

ЧИТАЙТЕ
В
«ХОЗЯЮШКЕ»



шьем, вяжем,
вышиваем

В ИЮЛЬСКИЙ ДЕНЬ У РЕЧКИ

Июль, говорят, «макушка лета», самый жаркий месяц. Для такой поры что может быть удобнее, чем легкий ансамбль из хлопка, позволяющий комбинировать множество вариантов? Посмотрите, насколько разные по характеру модели создала эстонская художница Катрин КАЗЕСАЛУ, используя один прием: сочетание белой и голубой клетки и полоски разных размеров. Вы видели эти модели на

стр. 28. Теперь попытайтесь их сшить.

Среди предметов летнего гардероба немало новинок. Отрезной по талии жакет с фалдами хорошо смотрится и с короткой юбкой, и с шортами, и с брюками модной длины (34). Хотя лидером моды все еще остается «мини», современно выглядит и длинная широкая юбка на высоком поясе, ее можно дополнить маленькой блузкой-лифом.

Вообще облегающий верх и летящая юбка — один из ведущих силуэтов этого сезона. Мода реши-

тельно повернулась в сторону женственности, даже традиционные спортивные модели приобретают романтический характер с помощью волана, пришитого к брюкам по талии, или подвижной свободной спинки блузона.

Ну, а самым молодым и стройным рекомендуем для отдыха укороченные брючки и маленькие блузочки-лифы. Дополнит ансамбль широкополая шляпа.

Остается только купить шотландку или ткань в полоску — и приступаем к шитью!

М. СОЛОМИНА

● Хотите стать выше? Готовы помочь.



● Нет сахара. А варенье будет!

● Новый наряд к лету...

● У нас в гостях —

Журнал МОД



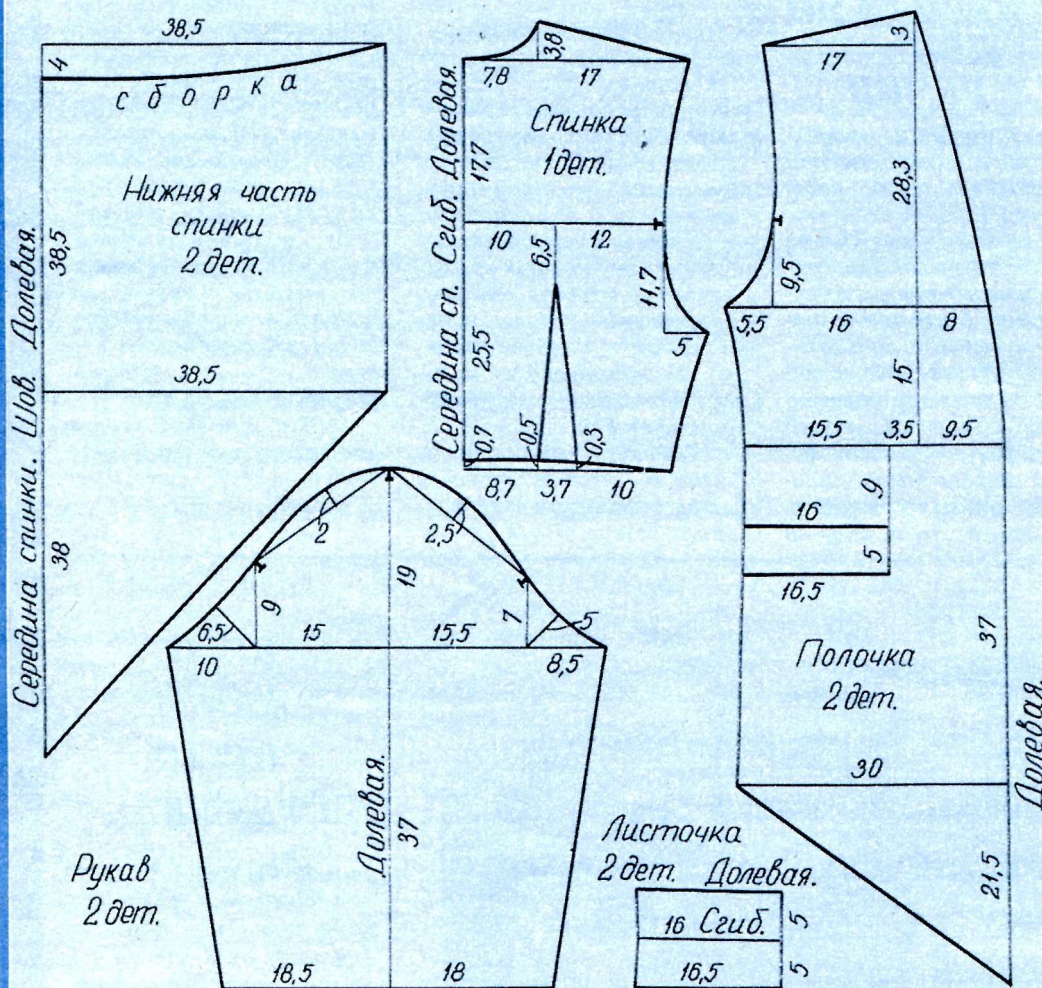
НЕ ТО ЖАКЕТ, НЕ ТО РУБАШКА...

...но очень модно этим летом. Шьют этот жакет без воротника и застежки, спинка — отрезная по талии, нижняя часть приборова по верхнему краю. На полочках прорезные карманы с листочками. Размеры 170—88—96, расход ткани при ширине 80 см — 3 м 30 см. Имейте в виду, что сама конструкция жакета рассчитана на подплечники.

