

Хозяюшка

● Галина Новак проводит очередное, четвертое занятие макраме. И мы с радостью убеждаемся, что уже можем кое-что сделать сами — например, цветок, который украсит штору...

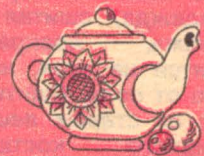


● «Все косточки болят...» — часто, увы, приходится слышать такую жалобу от людей пожилых и даже от тех, кто помоложе. Страдал от этого и Николай Мазнев, автор книги «Болезни от А до Я. Народные способы лечения». А вылечился — трудно поверить! — отварами лопуха, овсяной соломы, сосновых веточек, настойкой чеснока...

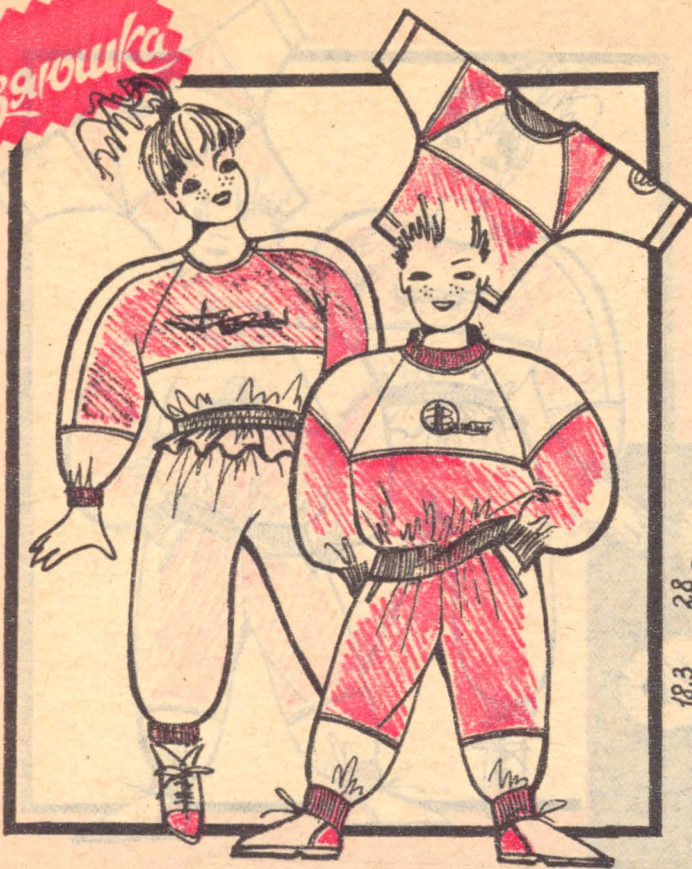
● Кто догадается, что это нарядное, веселое платье сшито из ... старых папиных рубашек?



● У семилетних — свои требования к одежде. Комплект, который предлагает сегодня модельер Татьяна Андреева, подойдет им как нельзя лучше!



● Тысяча и один юбилейный пирог. На этот раз — с помидорами, манкой, брусникой.



ДЕВЧОНКИ — МАЛЬЧИШКИ, МАЛЬЧИШКИ — ДЕВЧОНКИ...

Тут и в самом деле не разберешь: для дочки или сына этот костюм? А так ли это важно? Спортивная одежда, сшитая из трикотажа, прекрасно смотрится на всех, независимо от пола. Сшить ее можно из старых вещей: спортивного костюма, кофты, свитера, рейтуз. Допускается сочетание любых цветов, и чем ярче и пестрей, тем лучше. Итак, два костюма.

Каждый состоит из джемпера и брюк. Джемпер свободного кроя (ведь он не должен стеснять движений), рукав покроя реглан, собранный внизу на манжет. Горловина круглая, обработана обтачкой. Брюки с прорезными карманами (но можно их сделать и в шве), верхняя часть собрана на резинку. Второй костюм шьется по той же выкройке, только расположение цветов другое.

Выкройка дана на 28—30-й размер, потребуется 1 м 40 см трикотажного полотна при ширине 150 см.

Детали кроются как обычно, в долевом направлении. Прежде чем

начать шить, потренируйтесь на кусочке ткани — надо научиться сшивать трикотаж так, чтобы шов не был ни стянут, ни растян. Лучше взять хлопчатобумажные нитки № 60—80 и очень тонкую иголку № 65—75 или специальную иглу для трикотажа.

