,
кандидат
медицинских наук

г. Воронеж.

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

МОЛОКО, ТВОРОГ, СЫР

«Дорогая «Крестьянка»!

Мы держим корову. Молока своего много. Всегда на столе свежая сметана, творог, сливки. Но хочется разнообразить меню другими вкусными молочными продуктами. Например, в нашей семье все любят сыр, а как приготовить его в домашних условиях — не знаем. Посоветуйте какой-нибудь простой способ. Наверное, это интересно было бы и другим читателям.

Семья СИМОЧКИНЫХ.

Рязанская область.

Семье Симочкиных отвечает наша читательница Б. Семикопенко из хутора Бондарева. Ракитянского района. Белгородской области.

СЫР ПО-ДОМАШНЕМУ

Вот уже несколько лет я в домашних условиях готовлю вкусный сыр. Делаю это так: хорошо отжатый творог протираю через сито и варю десять минут в свежем молоке, потом сливаю массу в сумку из двухслойной марли и подвешиваю (можно положить под груз). Пока стекает жидкость, беру: 500 г сливочного масла (на 2 кг творога), 8 яиц, соль по вкусу. Подогреваю все, помешивая ложкой, чтобы масса стала однородной. Потом все перемешиваю с творогом и снова варю на медленном огне. Варить сыр нужно до тех пор, пока он не будет отставать от дна посуды. Хранить его желательно открытым, в холодном месте, немного посыпав сверху солью.

Если любите ноздреватый сыр, нужно положить щепотку соды.



консервов только из овощей и фруктов, а из грибов, мяса и рыбы — нет.

Такое ограничение, хотя оно и вызывает у читателей много недоуменных вопросов, следует признать правильным.

Дело в том, что различные микробы значительно отличаются друг от друга по многим признакам. Так, многочисленные виды плесеней и дрожжей погибают при сравнительно кратковременном кипячении, а некоторые виды спорообразующих бактерий способны выживать и после 20-часового кипячения; для уничтожения их следует нагревать продукты при температуре 110—120 градусов.

Мясо и рыба, содержащие много белковых веществ и почти не имеющие кислот, представляют прекрасную среду для развития гнилостных бактерий, очень стойких к нагреванию. На консервных заводах мясные и рыбные консервы стерилизуют в жестяных или стеклянных закупоренных банках при температуре 120 градусов. Достичь такой температуры при обычном кипячении невозможно. Как известно, вода при атмосферном давлении кипит лишь при 100 градусах. Поэтому в промышленности для стерилизации мясных и рыбных консервов применяют специальные аппараты, работающие под давлением. — авто-

клавы. Стерилизацию в них проводят в течение 1,5 и более часов. Требуется полностью уничтожить бактерии и их споры. Это тем более важно, что в мясных и рыбных продуктах иногда встречаются очень опасные для человека бактерии.

Так как в домашнем консервировании не применяются автоклавы или другие аппараты, в которых можно было бы нагреть банку с консервами выше 100 градусов, мы не рекомендуем консервировать мясо и рыбу в домашних условиях.

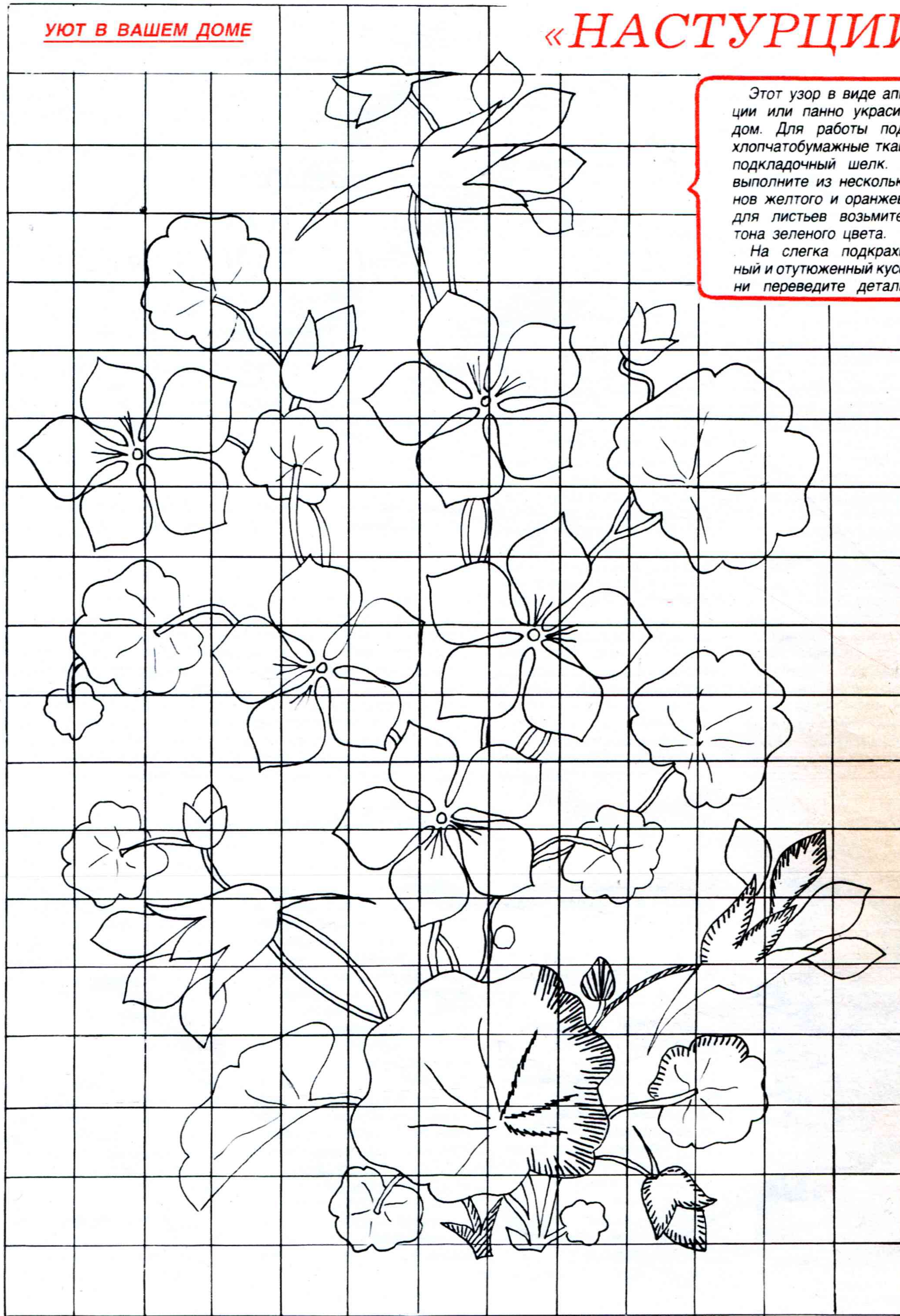
А. НАМЕСТНИКОВ,
кандидат
технических наук

