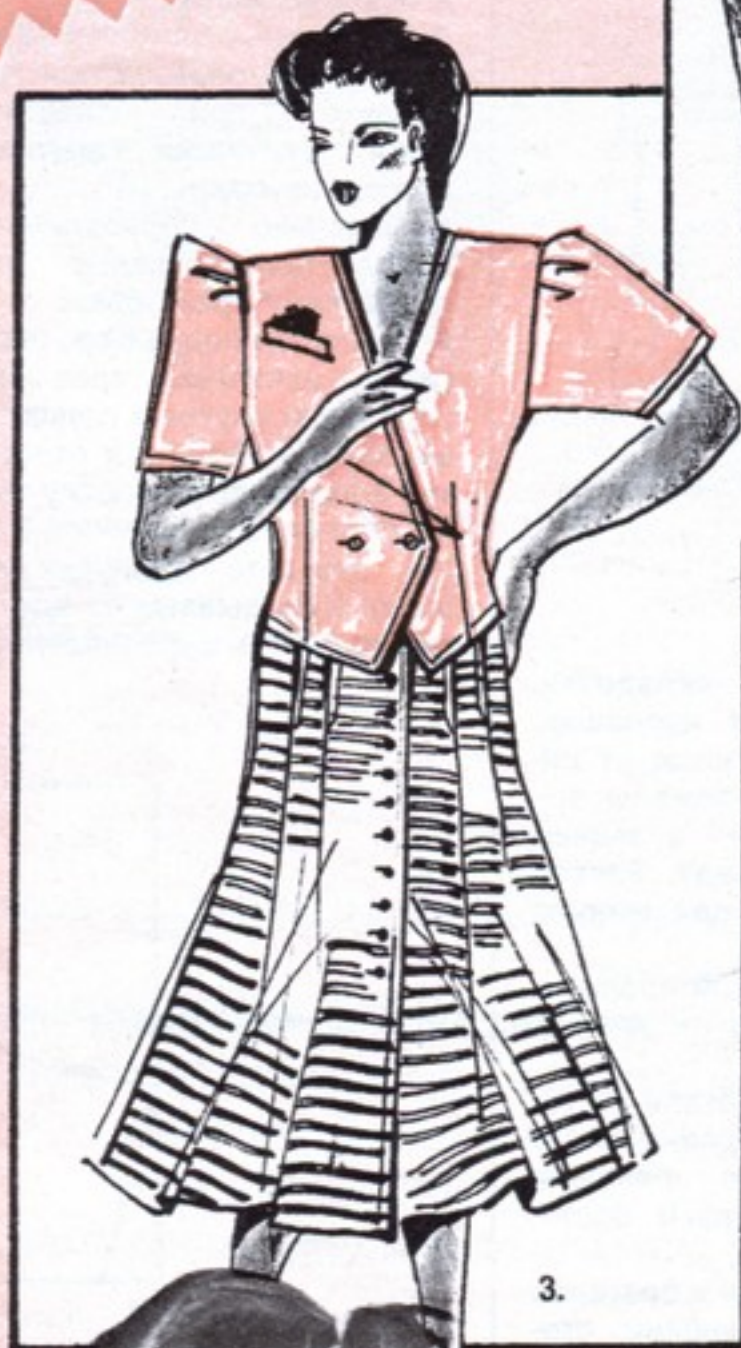


Хозяйка



О лейся,
лейся,
ключ
отрадный...



В таком наряде любая
жара нипочем! А сшить его
можно за два вечера.

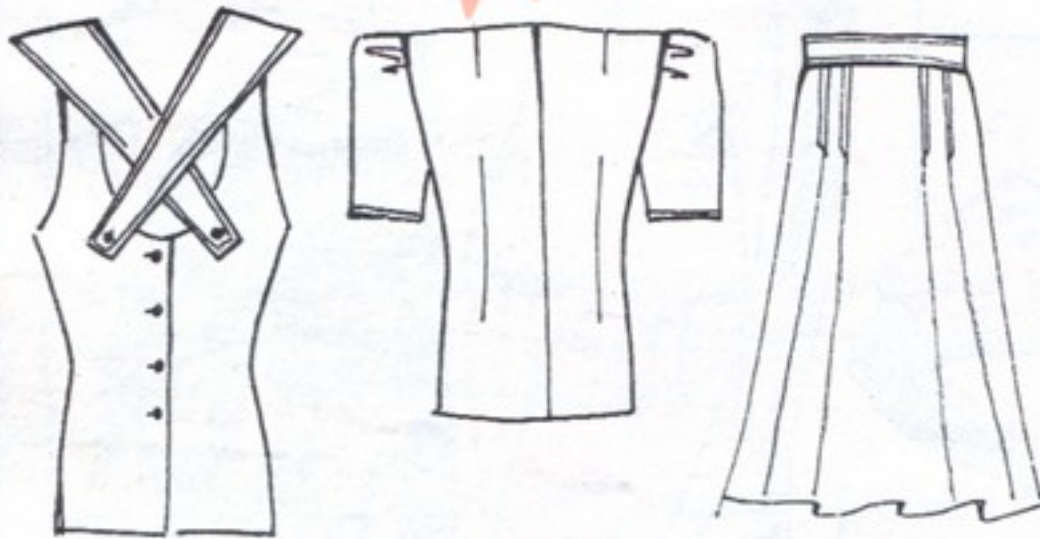


Нарядная
дочка —
мамина
радость.
И не надо
традиционных
пышных бантов,
рюшей...
В модной майке,
перешитой
из маминой,
ваша
девочка
будет
милее
всех.



Шьем, вяжем,
вышиваем...

Кто на все руки,



УГОЛ И ПОЛУКРУГ, ИЛИ МОДА В ГЕОМЕТРИИ

Скоро станет совсем жарко! А вы готовы к летнему сезону? Даже если встречаете его «во всеоружии», вам не помешают несколько летних обновок — таких, какие вы видите на рисунках.

Для молодых и стройных — ансамбль из легкой блузки и бермудов. (Вы помните? Бермуды — короткие широкие брюки на манжетах.) Блузку лучше сделать из набивной хлопчатобумажной ткани, бермуды — из плащевки или любой другой, лишь бы держала форму. Выкройки рассчитаны на 44—46-й размеры.

Блузка полуприлегающего силуэта, перед цельнокроемый, кокетка фигурная — углом (МОДЕЛЬ 1), переходящая на спинке в бретели на пуговицах, застегнутых на спине, пройма вынута. МОДЕЛЬ 2 сделана на основе первой, только кофточка укороченная, на круглой кокетке, присборена внизу и посажена на широкий пояс. Ткани потребуется 2 метра при ширине полотна 90 см.

Бермуды состоят из двух полотнищ, прямых по форме,

на переднем — складочки, в боковых швах кармашки. На заднем полотнище от линии талии расположены выточки. Застежка — в заднем шве или по переду. Расход ткани — 1 метр при ширине полотна 140 см.

Работаем в такой последовательности:

- Выкраиваем детали БЛУЗКИ, проверяем правильность кроя, стачиваем боковые срезы, обрабатываем бретели.

- Детали кокетки и бретелей складываем лицевыми сторонами и стачиваем плечевые швы.