Начинаем с обработки деталей: стачайте вытачки на спинке, обработайте карманы, вытачайте листочки, отстрочите в край и отутюжьте. Сшейте внутреннюю часть карманов из мешковины (потребуется 4, детали размером 20 × 16,5 см без припусков на швы). К нижней линии разметки кармана лицевыми сторонами внутрь приложите листочку срезами вверх, сверху положите мешковину, приметайте

• ХОЗЯЮШКА • приложение к журналу • Крестивьянка •

7.88



КЛЕТКА ПЛЮС КЛЕТКА

Предлагаем комплект из хлопка в клетку: блузка-лиф и свободная удлиненная юбка. Обе вещи (спинка блузы и задняя часть юбки по талии) дополнены отлетными расклешенными кокетками-пелеринками, скроенными по косой, причем кокетка юбки сделана из той же ткани, что и блуза.

Размеры 170—88—96, расход ткани при ширине 80 см: на блузку и кокетку юбки — 2 м 20 см, на юбку — 4 м 10 см.

Выкроив детали лифа, стачиваем вытачки на спинке, подшиваем низ на спинке-пелерине, подвернув на сантиметр на изнаночную сторону. Затем стачиваем детали полочек, чашечки выкраиваем из двойного слоя ткани.

Сшиваем плечевые швы, вшивая в них одновременно спинку-пелерину. Втачиваем рукава в проймы, сшиваем боковые швы и швы рукавов, обрабатываем их. Срезы бортов полочек обрабатываем планкой, выкроенной по косой, в которую вложена доле-вая прокладка.

Осталось подшить низ и рукава, обметать петли, пришить пуговицы.

Юбка состоит из четырех полотнищ, присборенных по верхнему срезу, на широком притачном поясе. Низ отлетной кокетки

и притачайте, сделав в конце строчки закрепку. Другую деталь притачайте (сложив ее с полочкой лицевыми сторонами внутрь) параллельно, но на 1—1,5 см выше. Между строчками разрежьте основную ткань, сделав к концам строчек подрезы «на уголок», выверните мешковину наизнанку, выправьте уголок разреза, закрепите его строчкой.

Выровняйте срезы мешковины и стачайте их между собой.

Боковую сторону листочки настройте в край на полочку. Вторая сторона ее уйдет в боковой шов. Верхние срезы нижних деталей спинки присборите



до ширины 19 см каждую, по линии середины спинки подверните детали на 1 см и настрочите в край. Притачайте нижние детали к спинке, шов обметайте и заутюжьте вверх.

Теперь можно стачать плечевые швы, обработать их и заутюжить в сторону спинки.

Рукава вшиваем в проймы, боковые швы и швы

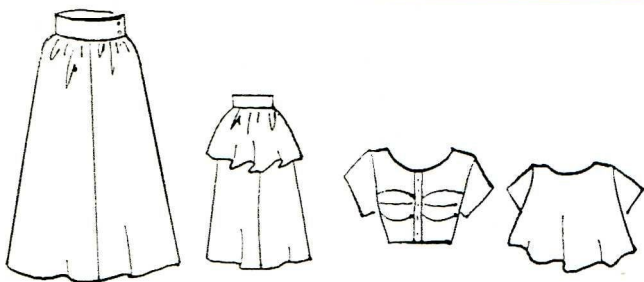
рукавов стачиваем одновременно, этой же строчкой закрепляем вторую боковую сторону листочки.

Горловину по спинке можно обработать руликом или обтачкой, а срезы бортов просто подвернуть на 0,7—1 см и пристрочить.

Осталось подшить низ и рукава — они закатываются в виде отворотов. Не забудьте подшить подплечники!

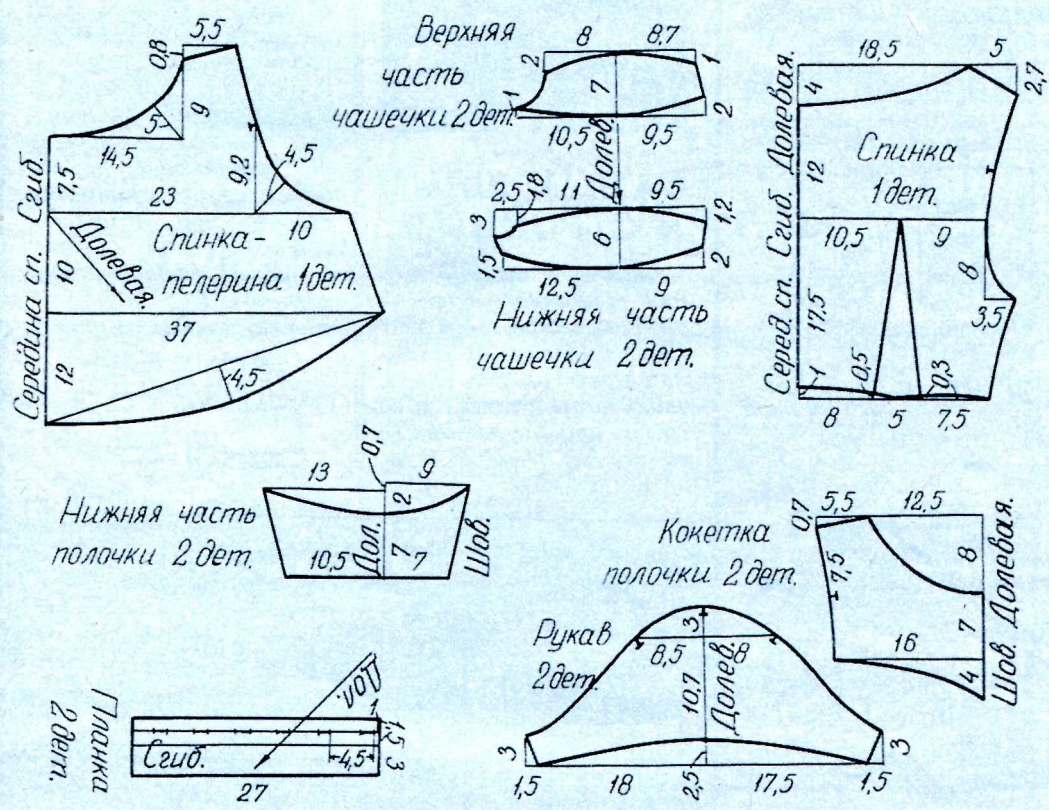
Надеемся, что работа конструктора Линды ТУР-МАН понравится вам. Напомним, что такой жакет можно сшить и из однотонной теплой ткани, и из любой летней, однотонной или набивной; его носят с поясом или нараспашку.