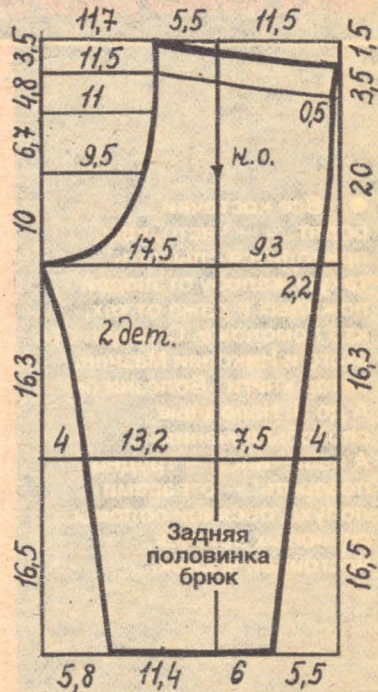
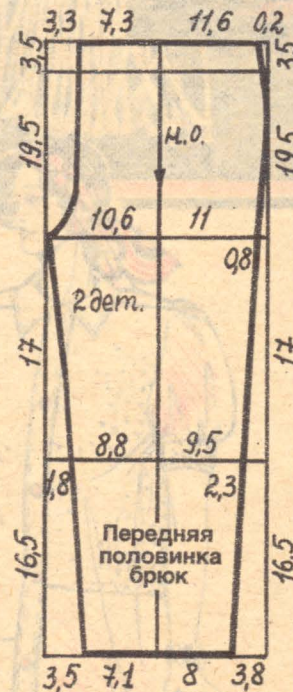
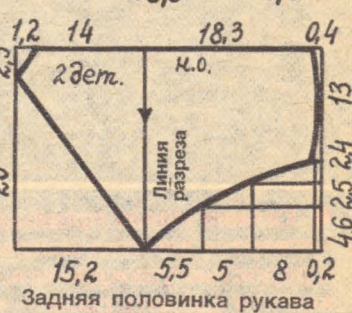
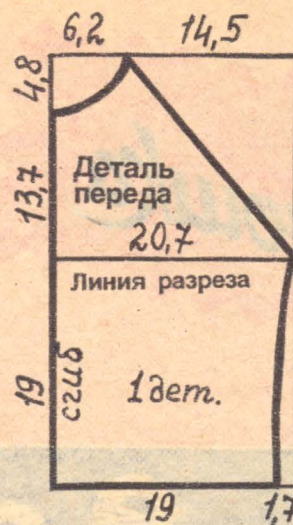
● Соединяем между собой мелкие детали, чтобы получились цельные выкройки переда, спинки и рукавов. Припуски на швы должны быть минимальными — не более 1 см.

● Деталь переда соединяем с передними половинками рукавов. Швы можно закрепить отделочной строчкой.

● Деталь спинки соединяем с задними половинками рукавов.

● Соединяем детали переда и спинки по плечевым швам. С изнаночной стороны под шов подложите тесьму, чтобы меньше растягивался.

● Горловину, низ джемпера и рукавов обрабатываем эластичной резинкой, во время стачивания манжету сильно растягиваем.



Теперь беремся за БРЮКИ.

● Соединяем боковые и шаговые срезы передних и задних половинок брюк. Шаговые срезы ставим по передним половинкам. Обрабатываем прорезные карманы.

● Стачиваем средние срезы со стороны левой половинки, совмещая при этом шаговые швы.

● Обрабатываем верх брюк. Край перегибаем

на изнанку, подгибаем внутрь и пристрачиваем на расстоянии 1 см от края. Одновременно застрачиваем эластичную тесьму или оставляем отверстие, чтобы потом ее вдеть.

● Низ брюк обрабатываем эластичной резинкой, а припуски на швы — строчкой «зигзаг».

Т. АНДРЕЕВА,
чертежи и рисунки автора.

Бесконечны варианты цепочек, которые можно сплести двойным ПЛОСКИМ УЗЛОМ (ДПУ)! Мы познакомились с некоторыми на прошлом занятии, а сегодня научимся плести еще три. Навык плетения ДПУ надо довести до автоматизма, чтобы делать его, не задумываясь, ведь он — вы помните — основной узел в макраме.

Цепочка МАХРОВЫЙ УЗЕЛ используется довольно редко, но знать ее нужно. Возьмите две нити по 70 см, навесьте их на дополнительную нить 1-м способом (см. № 2, за 1992 г.). Сплетите ДПУ, затем подведите карандаш под основные нити, приподнимите их и положите на предыдущий узел, закрепив булавкой (рис. 1). Под этой конструкцией сплетите ДПУ вплотную к предыдущему, затем второй карандаш подведите под основные нити, приподнимите их и закрепите ДПУ, сплетенным вплотную к предыдущему. Возьмите третий карандаш и повторите все описанное выше. Удобнее пользоваться 3—4 карандашами, каждый раз перемещая самый верхний из них вниз, иначе основа может продвинуться через узлы и получится обычная полоска из ДПУ.

Очень красива цепочка, сплетенная ДПУ СО СМЕНОЙ ОСНОВЫ (рис. 2а, условное обозначение на рис. 2б). Она применяется в отделке изделий из ткани и других вещей, где требуются декоративные цепочки. При плетении длина основных и рабочих нитей одинакова, что встречается очень редко. Возьмите две нити по 70 см, навесьте их на дополнительную нить 1-м способом. Сплетите ДПУ, нити основы разведите в разные стороны, а рабочие сведите в середину — то есть поменяйте местами основные и рабочие нити. Сплетите ДПУ на таком расстоянии от предыдущего, чтобы получилось «сердечко». Дальше плетите, все время меняя нити местами и соблюдая равное расстояние от одного узла до другого.

ДПУ СО СМЕНОЙ РАБОЧИХ НИТЕЙ (рис. 3а, условное обозначение на

рис. 3б). Возьмите 4 нити по 70 см. Навесьте их на дополнительную нить 1-м способом. На каждые 4 конца нити сплетите по одному ДПУ. Разведите узлы на 2 см друг от друга и в дальнейшем старайтесь сохранять это расстояние. Возьмите рабочие нити, оказавшиеся в середине, и поменяйте их местами: нить от первого ДПУ идет ко второму, от второго ДПУ — к первому. Все остальные нити остаются на своих местах. Сплетите первый ДПУ с нитью от второго, а второй — с нитью от первого. Далее плетение повторяется сначала.