- Обрабатываем проймы: выкраиваем по их форме обтачку, накладываем лицевой стороной на лицо проймы, стачиваем, выворачиваем наизнанку, приутюживаем. Закрепляем обтачку отделочной строчкой.

- Кокетку соединяем с основной деталью накладным швом.

- Застежку обрабатываем так же, как обычно борта пера, обметываем петли, пришиваем пуговицы.

БЕРМУДЫ шьем в той же последовательности, что и брюки.

- Выкраиваем детали, стачиваем выточки на задних половинках брюк, при этом к концу выточки сводим строчку на нет. Складочки стачиваем на расстоянии

3—4 см от верхнего среза брюк.

- Стачиваем боковые и шаговые срезы, обработав предварительно карманы в боковых швах.

- Вшиваем застежку-«молнию» таким образом, как это делается при обработке юбки, стачиваем шаговые и средние срезы.

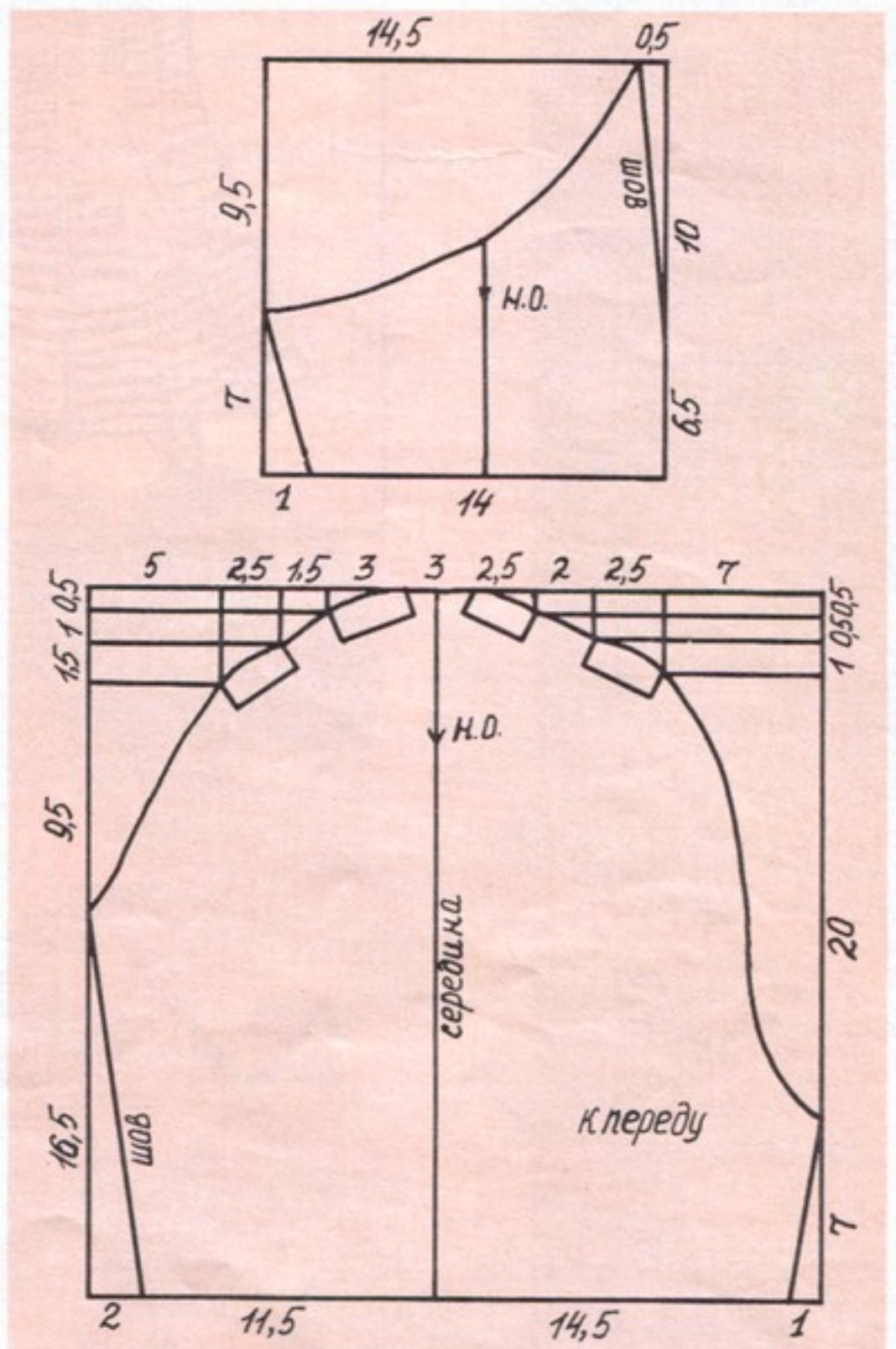
- Отдельно обрабатываем пояс, пристачиваем его к верхнему срезу брюк.

- Низ брюк подрезаем, перегибаем наизнанку, срез низа подгибаем внутрь и подшиваем. Можно сделать и отвороты: выкраиваем полоску ткани длиной 69 и шириной 8 см (не забудьте припуски на швы). Складываем ее вдоль, лицом внутрь и стачиваем бо-

ковые стороны. Выворачиваем налицо и приутюживаем. Готовый манжет (ширина 4 см) притачиваем к низу брюк, отворачиваем налицо и приутюживаем.

Другой ансамбль предназначен для женщин постарше. Это небольшой жакет и юбка, размер 52, рост 3 (МОДЕЛЬ 3).

ЖАКЕТ полуприлегающий с втачными короткими рукавами, заложены небольшие складочки, их четыре. По переду — выточки и застежка на пуговицы. Спинка — со швом посередине и также с выточками. Расход ткани — 2 м 20 см при ширине полотна 90 см.



У ТОГО НЕТ СКУКИ

Юбка со сквозной застежкой, слегка расширенная книзу, со складками на переднем и заднем полотнищах — складки застрочены таким образом, чтобы юбка облегла бедра, их можно заутюжить или оставить мягкими. Переднее и заднее полотнища юбки кроют одинаково, только по переду нужно учесть припуск на застежку. Пояс жесткий. Расход ткани — 1 м 60 см (при ширине полотнища полтора метра) и вдвое больше, если ширина ткани 90 см.