швы, бажеи, вышиваии



подшиваем и втачиваем ее в боковые швы юбки, одновременно обрабатывая

внутренние карманы. Верхние срезы юбки и кокетки присбориваем и притачиваем пояс с учетом запаса в 4 сантиметра для застежки. Подшиваем низ, обметываем петли и пришиваем пуговицы. Сконструировала эти модели Анли КУМПАС.

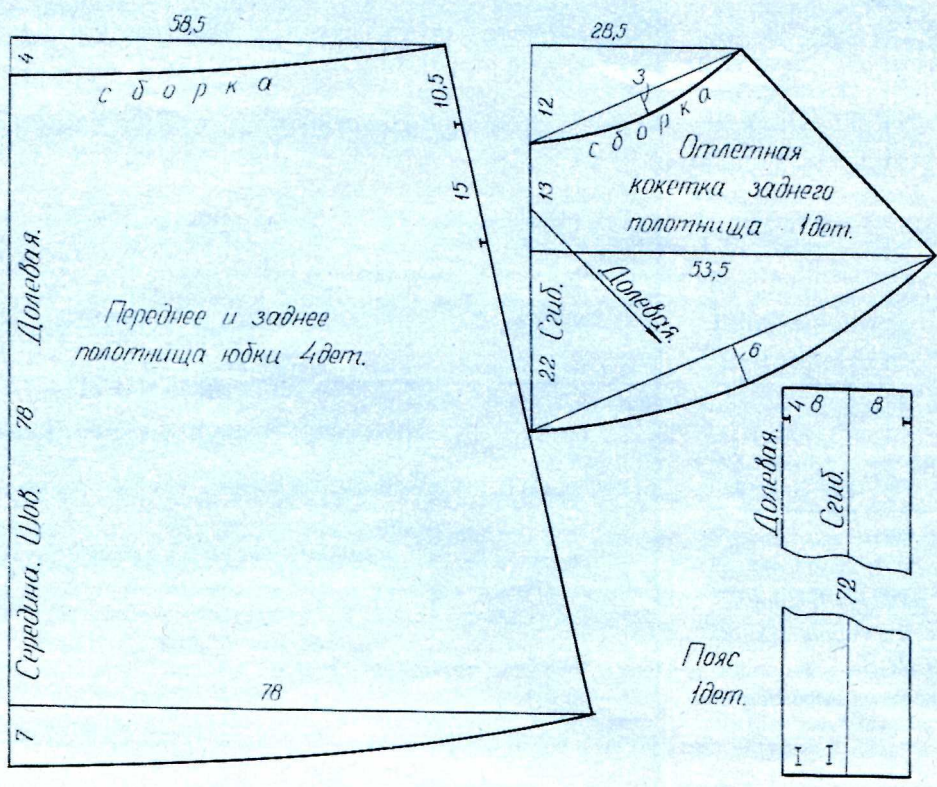


И СНОВА — «ЛЕТЯЩАЯ» СПИНКА



Она придает современный вид универсальному жакету свободного кроя с рубашечными рукавами. Размеры: 164—88—96, расход ткани (при ширине 96 см) 2 м 50 см.