Как следует запомнив эти 3 элемента, попробуйте сделать

ЦВЕТОК (рис. 4).

Для него понадобятся тонкие нити диаметром 1,2 мм. Сначала сплетите цветок с пятью лепестками, а затем, освоив технику плетения, можно сделать цветок с любым количеством лепестков.

Каждый лепесток состоит из 2 нитей по 35 см (нить А) и 2 нитей по 50 см (нить Б).

● Найдите середину нитей и закрепите их на плоскости: нить Б, затем 2 нити А и снова нить Б.

● Поверните нити концами к себе. Сплетите один ДПУ, закрепите его булавкой, сплетите еще 3 ДПУ.

● Разверните доску на 180° и сплетите еще 4 ДПУ — всего получилось 8 ДПУ (рис. 5).

● Изогните полоску из ДПУ дугой. Закрепите дугу булавками.

● Две соседние рабочие нити поменяйте местами и сплетите слева и справа по одному ДПУ.

Повторяйте последнюю операцию, постепенно сближая полоски из ДПУ. Когда они сомкнутся, сплетите 3—4 ДПУ на 6 основных нитях двумя рабочими. Лепесток готов.

Таким же образом сплетите еще 4 лепестка. Соедините их в форме цветка и поместите в его середину тычинки.

Тычинки делаются так: возьмите нить длиной 20 см (на 6 тычинок). Приготовьте крепкий раствор желатина или сахара и опустите в него нить. Когда она высохнет, раз-

режьте на 6 равных частей. На каждую нить намотайте немножко ваты, опустите готовые тычинки в подогретый раствор желатина или сахара, немного подсушите и подкрасьте акварелью или гуашью. Оставьте тычинки полностью высохнуть.

Лепестки с тычинками соединяются КИСТЕВЫМ ПРИЕМОМ (рис. 6). Возьмите дополнительную нить контрастного цвета, положите ее петлей вниз вместе со всеми стебельками. Самой длинной нитью от лепестка начинайте обматывать ножку цветка, делая витки вплотную друг к другу. Сделав 5—6 витков, конец нити проденьте в петлю нити контрастного цвета, потяните ее вверх таким образом, чтобы конец нити прошел через все витки. Ножки цветка скреплены.

Таким цветком можно украсить платье, костюм или занавески. Или сделать несколько цветков разных цветов и размеров, с разным количеством лепестков и составить из них композицию.

Галина НОВАК

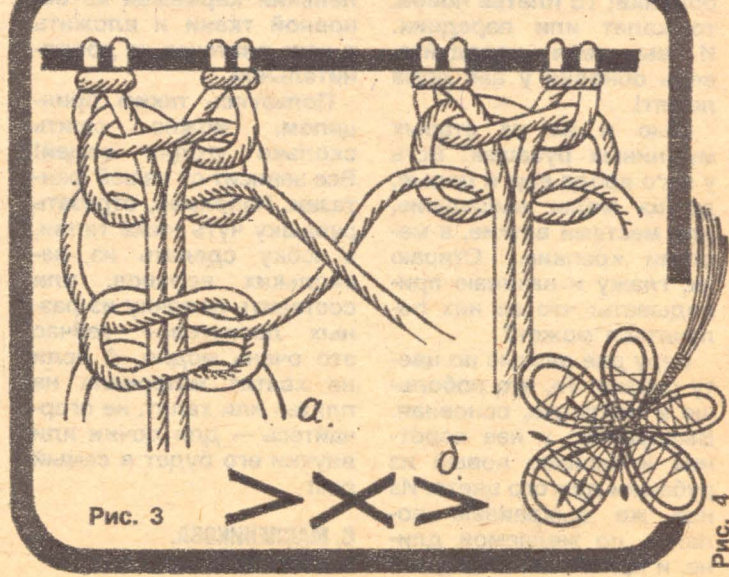
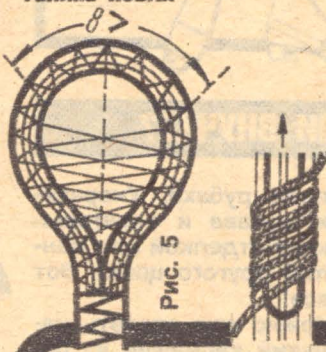


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4



МАМЕ, ДОЧКЕ ИЛИ ВНУЧКЕ?

Много ли тканей купишь сейчас в магазинах? Хлопок и лен давно исчезли, а если и попадутся, то мне не по карману. И все-таки у меня что ни праздник — обновка! То платье новое, то халат или передник. И вы себя порадуите, ведь обновки у вас дома лежат!

Шью я их из старых мужниных рубашек. Есть у него вроде еще и целые, да из моды вышедшие, или местами ветхие, а местами крепкие... Стираю их, глажу и начинаю прикидывать: что из них получится может?