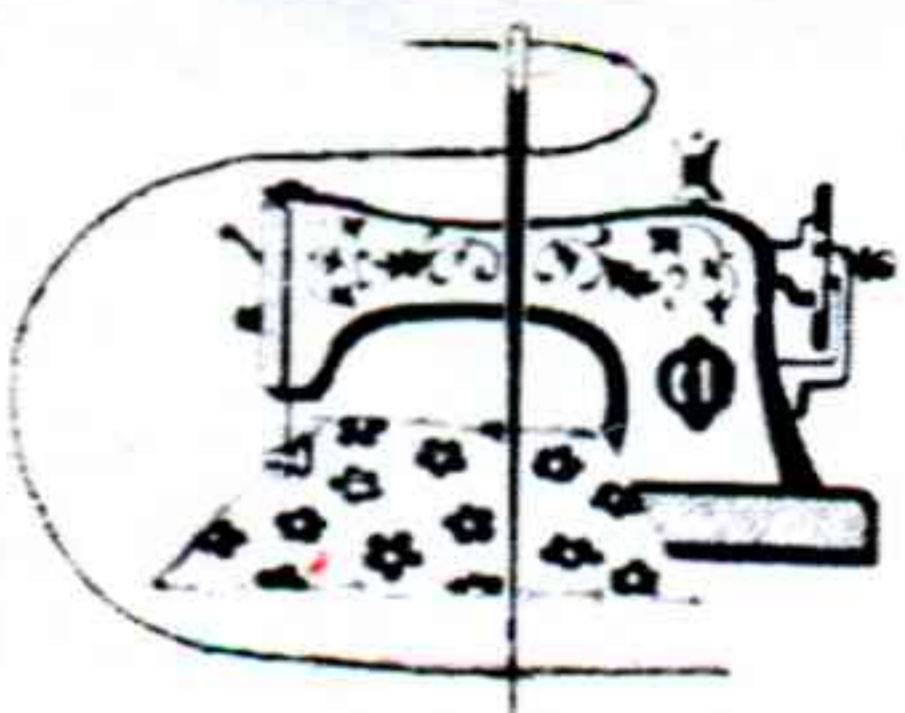
УЮТ В ВАШЕМ ДОМЕ

«НАСТУРЦИИ»

Этот узор в виде аппликации или панно украсит ваш дом. Для работы подойдут хлопчатобумажные ткани или подкладочный шелк. Цветы выполните из нескольких тонов желтого и оранжевого, а для листьев возьмите 2—3 тона зеленого цвета.

На слегка подкрахмаленный и отутюженный кусок ткани переведите детали узора.





НАРЯДНО И КРАСИВО

ра, затем вырежьте их и при-
метайте к основному по-
лотну. Нитками мулине (в че-
тыре) пришейте их по-
том по краю стежками разной
длины. Подбирайте нитки в
тон ткани.

Тычинки вышейте узелка-
ми, стебли — косой гладью
нитками коричневого цвета.