Шьем ЖАКЕТ в такой последовательности:

- стачиваем вытачки;
- обрабатываем боковые срезы, срез по спинке;
- стачиваем плечевые швы;

● обрабатываем горловину, борта и низ изделия;

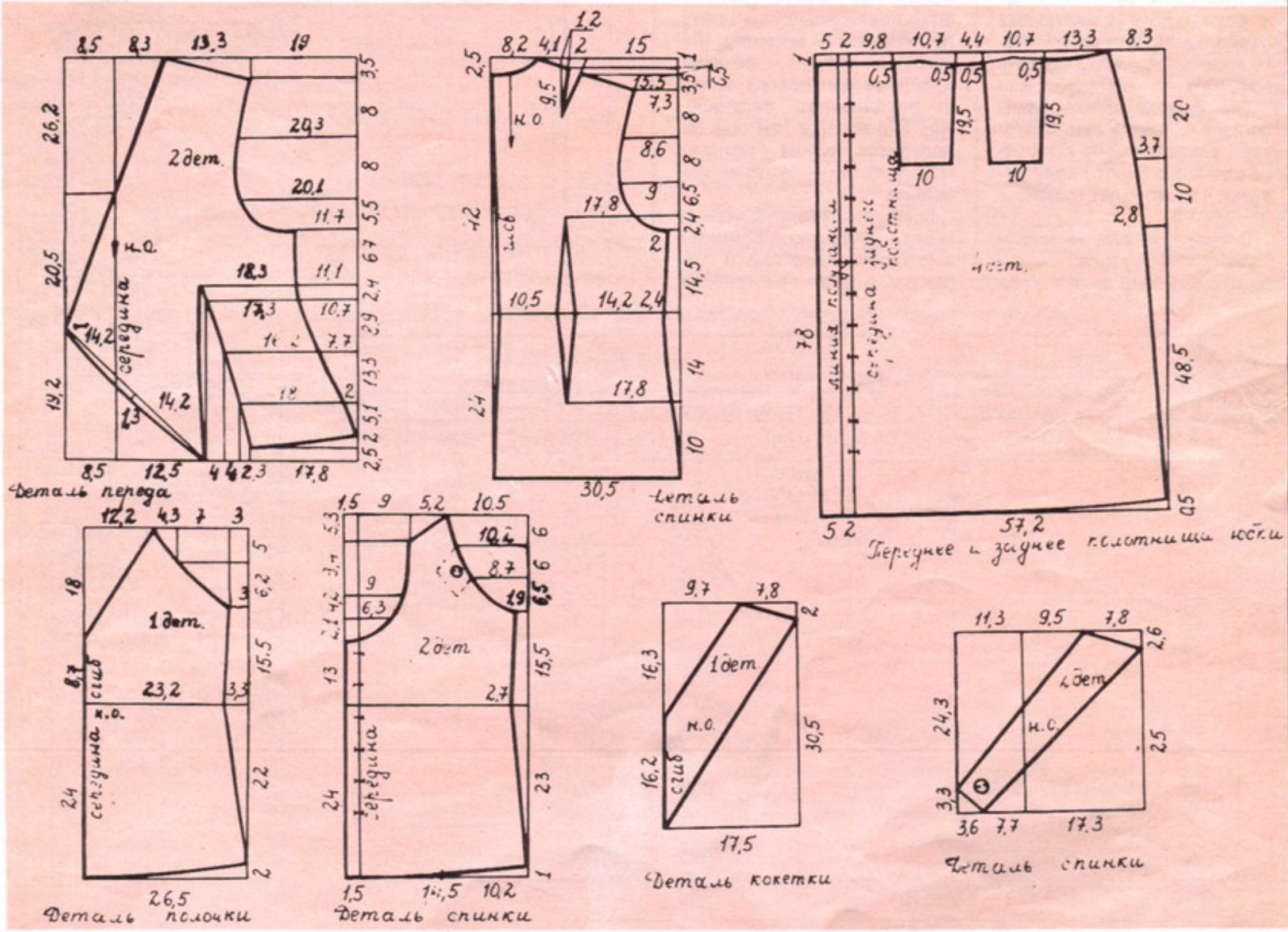
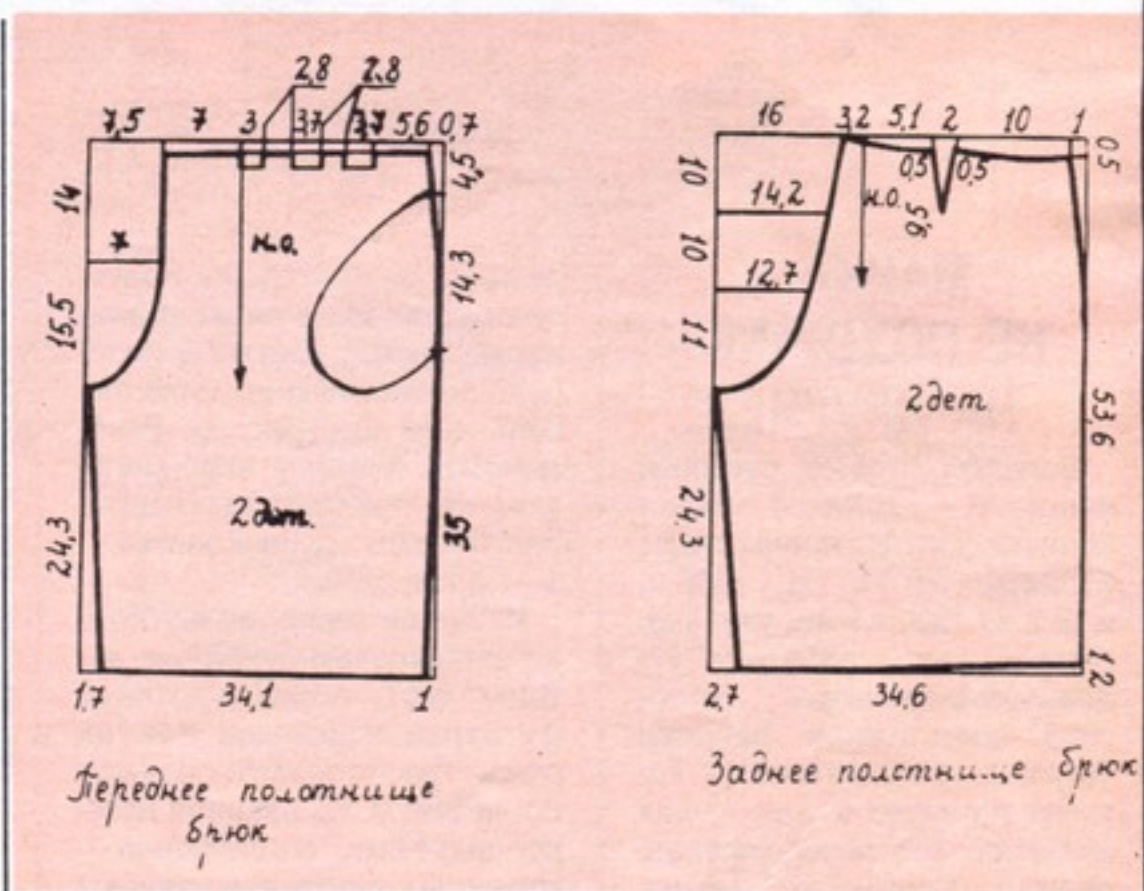
● обрабатываем и вшиваем в проймы рукава.

Работу над ЮБКОЙ тоже начинаем с

- обработки складок;
- затем соединяем переднее и заднее полотнища;
- обрабатываем застежку и цельнокроеный запах;
- отделяем верхний срез жестким притачным поясом с прокладкой;
- подшиваем низ;
- обметываем петли, пришиваем пуговицы.

Можно отправляться на прогулку, на пляж, в отпуск!

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки автора.



