



**ТЫ И ТВОЙ ДОМ**

**ЗА ОКНОМ  
СТУЩАЮТСЯ  
СУМЕРКИ**

...и сероватая пелена окутывает комнату. Мы протягиваем руку к выключателю, и вот уже веселыми огоньками засветилась люстра. Свет-волшебник сразу преобразил комнату, сделал ее как бы просторнее, наряднее.

Впрочем, что-то не очень светло в том уголке, где стоит рабочее кресло хозяйки: сидя в нем, она любит вязать, шить... Так, может быть, лучше погасить люстру и зажечь небольшой светильник? И хотя в нем всего одна лампочка (а не 3—5, как у люстры в несколько рожков) и мощность ее поменьше (60—100 вт), светильник создаст ровное, направленное и вполне достаточное освещение, более удобное для работы.

Мой совет: используйте светильники как можно шире! Они придают жилищу особенный уют. Торшер, бра, настольную лампу можно расположить в разных уголках ваших комнат и с удобством использовать вместо люстры. К тому же светильники дешевле и экономичнее люстр.

А теперь подумаем, как лучше разместить светильники в комнате.

...Приятно отдохнуть на диване с книжкой в руках. Значит, в изголовье его хорошо установить бра или торшер—последний даже лучше, потому что его

можно передвигать по желанию.

Для работы за письменным столом тоже нужно местное освещение. Поставьте слева настольную лампу или укрепите на стене консольную лампу на раздвижном кронштейне—она сэкономит место на столе и будет освещать большую поверхность.

Напомню: свет должен быть в меру ярким (по современным гигиеническим требованиям 10—12 вт на 1 кв. м, то есть для освещения комнаты в 15 кв. м нужна лампа мощностью в 150 вт), но не создающим слишком

резких переходов от светлого к темному, вредных для зрения.

В общей комнате освещение должно быть особенно интенсивным: здесь собирается вся семья за столом, у телевизора, здесь принимают гостей... Поэтому здесь необходимо несколько источников света. Главный тут люстра. Ее расположите над столом на высоте не более 150—180 см. Удобны люстры, которые можно по желанию опускать ниже или поднимать под потолок. Уют и удобство создадут торшеры, бра около дивана или софы,

журнального столика, кресла, зеркала...

Не увлекайтесь плафонами из ажурного стекла или хрустала: они дают дополнительные блики, а это—излишняя нагрузка для глаз. Рекомендую для настольных ламп обычные зеленые плафоны. Лампочки лучше купить с матовым покрытием—они дают спокойный, ровный свет.