Беру две разные по цвету рубашки. Та, что побольше и покрепче, основная. Выпарываю у нее воротник и вшиваю новый из рубашки другого цвета. Из нее же выкраиваю волан — по желаемой длине, и пришиваю к низу ос-

новной рубашки. Укорачиваю рукава и окантовываю их отделкой или манжетой другого цвета. Вот и все!

Можно еще сделать маленький кармашек из основной ткани и вложить в него платочек из дополнительной.

Пользуясь таким принципом, можно сшить сколько угодно вещей! Все зависит от вашей фантазии. Например, отрезать рубашку чуть ниже талии, а юбку сделать из нескольких воланов, или составить полочку из разных лоскутов — сейчас это очень модно. А если не хватит материала на платье или халат, не огорчайтесь — для дочки или внучки его будет в самый раз!

**С. МАСЛЕНИКОВА,
г. Санкт-Петербург.**

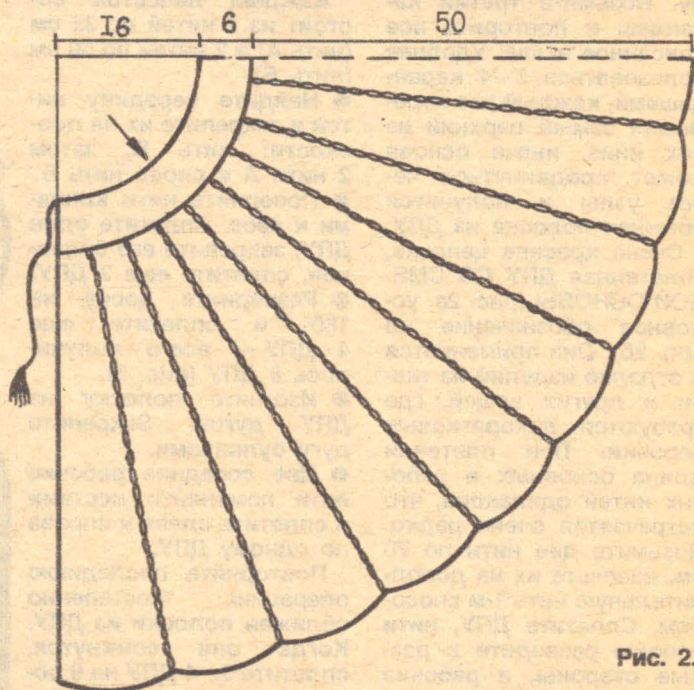


Рис. 2.

...Ничего лучшего, чем пелеринка, просто не придумать: легкая, уютная, женственная.

Для нее требуется 250 г синтетической акриловой пряжи или мохера. Крючок № 4.

Начинаем вязать сверху, от горловины. Отворот по линии горловины вяжите столбиками с накидом. Количество воздушных

петель основной цепочки — 72. Первые два ряда вяжите ровно, крючок вводите под каждую петлю цепочки. В третьем ряду убавьте 9 столбиков: по одному столбику в начале и в конце ряда и 7 равномерно внутри полотна. Число столбиков в работе уменьшилось до 63. В пятом ряду убавьте по краям полотна еще по

одной петле. Связано 5 рядов (6 см), в работе 61 петля.

Начиная с 6-го ряда, перейдите на столбики с двумя накидами.

6-й ряд — равномерно прибавьте 19 петель (в работе 80 столбиков с двумя накидами);

7-й ряд — равномерно прибавьте 7 петель (в работе 87 столбиков с двумя накидами).

8-й ряд — число петель как в 7-м ряду.

Дальше формируем 17 клиньев, между ними полоски из трех воздушных петель. Клинья вяжите по схеме (рис. 1).

Готовое полотно расправьте (оно должно соответствовать размерам, указанным на рис. 2) и аккуратно отутюжьте через два слоя влажной марли, слегка касаясь утюгом поверхности. Дайте просохнуть и остыть.

Край накидки обвяжите зубчиками пико, чередуя их двумя-тремя воздушными петлями. Отворот по линии горловины перегните по линии сгиба на лицевую сторону и пришейте большими стежками по основанию клиньев. Сделайте шнур нужной длины с кисточками на концах и проденьте в отворот. Нитью в 3—4 сложения прошейте дорожки между клиньями, петли воздушные.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА

Условные обозначения:
 ● — воздушная петля;
 † — столбик с двумя накидами.

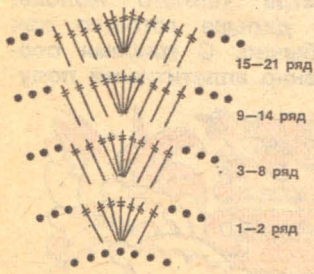


Рис. 1.

Самыми простыми и доступными средствами! Постараюсь рассказать подробно, как я их готовил: буду очень рад, если они помогут людям, страдающим теми же недугами, от которых буквально погибал и я (см. статью «Будто вновь родился» в этом номере, стр. 24).

Первые два средства — противоревматические, при регулярном использовании способствуют снятию болей в суставах. Отвары корня лопуха, овсяной соломы, сосновых веточек, сенной трухи употребляются в виде ванн, компрессов, а также обертываний (намочив в отваре простыню, сложенную вдвое — вчетверо, обмотайтесь ею от подмышек до колен, накройтесь шерстяным одеялом и полежите так 1,5—2 часа).