*Шьем, вяжем,
вышиваем...*

Если не поленюсь,

МАЙКА, НЕ ПОХОЖАЯ НА ДРУГИЕ

Большая груша, румяные вишенки — узнаете? Снова аппликация. В предыдущих номерах (№ 12 за 1989 г. и № 2 за 1990 г.) мы уже знали вас с работами художника-модельера Загорской трикотажной фабрики Татьяны ШЕВЕРГИНОЙ. Татьяна придумала для наших малышей вот такие веселые одежды. Сшить их сможет каждая мама — нашлась бы в доме старая трикотажная футболка да метр ситца. Этого достаточно, чтобы сделать комплект — маечку для очень жаркой погоды, футболку и юбочку к ним. Благодаря универсальной выкройке комплект будет впору девочке от 4 до 7 лет (размеры 30—32—34).

Сшивают детали из трикотажа строчкой «зигзаг» с довольно крупным шагом. Края

деталей из трикотажа подгибают один раз и также притачивают швом «зигзаг», который одновременно обметывает край (см. рис. 1). Рекомендуем поэтому все припуски на трикотажных деталях делать одинаковыми — 1—1,5 см.

Из одной взрослой футболки выкраиваем основные детали двух вещей: детской футболки и маечки. Как их лучше расположить, показано на рис. 2. Из рукавов можно вырезать аппликацию — грушу. Из ситца выкраивают полотнища юбки, кокетки футболки и планку на майку. Из обрезков — вишенки. (Рисунок груши, вишенки и яблока дан поверх текста в натуральную величину.) Для аппликации нам еще понадобятся узкие полоски черной ткани — будущие стебельки.

Берем выкроенную деталь переда футболки, приметываем к ней вишенки и стебельки, а затем пристрачиваем

их на машинке швом «зигзаг».

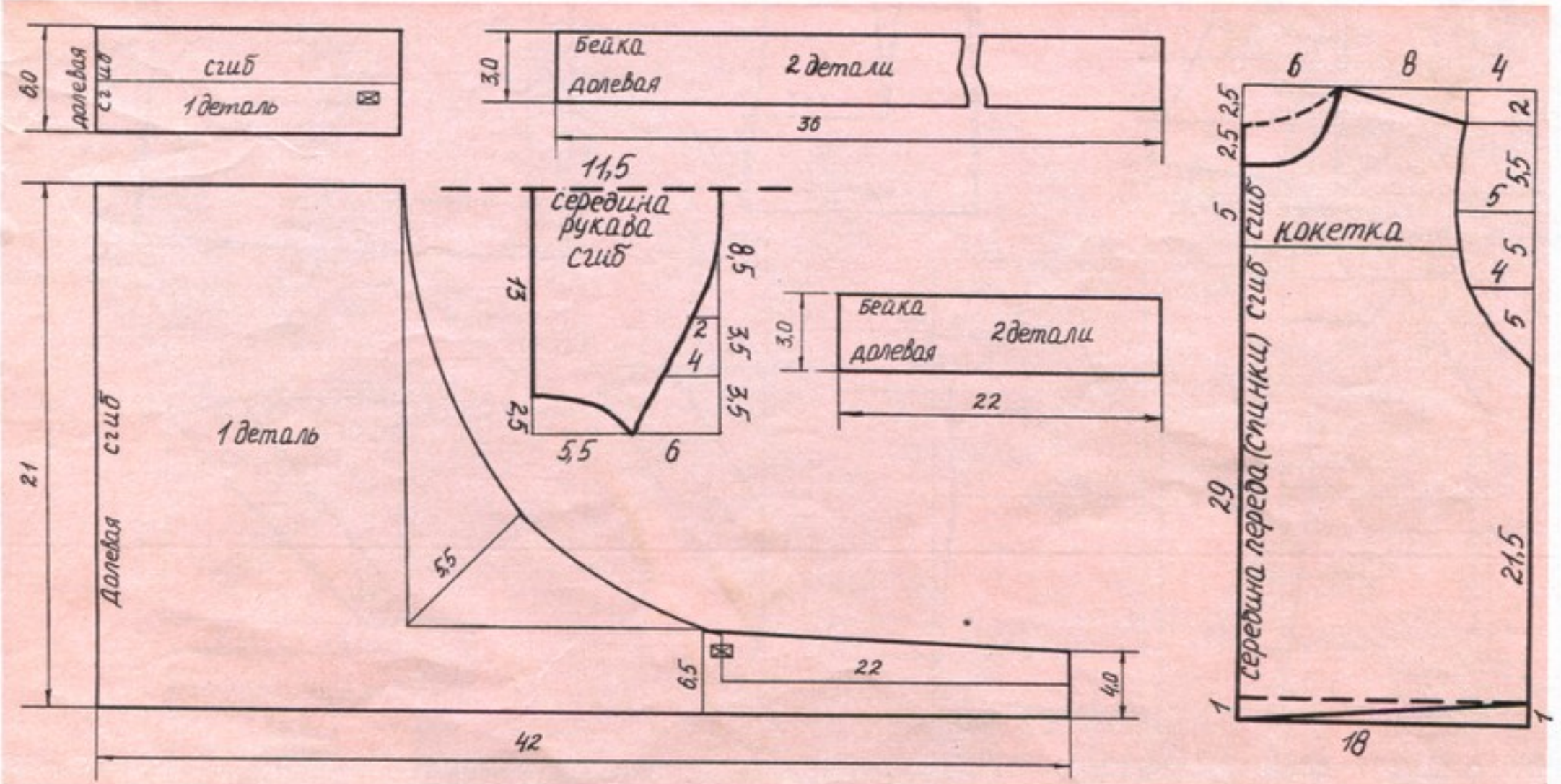
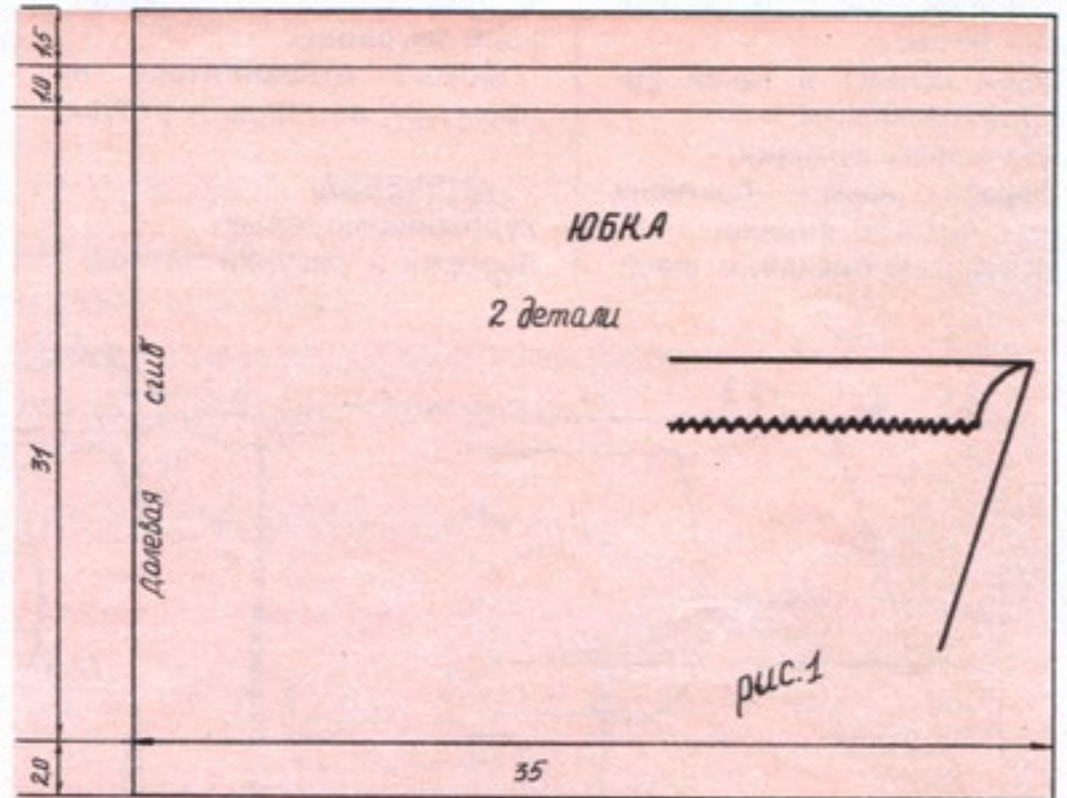
Аппликации на маечке и юбке делают так же, еще до начала работы с основными деталями. Когда рисунок готов, приступаем к шитью.