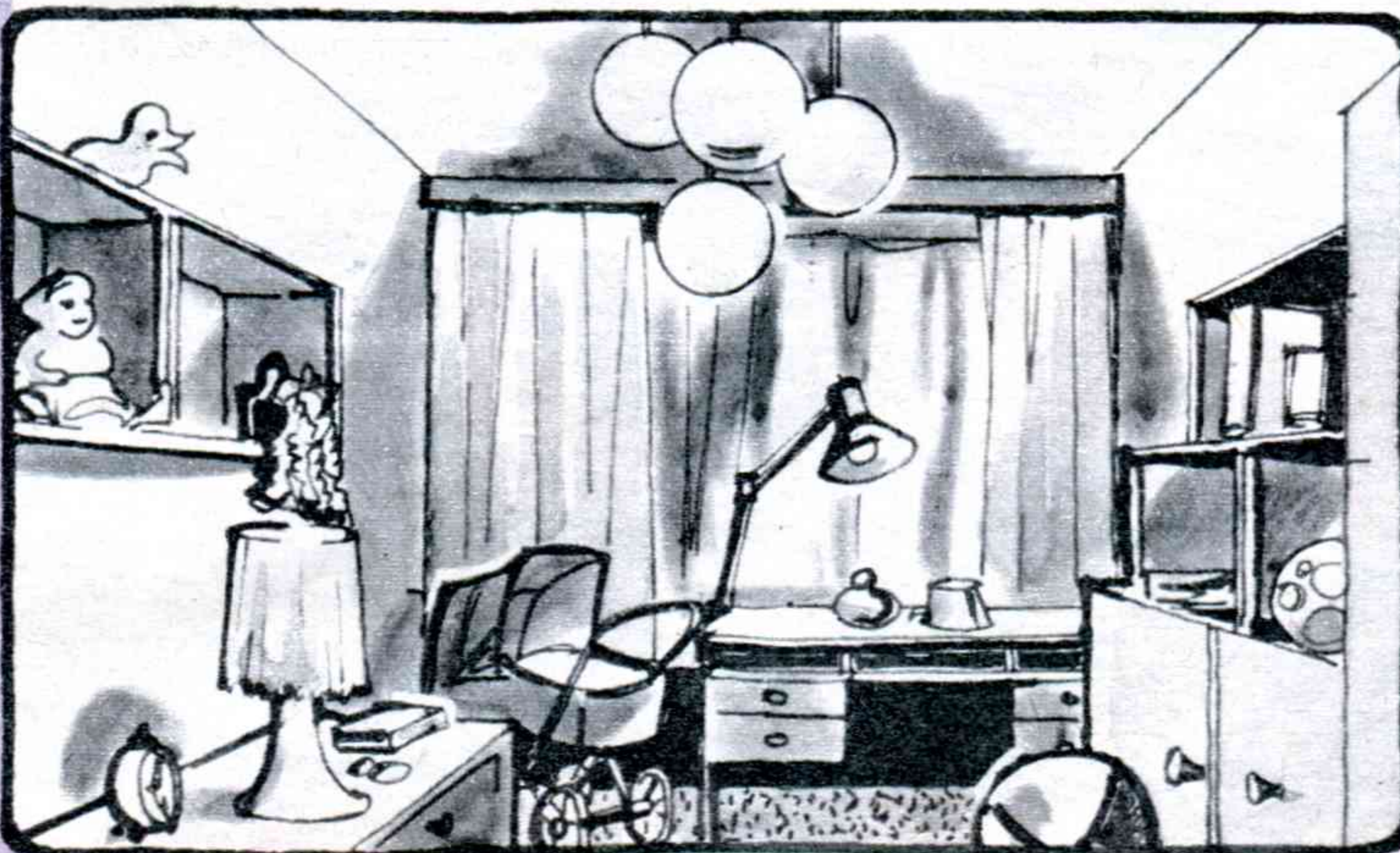
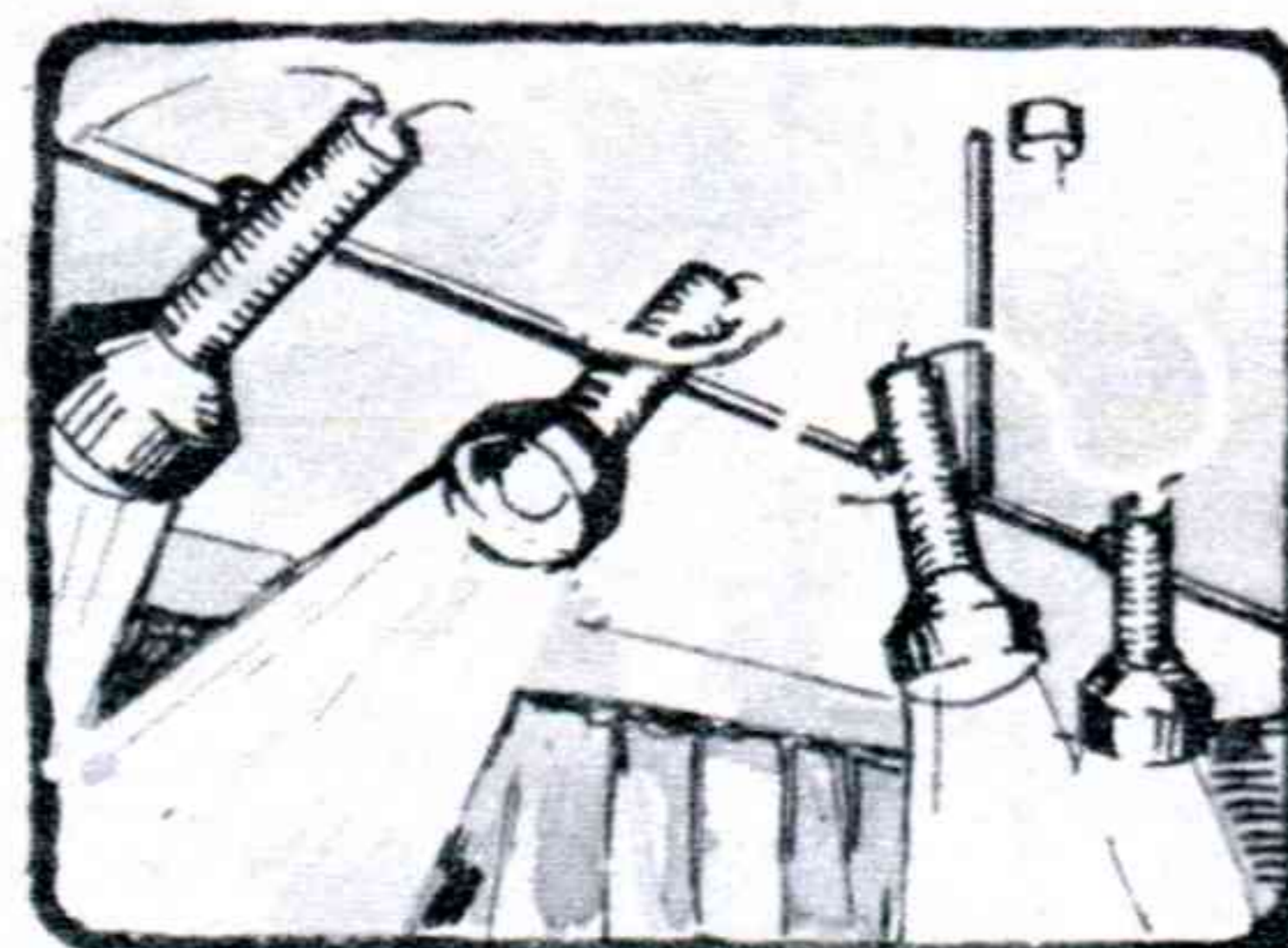
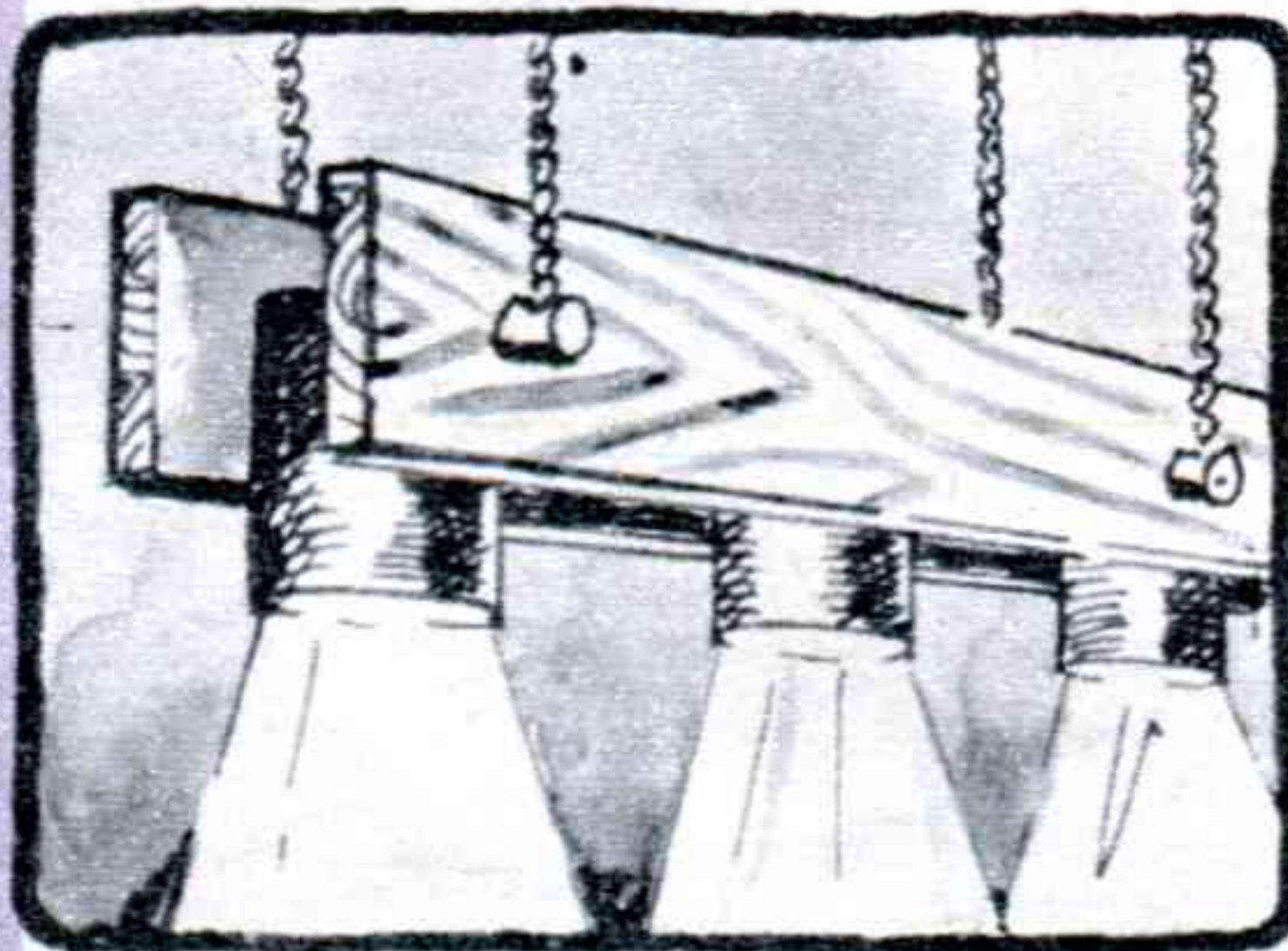
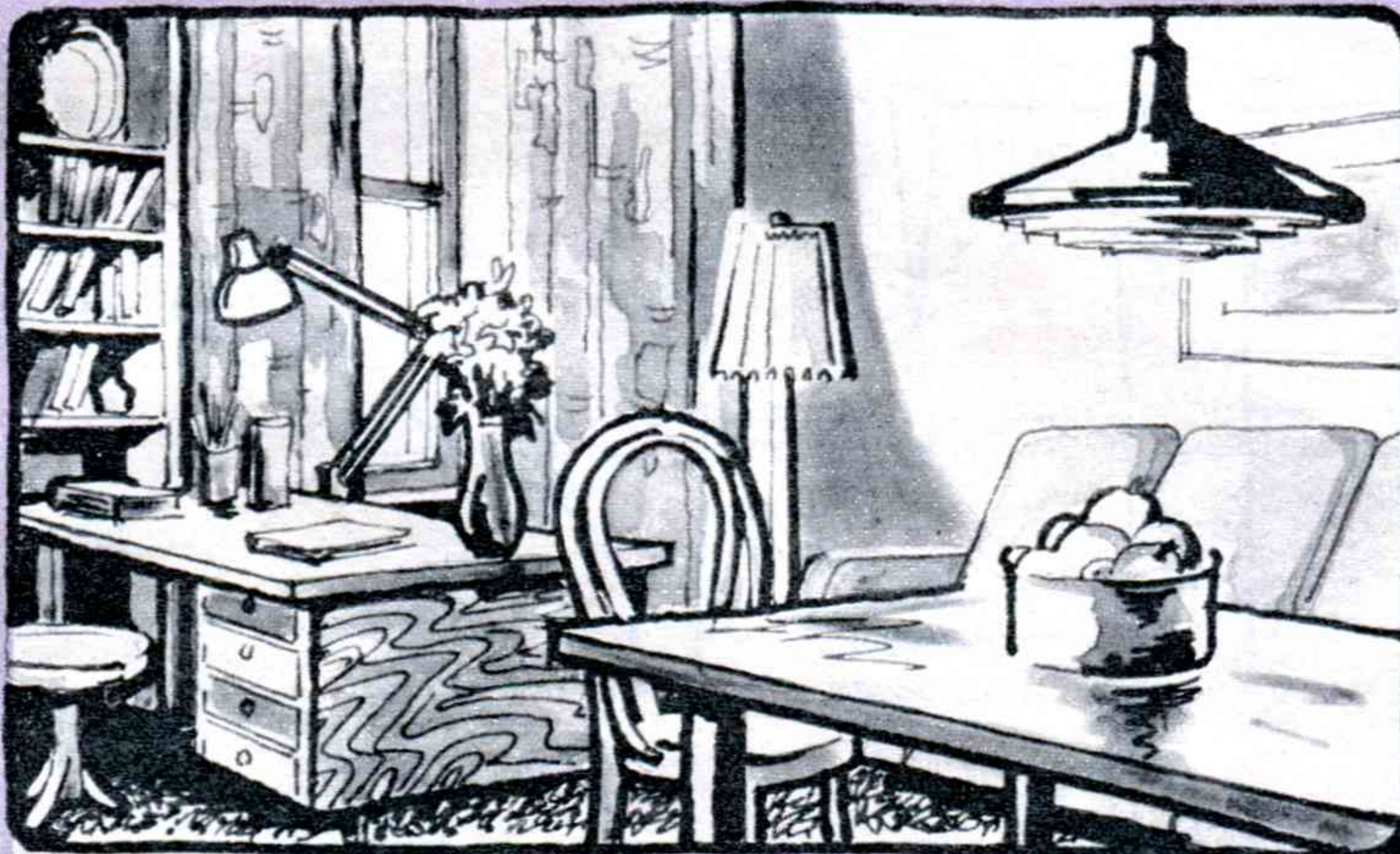
В спальне предпочтительнее использовать свет, отраженный от потолка,—он мягче, спокойнее. Пригодятся здесь и светильники в изголовье постели, дающие направленный свет, не мешающий другим членам семьи, если захочется почитать перед сном. Возле туалетного столика установите торшер или повесьте настенный светильник-бра, расположив его на уровне головы сидящего.

Отнеситесь особенно внимательно к освещению кухни! Ведь здесь рабочее место хозяйки. Для общего, верхнего источника света вполне достаточно лампы в 60—70 вт. Но, чтобы работалось удобнее, можно поместить светильники в нижней части навесных кухонных шкафов. Кстати, любопытная деталь: яркий свет возбуждает аппетит! Поэтому тем, кто хочет похудеть, стоит попробовать... ужинать при тусклом свете.

В прихожей обычно используют висячие светильники-фонари или бра с лампами в 40—50 вт (в зависимости от величины прихожей). В коридоре, ванной, других вспомогательных помещениях лучше пользоваться криптоновыми лампами и непременно с плафонами.

И последнее: не забывайте выключать светильники, которые вам в данный момент не нужны,—люстры в комнатах, если там никого нет, лампы в ванной, прихожей, на кухне, если вы ими сейчас не пользуетесь. Экономьте электроэнергию...

Р. РОМАНОВА, врач.





## ВСЕГДА В МОДЕ

...костюм в стиле «шанель»: жакет без застежки, на подплечиках, слегка прилегающий, но не подчеркивающий талии, чуть короче, чем в обычном строгом костюме; юбка в складку или прямая. В предлагаемых чертежах (размер 52 рост III) даны 3 детали выкройки юбки, пользуясь которыми можно сшить юбку прямую, с асимметричными складками или со складками, расположенными с правой и левой стороны.

Жакет украшают накладные «листочки» — клапаны, имитирующие карманы. Число и расположение их произвольны: например, асимметрично с двух сторон, один над другим, 2 с одной стороны, 1 — с другой и т. д. Детали для «листочек» выкраивают размером 13 см × 14 см — в готовом виде их размер будет 6,5 см × 12 см.

Подплечики выкраиваются из плотной хлопчатобумажной ткани, каждый состоит из двух деталей — верхней и нижней. На нижней делаем 3 вытачки, каждую разрезаем посередине и разутюживаем на 2 стороны. Поверх кладем несколько слоев ватина, каждый новый слой

уже и короче предыдущего на 1,5—2 см. Затем накрываем верхней деталью, прометываем по краю и выстегиваем. Готовые подплечики обшиваем мягкой шелковой тканью и прикрепляем к плечевому шву и окату рукава.