1. ОТВАР КОРНЯ ЛОПУХА. Корень надо выкапывать весной, до появления стебля, или осенью, когда стебель высохнет. Полезен только корень первого года, он твердый, большой и мясистый. Немного подсушите корень на солнце и щеткой очистите с него землю (мыть нельзя), потом разрежьте вдоль и высушите в духовке при температуре 50—60° С (на воздухе нельзя — заплесневеет). Высушив, нужно разрезать корень на кусочки по полсантиметра и хранить в бумажных или марлевых пакетах. Для ванн и компрессов 2—3 столовых ложки корней залить 1 литром кипятка и подержать на паровой бане полчаса, а потом настоять в течение часа. Отвар можно употреблять внутрь не только как противоревматическое, но и мочегонное средство. Столовую ложку корней

залить стаканом кипятка, настоять на паровой бане 20 минут, процедить и пить по столовой ложке 3 раза в день до еды.

2. Для приготовления ОТВАРА ОВСЯНОЙ СОЛОМЫ взять любую эмалированную посуду (кастрюлю, бак, ванночку, ее объем зависит от назначения процедуры), засыпать ее наполовину соломой и залить почти доверху водой.

Поставить на огонь, довести воду до кипения, кипятить полчаса, остудить.

Точно так же делается **ОТВАР ИЗ СОСНОВЫХ ВЕТОЧЕК ИЛИ СЕННОЙ ТРУХИ.** Разница лишь в том, что отвар сеной трухи надо держать на огне 15 минут. В приготовленном таким образом отваре полезно купаться, парить ноги и руки. Можно сделать сбор, взяв в равных пропорциях овсяную солому, сосновые веточки и сенную труху, если у вас будут все эти компоненты.

3. В качестве АНТИМИКРОБНОГО СРЕДСТВА хорош отвар подорожника или тысячелистника. Готовится он так: столовую ложку листьев или цветов (тысячелистника) залить стаканом кипятка, настоять полчаса. Пить по чайной ложке 3 раза в день до еды. Для чая можно использовать листья черной смородины, липовый цвет, душицу, мяту.

4. Готовить ЧЕСНОЧНУЮ НАСТОЙКУ надо следующим образом: очистить от кожуры 300 г чеснока, хорошо его измельчить и залить 250 г спирта или 500 г водки, настоять 3—4 недели в темном, теплом и сухом месте. Потом отжать и процедить. Применять следующим образом перед едой. (См. таблицу).

Далее — по 25 капель каждый прием, пока не израсходуется вся настойка. Желательно записать 50 г холодного молока.

Этот курс оздоравливает, очищает организм, активизирует обменные процессы. Недаром чесночную настойку называют эликсиром молодости.

РЕЦЕПТ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ «ШПОР». 100 г свиного нутряного или обычного, но обязательно несоленого сала залить 100 мл уксусной эссенции или уксусной кислоты, добавить одно куриное яйцо вместе со скорлупой, размешать и поставить в сухое темное место на 10 дней, обязательно периодически перемешивая до получения однородной кремообразной массы.

Распарить большое место, на 5—6 часов наложить ватный тампон с мазью. Повторять 5 дней. Если появится жжение — на время прекратить процедуру.

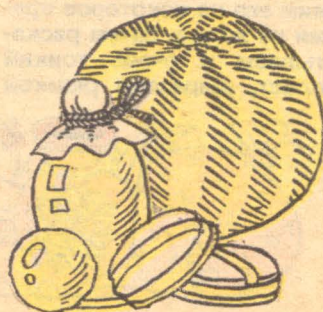
Способствует рассасыванию шпор и **ЧЕСНОК:** его надо натереть на терке и сделать на ночь припарку на большое место. Эту безвредную процедуру повторяйте, пока боль не пройдет совсем.

И. МАЗНЕВ

ОТ РЕДАКЦИИ.

Эти и многие другие рецепты вы найдете в книге Николая Мазнева «Болезни от А до Я. Народные способы лечения», которую он подготовил к публикации. Заявки на нее вы можете направить автору по адресу: 119501, Москва, ул. Веерная, д. 36, корп. 2, кв. 1. Книга будет высылаться наложенным платежом.

	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
1-й день	1 капля	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	14 капель	13 капель
7-й день	12 капель	11 капель	10 капель
8-й день	9 капель	8 капель	7 капель
9-й день	6 капель	5 капель	4 капли
10-й день	3 капли	2 капли	1 капля
11-й день	25 капель	25 капель	25 капель



«ВИШНЕВЫЙ АРОМАТ»

Решила «выдать» тебе, «Крестьянка», свой секрет приготовления дрожжевого теста! А состоит он в особом аромате свежей вишни, который придают ему молодые вишневые веточки. Наломать их с вишни можно в любое время года. Когда соберетесь ставить пироги, заранее заготовьте немного веток, вымойте их, порубите — так, чтобы получилось примерно 100 г, залейте тремя стаканами воды, добавьте 3 столовых ложки сахара и поставьте в духовку на самый маленький огонь. Выпаривайте до тех пор, пока останется с половиной стакана настоя. Но сливайте его не сразу, а на следующий день, чтобы настоялся как следует.