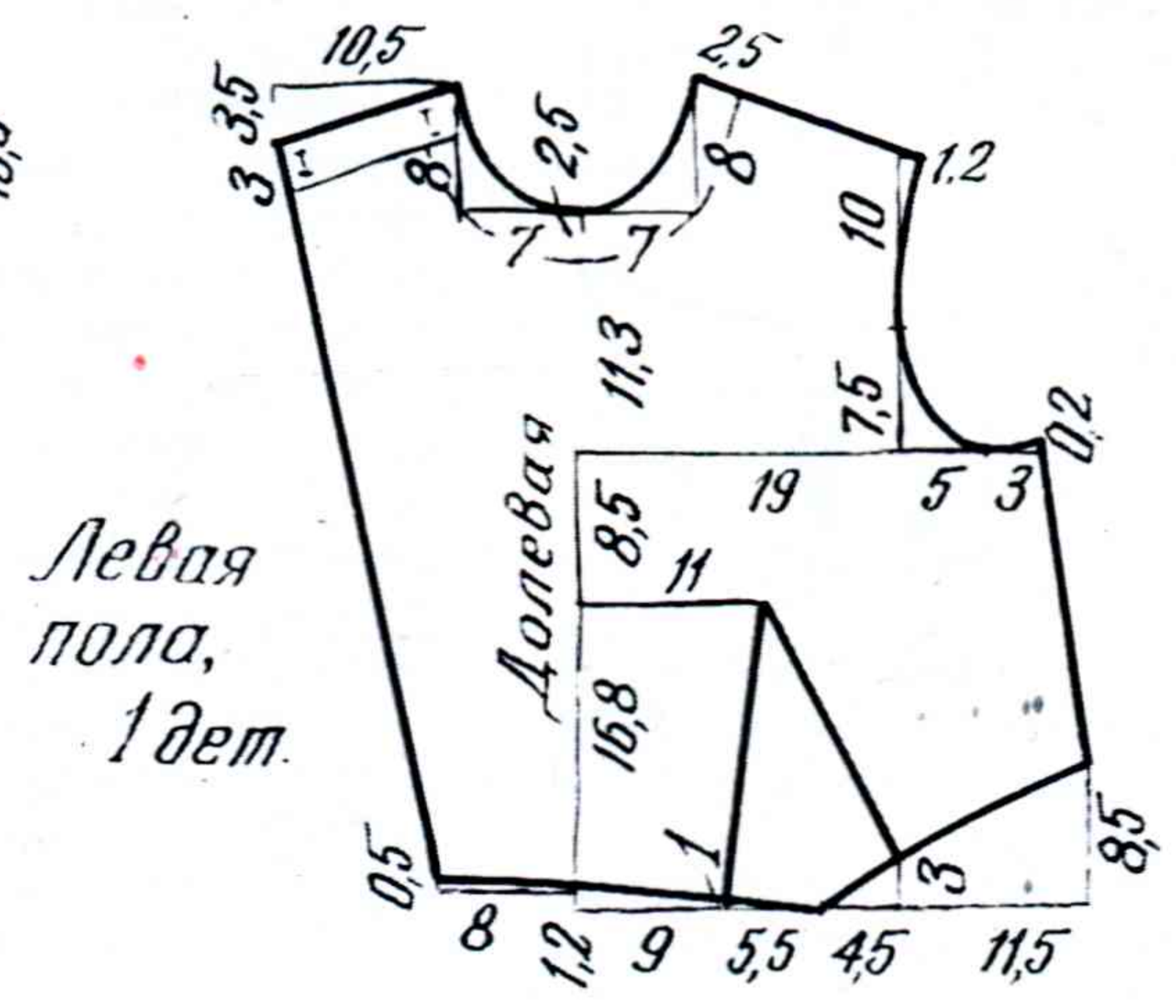
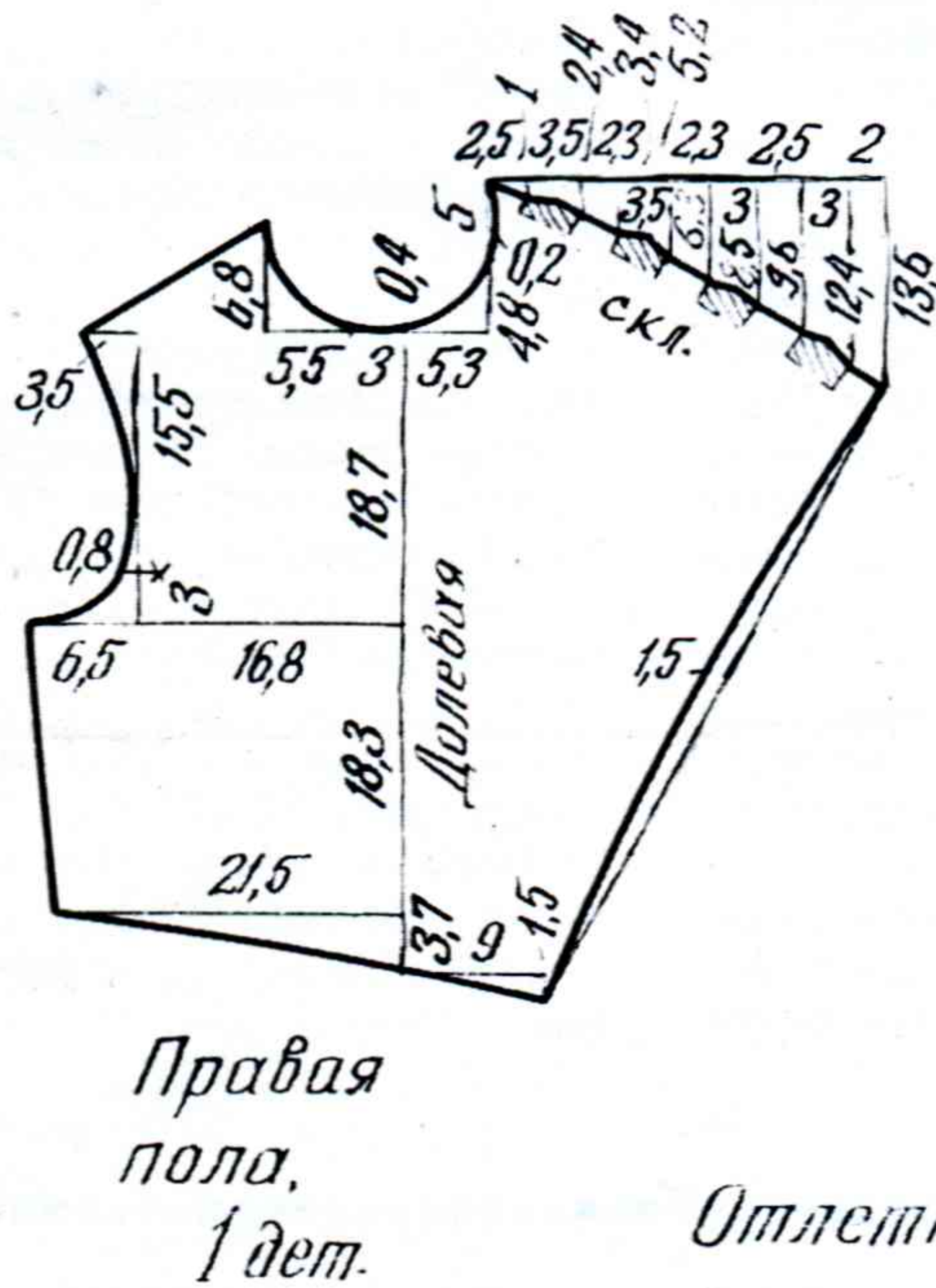