Припуски на швы: по плечевым и боковым срезам жакета и юбки — 2,5—3 см, по окату рукава, пройме — 1,5 см, по краю борта — 0,7—1 см, по низу — 4—5 см.

Костюм шьется из мягкой ткани — пестротканой, буклированной. Носится только с блузами женственного силуэта, с бантами, рюшами. Низ жакета, рукава, края бортов и «листочек» отделаны декоративной тесьмой в тон ткани.

Н. ЛЬВОВА,  
конструктор-модельер.

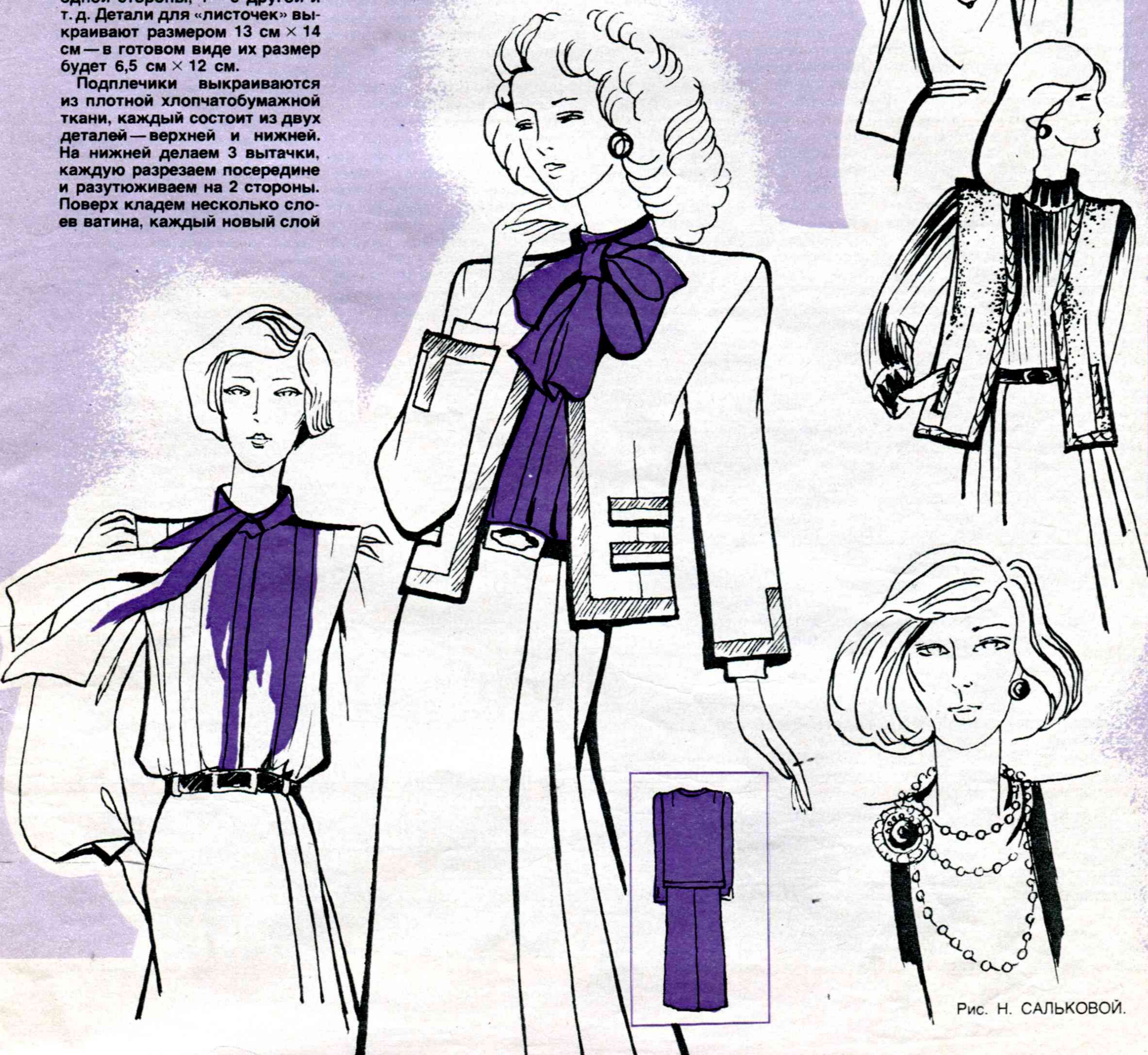


Рис. Н. САЛКОВОЙ.



## КРЮЧКОМ И НА СНИЦАХ

### ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ

Урок 8

ВАРЕЖКИ, ПЕРЧАТКИ, ТАПОЧКИ

Для вязания варежек и перчаток снимают мерки. Например:

1. Окружность кисти — 19 см.
2. Длина кисти от запястья до конца среднего пальца — 18 см.
3. Длина кисти от запястья до конца мизинца — 14 см.
4. Длина кисти от запястья до основания большого пальца — 6 см.
5. Длина большого пальца от основания до середины ногтя — 5 см.

Затем делают чертеж (рис. 1) и вяжут 2 образца: основной вязки и резиночной для манжеты. По образцам рассчитывают петли. Начинают вязание снизу, с манжеты. Делать это можно двумя способами — в виде резинки из столбиков с накидом и без накида. Резинку из столбиков с накидом вяжут от края варежки снизу вверх, располагая ряды в двух направлениях по кругу, затем переходят к самой варежке. Резинку из столбиков без накида вяжут, располагая ряды поперек манжеты. На цепочке, равной 5—6 см, вяжут столбики без накида, вводя крючок под дальние полупетли столбиков основания. Свяжав полоску по объему руки, последний ряд смыкают с первым. Обвязывают край манжеты столбиками без накида, делают несколько прибавлений и выполняют узор варежки. Варежки вяжут плотными рельефными узорами, а мысок и большой палец — столбиками без накида. Свяжав узор на высоту 6 см, на месте большого пальца вяжут цепочку длиной 2,5—3 см. Пропускают в основании такое же расстояние и продолжают вязание ряда. В следующем ряду столбики над отверстием вяжут, вводя крючок в петли цепочки. В варежках вязание продолжают до конца мизинца, затем вяжут мысок, делая убавления в двух местах каждого ряда. Последние 5—6 петель стягивают концом нитки и закрепляют ее на изнанке.

В перчатках после вывязывания отверстия для большого пальца начинают выполнять узор — до основания мизинца. Затем количество петель по ширине ладони делят на 4 ча-

сти (для 4 пальцев). От объема мизинца и безымянного пальца отнимают по одной петле и прибавляют их к среднему и указательному пальцам, точки деления отмечают ниткой другого цвета. Первым вяжут мизинец перчатки. Для этого между ним и безымянным пальцем выполняют цепочку из 2—3 воздушных петель и смыкают кольцо. Далее вяжут столбики без накида по кругу до середины ногтя и 2—3 ряда с убавлениями. Концом нитки стягивают петли последнего ряда и закрепляют нитку на изнанке. На оставшейся части перчатки вяжут еще 2 круга и вывязывают остальные 3 пальца по сделанным ранее расчетам петель. В процессе вязания перчатку примеряют, уточняют длину ладони и пальцев. Последним вяжут большой палец.

Для вязания перчаток и варежек подойдут узоры из столбиков без накида или полустолбиков с накидом, а также узор с фактурой в виде букле. Его вяжут из столбиков разной высоты, например, из столбиков без накида и столбиков с одним или двумя накидами. На первой петле цепочки вяжут столбик без накида, на второй — столбик с накидом и так далее (рис. 2). Во втором ряду столбики располагают в шахматном порядке по отношению к столбикам первого ряда. Ряды букле можно чередовать с рядами столбиков без накида (рис. 3).

ВАРЕЖКИ выполнены из шерстяных ниток красного, желтого и зеленого цветов. Для манжеты вяжут цепочку немного больше объема запястья и столбики с накидом. Последний столбик смыкают с первым и продолжают вязание по кругу выпуклыми и плоскими столбиками (2 × 2) на высоту 6 см. Затем выполняют узор полустолбиками с накидом, располагая ряды в двух на-

правлениях. Сначала вяжут 2 ряда нитками красного цвета, затем 2 ряда — желтого цвета. В первом ряду желтого цвета вяжут 4 полустолбика на первых четырех полустолбиках предыдущего ряда, 1 полустолбик, вводя крючок справа налево под полустолбик, расположенный в первом ряду, связанный из красных ниток (вытянутый полустолбик), 4 полустолбика на следующих четырех столбиках предыдущего ряда и так далее. Второй ряд вяжут по изнаночной стороне вязания без вытянутых полустолбиков. В пятом и всех нечетных рядах каждый пятый полустолбик выполняют, вво-

дя крючок справа налево под предыдущий вытянутый столбик. Конец варежки и большой палец вяжут столбиками без накида.