Назавтра выливаем вишневый настой в квашню или большую кастрюлю, туда же — стакан подогретого молока, 20 г свежих дрожжей, предварительно распущенных, четверть чайной ложки соли, яйцо, 4 с половиной стакана просеянной муки. Замешиваем тесто, хорошо взбиваем его 10–15 минут, после чего добавляем 5 столовых ложек масла или маргарина. Перемешиваем, укрываем, ставим в тепло для подхода. Через 2–3 часа обминаем тесто, даем постоять еще с час. Как начнет немного оседать — готово.

Пироги из такого теста хорошо начинить свежей клюквой с сахаром или любым густым вареньем, закрыть верх «решеткой» из полосок теста. Я еще так делаю: края полосок надрезаю ножом, они становятся похожими на



хвойные веточки. Одни обмакиваю в мак или посыпаю измельченными поджаренными орешками, другие смазываю белком, взбитым с сахаром, и переплетаю их на пироге. Можно «навесить» на веточки изюминки или яркие конфетки, орешки. И красиво, и вкусно, и сытно!

Людмила Павловна
МЕЛЬНИКОВА,
г. Череповец.

СНОВА СВЕКЛА...

Не знаю, может ли претендовать мое «изобретение» на оригинальность — ведь о свекольной начинке уже столько говорилось... Но, мне кажется, моя — вкуснее некоторых.

Свеклу надо сварить или еще лучше испечь в духовке. Потом почистить и пропустить через мясорубку. Отдельно отварить чернослив, чтобы стал мягким, вынуть косточки и также промолоть. Чернослива должно быть, конечно, меньше, чем свеклы, раза в два-три. Сахара добавить по вкусу и начинять закрытый пирог или маленькие пирожки. Тесто лучше дрожжевое. Печется быстро, хорош такой пирог и горячий, и холодный.
Людмила Прокофьевна
МЕЛЕХИНА,
Челябинская область.

«МАННИК»

Так мы называли этот пирог, а почему — догадаться нетрудно.

Возьмите стакан простокваши, добавьте яйцо, по стакану манки и сахарного песка, размешайте и оставьте на 2–3 часа, накрыв салфеткой. Затем положите 100 г маргарина или растопленного сливочного масла, стакан муки, пол чайной ложки соды. Хорошенько перемешайте, выложите на противень и поставьте в духовку на 15–20 минут. Готовый пирог можно разрезать и промазать середину вареньем или повидлом.

А. МАЛИКОВА,
г. Воронеж.

ЛОВИСЬ, НАЧИНКА



Надеюсь, мой рецепт пригодится тем хозяйкам, которые живут поблизости от реки: раков приходится добывать самой, купить-то их теперь негде. Но предположим, что все-таки наловили или раздобыли десятка два раков. Тогда обещаю вам пирог, который поразит всех родных и друзей!

Раков варим в крутом кипятке с укропом, солью, душистым черным перцем. Чистим, отделяем шейки и клешни, разбираем мясо и мелко режем.

Спинки, внутренности истолчем, прибавим ложку растительного масла, немного муки и поджарим до красного цвета. Отставим с огня и вольем немного холодной воды. Затем осторожно ложкой вычерпаем всплывшее масло. Это мы с вами приготовили РАКОВОЕ МАСЛО. Его, кстати говоря, можно и на бутерброды использовать, а можно и в начинку.

На раковом масле обжариваем мясо с шеек и клешней, добавив ложку муки. Солим, заправляем сливками или молоком (2 столовых ложки), желтками (от двух яиц), рубленным укропом, перцем и провариваем, не давая закипеть, пока не загустеет. Как остынет — можно начинать пирожки.

Тесто готовлю рассыпчатое на сметане. Понадобится 400 г муки, 100 г масла или маргарина, 200 г сметаны. Смешиваем, добавляем чайную ложку соли, делаем не очень крутое тесто и ставим его на некоторое время на холод. Затем раскатываем в очень тонкий пласт, вырезаем рюмкой

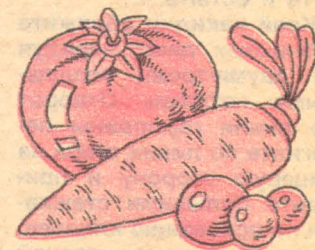
кружочки, кладем на каждый начинку, защипываем края и печем в духовке, чтобы зарумянились.

Я вообще люблю готовить, придумывать что-то оригинальное — спасибо нашей классной руководительнице Л. П. Барчан, которая на своих уроках труда привила нам любовь к домоводству, интерес к домашним делам!

Сейчас у меня растет сын, ему уже годик, времени для моего «хобби» почти не остается, но нет-нет да и проведу несколько часов на кухне, приготовлю что-нибудь необычное. Готовлюсь к тому времени, когда сынишка станет моим главным дежуратом!

Маргарита
ПЛОХИХ,
Курская область.

ПОЙДУТ И МАРИНАДЫ



Хороши пироги со свежими грибами! А когда их нет, можно открыть баночку с маринованными, тоже очень вкусно. Я делаю так. Варю крутое картофельное пюре. Грибочки откидываю на сито, чтобы стек маринад, затем мелко режу и обжариваю в растительном масле вместе с измельченным репчатый луком. Чем больше лука — тем вкуснее начинка. Смешиваю с пюре, солю, добавляю душистый перец. Готово!