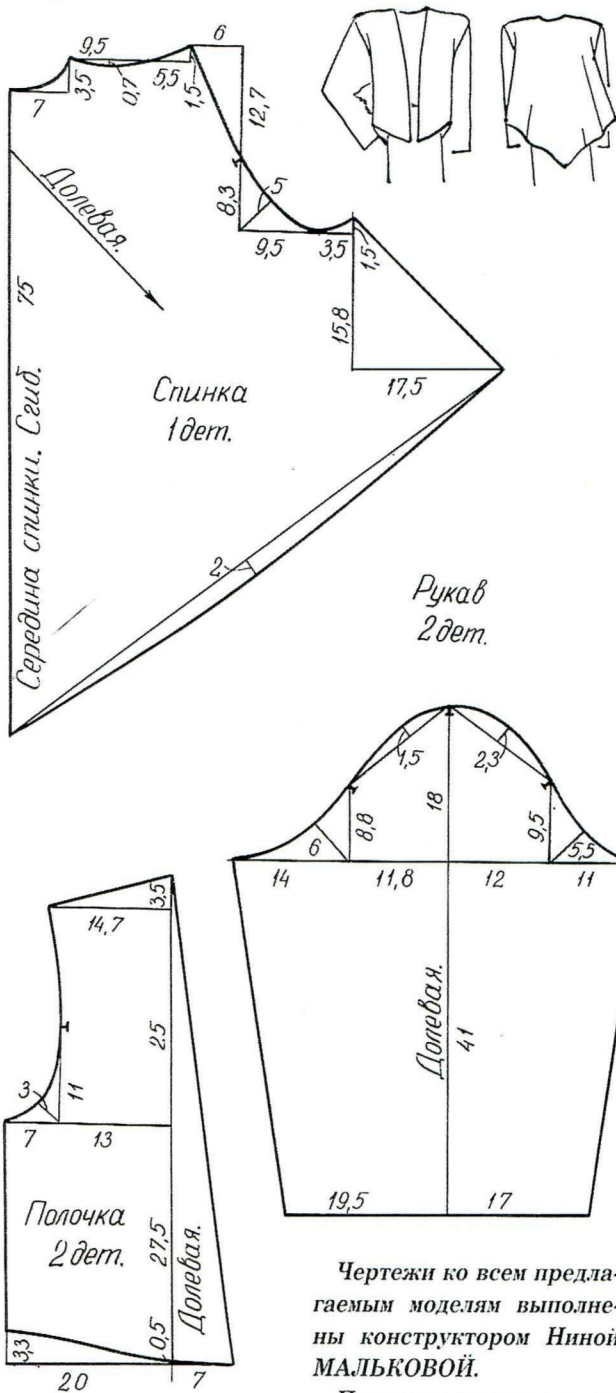
Модель проста по исполнению. Выкраиваем детали, стачиваем плечевые швы, обрабатываем их, вшиваем рукава в проймы, обрабатываем одновременно боковые швы и швы рукавов. Горловину по спинке и края бортов отделяем обтачкой и отстрачиваем на расстоянии 1 см от края. Подшиваем низ, рукава, утюжим жакет и вставляем подплечники.



швы, важен, вышиваю

Готово? Остается добавить, что жакет можно заполнить из любой ткани

и носить не только летом, но и зимой, и в межсезонье.
Конструктор — Вильма РАХУОЯ.



Чертежи ко всем предлагаемым моделям выполнены конструктором Ниной МАЛЬКОВОЙ.

Припуски на швы не учтены!



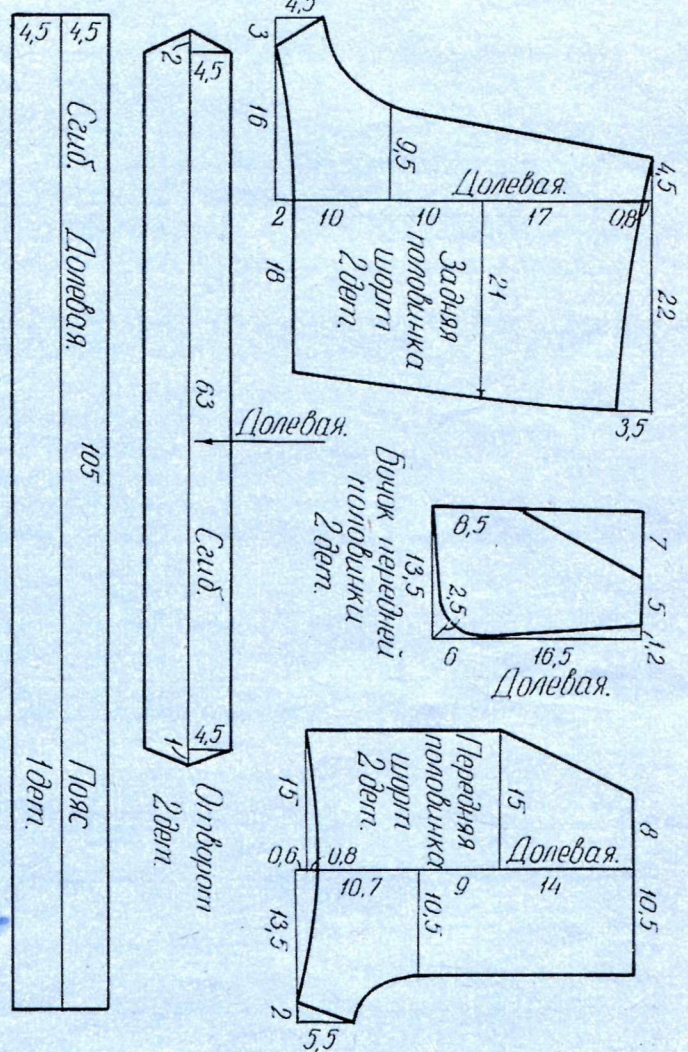
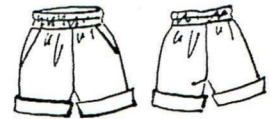
САМЫМ ЮНЫМ И СТРОЙНЫМ...

...можно в жаркий летний день надеть шорты — удобно, легко, красиво! Наша выкройка рассчитана на размеры 170—88—96, ткани потребуется 1 м 50 см при ширине полотна 80 см.

Начинаем с внутренних карманов с отрезными бочками, затем обрабатываем боковые швы, за ними — шаговые, притачиваем пояс, прокладываем по нему 2—3 строчки, продерживаем в образовавшиеся кулиски резинки (по 63 см длиной каждая).

Отвороты отдельно ставим по узким сторонам, образуя из каждого кольцо. Кольцо складываем пополам лицевой стороной наружу и притачиваем к низу с изнаночной стороны, совмещая все срезы. Шов обметываем, перегибаем отвороты на лицевую сторону шорт и приутюживаем.

Модель сконструировала Хелен ОТС.





красота и здоровье

Мы уже говорили о том, какое влияние оказывают эмоции на самочувствие, на настроение человека. Отражаются они и на самой личной, интимной сфере отношений, той, куда допущены только двое:

ОН И ОНА...