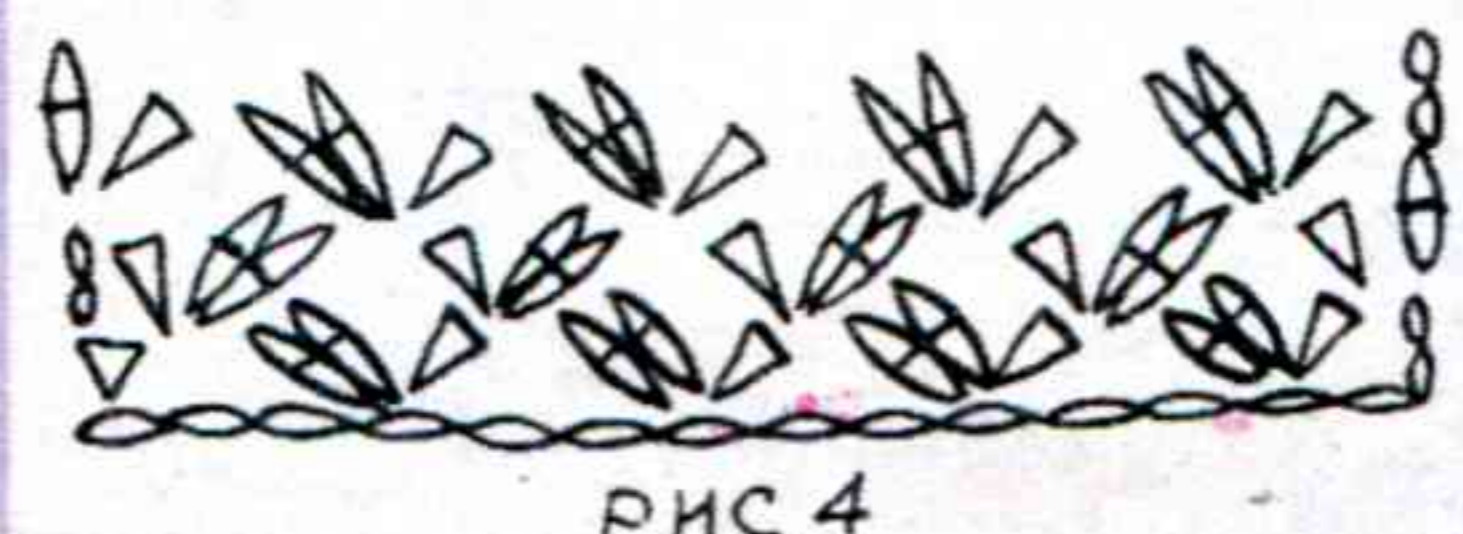
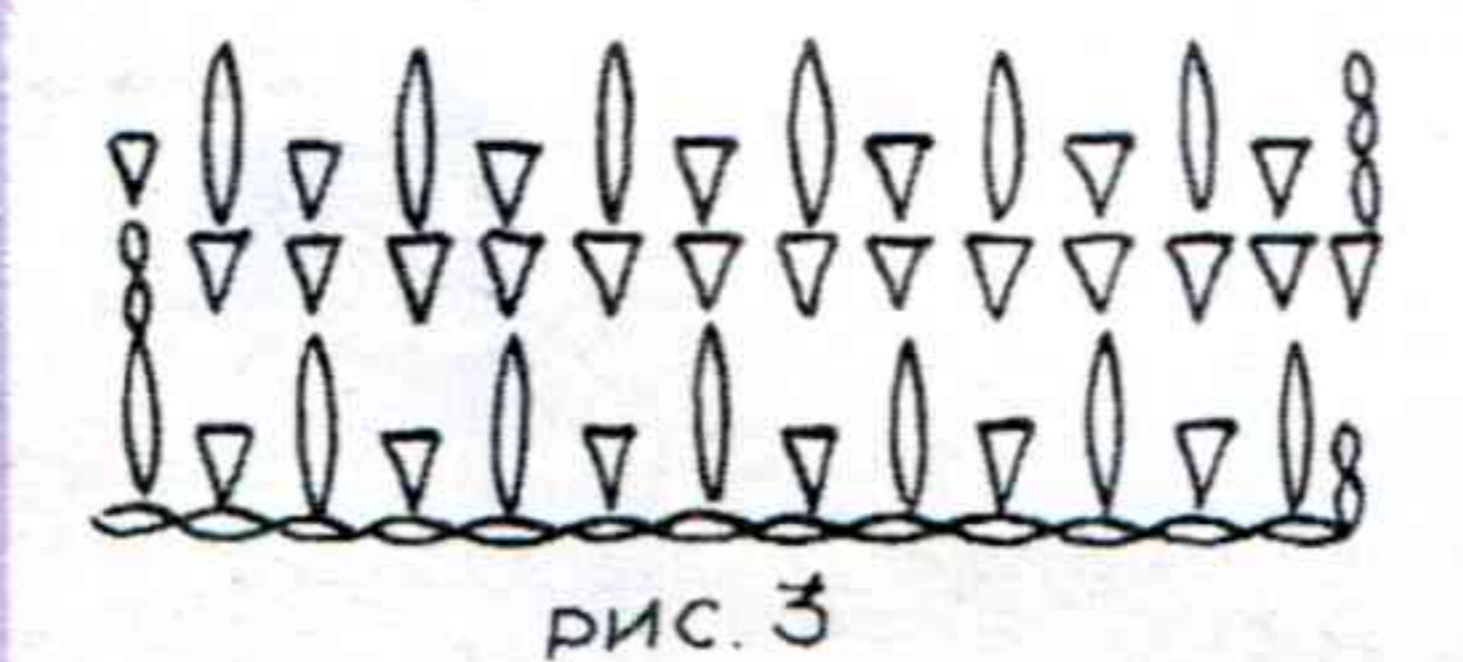
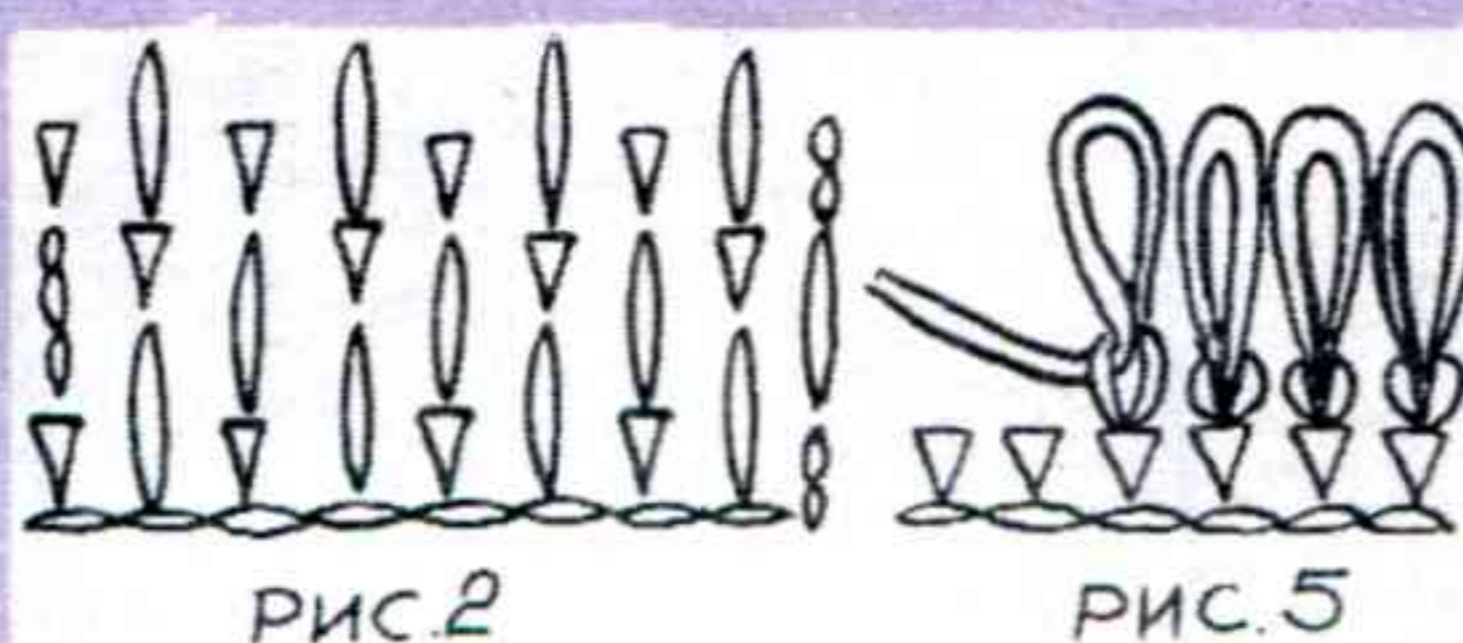
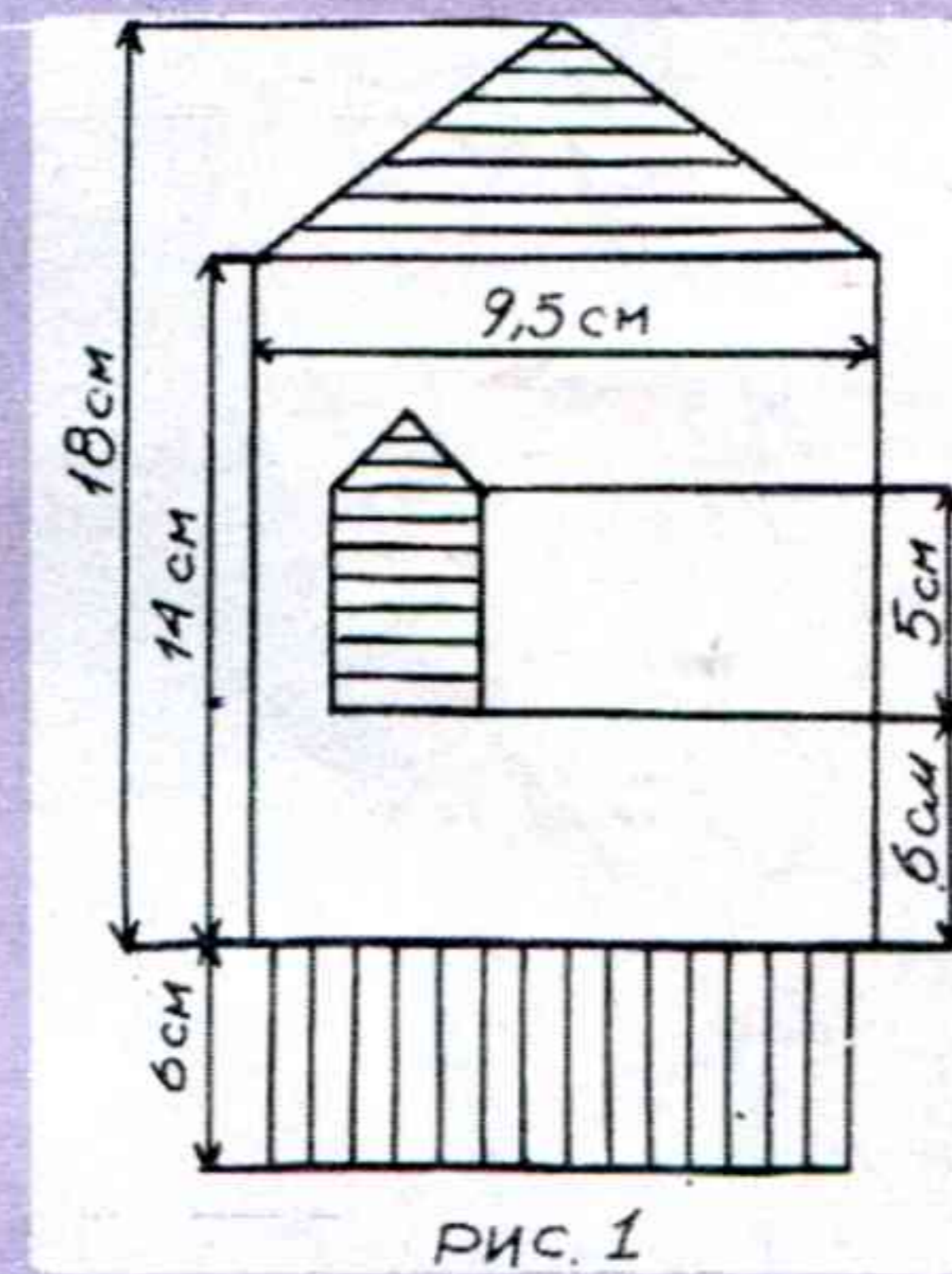
ПЕРЧАТКИ связаны крючком 2 мм из тонких шерстяных ниток кирпичного и светло-красного цветов. Манжеты выполнены столбиками без накида. В узоре (рис. 4) два ряда связаны нитками кирпичного, один ряд — нитками светло-красного цветов. Ширина перчатки у основания мизинца равна 28 петлям. На один палец приходится 7 петель ( $28 : 4 = 7$ ). Значит, для мизинца и безымянного пальца надо вязать по 6 петель ( $7 - 1 = 6$ ), а для среднего и указательного — по 8 петель ( $7 + 1 = 8$ ).