Тесто ставлю дрожжевое: на палочку дрожжей — 2 яйца, стакан майонеза или сметаны, 0,5 литра теплого молока. А дальше готовлю как обычно. С грибами особенно аппетитными полу-



НЕОБЫКНОВЕННОЕ ТЕСТО

Недавно к своему первому юбилею — 25-летию — приготовила пирог с тестом из фасоли.

Замочила 5 стаканов фасоли, сварила до готовности. Затем слила воду и пропустила через мясорубку. Взяла 4 яйца, отделила белки от желтков. Белки поставила на холод, а желтки добавила в фасоль вместе с 1 стаканом сахара — тесто готово.

Половину его выложила на смазанный жиром противень. Сверху — слой творожной начинки: 250 г творога, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 100 г сахара. Сверху закрыла вторым пластом теста. В него для цвета добавила 2 столовые ложки какао.

Когда пирог был почти готов, залила взбитыми белками со 150 г сахара и поставила еще на несколько минут.

Готовый пирог украсила цветными фигурками, сделанными из фруктового сока прокипятила, добавила немного желатина (если его нет, можно и картофельный крахмал). Сок залила в формочки.

Ольга БАЛЮК, село Тишанка, Белгородская обл.

ПИРОГ или ЯИЧНИЦА?



И вправду не знаю, как лучше назвать мое изобретение, а делаю его так: обычное дрожжевое тесто делю на 2 неравные части и раскатываю. Глубокую сковороду смазываю жиром, выкладываю больший пласт так, чтобы тесто вышло за края сковороды. Кладу начинку, накрываю вторым пластом, зачищаю и выпекаю, пока не зарумянится. Начинка такая: 300 г зеленого лука мелко

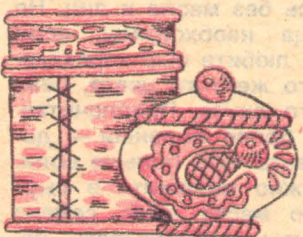
режу и немного мну толкушкой. 6 крутых яиц рублю, смешиваю с луком, присаливаю, добавляю веточки свежего укропа. 2 сырых яйца взбиваю с небольшим количеством молока и заливаю полученную массу. И. ЧЕРНЫШОВА, Алтайский край, село Зудилово.

С АРОМАТОМ МЯТЫ

Моя начинка кажется обычной, но небольшая добавка меняет ее вкус и придает пикантность. Возьмите яблоки, натрите на крупной терке, добавьте толченых орехов — лучше грецких, но можно и другие. Мелко нарежьте свежие листья мяты и тщательно перемешайте с яблоками и орехами. Такая начинка хороша для маленьких и больших пирогов.

М. НИГМАТУЛИНА, г. Саратов.

БРУСНИКА В СМЕТАНЕ



Пирог простой, но очень красивый — потому хорошо его подать на праздничный стол.

У каждой хозяйки, наверное, свой рецепт сдобного теста, я делаю так: 6 яиц взбиваю с 1,5 стакана сахара, добавляю 200 г маргарина, 0,5 литра воды и столько же молока, дрожжи — замешиваю тесто. Когда подойдет, выкладываю на противень в форме пирога, даю постоять и выпекаю. Два стакана свежей брусники и стакан сахара доведу до кипения и заливаю горячий пирог брусникой. Как остынет, поливаю сверху сметаной, взбитой с сахаром. Н. ПОДОЛЬСКИХ, г. Иркутск.

9 МИНУТ — И ГОТОВО!

Шинкую свежую морковь и капусту, добавляю немного кислой капусты, кладу на сковороду с прокаленным подсолнечным маслом. Ставлю на сильный огонь ровно на 5 минут, часто помешивая, чтобы не подгорело. Добавляю 3 столовые ложки сметаны, закрываю крышкой и на малом огне тушу еще 4 минуты.

Блюдо можно использовать как начинку или гарнир. Удобно его брать на работу — не надо греть, в холодном виде очень вкусно.

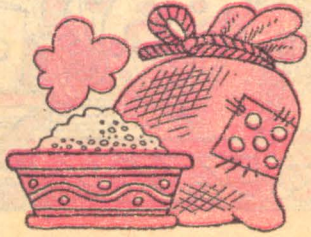
В. ШКЛОВЦОВА, г. Киев.

КТО С СОЛЬЮ, А Я С САХАРОМ!

Ну какой пирог с помидорами? Расплывется все, только шкурка останется! Но не у меня — ведь беру для начинки помидоры не спелые, а зеленые.

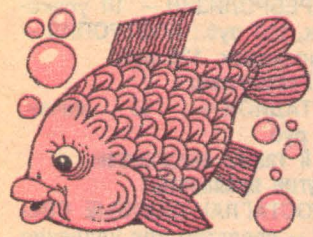
Сначала готовлю пресное сдобное тесто: 2 стакана простокваши или кефира, полпачки маргарина, 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, немного соли, чайная ложка соды. Муки столько, чтобы тесто было мягким, но легко раскатывалось. На тесто кладу помидоры, нарезанные кружочками, хорошо посыпаю сахаром, затем еще слой и снова сахар. Сверху закрываю пластом теста. Выпекаю на сковороде или в духовке 25—30 минут.

Л. ЛОГИНОВА, Свердловская область, поселок Мартюш.