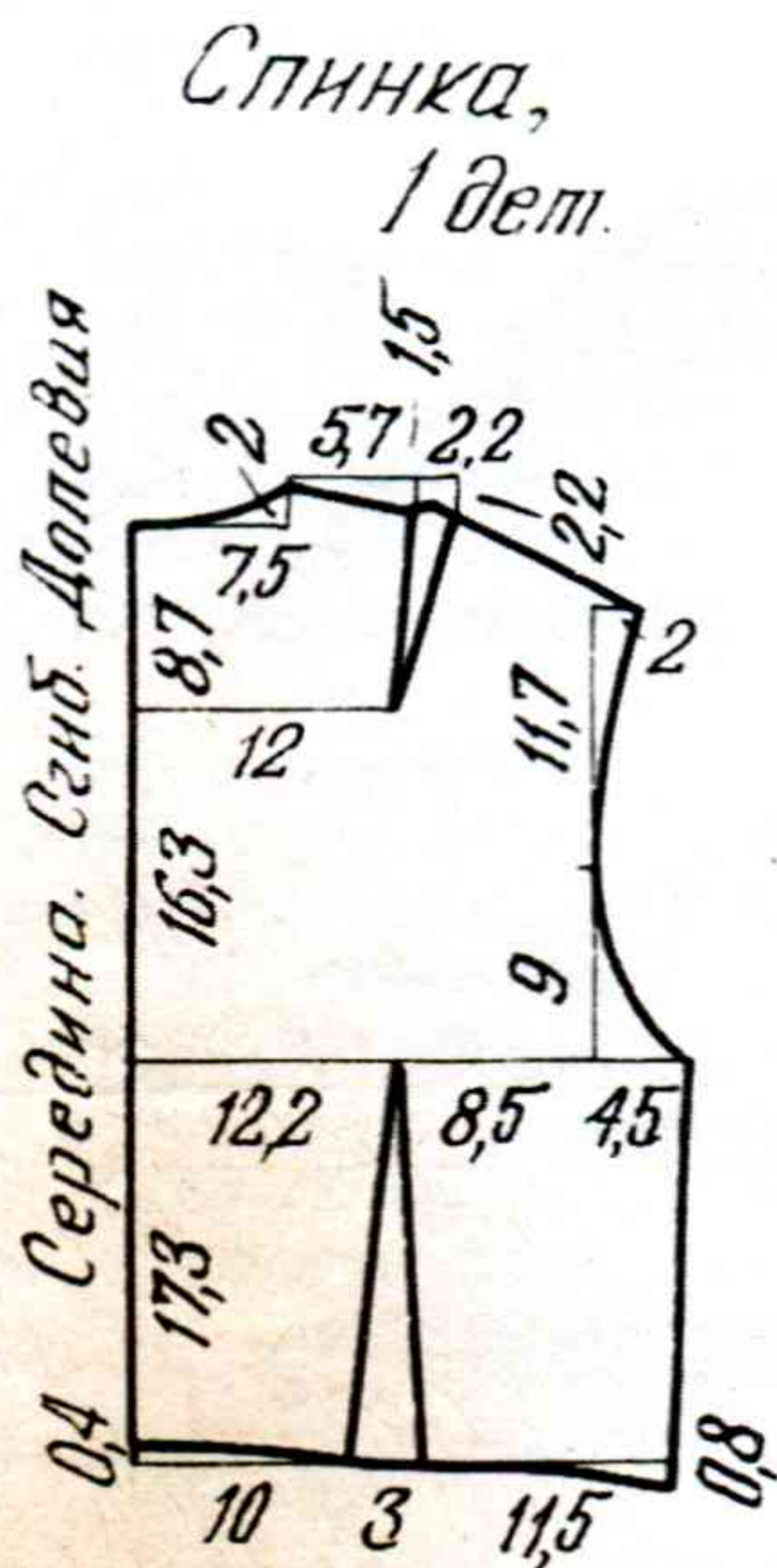
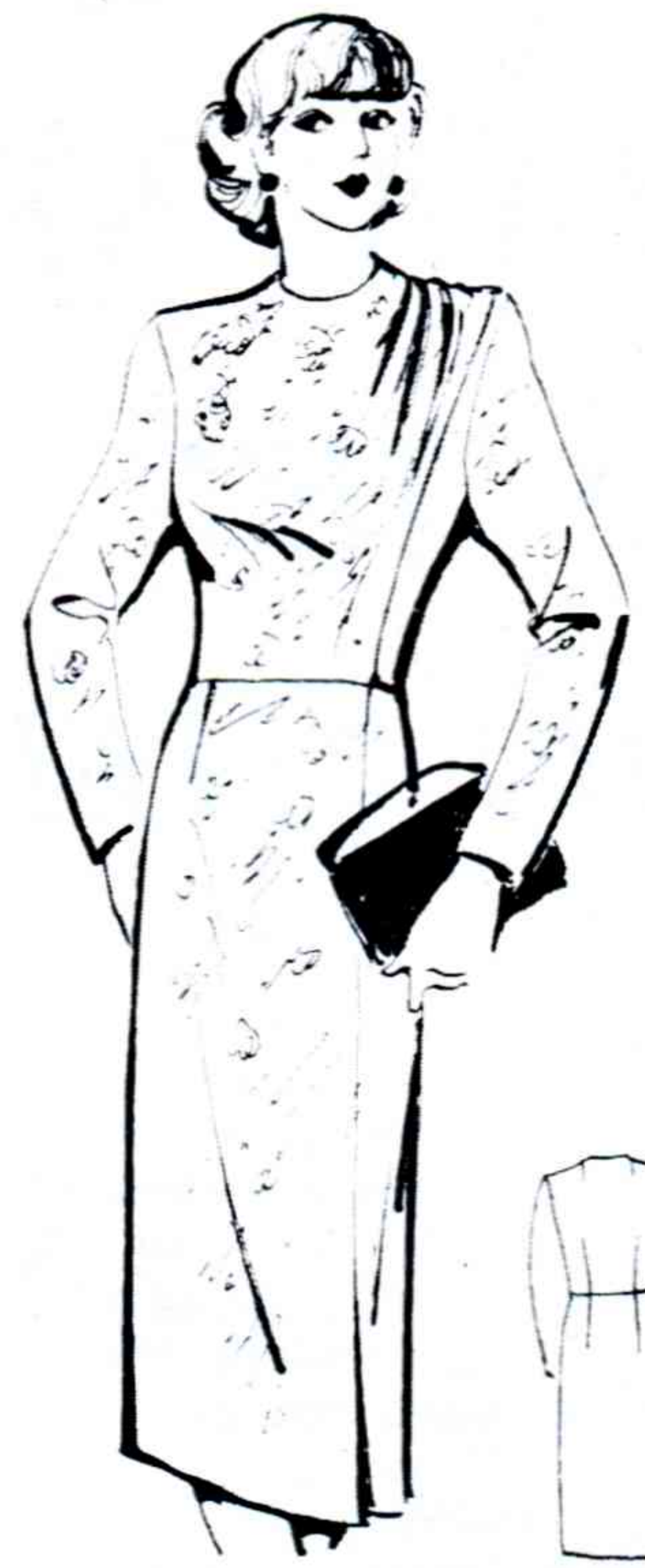
Т. ЕРЕМЕНКО