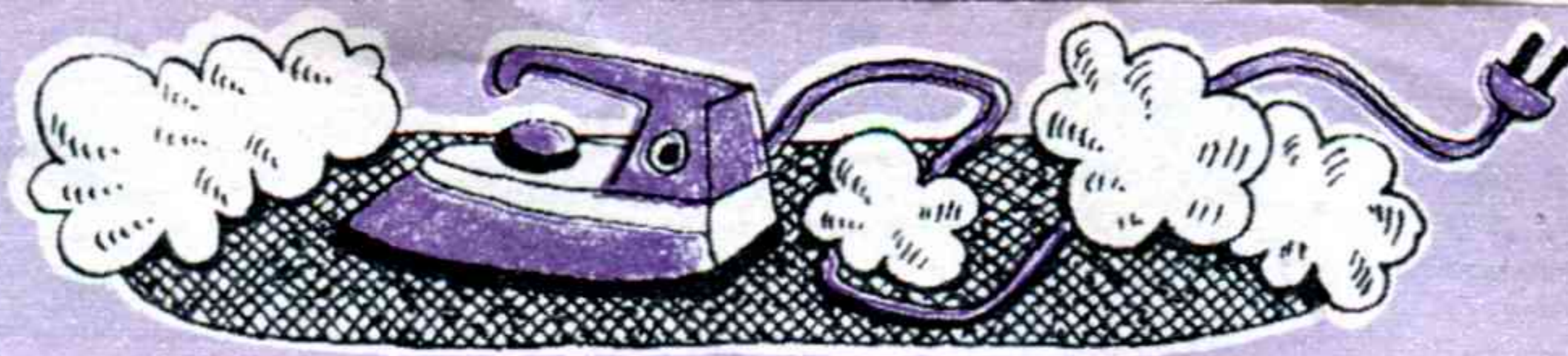
В узоре ряды выполняют в двух направлениях (по лицу и изнанке). В первом ряду пучки из 3 столбиков (1 столбик без накида и 2 полустолбика с накидом) выполняют на каждой третьей петле основания, во втором ряду их вяжут, вводя крючок между пучком и ниткой, идущей к следующему пучку.

ТАПОЧКИ связаны столбиками с накидом из шерстяных ниток крючком 3 мм. Начинают вязание с мыска. Для начала вяжут цепочку и смыкают ее в кольцо. В первом круге вяжут 15 столбиков, вводя крючок в кольцо, во втором — по 2 столбика на каждой петле основания, в третьем — прибавки делают на каждой третьей петле основания. Затем вяжут без прибавок 6—7 рядов. Число столбиков последнего ряда делят на три части и продолжают вязание на  $2/3$  столбиков. Длину вязания проверяют на ноге, последний ряд складывают пополам и связывают столбиками без накида на изнаночной стороне тапочки. Тапочки обвязывают столбиками без накида, затем — вытянутыми петлями, которые образуют бахрому. Вытянутые петли выполняют так (рис. 5): через петлю столбика без накида протаскивают маленькую петлю из рабочей нитки, провязывают ее и вытягивают петлю длиной 1,5—2 см. Прижимая к крючку указательным пальцем правой руки длинную петлю, на том же столбике выполняют еще 2 петли — маленькую и большую.

Так продолжать до тех пор, пока на крючке не будет 6—8 петель. Затем крючок вынимают из петель, вводят его в последнюю (восьмую) петлю и продолжают набирать длинные петли на крючок, обвязывая весь край тапочки и делая при этом по 2 петли на каждом столбике без накида.

Т. ЕРЕМЕНКО





# УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ГЛАДИТЬ?

# ЧТОБЫ СТАТЬ СТРОЙНОЙ

Занятие 3.

«Никакая домашняя работа для меня не в тягость, кроме глажения. Уже через несколько минут утюг покрывается темным налетом, и в результате — испорченная простыня или подпалина на блузке».

И. Букреенко

Волгоградская область.

Глажение не будет доставлять неприятных сюрпризов, если соблюдать несколько несложных правил:

■ Белье надо гладить чуть влажным. Если оно пересохло — сбрызните его при помощи опрыскивателя или щетки.

■ Если гладящая поверхность утюга загрязнилась (ткани гладили чрезмерно горячим утюгом), проведите несколько раз слегка нагретым утюгом по бумаге, на которую ровным слоем насыпана поваренная соль с мелко настроганным парафином.

■ Подпалины на белье можно устранить несколькими способами. Пятно смочите холодной водой, посыпьте солью и выставьте вещь на солнце. Через некоторое время соль стряхните, а изделие прополощите в холодной воде.

■ Сильно подпаленные места слегка смочите перекисью водорода и выставьте вещь на яркий свет. Через несколько минут прополощите ее в холодной воде. При подпалине на шелковой ткани быстро приготовьте кашицу из питьевой соды и воды и протрите ею пятно. Когда оно высохнет, соду очистите щеткой, а вещь прополощите в холодной воде.

■ Сейчас в моде юбки и платья, скроенные по косой. Они нуждаются в особом уходе при глажении. Утюг должен все время двигаться только по направлению долевой нити. Это поможет устранить деформацию изделия, которая неизбежно образуется при стирке и носке.

■ Мягкие вещи из шерсти и трикотажа не всегда нуждаются в утюжке. Придать первоначальный вид кофточке или свитеру можно, если повесить их на «плечиках» над ванной или тазом с горячей водой. Поднимающийся пар в этом случае вполне справится с ролью утюга.

Пожалуйста, обратите сейчас внимание на то, как вы сидите. К сожалению, обычно мы читаем, пишем, едим в такой позе: туловище наклонено вперед, грудью упираемся в стол, плечи опущены... Дурная привычка сутулиться проявляется и при ходьбе, и мы уже не только сидим, но и ходим, опустив плечи, согнувшись в пояснице. Может она привести и к искривлению позвоночника. О красивой походке, манере держаться и говорить нечего — с такой «осанкой» никакая внешность не спасет!

Что же делать? Конечно же, последить за собой. Сидите за столом, распрямив спину, слегка отведя плечи назад. Нагибаясь вперед, не «переламывайтесь» в пояснице, а наклоняйте корпус. При ходьбе держите спину прямо, плечи расправьте. Добиться этого вам помогут некоторые упражнения, специально направленные против сутулости, помогающие выправить искривление позвоночника.

1. Ноги на ширине плеч, руки — к плечам. Выпрямляем руки вверх — в стороны (10—12 раз), затем переходим к наклонам туловища вперед — руки на затылок, но голову не опускаем, смотрим вперед (8—10 раз).

2. Ноги вместе, руки на поясе. Руки вверх — правая нога назад, прогибаем спину, глубокий вдох. Возвращаемся в исходное положение — выдох. То же самое, отводя левую ногу. Повторите упражнение 6—8 раз.

3. Стали лицом к стене, руками оперлись — с напряжением прогибаем туловище назад, приподнимаясь на носки (8—10 раз).

4. Стоя на четвереньках, сильно прогибаем спину, подняв голову вверх, затем округляем спину, опустив голову вниз (8—10 раз).

5. Из того же исходного положения поочередно отводим правую и левую ногу назад и в сторону (6—8 раз).

6. Легли на живот, упираясь лбом в ладони, носки вытянули, пятки вместе. Приподнимаем верхнюю часть туловища, одновременно разводя руки в стороны (6—8 раз).

7. Сидя на пятках, прогибаемся назад, поднимая руки вверх (8—10 раз).

8. Ноги врозь, руки на поясе. Делаем наклоны вперед, доставая пол руками, затем в стороны (8—10 раз).

В конце, как всегда, ходьба, постепенно замедляющаяся, глубокое дыхание. Затем — обливание или душ.

Р. СОКОЛ, мастер спорта.