В. И. ИВАНОВ,
доктор медицинских наук,
заслуженный врач
РСФСР.

До сих пор живуче устаревшее представление, что говорить о вопросах пола, о взаимоотношениях женщины и мужчины в интимной жизни «стыдно», «неприлично». Сколько семей распалось из-за этого предрассудка... Давайте-ка мы с вами отбросим ложную, ненужную «стыдливость» и скажем открыто, что отношения полов так же, как и все иные категории общения людей, — это важнейшая, серьезнейшая сфера, которая может придать человеку силы, уверенность в себе, способствовать активному развитию его талантов и способностей. А может, напротив, угнетать психику, создавать ощущение собственной неполноценности, тревоги, неуверенности... Какую модель выбрать?

Конечно же, первую! Сексуальные нарушения могут возникнуть в результате частого физического и умственного переутомления, бессонницы, устойчивых отрицательных эмоций (в том числе и в области интимной жизни), систематического отравления организма никотином и алкоголем. Губительно действуют на организм половые излишества — они особенно

ослабляют молодой организм, задерживают его развитие.

Как проявляются сексуальные нарушения? У мужчин чаще всего — в снижении полового влечения, у женщин — в половой холодности. При этом нарушения не ограничиваются только сексуальной сферой — снижается работоспособность, ухудшается память, сон, появляется повышенная

нужных жизненных сил, массажем? Да, конечно. Древнейшая народная медицина рекомендует при таких состояниях принимать настои, настойки и чай из растений, обладающих то-



чувствительность к зрительным и слуховым раздражителям, человек быстро устает, приходит в угнетенное состояние духа.

Очень важно сразу же, как только вы почувствовали первые симптомы сексуальных нарушений, что называется, забить тревогу. Нет, панике поддаваться не надо: расстройство этого плана чаще всего носят функциональный характер, а не являются следствием органического дефекта, но чем раньше захвачено нарушение, тем легче с ним бороться. Врач-сексопатолог даст в каждом конкретном случае необходимые рекомендации, советы, поможет разобраться в причинах расстройства: устранив их, вы избавитесь от недомогания.

Можно ли и в этом случае помочь организму лекарственными травами, активизацией собствен-

низирующим и общестимулирующим действием. Вы уже знаете такие растения из наших предыдущих бесед: это женьшень, элеутерококк, лимонник китайский, аралия маньчжурская, заманиха, золотой корень, левзея сафлоровидная, стректулия платанolistая.

Настойки из этих средств продаются в аптеках по рецептам врачей, принимают их по 20—30 капель один раз в день (в первой половине дня) за полчаса до еды в течение 3—4 недель.

Особенно благотворно действие золотого корня (родиолы розовой). История его, как и женьшеня, окутана тайной веков: на Алтае о его чудодейственной силе знают уже около 500 лет. По народным легендам, этот корень приносит счастье и молодость, поэтому молодому супругу в день свадьбы некогда

вручали золотой корень как символ продолжения рода, умножения потомства.

В лечебных целях используют корни и корневища растения. Препараты из него обладают стимулирующим действием, улучшают работоспособность, укрепляют память, их применяют при желудочно-кишечных, нервных заболеваниях, при импотенции, других сексуальных нарушениях. Экстракт золотого корня принимают внутрь по 10 капель 2—3 раза в день за полчаса до еды в течение 2—3 недель.

В народной медицине употребляется чай из золотого корня. Готовят его так: чайную ложку измельченного корня заливают литром воды, кипятят 10 минут, настаивают полчаса, пьют по 2—3 стакана в день вместо чая. Одно замечание: препараты золотого корня не рекомендуются при гипертонии, нервном возбуждении, в лихорадочном состоянии.

Не забудем и о массаже. Процедуру начинаем, как обычно, с поверхностного и глубокого поглаживания, заканчиваем точечным массажем рефлексогенных зон возбуждающим методом.

Поглаживание проводим теплыми ладонями рук по внутренней поверхности бедер в направлении от коленных суставов вверх, к паховым складкам, и на пояснице — от центра спины к бокам. Продолжительность процедуры — 5—10 минут. После нее делаем точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных на средней линии живота, на ладонь ниже пупка, и на спине в области поясницы.

Выполнять массаж лучше всего в вечернее время.

ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

До каких пор растет человек? Ученые отвечают с уверенностью: девушки — до 18, юноши — до 19 лет. Но кандидат медицинских наук врач-ортопед Анатолий Степанович Палько на практике опроверг это мнение. Следуя созданной им комплексной программе, человек может расти... в любом возрасте! И какими темпами — до 4—5 сантиметров в месяц! Конечно, если следовать методике А. С. Палько точно и неукоснительно.

— Как вам удалось достичь таких результатов? В чем состоит ваша методика? Можно ли, руководствуясь ею, расти «самостоятельно», вдали от вашего контроля?

Эти вопросы задала Анатолию Степановичу ПАЛЬКО наш корреспондент



понтент Анна Станис по многочисленным просьбам читателей «Крестьянки». Вот что он ответил:

— Методика моя неслужная, но следовать ей нужно целеустремленно, систематически, не давая себе поблажек, не устраивая «каникул». Иначе ничего не получится.

В чем заключается методика? Специфическая

гимнастика, способствующая развитию гибкости. Закаливание. Аутотренинг. Массаж. Определенная система питания. Постоянная тренировка на снарядах.

Возрастных ограничений для занятий нет: если вам разрешено врачами заниматься физкультурой, можно заниматься и по моей методике. Но, конечно, лучшие результаты — у молодых.