Основными линиями на чертеже показана выкройка переда, пунктиром — спинки.

Стачиваем цельнокроеную кокетку переда с полочкой. Детали кокетки спинки выкраиваем отдельно и обрабатываем их боковые стороны (подгибаем два раза и про-

страчиваем). Они будут служить разрезом для застежки. Готовые детали кокетки притачиваем к спинке. Стачиваем плечевые швы. Подгибаем и прострачиваем низ рукавов, затем втачиваем рукава в открытую пройму. Соединяем боковые части рукава и спинку с полочкой.

Горловину обрабатываем бейкой из трикотажа. Выкраиваем полосу шириной 3 см и длиной 60 см. Приметайте полосу лицевой стороной к изнаночной стороне



ТО И НАРЯЖУСЬ

горловины, уравняйте срезы. Концы бейки должны выходить за края — они служат завязками. Проложите строчку на расстоянии 0,5 см от края горловины. Теперь отогните бейку налицо, подогните ее и приметайте так, чтобы шов оказался закрытым. Пристрочите бейку, одновременно соединяя свободные концы. Боковые края бейки подшейте на руках. Теперь осталось подогнуть и пристрочить низ строчкой «зигзаг», и футболка готова. Если у вас найдется несколько небольших белых пуговиц, нашейте их на кокет-

ку и рукава «горошком» — будет еще наряднее.

Маечку сделать гораздо быстрее и проще.

Вырезаем основную деталь, обрабатываем ее нижний и боковые срезы, пришиваем аппликацию. Складываем планку вдвое, лицевой стороной внутрь, стачиваем ее боковые стороны. Выворачиваем планку налицо и приутюживаем. Готовую планку притачиваем по верхнему срезу майки. Заготавливаем бейки для завязок, обрабатываем их так же, как и на футболке. Пришиваем на места, помеченные на вы-

кройке конвертом. Бейки можно завязать на спине прямо или крест-накрест, сделать их в тон аппликации.

Для юбки выкраиваем два одинаковых прямоугольника. На одном из них, ближе к левой стороне, пришиваем аппликацию. Стачиваем боковые швы, подгибаем и прострачиваем низ. Теперь займемся кулиской для резинки. Подогнем верх на 0,5, затем на 2,5 см от края. Прокладываем две строчки на расстоянии 1,5 и 2,5 см от края. В одном из швов оставьте незастроченным небольшое отверстие для резинки. Вденьте резинку. Юбку, как и футболку, можно украсить белым пуговичным

«горошком». Только пуговицы должны быть чуть больше, чем на футболке.

Вот и готов летний комплект для девочки. Если же вы успели купить готовую майку, то можно ее украсить той же аппликацией или пуговицами (см. фото).

Е. ДЕРЕВИЦКАЯ



рис. 2

ВО ПОЛЕ МЕТЕЛОЧКА...

Вам нравится эта тонкая, изящная вышивка? Она украсит любую блузу, платье,

воротник, декоративную наволочку, салфетку, носовой платок... Для нее потребуются нитки шелковые или мулине двух-трех оттенков: темно-зеленого, зеленого

и светло-зеленого (впрочем, гамму можно выбрать и другую, в зависимости от фона).

Цвета распределяются от темного к светлому постепенно, как бы вытекающая один из другого. Основание композиции темное, массивное, а нежные светлые грозди и вершины листочков придают работе легкость, завершенность. Чтобы «листочки» ожили, переход от темно-зеленого основания к светлой вершинке должен быть плавным, для этого по ходу работы нужно будет менять нити. Удобнее делать это, если использовать несколько иголок, каждая из которых ведет нить своего цвета (по ходу работы одну иглу закрепляем в ткани, продолжаем работать с другой, пока первая снова не понадобится, и т. д.). При переходе от листка к листку нить не отрываем, а проводим по изнанке работы.

В вышивке использованы три типа стежков.