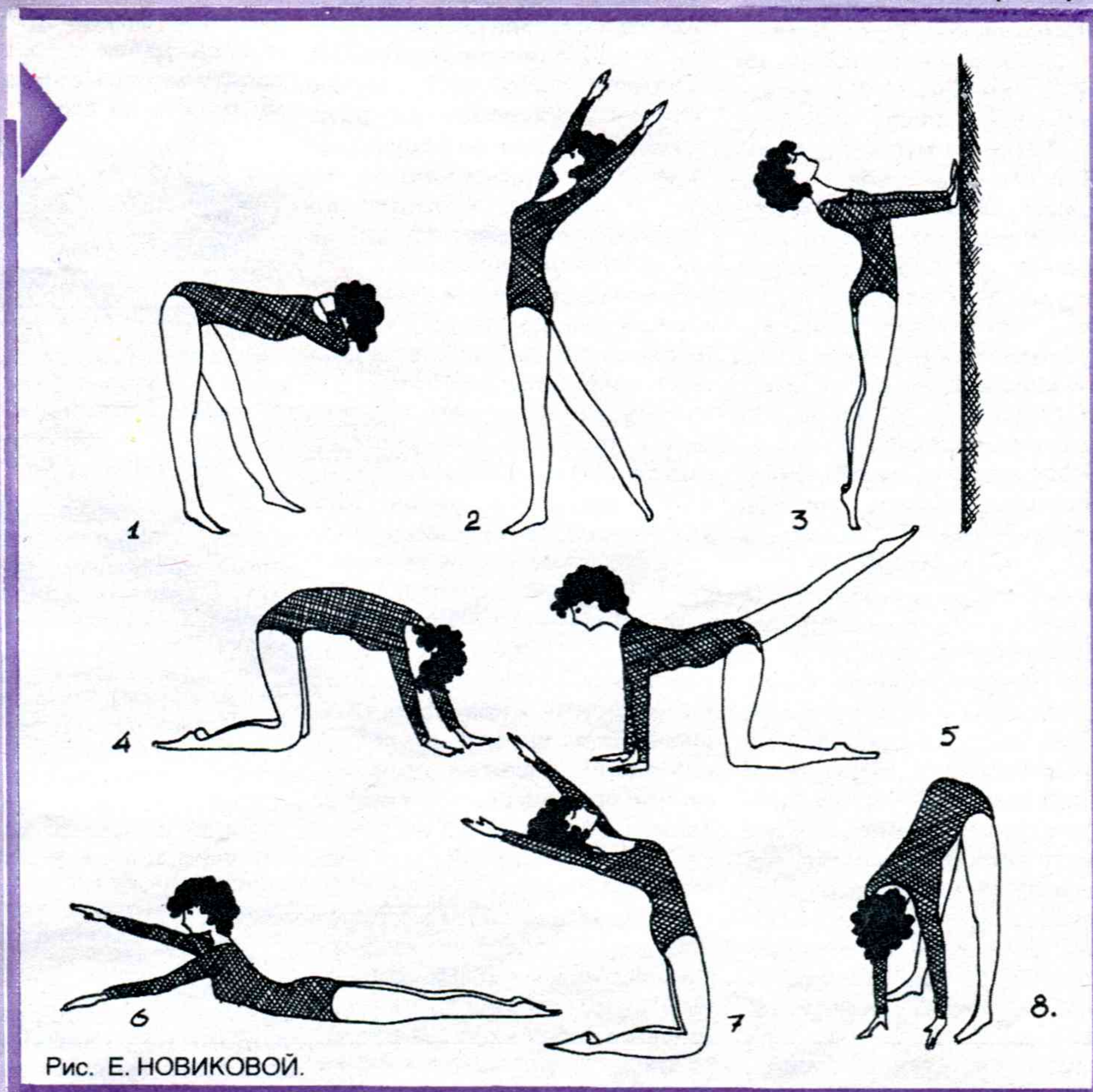


Рис. Е. НОВИКОВОЙ.



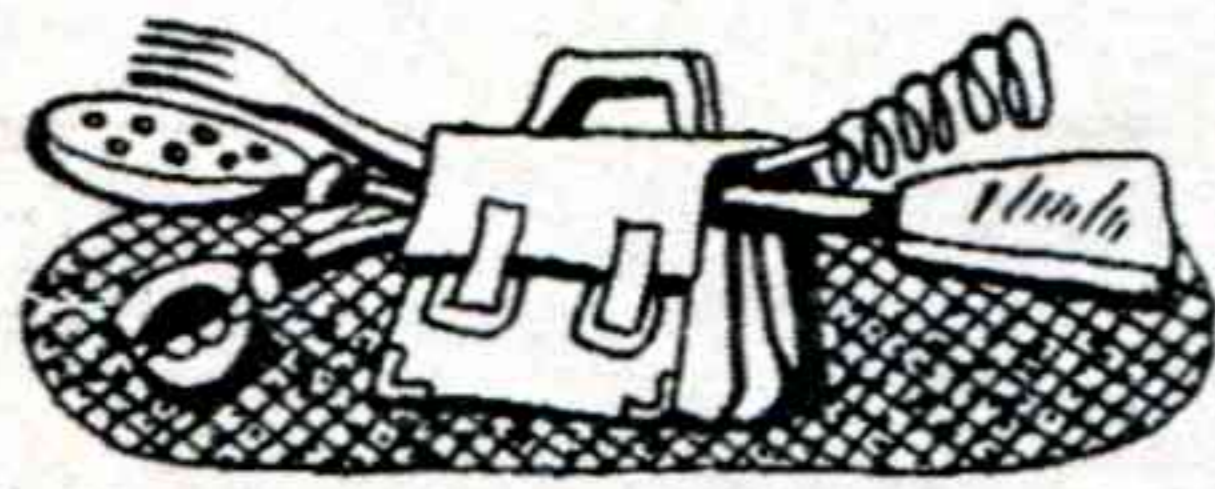
## РАЗ КАРТОШКА, ДВА КАРТОШКА...

Спустимся в погреб, дорогие хозяйшкн, наберем клубней, почистим их, вымоем тщательно, уберем кончиком ножа глазки и отварим в подсоленной воде... Не пройдет и получаса — и вот она, ароматная, разваристая, на нашем столе!

Чем хороша картошка, так это своей незаменимой универсальностью. По крайней мере в доме может быть всего-навсего лукошко картофеля, щепотка соли — и, считайте, еда обеспечена. А как вкусна она была в детстве! Пекли ее, родимую, на углях в костре — забыть ли сладкий этот запах, неповторимый вкус печеной «картохи»...

Помнится, у нас дома, бывало, в русской печи делали драники, а мы, детишки, каждый со своей миской, усаживались за стол и, нетерпеливо стуча ложками, ждали, когда же, наконец... Из маленькой картошки, которую теперь поросенку скармливают, сваренной и неочищенной даже, экономии ради, толкли пюре и, добавив ржаной мучицы, лепили пирожки и жарили на постном масле. Что это были за пирожки! Казалось, с начинкой они, хотя, конечно, ни о какой начинке и речи быть не могло: то вкус жареной печенки мерещился нам, то гусятины, то колбасы...

Современным поварам, говорят, известно более двух тысяч блюд из картофеля. Воздадим же и мы с вами, милые хозяйшкн, должное волшебным клубням. Попробуем приготовить несколько картофельных блюд. Но сначала обратимся к «азам».



### А, Б, В... КУЛИНАРИИ

Что подать к горячему мясному блюду, жареной птице, тушеным овощам? Макароны, вермишель, лапшу? Пожалуй, нет. Лучше всего картофель! Зимой это и вкуснее и питательнее. Тема нашего сегодняшнего разговора, как вы уже, наверное, догадались, — картофельные гарниры. Вариантов и тут немало, но мы постараемся приготовить их по всем кулинарным правилам.

**КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ** — гарнир несложный, но молодым хозяйшкам, думаю, будет небесполезно узнать, что сначала очищенный картофель моют, более крупный режут на большие одинаковые части. Затем погружают его в кипящую подсоленную воду и варят на умеренном огне в закрытой посуде. Когда картофель станет мягким, воду сливают и в открытой кастрюле подогревают его еще пару минут, чтобы полностью испарилась вода на дне и картофель подсушился. Перед подачей на стол картошку поливают маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа. (На 12 картофелин — 1 столовая ложка масла, соль, зелень укропа.)

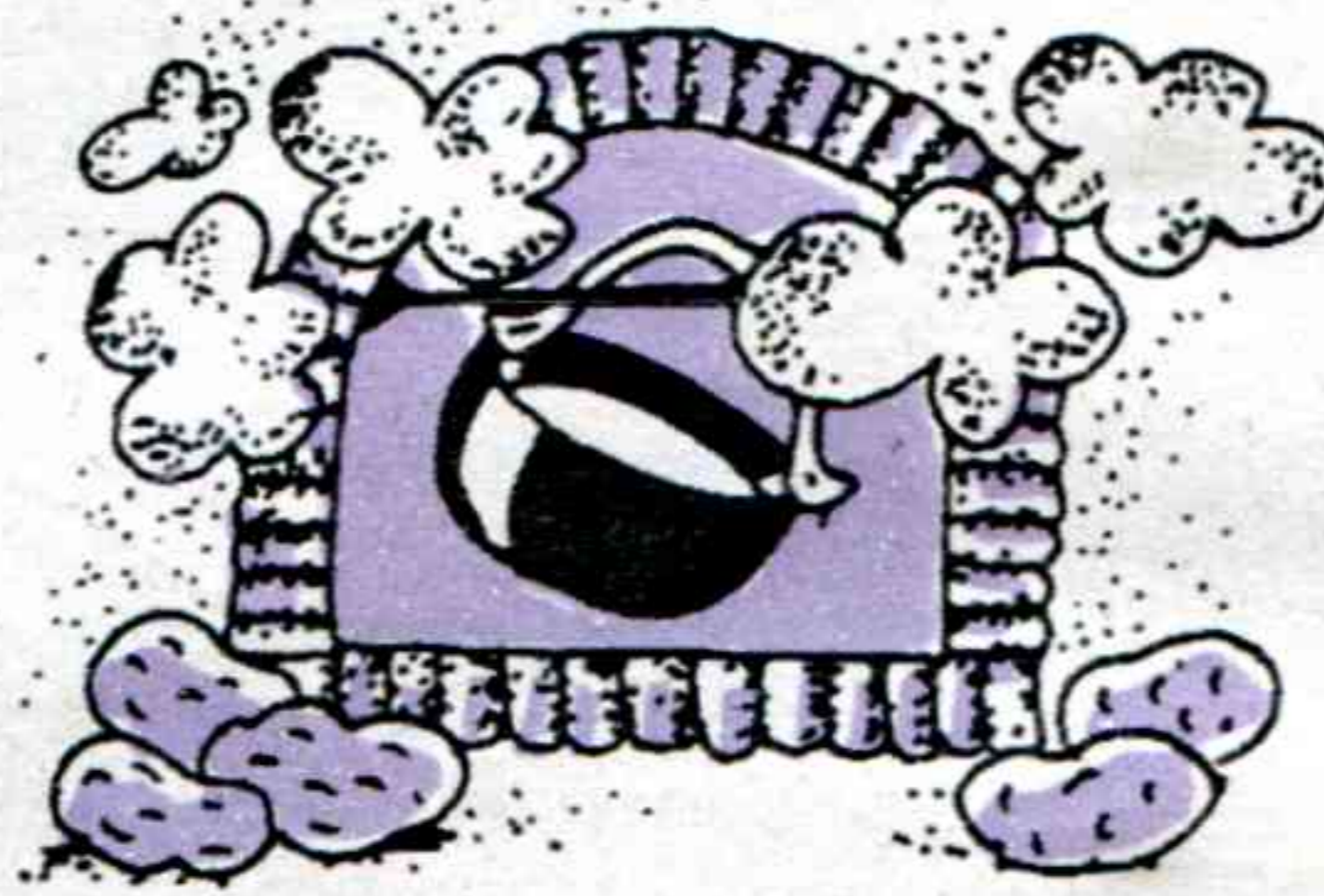
А вот как правильно готовить **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ**. Для та-

кого гарнира нам потребуется 15 картофелин, стакан молока, столовая ложка масла или чуть больше, соль, 100 г шкварок.