Начнем с организации питания. Это очень важно: доказано, что рациональный пищевой режим способствует увеличению роста примерно у каждого десятого человека независимо от наследственного строения тела!

Наше меню предполагает широкий ассортимент и растительных, и животных продуктов, но при этом нужно как можно меньше их варить и жарить — пусть побольше сохранится активных питательных веществ, которые при длительном нагревании улетучиваются. 3—4 раза в день — сырые овощи и фрукты (примерно 1,5 кг в день, причем желательно двух-трех видов).

Совершенно необходима

зелень: салат, шпинат, листовая петрушка, сельдерей, укроп, лук, ревень, эстрагон, кресс-салат.

А знаете ли вы, что многие дикорастущие травы порой даже богаче биологически активными веществами, чем культурные? Это крапива, лебеда, одуванчик, мать-и-мачеха, подорожник, мята, кислица, иван-чай, огуречная трава. Собирайте, пользуясь сезоном, их молодые, сочные побеги, листья (только не в черте города и не менее чем в 500 м от шоссе и железнодорожных путей), делайте заготовки на зиму: «подрастать» придется не один месяц! Побеги и листья тщательно промойте и высушите, а перед употреблением в сыром виде обдайте кипятком.

Хорошие стимуляторы роста — зерновые, особенно черный хлеб и различные каши.

Алкоголь и курение придется полностью исключить.

В следующих номерах А. С. ПАЛЬКО продолжит заочные занятия. Речь пойдет о системе физических упражнений, стимулирующих рост.

ШКОЛА ДЛЯ МАМ

ЦЕНА ПЕРЕВЯЗОЧЕК

«Моему Феде восемь месяцев, кушает он хорошо, врач говорит, что и развивается как надо. Но смотрю на его «подружку» и ровесницу Анечку и, честно сказать, завидую: такая она пухленькая, на ручках «перевязочки», щеки, как яблочки... Марина НАБУТНАЯ, Крымская область».

Тут, пожалуй, задуматься следует как раз Анечкиной маме: мы уже не раз повторяли, что полные дети не всегда здоровые дети! Вырастая, они нередко продолжают оставаться тучными, откуда опасность раннего атеросклероза, ишемической болезни сердца и т. п. А ведь склонность к ожирению

формируется именно с грудного возраста!

Конечно, плохо и другое: когда время идет, а вес ребенка почти не растет. Вы спросите: а как он должен увеличиваться? На этот вопрос ответит таблица средней прибавки веса и роста малыша на первом году жизни.

Разумеется, эти цифры ориентировочные, но если разница будет значительной, посоветуйтесь с врачом.

Сколько же вообще должен съедать ребенок за сутки? Ориентируйтесь на такую норму: общий суточный объем пищи для ребенка до двух месяцев

должен быть равным пятой части его веса, с двух до четырех месяцев — шестой части веса, от четырех до шести месяцев — седьмой, затем восьмой и девятой частям, но пока ребенку еще нет года, не должен превышать 1—1,1 килограмма.

Е. БАЙБАРИНА, кандидат медицинских наук.

Возраст в месяцах	Прибавка в весе за месяц в граммах	Прибавка в росте за месяц в сантиметрах
1	600	3
2	800	3
3	800	2,5
4	750	2,5
5	700	2
6	650	2
7	600	2
8	550	2
9	500	1,5
10	450	1,65
11	400	1,5
12	350	1,5





У ЛАРИНЫХ В САДУ ПОСПЕЛИ ЯГОДЫ...

Как пошли яблоки, груши, ягоды, сливы, спешим за сахаром и начинаем варить варенье, компоты, джемы на все вкусы — рецептов на эти случаи у хозяек хоть отбавляй!

Но сахару не хватает, его в магазине так сразу не купишь, особенно в сезон. К тому же сахар противопоказан тем, кто имеет излишний вес, страдает гипертонией, диабетом, у детей от него усиливается диатез. Как быть в таком случае? Ведь нельзя допустить, чтобы витаминный урожай пропал впустую?

ГОД РОЖДЕНИЯ 1801-й

Представьте себе, что без сахара можно обойтись! Именно так поступали наши предки. Ведь раньше сахара в России практически не было, первый маломощный заводик, перерабатывающий свеклу, был построен в Тульской губернии только в 1801 году, а привозной, как бы мы теперь сказали, импортный сахар был так дорог, что даже самому богатому помещику не по карману было использовать его для варенья. Это было бы все равно что топить печь деньгами!

Однако варенье варили, и подтверждение тому можно найти хотя бы в «Евгении Онегине». Читаем в III главе: «В саду служанки на грядах собирали ягоды в кустах...» Как же использовались собранные ягоды? Посмотрим, как описывается в главе VII отъезд семьи Лариных из деревни: «Везут домашние пожитки, кастрюльки, стулья, сундуки, варенье в банках...» Значит, все-таки сварили

варенье, даже без сахара! Правда, в старину больше было меда, и стоил он куда дешевле «импортного продукта», его можно было добавить в сваренные отдельно ягоды или ягодный сок.

ОТ СЛОВА «ВАРИТЬ»

Но в основном варенье действительно варили, упаривая до густоты в течение 5–6 часов, от того и название пошло!

Делали это в русской печке, где открытого огня, как известно, нет, а жар идет со всех сторон равномерно, поэтому ягоды не



пригорали. Вероятно, этим объясняется, что варенье — продукт чисто русский, национальный: ведь «изобрести» его можно было лишь при наличии русской печи.