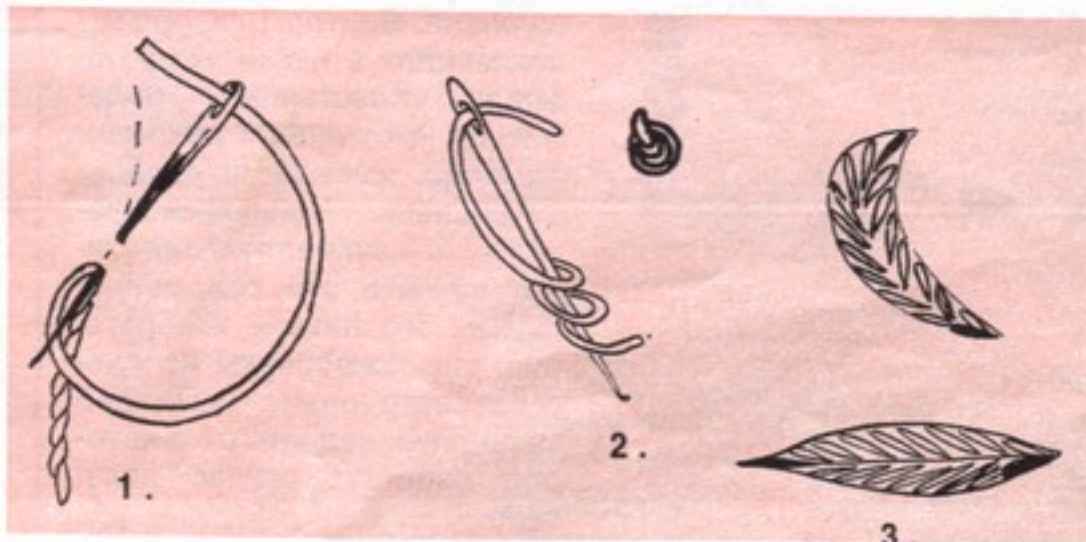
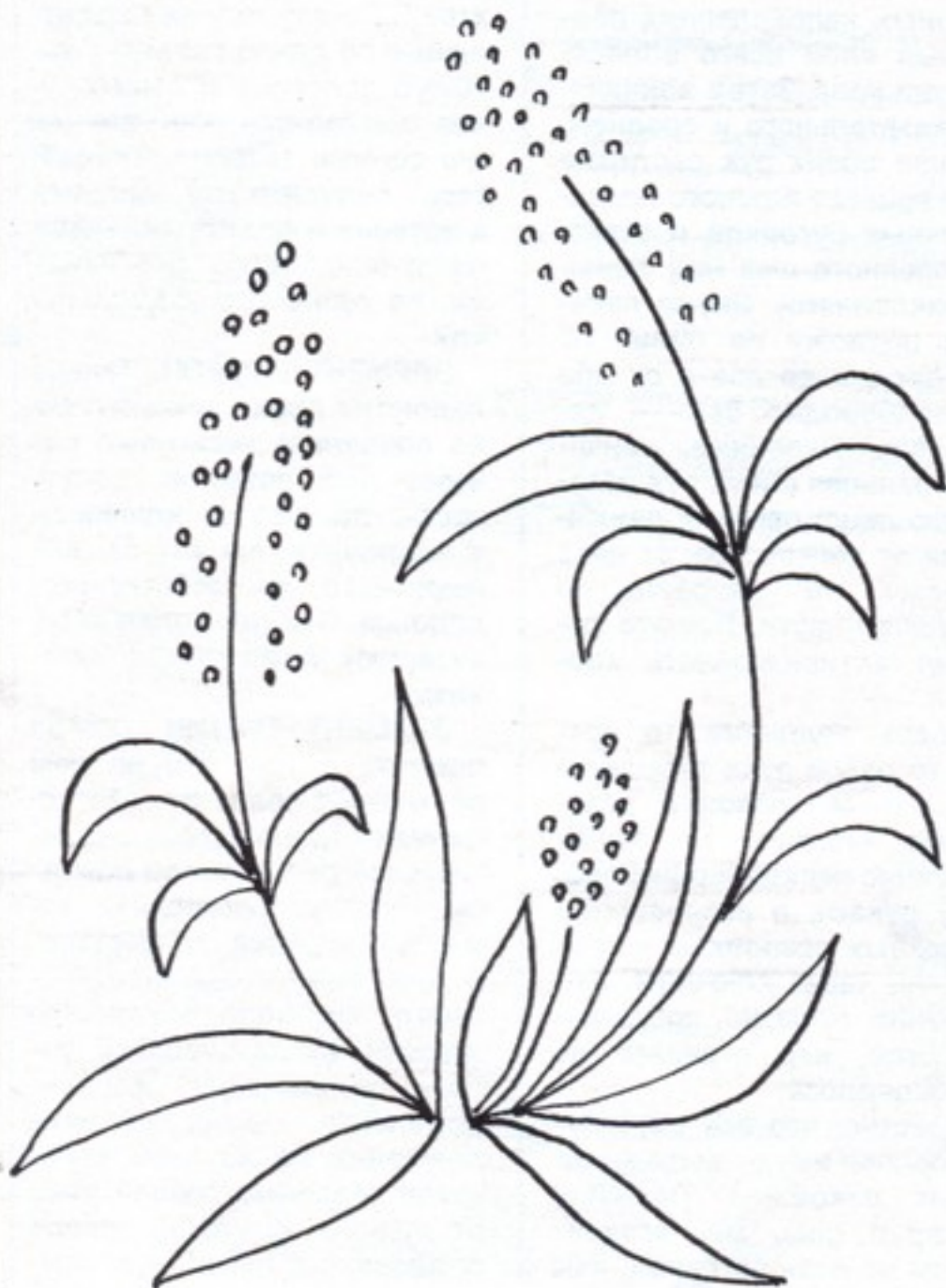
1. СТЕБЕЛЬЧАТЫЙ (рис. 1).

Вышивают слева направо, плотно укладывая стежки один к другому. Стежки должны быть небольшими, одинаковой длины, с равномерным натяжением нити.

2. НАВИВНОЙ УЗЕЛОК (рис. 2). Вытянуть нить налицо. Держа иголку в правой руке, левой рукой дважды обвить иголку ниткой, выходящей из ткани. Проколоть ткань рядом с первым проколом, отступив на 2—3 нити основы. Чем толще нить, чем слабее затянута вокруг иголки — тем крупнее узелок.

3. ДВУСТОРОННЯЯ ГЛАДЬ (рис. 3). Она выглядит одинаково и с лицевой, и с изнаночной стороны. Главное, чтобы стежок имел правильный наклон — он должен ложиться под острым углом к прожилке (середине) листа, тогда гладь будет смотреться эффектно, красиво. Направление стежков хорошо видно на рисунке.

Л. ДУБОВСКАЯ, преподаватель школы-студии «Жемчужинка».



Красота и здоровье

Болен — лечись,

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ДЕСЯТЬ МИНУТ ДЛЯ МАССАЖА

В 3-м номере «Крестьянки» за этот год в материале «Болезней суть понять и устранить причины» мы познакомили вас с писателем В. В. ДЕЛЛЕМ, который благодаря рецептам народной, в частности тибетской, медицины и длительному, упорному труду избавился от тяжелого недуга, не дал «привести в исполнение» страшный приговор, который вынесли ему врачи. Публикуя этот материал, мы прежде всего хотели обратить ваше внимание на то, сколь неисчерпаемы возможности человеческого организма, к каким удивительным результатам приводит способность сопротивляться жизненным обстоятельствам.

В адрес Виктора Викторовича пришло после публикации огромное количество писем.

К сожалению, у В. В. Делля нет возможности ответить на все эти письма, да и права давать советы, притом заочно, по тому или иному заболеванию нет — ведь он не врач! К тому же не будем забывать об истине: надо лечить не болезнь, а больного, то, что спасительно для одного, может оказаться губительным для другого.

Но вместе с тем, идя навстречу просьбам читателей журнала, Виктор Викторович согласился в нескольких номерах «Крестьянки» поделиться некоторыми рекомендациями, имеющими оздоровительный, профилактический, общеукрепляющий характер. Все эти рекомендации не его личное изобретение, они почерпнуты из многовекового опыта тибетской медицины, над книгой о которой работает сейчас писатель.

Утро. Только-только проснулся. Еще глаза закрыты, а моя ладонь тянется к ладони, я начинаю тереть их друг о друга, чтобы как следует разогреть. Потеплели руки, побежала по ним кровь — можно начинать. Кончиками пальцев правой руки от центра лба начинаю растирать голову прямолинейными или спиралевидными движениями от границы волосяного покрова к макушке, постепенно смещаясь вправо. Меняю руку и теперь так же разогреваю левую сторону головы. Повторяю это трижды. После чего ладонями интенсивно растираю в разных направлениях подкожный слой всего волосяного покрова. Затем кончиками указательного и среднего пальцев обеих рук растираю зоны правого и левого подзатылочных бугорков и отрезки черепного шва над ушными раковинами. Двумя пальцами провожу по линии от подбородка до лба и от лба до подбородка семь — десять раз. Ладонями, кончиками пальцев обеих рук разогреваю лицо: легкими движениями от центра лба, от носа провожу по направлению к заушной части. Все это помогает активизировать кровотоки.