Это нарядное платье подойдет для любого торжества
Сшить его можно из плотного шелка, крепа, шерсти,
кримплена и т. д.

Одинаково хорошо оно будет выглядеть как из однотон-
ной, так и из набивной ткани. Правая пола драпируется на
левом плече при помощи мягких складочек. К линии талии
правой полы притачивается отлетное полотно юбки.

Чертеж дан без припусков на швы для 50-го размера. III
роста.

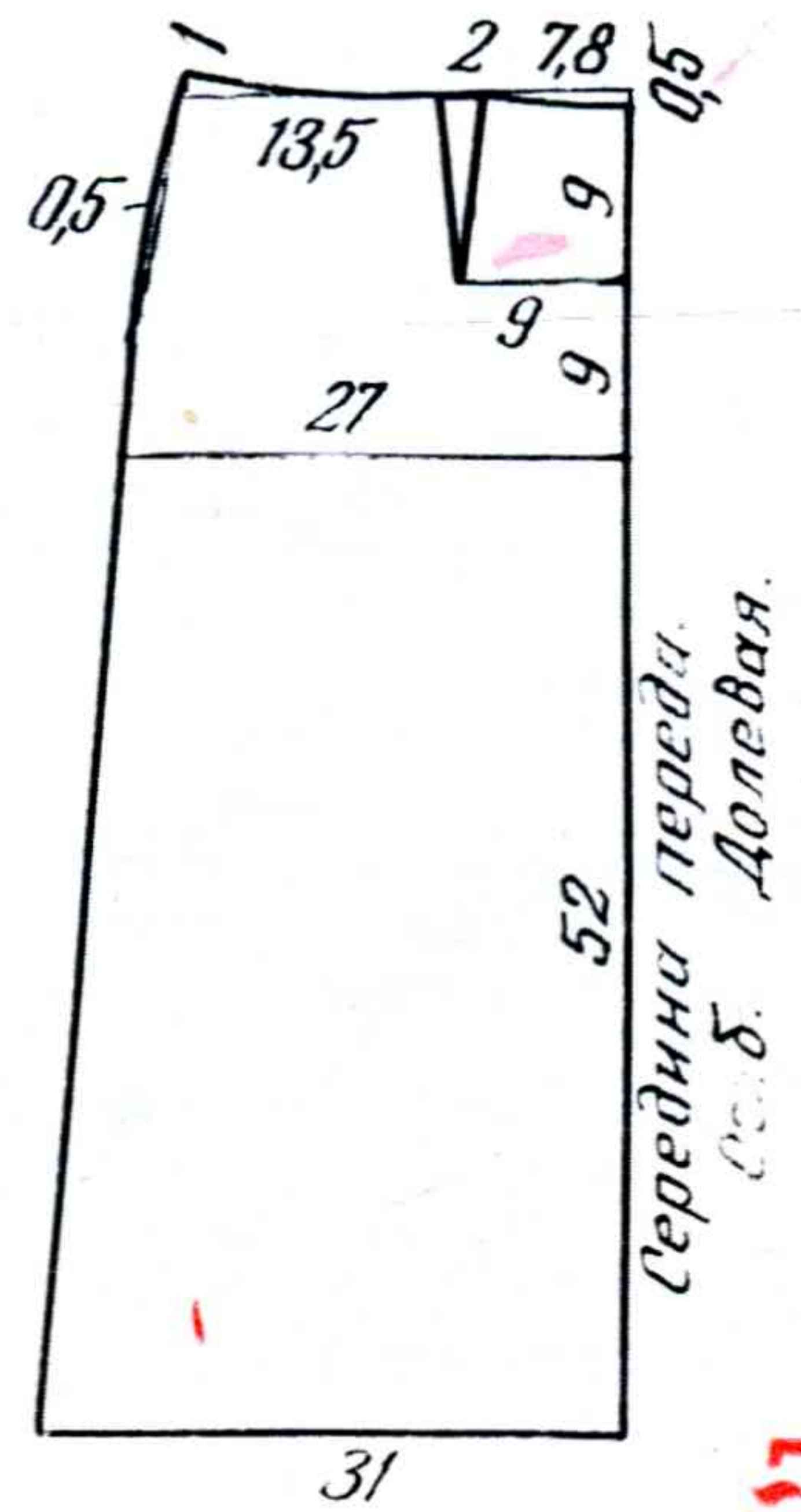
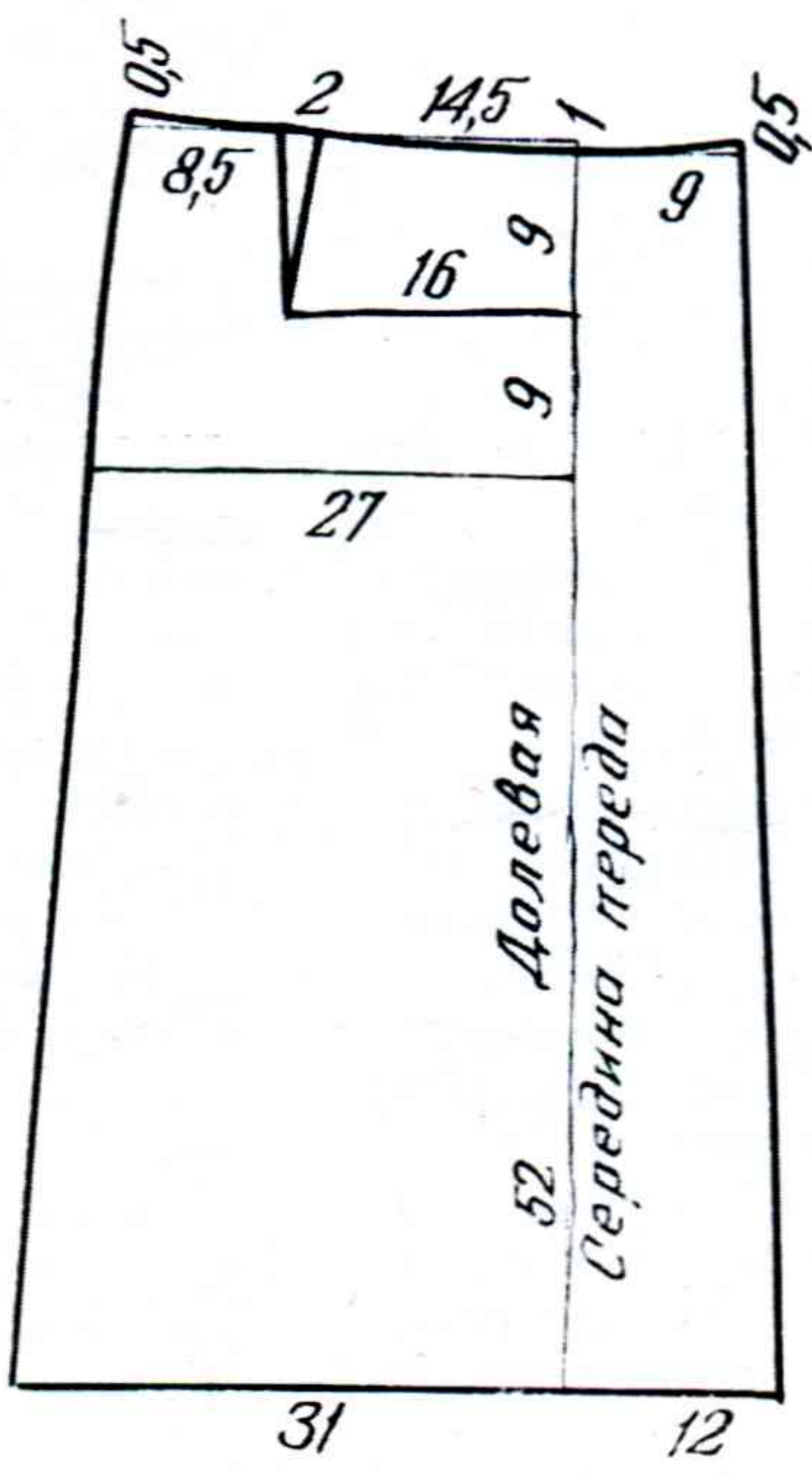
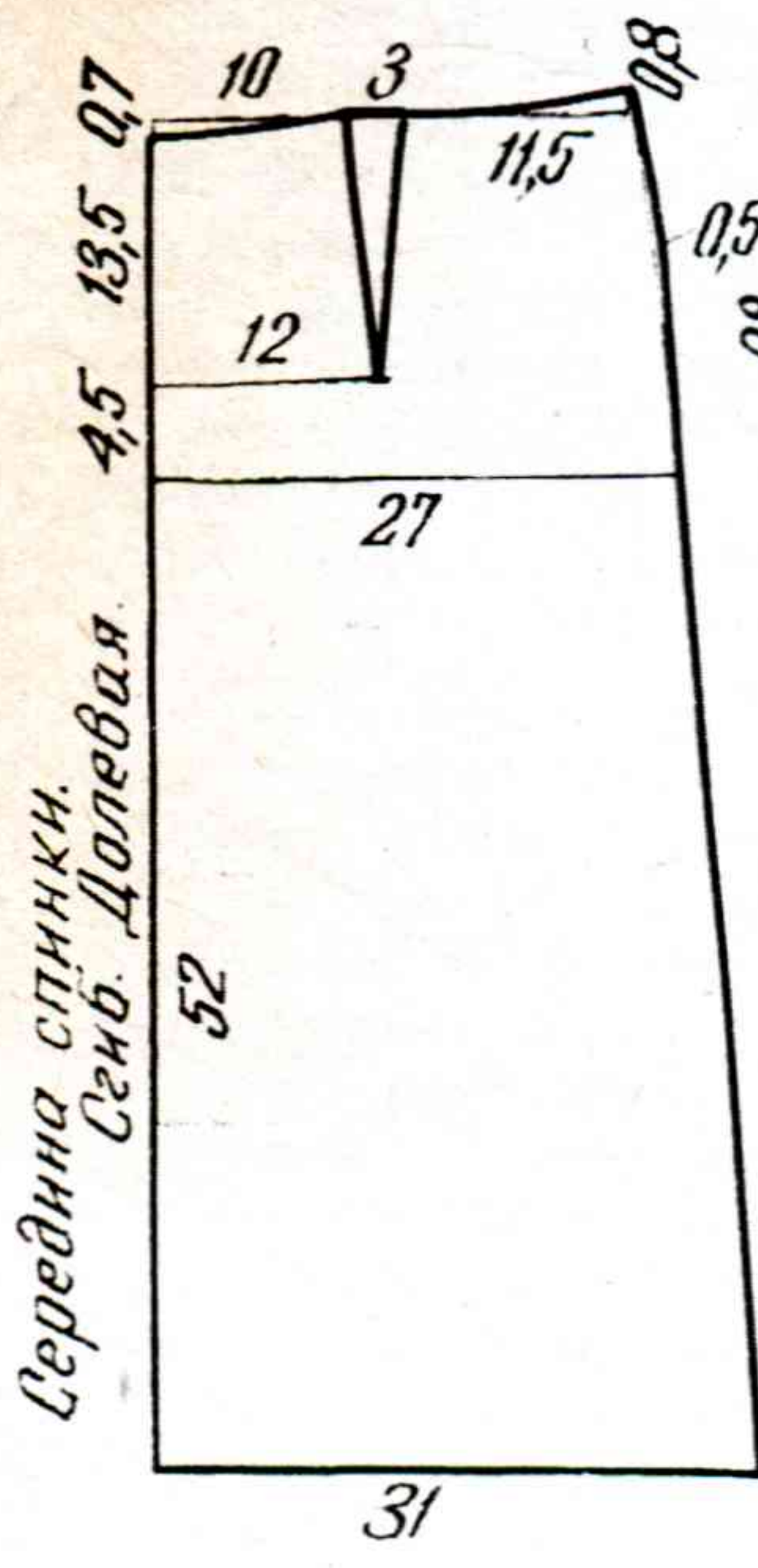
Т. ОВСЯННИКОВА,
конструктор-модельер
Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.