Когда отварной картофель станет мягким, разварится даже, воду надо слить. Лучше в той же кастрюле разомнем картошку деревянной толкушкой, добавим масло, соль, горячее молоко и хорошенько разотрем. Пюре должно получиться у вас без твердых комков, белое и пышное. И сверху его хорошо полить растопленными на сковороде шкварками.

Небольшое дополнение. Вместо сливочного масла в картофельное пюре можно положить сало. Если пюре предназначено для запеканок или отделки какого-то блюда, имеет смысл добавить еще 1—2 яичных желтка. Некоторые для улучшения вкуса добавляют пару столовых ложек сметаны.

Ну и, наконец, более сложный гарнир — **КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ** («ФРИ»). На 12 картофелин потребуется полторы столовые ложки жира, соль. Очищенный и промытый сырой картофель нарежем ломтиками или продолговатыми кусочками и поджарим на чугунной сковороде в сильно разогретом жиру. Чтобы картофель хорошо прожарился и был румяным, сковорода должна быть абсолютно чистой. Не стремитесь класть его на сковороду толстым слоем и перемешивайте лишь тогда, когда нижний слой хорошо зарумянится. Жа-



рить надо на сильном огне и не отходить ни на минуту от плиты. При медленном поджаривании картофель впитывает слишком много жира и темнеет.

Вкусен картофель, жареный во фритюре, то есть в большом количестве жира. Для этого советую вам пользоваться одной и той же посудой, фритюрницей, алюминиевой кастрюлей средней величины. Сырой очищенный картофель нарезаем ломтиками или продолговатыми кусочками. Можно вырезать круглые маленькие картофелинки. Подготовленный таким образом и подсушенный в полотенце продукт погружаем в хорошо разогретый жир (постное масло, маргарин, свиное сало — фритюр) и жарим до образования красивой румяной корочки. Картофелинки можно выбрать шумовкой, давая жиру стечь, посолить мелкой солью и тотчас же подать на стол.



### НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Обширный кулинарный диапазон, которым, несомненно, обладает картофель, дает нам возможность предложить домашним целый картофельный обед.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ** — блюдо простое, изящное и доступное. Потребуется горсть сушеных грибов, лучше белых, 3—4 картофелины, морковь, средняя луковица, соль, жир для жарения, столовая ложка консервированной зелени. Мелко нашинкованные коренья и лук обжарим на жиру, картофель нарежем кубиками. К этому времени будет готов грибной отвар, в который и зальем заправку, добавив по вкусу соль, специи. Весьма эффектно выглядит такой суп в глиняных мисках со сметаной и зеленью.

Белорусские крестьяне издревле и с удовольствием едят **КЛЕЦКИ ИЗ БУЛЬБЫ С МЯСОМ**. Для этого натирают сырой картофель на терке, кладут на

сито, дают стечь жидкости, добавляют соль, муку и перемешивают. Из этой смеси формируют клецки, внутрь которых закладывают мясной фарш, и варят в подсоленной воде до готовности, как пельмени. Подают со сметаной. Для клецок потребуется: 7—8 картофелин, неполный стакан пшеничной муки, 300 г мякоти говядины, луковица, соль, перец и тмин.

Еще одна возможность продемонстрировать универсальность клубней — **ПАЛЬЧИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ**. 12 картофелин, полстакана муки, столовая ложка жира, яйцо, луковица, соль и еще немного жира для жарения. Отварной картофель надо растолочь, добавить муку, яйцо, немного жира, сформовать из массы валики и отварить их в подсоленной воде. Отварные «пальчики» обжариваем на сковороде до румяности и подаем на блюде, облив их сверху обжаренным на жире луком.

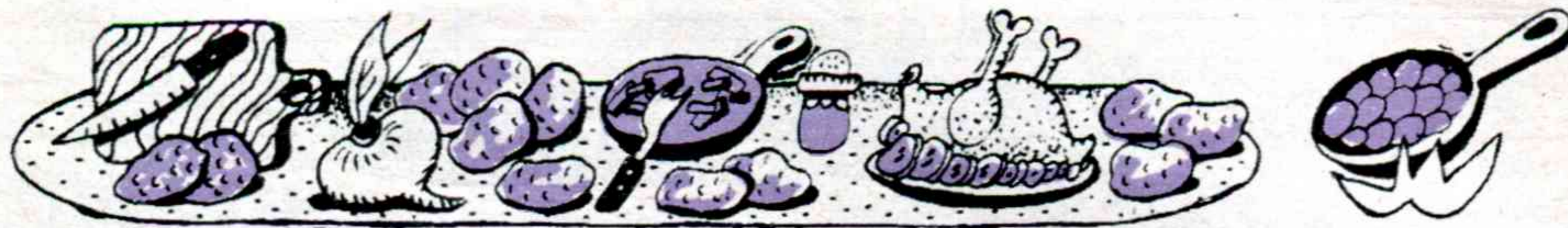
Я часто готовлю зимой **ЗАПЕКАНКУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ТВОРОГОМ**, еду простую и сытную. На восемь картофелин беру килограмм творога — домашнего, жирного, яйцо, соль, стакан парного молока, столовую ложку масла. Творог протираю через сито, добавляю соль, яйцо, разбавляю слегка молоком и тщательно перемешиваю. Картофель отвариваю, а иногда жарю сырой ломтиками, выкладываю на противень, смешав с творожной массой, и запекаю до золотистой корочки.

А некоторые любят еще **КАРТОФЕЛЬ ПО-СЕЛЯНСКИ**. 300 г свинины, несколько картофелин, головка лука, морковь, столовая ложка томата-пюре, щепотка черного перца, лавровый лист, соль. Картофель, репчатый лук, морковь и свинину обжаривают, укладывают в горшочек, заливают томатным соусом (стакан мясного бульона плюс томат-пюре и соль), добавляют специи и тушат в духовке. На каждого едока готовят по одному горшочку и, не вынимая содержимое, так и подают на стол. Попробуйте, очень вкусно!

С таким блюдом, как **КАРТОФЛЯНИКИ**, надо немного повозиться. И все-таки они, картофляники, этого вполне заслуживают. Отвариваем карто-



Рис. Э. ДЕСЯТНИК



фель «в мундире», очищаем, протираем, соединяем с мукой, сливочным маслом, яйцами, перцем, солью, хорошенько перемешиваем и делаем из массы шарики примерно по 20 г. Затем укладываем полуфабрикаты на противень или сковородку и запекаем в духовке до румяного цвета, после чего заправляем картофляники сметаной, обжаренным луком и припускаем 5—7 минут. Хорошо их подать с мелко порезанным луком. Для этого блюда потребуется: 8—10 картофелин, 2 столовые ложки муки, яйцо, столовая ложка масла, луковица, полстакана сметаны, жир для жарения, соль.

Приятного аппетита!



**БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ**

— Казалось бы, мудреное ли дело — готовить из картошки? — орудя ухватом в печи, рассуждала моя бабушка, большая почитательница клубней, настоящая «картофельная душа». — А все-таки, Маша, если хочешь, чтобы еда понравилась, не забывай, что...

- ...при чистке картофеля надо срезать кожуру как можно тоньше, под кожурой — витамины;
- ...вкуснее будет картошка, отваренная минут десять в подсоленной воде, а затем в молоке. А чтоб не пригорела, потряхивай посуду или убавь огонь;
- ...картофель в «мундире» лучше варить на сильном огне, залив клубни кипящей водой до трех четвертей высоты картофеля;
- ...картофель уже немного поджарился, появилась румяная корочка, но еще сыроват. Подлей в сковородку немного кипяченой воды, убавь огонь и плотно накрой крышкой — через три минуты еда будет готова.



**КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ**

Несмотря на трудности пространства «диких клубней» в России (о чем вы уже читали в №2 «Крестьянки»

за 1983 г.), картофель очень скоро занял почетное место в отечественной кухне. Думаю, что вам, дорогие хозяйки, будет любопытно приготовить блюда по рецептам, найденным мною в кулинарной книге, которую издали в Петербурге более 100 лет назад...

**СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ.** Надо разварить в подсоленной воде 12 или 15 картофелин в «мундире», очистить их от кожицы и растереть на терке. 3 яйца и 2 желтка растереть с маслом, добавить полстакана сливок и посолить. Все это размешать с протертым картофелем. Дальше, как говорится в книге, «положить также столько сухарей, чтоб тесто держалось, и потом класть его ложкою с клецками в горячий



мясной бульон и тотчас подавать на стол, потому что если клецки очень намокнут, то опустятся вниз».

Итак, для супа потребуется: 12—15 картофелин, 5 яиц, 100 г масла, полстакана сливок, сухари, соль.

Заинтересовал меня и рецепт под названием «ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ» с примечанием: «Пропорция на 10 персон». Цитирую его дословно: «Взять 14 яиц и 2 чашки мелкого сахара, цедру с одного лимона и лучшей картофельной муки полторы чашки. Желтки стереть с сахаром, потом положить цедру, а сок лимонный после, белки поднять и муки подсыпать понемногу. Выложить в форму и за полчаса до прихода гостей поставить в печь».

«Кулинарный архив» — новая рубрика, при помощи которой мы будем знакомить вас со старинными, забытыми рецептами. Нравится ли вам эта идея? Напишите!