Теперь ладонями то правой, то левой руки энергично тру шейные позвонки, разогреваю «холку». Не менее энергично несколько раз провожу руками в направлении от шейных позвонков к подмышкам через ключицы. Это особенно полезно проделывать тем, кто страдает от остеохондроза.

Известно, что все внутренние органы имеют выходы на ушные раковины. Поэтому, массируя уши, мы воздействуем на весь организм, как

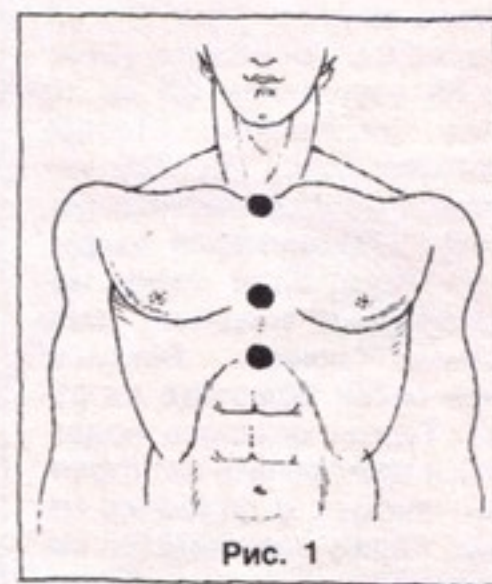


Рис. 1

бы пробуждаем его. Каждое утро я активно растираю всю поверхность ушей, миллиметр за миллиметром, так, чтобы уши «горели». Только после такой подготовки перехожу к выполнению элементов самомассажа.

ЭЛЕМЕНТ ПЕРВЫЙ. Вы приставляете к горлу рогатку из большого и указательного пальцев, и подушечки пальцев ложатся на ваши артерии. По-другому не бывает: любые по длине пальцы у каждого человека в этом случае приходятся как раз на его сонные артерии. Упирайтесь подушечками пальцев в артерии и водите пальцами вверх-вниз легко, без нажима, то одной, то другой рукой.

ЭЛЕМЕНТ ВТОРОЙ. Теперь ладонями обеих рук энергично проведите несколько раз через лоб, затылок, ушную часть, по шее и ключицам в подмышки: вы как бы выныриваете из собственных ладоней. Эти движения активизируют лимфоток в организме.

ЭЛЕМЕНТ ТРЕТИЙ. Всегда помните о том, что на наш организм в связи с катастрофически меняющейся экологической обстановкой ложится сегодня непомерная тяжесть, нагрузки возрастают, и для того, чтобы противостоять им, надо в какой-то степени активизировать работу щитовидной железы. Поделайте разогревающие движения по верхней части груди: ладонью правой руки от левого плеча к правой подмышке и левой — от пра-

ЕСЛИ ТРУДНО РАЗОГНУТЬСЯ...

...приобретите ипликатор Кузнецова, и вы забудете о радикулите, простреле, остеохондрозе! Документация на это эффективное лечебное средство подготовлена Всесоюзным научно-исследовательским институтом испытания медицинской техники, оно широко используется в практике и заслужило огромное количество благодарных отзывов.

Ипликаторы выпускают в виде пояса из ткани с иглами стоимостью 4, 6, 12 и 20 рублей (в зависимости от величины и числа игл), а также изготавливают по индивидуальным заказам. Высокое качество изделий гарантировано!

Пошлите заявку по адресу: 249020, Калужская область, Обнинск-4, абонементный ящик 408, кооператив «Союз» — и ипликатор Кузнецова в короткий срок будет выслан вам наложенным платежом по почте.



а здоров — берегись



Рис. 2

утренних процедур у меня отпала последняя родинка нижнего века, не оставив сколько-нибудь заметного следа. Еще раньше исчезли те образования, которые появились на голове и в ушных раковинах.

Подобным образом я избавился и от аденоидов, хронических воспалений носоглотки: после разогрева головы массировал определенные точки, связанные именно с носоглоткой. Найти их легко: эти три точки на грудной кости означены углублениями (см. рис. 1). Первая — в конце грудной кости, в сантиметре от закругления. Вторая — почти в центре грудной кости, примерно в сантиметре от центра вверх. Обе эти точки болезненны, если есть воспалительный процесс, так что их можно определить и по этому признаку. Третья точка находится в сантиметре книзу от начала грудной кости.

Массировать точки надо подушечками пальцев, каждую по минуте. Вот таким образом я нормализовал работу носоглотки. А ведь всю жизнь дыхание мое было очень затрудненным, пока я его не «освободил»!

Благотворно также воздействие на точки, расположенные в центре лба, в центре переносья, на кончике носа, в основании крыльев носа, в подглазье (см. рис. 2), а затем — в вершине угольника, образованного большим и указательным пальцами. После этого подушечками этих же пальцев на обеих руках щипком вы дотрагиваетесь до скульного закругления напротив уголков губ и попадаете на четыре парные точки одновременно (см. рис. 2), их и надо массировать.

Хочу только предупредить, что начинать такой самомассаж надо аккуратно, проводить его легко, без нажима, постоянно разогревая ладони и кончики пальцев. Это — неременное условие.

вого плеча к левой подмышке.

Разогрев окончен, и я иду в кухню. Там у меня в кувшине выстаивается три дня обыкновенная питьевая вода. Я беру 2 кружки и переливаю воду из одной в другую 40 раз. Ученые еще не выяснили, что именно происходит с жидкостью в это время, но факт есть факт: она приобретает целебные свойства, в частности мочегонные, помогает нормализовать артериальное давление. Переливать воду надо таким образом, чтобы в конечном итоге у вас остался стакан жидкости. Его и надо выпить мелкими глотками натошак и обязательно с хорошим настроением.

Массаж, а точнее разогрев, занимает 7 минут утреннего времени. Приготовление и питье воды еще 3 минуты.

По моим наблюдениям, самомассаж головы, о котором рассказано выше, дает удивительные оздоровительные результаты. В чем он помог лично мне? От рождения у меня на нижнем веке чернела небольшая родинка. Многие годы я не обращал на нее внимания, поскольку она меня не беспокоила. Но вот родинка стала расти, куститься, налилась кровью, появился непроходящий зуд. Подобные родинки стали появляться по всей голове, даже в ушных раковинах. Тут-то и пришлось прибегнуть к самомассажу. Работать над собой пришлось долго, только через два с половиной года ежедневных

УШУ: КОЕ-ЧТО ИЗ ИСТОРИИ

Урок 6.

Начиная наши занятия ушу, мы уже говорили, что это искусство имеет тысячелетнюю историю. Целью древнего ушу являлось воспитание боевого духа воина, и лишь спустя много времени на базе боевого ушу возникла система оздоровительной гимнастики, которая сегодня вновь обрела большую популярность. Вы уже освоили элементы разминки («Крестьянка» №№ 1—5 за этот год)? Тогда можно приступить к изучению комплекса, содержащего элементы боевого ушу. Об этом мы и поговорим сегодня.