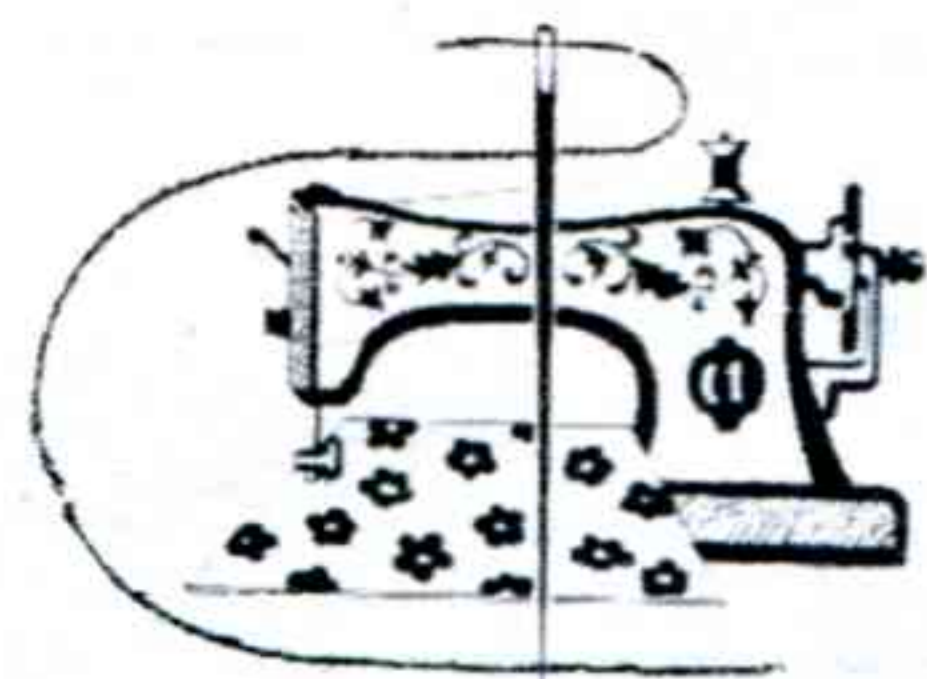
Заднее
полотно
юбки- 1 дет.

Отлетное
полотно
юбки- 1 дет.

Переднее
полотно
юбки- 1 дет.



ПЛАТЬЕ БУДЕТ МОДНЫМ



Те, кто следит за модой, заметили: сегодня в платьях подчеркивается линия плеч. Достигается это с помощью подшитых подплечников, которые несложно изготовить самим.

Для них подойдет поролон с гладкой поверхностью, шириной 1—1,5 см. Вначале сделайте по чертежу выкройку подплечника: одну основу и



две прокладки для каждого подплечника. По желанию прокладок можно сделать и больше.

Наложите эти выкройки на поролон и обведите их мягким

карандашом. Вырежьте их по намеченным линиям. Выполняйте оба подплечника одновременно, сравнивая их в процессе изготовления. Поролон очень мягкий и легко стягивается при незначительном натяжении нитей, а поэтому подплечники могут получиться разными.

Начинайте их выполнение с обработки основы. Сделайте по два подреза по прямой линии на каждой из них. Наложите один край подреза на другой и зашейте вытачки швом «зигзаг». Чтобы удобнее было выполнять работу, держите подплечники на трех пальцах (указательном, среднем и безымянном) левой руки, поддерживая сверху большим пальцем и мизинцем. Обшейте закругленный край основы подплечника швом «зигзаг». Стежки затягивайте,

чтобы строчка делала край тонким. Теперь основа приобрела округлую форму. Снизу пришейте прокладку меньшего размера. Распределите ее по середине, прикрепите в двух местах булавками и пришейте по линии вытачек швом «вперед иголку».

По краю головки прошейте ряд косых стежков, но не стягивайте ими края, а только скрепите два слоя поролон. Закругленный край пришейте к основе швом «зигзаг».

Второй слой прокладки пришейте снизу подплечника по линиям вытачек швом «вперед иголку». По краю головки (снизу) прошейте крупными стежками, соединяя, но не стягивая, нижний слой прокладки со средним слоем. От того места, где кончается первая прокладка, края обшейте швом «зигзаг». Закругленный край прокладки пришейте к основе таким же швом, плотно притягивая его.

В тех местах, где нет строчки, поролон пузырится, поэтому надо подплечники простегать. Сделайте строчку швом «зигзаг» по краю головки, но не затягивайте стежков. Сохраняя толщину настилов, простегайте расстояние между вытачками. Ряды строчек делайте по 1 см швом «вперед иголку», проходя по одной линии два раза (туда и обратно).

Затем выстегайте таким же швом поочередно боковые стороны. Следите за натяжением стежков. Выстеганные

подплечники обшейте легкой тканью. Наложите ее по косой нитке на нижнюю часть подплечников и прикрепите булавками (прибавьте 1—1,5 см на подгиб). Затем оберните головку тканью и накройте ею верхнюю часть изделия, также закрепив булавками посередине. Обрежьте ткань по округлой линии подплечника с расчетом 1,5 см на подгиб и прошейте ряд строчки швом «зигзаг», скрепляя верхнюю и нижнюю ткань одновременно. Сверху подплечника ткань отколите и отогните в сторону головки.

Нижнюю часть пришейте швом «вперед иголку». Выполняйте ряды строчек параллельно линии головки на расстоянии 1—1,5 см. По краю ткань подогните наверх и пришейте редкими косыми стежками.

Теперь снова отогните ткань на верхней части изделия, подберите край и подшейте его потайным швом.

Проутюжьте слегка подплечники через влажную марлю, дайте остынуть горячему пару.

Готовые подплечники пришейте к плечевым швам платья, а концы прикрепите к пройме. Подплечники особенно рекомендуются тем, у кого полные руки. В этом случае в головке рукава при шитье образуются пустоты. Подушечки и помогут их избежать.

Л. ЛЕБЕДЕВА

НА ЗАМЕТКУ

ЧТОБЫ ВЕЩИ СЛУЖИЛИ ДОЛЬШЕ

Покупая обувь, надо примерять оба сапога, ботинка или обе туфли. При этом нужно обязательно встать, а еще лучше — походить.

Если вы купили туфли и оказалось, что они жмут, не огорчайтесь: смочите хорошенько кожу изнутри одеколоном и походите в туфлях, они станут по ноге.