Сейчас, увы, эти чудесные старинные печи почти не сохранились. Однако у нас есть их подобие: духовки! Варенье по старинному рецепту можно варить и в них, только в несколько приемов: сначала уварить ягоду в 2–3 раза на плите в кастрюле, на медленном огне, поставив рассекатель.

Затем уваривать в духовке до необходимой консистенции — так, чтобы масса уменьшилась в объеме в 6–10 раз в зависимости от сахаристости ягоды: к примеру, земляника — в 6 раз, смородина — в 7, малина — в 8, крыжовник — в 9.

Очень важно, чтобы хранилось варенье, сваренное без сахара, в тщательно вымытых и высушенных банках, лучше всего — в холодильнике. Как види-

те, хлопот с ним хватает, но вкус, поверьте, изумительный!

И ЖАР, И ХОЛОД

Имеется и еще несколько способов «бессахарной» переработки плодов и ягод. Как известно, в ягодные компоты и соки сахар кладут не только для сладости, но и из-за

ют их так. Ягоды разделяют пополам, одну часть укладывают в банки, из второй готовят горячее протертое пюре и заливают им ягоды, затем стерилизуют обычным способом.

Для заготовок из сливы, яблок, черноплодной рябины, груш, которые не столь сочны, можно использовать в качестве заливки сок из смородины или малины.

С ПОМОЩЬЮ УКСУСА

Еще один способ сохранения ягод без сахара — маринование. В состав маринада обязательно входит уксусная кислота, чтобы заготовка не испортилась. Можно использовать обычный 6-процентный уксус, который продают в магазинах: возьмите стакан такого уксуса на 4 стакана воды. Для вкуса придется добавить немного сахара и соли. После приготовления маринады стерилизуют и быстро охлаждают, тогда плоды и ягоды не разварятся. Необыкновенно вкусны маринованные вишни, сливы, виноград, крыжовник.

В РЕШЕТО ДА НА СОЛНЫШКО

Широко известен и такой вариант заготовки плодов и ягод, как сушка. Сушить их лучше всего на солнце в широких ситах, тогда испарение будет идти со всех сторон. Предварительно плоды и ягоды тщательно сортируют и промывают, некоторые, например, вишню, можно окунуть на несколько минут в слабый раствор пищевой соды, чтобы ускорить сушку. Из сушеных яблок, груш, абрикосов, вишен и слив готовят зимой компоты, а из сушеной малины, смородины, клубники — ароматные чаи.

И. СКУРИХИН, профессор,
доктор технических наук.

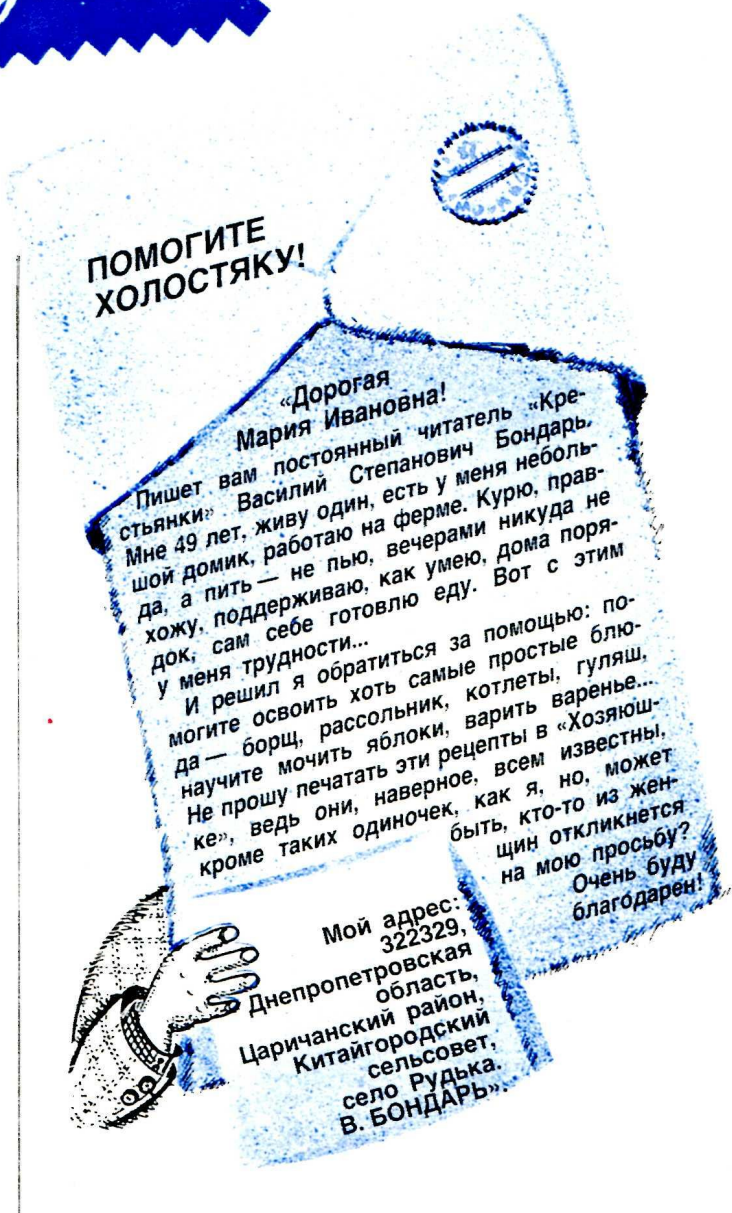
ВОТ КАКИЕ ПИРОГИ...