1. Встали прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, подбородок приподнят (фото 1). Правой ногой делаем шаг вперед и, приставляя левую ногу к правой, сжимаем руки в кулаки, рывком прижимаем их к поясу, одновременно повернув голову влево (фото 2).

2. Левую ногу отставляем в сторону на ширину плеч,

маем позу всадника — «мабу» (см. «Крестьянку» № 1). Одновременно рывком разводим в стороны согнутые в локтях руки (фото 4).

4. Из стойки «мабу» переходим в стойку лучника — «гунбу» (см. «Крестьянку» № 1), повернув корпус влево. Одновременно левую руку, сжатую в кулак, отводим к поясу, а правую резко выбрасываем вперед (фото 5).

Теперь необходимо отработать движения, чтобы выполнять их без пауз, чтобы одна позиция переходила в другую. Этим и займитесь, пожалуйста, прежде чем мы сможем пойти дальше.

Фото 1.

Фото 2.



Фото 3.



Фото 4.



Фото 5.

сжатые в кулаки руки резко выпрямляем вниз, левая рука — над правой (фото 3).

3. Сгибая колени, прини-

О. ДЕНИСОВА, инструктор-методист Московской школы оздоровительных гимнастик.

Ох, как вкусно!



В САД, ПО ЯГОДЫ

Вот и дождалась мы веселой поры: на грядках среди свежей, молодой зелени покраснели крупные ягоды земляники, налилась соком ранняя вишня, словно румянцем залилась малина... Лучшее всего, конечно, поедать свежих ягод вволю — с холодным молоком или сливками, а кто любит, и со сметаной, а то и просто с сахаром или даже без него — во всех видах ягоды хороши, а о пользе уж и говорить нечего! Ну, а если ягод много уродилось? Варенье-то варить рановато. Но можно приготовить из них множество вкусных блюд, вот хотя бы эти.

МУСС ИЗ САДОВОЙ ЗЕМЛЯНИКИ готовим не спеша, зато радости будет много, как подадим на стол. Ягоды перебираем, моем, протираем через сито и выносим на холод. Тем временем сварим сахарный сироп, добавим предварительно замоченный и процеженный желатин и доведем до кипения. Смешаем с протертыми ягодами, можно добавить чуточку лимонной кислоты. Когда немного остынет, взобьем венчиком, чтобы получилась однородная масса, и разложим в вазочки или просто в глубокие блюда. Пусть застывает! Когда станем подавать на стол, формочку поставим на полминуты в горячую воду, мусс легко отделится от стенок. На литр

воды — 2 стакана земляники, 2—3 столовых ложки сахарного песка, столовая ложка желатина.

«ВИШНЕВАЯ ГОРКА» — блюдо парадное, праздничное. В прошлом году моя внучка школу окончила, пригласила одноклассников, я им эту горку сделала — уж так понравилось! И вкусно, и с виду очень красиво.

Вынимаем из вишни косточки, кладем ягоды в сахарный сироп и варим до мягкости. Затем вынимаем их из сиропа и кладем на решето подсушить. В небольшом количестве холодной воды отдельно замачиваем желатин и выливаем в сироп, оставшийся от варки ягод, хорошо размешиваем, даем закипеть и затем немного остужаем. Теперь замачиваем в этой массе сухари, или ломтики вчерашней булки, или печенье. Когда пропитаются, выкладываем в кастрюлю (эмалированную) или высокую форму, переслаивая ягодами. Готовую форму заливаем оставшимся сиропом и ставим на холод. Придет пора подавать — таким же образом вынимаем горку, как и земляничный мусс из формочек, опрокидываем на блюдо и заливаем кремом.

На килограмм вишни — литр воды, стакан сахарного песка, чуть меньше столовой ложки желатина, черствый батон или 200 г сухарей, печенье. Если у вас дома есть гвоздика, корица — добавьте их, когда будете варить ягоды.

А крем готовим, как обычно: растираем 5 яиц со стаканом сахарного песка, добавляем 2 столовые ложки муки, хорошо растираем, чтобы не осталось комков, и, не переставая мешать, тоненькой струйкой вливаем горячее молоко (2 стакана). Ставим на огонь, нагреваем до

загустения, непрерывно мешая, чтобы крем не пригорел. Можно добавить немного ванильного сахара.

А может, приготовим **ВИШНЕВЫЙ РУЛЕТ**? Ягоды очищаем от косточек, засыпаем половиной взятого сахарного песка и ставим на холод. Тем временем насыпаем в миску муку, делаем посередине лунку, в нее вливаем распущенные в молоке дрожжи, добавляем чайную ложку сахарного песка, все перемешиваем и даем тесту подойти. Отдельно растапливаем масло (оставим лишь 3—4 столовых ложки), всыпаем в него оставшийся сахарный песок, вбиваем яйцо и остаток муки, перемешиваем. Соединяем то и другое, хорошо замешиваем, накрываем салфеткой и даем подойти. Затем тонко раскатываем, смазываем подогретым маслом (вот для чего мы оставляли несколько ложек), поверх равномерным слоем выкладываем предварительно откинутые на решето и обсушенные вишни, закатываем рулетом, ставим в теплое место, чтобы подошло. Выпекаем на среднем огне. Соку, смешав с вишен, кипятим, смешиваем с сахарной пудрой и обливаем им слоеный рулет.

На килограмм вишни — стакан сахарного песка, полтора стакана муки, половина стакана молока, 150 г масла или маргарина, яйцо, 15 г дрожжей, немного сахарной пудры.

А если у вас в хозяйстве имеются формочки для корзиночек — сделайте **КОРЗИНОЧКИ С ЯГОДАМИ**. Приготовьте для начала песочное тесто: перемешайте 2 стакана муки и стакан сахарного пе-

ска, добавьте 150 г масла или маргарина, нарезанного кусочками, 2 яйца, ванилин или цедру от одного лимона, мелко натертую, и замесите тесто. Скатайте его в шар, накройте салфеткой и дайте полежать в прохладном месте с полчаса. Теперь раскатайте пласт толщиной в половину сантиметра и вырежьте кружочки немного большего размера, чем ваша формочка. Наложите кружок на формочку и вдавите, чтобы приобрел форму корзиночки, края обравняйте. Переложите формочки на противень и поставьте в духовку на 15—20 минут. Чтобы корзиночка получилась глубокой, можно насыпать на дно формочки сухой горох или фасоль, а когда пирожные испекутся — выбросить горох. Готовые корзиночки выньте из формочек, опрокидывая их (если выходят с трудом — поставьте формочки на несколько секунд на мокрую тряпку или салфетку), заполните ягодами, залейте горячим мармеладом, повидлом или вареньем, сверху можно украсить измельченными орехами. Готово!

МАРМЕЛАД можно сварить из яблок, абрикосов, слив. Спелые плоды моют, чистят, удаляют косточки и уваривают в самом небольшом количестве воды до мягкости. Протирают через сито, добавляют сахар (на 500 г плодов — 400 г сахара) и на умеренном огне снова уваривают до загустения. Если мармелад успел застыть — наберите ложку и подержите ее над паром или огнем — мармелад распустится.

Приятного аппетита!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