Хранить туфли и ботинки нужно на расправочных колодках. Для лакированных это обязательно. Если колодок нет, набейте ботинки хо-

рошо размятой газетной бумагой. При длительном хранении обувь должна быть вычищена и густо смазана кремом.

Лакированные туфли следует слегка протереть касторкой или глицерином. Кожаные подметки смазывайте натуральной олифой. Резиновые сапоги тоже протирайте глицерином, затем заверните в бумагу и храните в сухом, но не горячем месте.

Снимая лакированные туфли, никогда не оставляйте их у батарей или горячей печки.

Время от времени протирайте их тряпочкой, смоченной молоком, иногда — касторкой. Потускневшие места можно «освежить» разрезанной луковицей, а затем отполировать мягкой сухой тряпочкой.

Никогда не убирайте на зиму заношенные вещи с пятнами. Через полгода их значительно труднее отстирать и отгладить, а застарелые пятна иной раз и вовсе не удаются вывести. Сделайте все, что нужно, сразу, потом сами же будете довольны. Не забудьте проверить карманы, вынуть монетки, спички, крошки табака: они оставляют пятна.

Летние легкие вещи (платья, рубашки) аккуратно сложите в полиэтиленовые пакеты и храните на дальних полках в шкафу или в чемоданах. Плащи, куртки, пальто и костюмы лучше всего оста-

вить на плечиках. В карманы шерстяной одежды следует положить в мешочках нафталин или другое средство от моли. Отпугивают моль также сухая полынь, табак.

До весенних дождей уберите и зонтик. Но прежде раскройте его, поставьте под сильную струю воды, протрите мягкой тряпочкой, смоченной в растворе стирального порошка. Сушите полукругом.

Если суконная одежда любого цвета загрязнилась, ее можно почистить табачным отваром. Две пачки табака заливают 3 литрами воды и, доведя до кипения, варят минут десять. Вещь чистят жесткой щеткой, смоченной в горячем отваре. Когда сукно полностью пропитается жидкостью, его разглаживают щеткой по ворсу и сушат.

КОЗЮЖЕК



У свежей рыбы нежное мясо, ярко-красные жабры, выпуклые глаза и гладкая блестящая чешуя, плотно прилегающая к коже.

● Рыбу легче очищать от чешуи, если предварительно удалить все плавники.

● Рыбу, с которой чешуя снимается с трудом, перед чисткой опустите на 30 секунд в кипяток. Ту, которая имеет мелкую чешую, очень хорошо чистить теркой.

● Свежую рыбу можно сохранять несколько дней. Для этого ее надо выпотрошить, не промывая, насухо вытереть, завернуть в белую бумагу, пропитанную крепким раствором соли и высушенную, а затем в сухую тряпку.

● В холодильнике свежую рыбу сохраняют при температуре не выше 4—5 градусов.

● Рыбу, пахнущую илом,

РЕЧНАЯ РЫБА НА СТОЛЕ

Отдых с удочкой на берегу речки или водоема — увлекательное занятие. Особенно если рыбаку повезет с уловом.

Как ловить рыбу, знают все, даже начинающие любители. А вот как подольше сохранить ее свежей, как быстро и легко обработать и приготовить вкусные блюда, — далеко не каждый. Предлагаем несколько рецептов.



лучше всего промывать в очень соленой холодной воде. При варке следует добавить специи.

● Рыба, сваренная на пару, вкуснее отваренной в во-

де, так как в ней сохраняется гораздо больше питательных веществ.

● Вареную рыбу до подачи на стол хранят в горячем бульоне, но не более 30 минут.

● Запекая рыбу в сметанном соусе, на сковороду вначале наливают часть соуса, а затем кладут жареную рыбу, заливают оставшимся соусом и посыпают сверху тертым сыром.

● При приготовлении печеной рыбы ее надо порезать на куски, посолить, поперчить, положить на противень, смазанный маслом, сверху накрыть другим противнем или крышкой и печь в жарочном шкафу.

● При варке фаршированной рыбы на дно посуды можно положить тонкие ломтики сырой свеклы, моркови, лука, а на них — кусочки рыбы. Чтобы рыбе и бульону придать окраску, при варке рекомендуется добавлять луковую шелуху.

● Рыба во время жарения не будет разваливаться, если ее посолить за 10—15 минут до тепловой обработки.

ЩУКА, ТУШЕННАЯ С ХРЕНОМ

500 г щуки, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, корень хрена, 1 столовая ложка уксуса, 1 чайная ложка сахара, 600 г картофеля, зелень, соль.

Щуку промыть, очистить, нарезать на куски, посолить. Очищенный хрен натереть на терке и слегка поджарить на сливочном масле. В хорошо смазанную кастрюлю сложить куски рыбы, сверху посыпать поджаренным хреном, залить сметаной и тушить на слабом огне.

Тушеную щуку переложить в другую посуду, а сметану, в которой она тушилась, заправить сливочным маслом, уксусом и сахаром.

На гарнир подать отварной картофель.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

800 г щуки, 20 г корней и лука, 2 желтка, 50 г булки, полстакана молока, 30 г ман-

ной крупы, 50 г жира, соль, перец.

Щуку очистить, срезать плавники, промыть, надрезать кожу вокруг головы, отделить от мякоти и снять кожу от головы к хвосту. Отрезать хвост. Кожу отложить, зашив повреждения. Рыбу обсушить, вынуть кости. Сварить бульон из очищенных и промытых овощей, головы, позвоночной кости, приправ. Посолить в конце варки.

Приготовить рыбную массу: мясо щуки, булку, замоченную в молоке, пассерованный лук пропустить через мясорубку, положить желтки, посолить, прибавить манную крупу, молоко, перец. Фарш тщательно перемешать, хорошо выбить.

Кожу щуки заполнить рыбной массой, зашить, завернуть в намоченную марлевую салфетку, залить процеженным теплым бульоном. Медленно нагревать и варить на слабом огне 1 час.

Готовую рыбу выложить на блюдо. Нарезать ломтями, украсить зеленью и овощами.

КАРП, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ

1 кг карпа, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка сахара, 600 г репчатого лука, зелень, перец, соль по вкусу. У очищенного и выпотрошенного карпа отрубить голову, разрезать его вдоль хребта на две части, нарезать порциями, посолить, посыпать молотым горьким перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле.

Лук слегка обжарить, половину положить в кастрюлю, прибавить лавровый лист, уксус и сахар.

Уложить рыбу, сверху посыпать жареным луком, залить бульоном, который приготовить из головы, костей и плавников карпа, и тушить до готовности.

Карпа подать с жареным картофелем, полить соком, в котором он тушился.

КАРАСЬ В СМЕТАНЕ

1 кг карасей, 80 г растительного масла, 20 г пшеничных сухарей, 25 г муки, 40 г

сметаны, 1 кг картофеля, 80 г сливочного масла для жарки картофеля.

Карасей очистить, разрезать, вынуть внутренности, головы оставить. После потрошения рыбу хорошо промыть в холодной воде, обтереть полотенцем, натереть солью, посыпать перцем, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон до румяного цвета. Сковороду смазать маслом, уложить жареного картофеля, залить все сметаной, посыпать сухарями.

Сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

КАРАСЬ С ГРИБАМИ В СМЕТАНЕ

Подготовить карасей, как указано выше. Готовую рыбу залить сметанным соусом с грибами.

Грибы предварительно замочить на несколько часов, промыть, отварить, после чего нарезать их соломкой и обжарить на сливочном масле, прибавив ложку муки. Затем добавить сметану, протушить, залить карасей, посыпать тертым сыром и сухарями.



ДЕТСКОЕ МЕНЮ

(От года
до трех лет)

Ребенок интенсивно растет. Ему требуется рациональное питание. Если, например, недостает в пище белка, малыш отстает в физическом и психическом развитии, запаздывает формирование костной системы, чаще одолевают различные болезни.

...Дитя отлучили от груди. Приучите его к разжевыванию плотной пищи, постепенно добавляйте новые, разнообразные продукты. Отдавайте все же предпочтение молоку и кисломолочным продуктам.

Очень ценный продукт — творог. В нем до 18 процентов белка, есть соли кальция, калия и фосфора, необходимые для формирования растущего организма. Включите в детское питание в протертом виде неострые сорта сыров — они богаты белком, жиром, минеральными солями. Для заправки супов и салатов очень подходит сметана, а сливки — для каш и овощных пюре.

С возрастом ребенка постепенно добавляйте в рацион мясо, мясные и рыбные продукты. Это источник полноценных животных белков, жиров, минеральных солей, витаминов группы В.

Куриные яйца — поставщики организму белков, жиров, минеральных веществ, витаминов. Но сырые усваиваются хуже вареных, к тому же могут быть обсеменены микроорганизмами. И все же, несмотря на высокие питательные свойства, много яиц не давайте ребенку (вызывают возбужде-

ние нервной системы, сыпь, кожный зуд). Порция в день — примерно половина яйца.

Детей старше года обязательно приучайте есть пшеничный и ржаной хлеб и другие хлебобулочные изделия. Они богаты углеводами, растительными белками, минеральными солями, витаминами группы В.

В наборе продуктов должен быть разнообразный ассортимент круп: манная, гречневая, овсяная, рис; в них имеются углеводы, белки, минеральные соли и витамины группы В. (Исключите бобовые: они трудно усваиваются.)

Дети любят макаронные изделия (вермишель, лапшу и др.), не лишайте их этого удовольствия — продукты богаты углеводами. В меру позволяйте есть сахар, избыток вреден для организма ребенка — снижает аппетит, может вызвать нарушение обмена веществ, ожирение. Из кондитерских изделий рекомендуем фруктовую карамель, варенье, повидло. А мед? Не все дети хорошо его переносят. Он противопоказан тем, у кого проявляется экссудативный диатез. Шоколад и шоколадные конфеты детям вредны — повышают возбудимость нервной системы и нередко вызывают аллергические явления (сыпь, кожный зуд).

Из жиров в детское питание включите сливочное масло. Но помните, что при тепловой обработке оно теряет ряд ценных свойств, лучше его намазать на хлеб или класть в готовые блюда (кашу, пюре).

Растительными жирами сдабривайте винегреты, салаты.

Особое место в рационе ребенка отводится овощам, фруктам, ягодам, зелени. И вкусно и очень нужно для здоровья — целая кладовая витаминов, минеральных солей, углеводов. Сколько, например, аппетитных блюд из картофеля! А самое полезное — пюре. Морковь, свекла, кабачки, томаты, цветная и белокочанная капуста только на пользу. Из фруктов наиболее ценны яблоки. Они содержат много сахаров и витамина С, железо, медь... Из ягод — черная смородина, богатая аскорбиновой кислотой. Свежие фрукты можно заменить компотами и соками.

Составляя меню, старайтесь, чтобы оно было разнообразным, с наличием горячих блюд. Детям от года до 2 лет давайте овощи в протертом виде, мясо — в рубленом, паровом. Постепенно по мере роста ребенка учите его есть самостоятельно, пользоваться прибором, салфеткой.

Многие матери, стараясь, чтобы ребенок побольше съел, развлекают его сказками. Это вредно. Переключение во время еды его интереса тормозит выделение пищеварительных соков, снижается аппетит. Не следует также и уговаривать малыша есть, а тем более угрожать ему или наказывать за отказ от еды. Не хочет — спокойно оставьте тарелку и накормите в следующее положенное время. Никогда не задавайте вопросов: будет ли он есть то или другое блюдо. Необходимо приучать ребенка есть то, что ему подано, есть аккуратно, не торопясь, но и не отвлекаясь.

Правильно организованное питание поможет каждой семье вырастить здорового ребенка.

Р. РЫЛЕЕВА,
кандидат медицинских наук



В ВАШУ ЛИЧНУЮ БИБЛИОТЕЧКУ

Справочная литература давно стала необходимостью не только для специалистов, но и для широкого круга читателей. Изданный массовым тиражом «Карманный словарь атеиста» (М., Политиздат, 1981 г., 3-е изд., испр. и доп.) очень удобен в обращении, включает термины и понятия, с которыми мы нередко сталкиваемся в повседневной жизни.

● Первая книга цикла «Мир детства» — «Дошкольник», вышедшая два года назад, завоевала у читателей широкую популярность. Издательство «Педагогика»

выпустило в свет новую книгу, которая посвящена такому важному этапу в жизни детей, как первые школьные годы («Мир детства: Младший школьник», под редакцией А. Г. Хрипковой, научн. ред. В. В. Давыдов, М., «Педагогика», 1981 г.).

Психологические, физиологические особенности, личные качества каждого маленького человека, вступающего в новый для себя мир, требования, предъявляемые к нему в школе, навыки, которые необходимо прививать в семье, — все это родители должны знать.

Предлагаемая книга основана на данных науки, опыте воспитания, хорошо иллюстрирована.

● По решению XXVI съезда КПСС в нашей стране разрабатывается и осуществляется продовольственная программа. Внимание советских людей, и прежде всего специалистов сельскохозяйственного производства, обращено сегодня на новейшие достижения науки, передовой опыт практики. В книге Я. Х. Пантиелева «Пригородное овощеводство» (изд. 2-е, перераб. и доп., М., «Колос», 1981 г.) рассказывается о прогрессивных приемах технологии и организации труда в овощеводческих хозяйствах.

● Повести и рассказы известного советского писателя, Героя Социалистического Труда, лауреата Ленинской и Государственной премий Г. М. Маркова «Моя военная пора», «Завещание», «Тростинка на ветру» и «Земля Ивана Егоровича» объединены в сборник «Завещание» (М., «Советский писатель», 1981 г.).

В разное время живут, борются, любят и страдают герои этих произведений, разными событиями наполнены их жизни, но объединяет их одно — любовь к Родине и земле, к пониманию своего места на ней.

● Сборник произведений участников Всесоюзного совещания молодых писателей выпустило в текущем году издательство «Молодая гвардия». «Истоки» — это очень точное название книги, объединившей творческие поиски нескольких десятков молодых авторов. Память о пережитом, выстраданном, завоеванном дедами и отцами, и размышления о духовном мире, нравственных ценностях современников, и осмысление многогранных жизненных процессов — в этом истоки творчества и гражданской позиции авторов сборника — поэтов и прозаиков.

С. ЕГОРОВА