Советы Марии Ивановны

У меня летом в большом ходу пироги со свежими ягодами. Тесто обычно я сначала без начинки подпекаю в духовке. А как зарумянится, кладу ягоды и ставлю в печь лишь на 10—15 минут, чтобы не стали они «вареными». Можно и вообще не допекать — просто выложить ягодную начинку на готовый пирог. И вкусно, и полезно, и ароматно! А чтобы уж совсем празднично выглядел стол, можно пирог еще и украсить.

Вот как, к примеру, делается ПИРОГ СО СВЕЖЕЙ КЛУБНИКОЙ. 3 тонких стакана муки и четверть чайной ложечки соды перемешивают, собирают холмиком на доске, в середине делают углубление. В него кладут стакан сметаны, 5 столовых ложек масла или маргарина, 3 яйца. Тесто хорошо вымешивают, охлаждают 15—20 минут в холодильнике, затем раскатывают, по краям накладывают бортик из того же теста (чтобы он не отставал от нижнего пласта, можно края пласта смазать яйцом или просто смочить водой). Выпекают тесто до готовности при среднем жаре. Когда остынет, выкладывают начинку из свежей цельной клубники.

Дошла очередь и до «украшения». Столовую ложку желатина заливают кипяченой водой на 30—40 минут, чтобы набух. Отдельно готовят сироп из ягодного сока с водой и сахаром (всего потребуется 3 стакана жидкости), в него вливают желатин, проваривают, процеживают, дают остыть, чтобы стал чуть теплым, и потихоньку заливают ягоды.



ПОМОГИТЕ ХОЛОСТЯКУ!

«Дорогая Мария Ивановна! Пишет вам постоянный читатель «Крестьянки» Василий Степанович Бондарь. Мне 49 лет, живу один, есть у меня небольшой домик, работаю на ферме. Курю, правда, а пить — не пью, вечерами никуда не хожу, поддерживаю, как умею, дома порядок, сам себе готовлю еду. Вот с этим у меня трудности... И решил я обратиться за помощью: можете освоить хоть самые простые блюда — борщ, рассольник, котлеты, гуляш. Не прошу печатать эти рецепты в «Хозяюшке», ведь они, наверно, всем известны, кроме таких одиночек, как я, но, может быть, кто-то из женщин откликнется на мою просьбу? Очень буду благодарен!

Мой адрес:
322329,
Днепропетровская область,
Царичанский район,
Китайгородский сельсовет,
село Рудька.
В. БОНДАРЬ».

Любят у меня ВИШНЕВЫЙ ПАЙ. 2,5 тонкого стакана муки, четверть чайной ложки соды и соли на кончике ножа смешиваю, отдельно взбиваю 200 г сахара, 2 яйца, 200 г маргарина и 200 г сметаны и, постепенно всыпая муку, замешиваю тесто. Раскатать его трудновато, прямо целым куском кладу на противень и ладонью, смоченной в яйце, распластываю так, чтобы лежало ровно и чтобы края на борта противня заходили. Получается большая лепешка высотой в 2—3 сантиметра. На тесто укладываю свежие вишни, из которых заранее вынуты косточки и сок успел немного стечь. Сверху заливаю сметанным кремом (400 г

сметаны взбиваю со столовой ложкой крахмала и сахаром). Сразу же ставлю в горячую духовку, печется пай недолго.

Дети обожают ПЕЧЕНЬЕ С ЧЕРЕШНЯМИ, ВИШНЯМИ, ЗЕМЛЯНИКОЙ. Оно и вправду вкусное и забавное. Растираю 5 желтков со стаканом сахара и столовой ложкой масла или маргарина добела. Постепенно добавляю граненый стакан молока, четверть чайной ложечки соды, растворенной в столовой ложке уксуса, взбитые в пену 5 белков, наполстенок понемногу всыпаю 3 граненых стакана муки. Всю эту смесь хорошо размешиваю, выкладываю на смазанный жиром противень, а сверху слегка вла-

вливаю в тесто ягоды, предварительно обсушенные и освобожденные от косточек. Выпекаю в жаркой духовке 45—50 минут, когда остынет, острым ножом разрезаю на ромбики. Для такого печенья можно взять и ягоды разных цветов.

Но к самым большим праздникам в нашем доме обязательно делают летом ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ по бабушкиному рецепту.

3 тонких стакана муки и половину чайной ложки соды смешивают, собирают также холмиком, в середине, в углубление, закладывают 200 г масла, 2 яйца, стакан сметаны, 2 столовые ложки сахара, половину чайной ложки соли. Вымешивают тесто, студят в холодильнике с полчаса. Теперь делают кусок надвое. Один — побольше — раскатывают в пласт толщиной в 1 сантиметр на большую сковороду или в форму, смазанную маслом. На середину пласта ставят дном вверх обычную чайную чашку, лучше широкую. Вокруг рассыпают чернику — промытую, обсушенную и смешанную с сахаром и столовой ложкой крахмала. Верх пирога закрывают вторым пластом теста, края зашпигивают понадежнее. Смазывают яйцом, прокалывают в нескольких местах, чтобы пар выходил свободно. Выпекают при среднем жаре. Когда готов, верх над чашкой срезают и очень быстро — тут нужна тренировка — вынимают чашку: под ней при выпечке собирается ягодный сок. Бабушка моя, помню, умела вынуть чашку прямо вместе с соком, почти не пролив, а потом этим соком поливали кусочки пирога уже на тарелках гостей, точно соусом. Это уже было не просто угощение, но и настоящий фокус, аттракцион!

Попробуйте, может, и у вас получится?

Приятного аппетита!
Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

Этот выпуск «Хозяюшки» оформили художники Е. НОВИКОВА и С. БОГАЧЕВ.