**ОСТАТКИ СЛАДКИ**

«Дорогая Мария Ивановна, — пишет Зоя Константиновна Орлова из Оренбургской области, — хочется поделиться опытом с молодыми хозяйками и посоветовать, как черствый хлеб превратить снова в пышный и вкусный. Способ простой. В кастрюлю я вкладываю металлическую подставку-диск или самодельную сетку из проволоки — так, чтобы между дном кастрюли и хлебом оставалось 6—7 см. Это пространство я заполняю водой на 3—4 см. Вода не должна касаться хлеба. Хлеб черствый кладу на диск или сеточку, накрываю кастрюлю крышкой и ставлю на огонь. Через несколько минут кипячения хлеб будет готов».

Думаю, что и вы, дорогие хозяйки, бережно и с любовью относитесь к хлебу, нашему народному богатству.



**СЛАДКОЕЖКА**

Под такой рубрикой мы продолжим публикацию рецептов, авторы которых удостоены почетного звания «Сладкоежка-83» по итогам прошлогоднего конкурса на лучший новогодний пирог.

**ПИРОГ «ГОСТИ НА ПОРОГЕ»** (автор — Л. Н. Кашкарова из Новой Бухтармы Восточно-Казахстанской области). 6 яиц, полтора стакана сахара, столько же муки, щепотка соды, несколько крупных яблок.

Белки яиц взбиваем с сахаром до образования пены, добавляем соду, муку, желтки яиц и снова взбиваем. Должна получиться пышная масса, напоминающая по густоте сметану. Затем на противень кладем лист пергаментной бумаги, смоченный в растительном масле, а на него укладываем вымытые, очищенные и порезанные на дольки яблоки. Заливаем их приготовленным тестом и выпекаем в духовке 15—20 минут. После этого, влекомые ароматным запахом пирога, по замыслу автора, должны появиться на пороге те самые гости, для которых пирог и предназначен.

А теперь попробуем приготовить **ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С МЕ-**

**ДОМ**, который предложили подружки из с. Березина Речка Саратовской области Люда Рыбакова и Светлана Муравьева. Набор компонентов таков: полтора стакана сахара, 4 столовые ложки меда, чайная ложка соды, 3 столовые ложки жира, столовая ложка какао в порошке, два с половиной стакана молока, 600 г муки, корица.

Все авторы рецептов советуют хорошенько размешать до однородной массы, добавить стакан колотых ореховых ядер и выложить тесто в смазанный жиром и подпыленный мукой противень. После выпечки в умеренно нагретом духовом шкафу посыпать сверху сахарной пудрой.

«Для моего **ПЕЧЕНЬЯ «СИГАРЕТКИ»**, — пишет Л. Н. Селиванова из с. Батурино Рязанской области, — требуется любовь к кулинарии и чуточку усердия. Из 200 г сметаны, 150 г масла и полутора стаканов муки я замешиваю крутое тесто. Раскатанное, его надо разрезать на полоски длиной 10 и шириной 7 см. На уголок я кладу начинку, заворачиваю ее в тесто и пеку «сигаретки» в духовке. Начинка готовится так: орехи, чернослив или изюм (250 г) пропускаем через мясорубку, смешиваем с двумя столовыми ложками сахарного песка».

И, наконец, «**ЧЕРНЫЙ ТОРТ**», который предлагает К. М. Исачкина из Свердловской области. Для приготовления теста берут 2 яйца, стакан сахара, стакан сметаны и все перемешивают. Добавляют в смесь столовую ложку масла. Потом всыпают муку, замешивают крутое тесто, кладут в него немного корицы, толченой гвоздики и чайную ложку соды, гашенной в столовой ложке меда. Сахар плавят на сковороде до черного цвета, струйкой вливают в тесто, которое затем выкладывают в форму, обложенную промасленной бумагой, и пекут в духовке на сильном огне.

«Дальше, — пишет нам К. М. Исачкина, — ставим торт «отдыхать», закрыв его чистой бумагой и полотенцем. Остывший разрезаем на две части и лепешки промазываем джемом из чернослива».

Джем делается следующим образом. Полтора стакана чернослива распаривают, вынимают косточки, пропускают чернослив через мясорубку, добавляют 4—5 столовых ложек любого фруктового сока, перемешивают и промазывают торт. Сверху посыпают его дроблеными орехами.

Всего вам хорошего, дорогие хозяйки!

**МАРИЯ ИВАНОВНА**



ЧИТАТЕЛЬ —  
ЧИТАТЕЛЮ

## КОСА ИЗ... ЛУКА

«Почти каждый год собираем со своего участка хороший урожай репчатого лука. И начинаются заботы: как сохранить его в условиях благоустроенной городской квартиры? Кладем в мешочки, в ящики, рассыпаем под шкафами... Приходилось видеть, как на Украине, в южных областях России лук хранят своеобразным способом — в попожих на косу плетенках. Расскажите, как сделать такую «гирлянду»?»

И. ПЕЧНИКОВА.

Кировская область.



Вязанки из лука плетутся очень просто. Надо только, когда выкапываете луковицы, не обрезать засохшие перья.

Очистите лук от земли, хорошо просушите и плетите вязанку так же, как плетут косу или венок из цветов.

В квартире эти «косы» подвесьте в теплом, сухом месте. Они не займут много места, хорошо сохраняются. Время от времени просматривайте вязанки, если какие-то луковицы начали портиться или прорасти — выбросьте их.

Таким же образом можно хранить чеснок.

В. СМИРНОВА

Московская область.

## ПРОСТО И УДОБНО

Все больше хозяек как в городе, так и в сельской местности пользуются услугами прачечных-автоматов, где машины, экономя наше время, стирают, отжимают, сушат и даже гладят белье.

Но вот одно маленькое явление в прачечной, которую я посещаю уже 20 лет: «Гладить белье с пуговицами не разрешается, так как автоматы деформируют их под прессом». Значит, отказаться от пуговиц?

И я придумала вот такое незамысловатое добавление к наволочкам, которые нуждаются в застежках:

1. Отрезала пуговицы и на тех местах, где они были, прометала петли.

2. Сшила из кусочка материала (лучше взять два слоя ткани) равную по длине наволочку полоску и на ней пришила пуговицы на расстоянии, равном расстоянию между петлями. Теперь, надев наволочку, подкладываю полоску с пуговицами, застегиваю на все петли — сначала на нижней, а затем на верхней сторонах наволочки. Полосок с пуговицами делаю столько, сколько подушек.

В. ДЕМИДОВА.

г. Свердловск.

Рис. Г. СИМОНОВОЙ.

## ЦИКЛАМЕН СВЕТ ЛЮБИТ...

«Приобрела цикламен, но не знаю, как ухаживать за ним. Как сохранить клубни до следующего цветения?»

Е. НОВИКОВА.

г. Луховицы,  
Московская область.

Ухаживать за цикламеном несложно. Помните только, что во время цветения он требует много света и прохлады. Потому на этот период лучше всего поместить цветок между двойными рамами окна.

С наступлением морозов перенесите его в помещение по теплее, но с температурой не выше 16° (в более теплой комнате с сухим воздухом у цикламена сохнут бутоны, он желтеет и вянет).

Чтобы напитать цветок влагой, опрыскивайте стебли и листья из пульверизатора. Поливайте регулярно, но осторожно, лучше с поддонника, чтобы не залить клубень, иначе он может загнить. Весной полив нужно сократить, срезать засохшие листья и пересадить растение вместе с комом земли в горшок со свежей дерноволиственной почвой. Клубень при этом слегка присыпьте сверху землей.

С наступлением тепла, с июня, снова поливайте цветок как следует, почаще опрыскивайте его водой. Когда появятся первые листочки, горшки можно выставить на притененный солнечный свет.

В начале сентября снова пересадите цикламен, но так, чтобы верхушка клубня оказалась над поверхностью земли. Почву для второй пересадки лучше взять питательную, рыхлую, парниковую, в смеси с листовой и песком. Поливайте умеренно, температура воды должна быть 12—15°.

И ваш цикламен будет цвести всю зиму...



## СОВЕТЫ БУДУЩЕЙ СВЕКРОВИ

Наша читательница из города Велико-Тырново Параскева Стойкова пишет: «Читаю ваш журнал 20 лет, и всегда меня волнуют материалы об отношениях между свекровью и снохой. У меня два сына, и в недалеком будущем, наверное, стану свекровью. Вот я и думаю: а какой должна быть свекровь? Используя свой опыт снохи и опыт моих подруг, ставших уже свекровьями, я решила создать правила для свекрови и строго им следовать. Вот некоторые из них:

Помни, что девушка — существо нежное и ей необходимо внимание все время. Я встречаю ее с уважением, даже если и не хотела ее в невестки. Она не виновата, что вкус моего сына не совпадает с моим.

Не поддаюсь внушениям! Не буду слушать, что о ней говорят люди! Я достаточно умна, чтобы самой оценить свою сноху!

Не буду говорить плохо о

снохе людям и сыну! Пусть не оплакивают мою сноху ее родители — не пойду я против собственного ребенка, даже если мой сын и ошибся.

Не буду бояться похвалить свою сноху! Буду искренне радоваться ее успехам! Если она делает что-то лучше меня, буду у нее учиться! Человек должен учиться всю жизнь!

Не буду горда! Даже если права, сумею уступить во имя семейного спокойствия и гармонии. Молодые — люди разумные, скоро сами разберутся в своих ошибках.

Не буду ждать, чтобы сноха непременно звала меня «мамой». Если почувствует меня по-настоящему родной — сама догадается и назовет.

Молодой семье может быть трудно в материальном отношении. Я буду помогать молодым, не ставя никаких условий, так, чтобы это не унижало!

Не стану упрекать молодых,

что они много денег тратят на развлечения и наряды. Если они расходуют средства неразумно — значит, и я виновата в этом: не научила сына быть бережливым, значит, сердиться надо на себя.

Не обижусь, если внучку не назовут в мою честь! У молодых наверняка есть свои соображения и желания.

Не буду участвовать в их спорах и разногласиях! Тут я скорее наврежу, чем помогу.

Не стану требовать повышенной почтительности к своим немолодым годам! Надеюсь, что я была для сына добрым примером, сумела научить его хорошему и он не оставит меня в трудный момент.

Не перестану жить своей жизнью, не буду зависеть всецело от молодых! Пусть сами управляют со своими трудностями. Но и посторонним наблюдателем не останусь!

Из журнала  
«Болгарская женщина».