чаются маленькие пирожки, которые пеку в духовке, иногда обжариваю в растительном масле на сковороде. Клара Васильевна РЫБАЛКИНА, г. Кутаиси.

«ФИРМЕННЫЙ» СУДАК



Зимой мои мужчины — муж, сын, зять — занимаются подледным ловом, а ловится у нас судак. Из него делаю пирог, который давно стал семейным «фирменным» блюдом. Рыбу подготавливает муж: чистит, удаляет плавники, режет на куски, солит. Затем начинаю готовить. Ставлю опару, замешиваю некрутое тесто. Пока поднимается, отдельно обжариваю квашеную капусту и репчатый лук. Раскатываю тесто, выкладываю капусту, затем куски рыбы рядками, на нее — жареный лук, сверху посыпаю зеленью. Если рыба нежирная — поливаю растительным маслом. Сверху закрываю вторым пластом теста, в середине пирога делаю два отверстия, чтобы пирог «дышал». Оставляю его на 40 минут в теплом месте, а затем на столько же — в хорошо нагретой духовке. Когда зарумянится — вынимаю, сбрызгиваю водой, накрываю теплым полотенцем. Пусть минут 20—30 отпотевает. А как готов — на стол! В. ТОЛСТУХИНА, Алма-Атинская область, г. Капчагай.

БУТЕРБРОД К ЗАВТРАКУ

Ну что, казалось бы, проще всего подать детям на завтрак? Конечно, сладкий чай или ячменный кофе и бутерброд с сыром. Но и с этим сегодня проблема — попробуйте найти в магазине сыр, а если и повезет, то по такой цене, что аппетит сразу пропадет...

Тогда, может быть, приготовить его самим, на собственной кухне? Именно так поступает автор этой статьи, профессор, доктор технических наук, заведующий лабораторией Института питания И. М. СКУРИХИН. Как он это делает — читайте, учитесь!

Сделать настоящий сыр дома довольно сложно, и времени потребуется много, а вот плавленый получится быстро и по вкусу не уступит покупному. Для него потребуются творог, сода, соль, яйца и немного масла.

Первым делом нужно вывести из творога лишнюю влагу. Для этого положим его в марлевый мешочек под пресс на несколько часов. Есть и другой, более быстрый способ: разводим творог молоком (цельным или разбавленным водой) в пропорции 1:1, ставим на слабый огонь и, помешивая, кипятим 20—25 минут. Затем откидываем через марлю в дуршлаг и охлаждаем.

Можно приступить ко второму этапу изготовления сыра — плавлению. В кастрюльке растапливаем масло (из расчета 100 г

на 1 кг творога), добавляем на это же количество творога по столовой ложке соли, соды и 1—2 сырых яйца. Тщательно взбиваем, сюда же выкладываем творог, добавки, специи, хорошо перемешиваем и кипятим на водяной бане 25—30 минут, не переставая мешать, пока масса не начнет плавиться, тянуться. Готово!

Осталось придать форму нашему сыру. Для этого заливаем горячую смесь в бумажный пакет из-под молока, бумажный стаканчик или сделанный из картона цилиндр с дном. Остужаем сначала в комнате, затем — в холодильнике. Когда совсем застынет — форму разрезаем и вынимаем готовый плавленый сыр.

Теперь поговорим о добавках, от которых в конечном итоге зависит качество сыра. Если творог жирный, то можно обойтись без масла и яиц. Но яйца необходимы, если вы любите сыр характерного желтого цвета, нежного вкуса. Предпочитаете более соленый — добавьте чуть больше соли. Можно положить в сырную массу тмин, семена кинзы или всыпать немного молотого черного перца... Единственное, что нельзя изменить, — это количество питьевой соды, ведь именно она позволяет осуществлять процесс плавления в домашних условиях, при температуре водяной бани.

Плодовый сад в комнате?

— Это вполне реально, если Вы воспользуетесь услугами предприятия НИТА! Ананас, лимоны, кофе, фейхоа, инжир, гранат, гуайява, папайя, киви, лавр... Мы предоставим Вам список адресов продажи этих и других растений. Стоимость справки по одному наименованию — 15 руб. Оплата почтовым переводом на р/с 2609780 в Коммерческом Интерпрогрессбанке г. Москвы МФО 201508, уч. 08, МГП НИТА. Ваш запрос и квитанцию об оплате высылайте: 115409, Москва, Каширское ш., д. 31, К-915, НИТА. Вкладывайте конверт для ответа.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ВАС ПРЕДОСТАВИТ

ФИРМА «ЕВРОРОСС»

программа «Лекарь»

- Сердечно-сосудистые заболевания:**
КОРИНФАР — 10 упаковок, 100 руб.; ВАЛОКОРДИН — 10 упаковок, 70 руб.; КОРВАЛОЛ — 10 упаковок, 50 руб.; АТФ — 10 упаковок (10 ампул в упаковке), 100 руб.; КОКАРБОКСИЛАЗА — 10 упаковок (10 ампул в упаковке), 70 руб.; РИБОКСИН — 2 упаковки, 140 руб.
- Болеутоляющие средства:**
АНАЛЬГИН — 10 пачек, 55 руб.; НО-ШПА — 7 упаковок, 70 руб.; ЦИТРАМОН — 10 пачек, 50 руб.
- Пищеварительные и желудочные заболевания:**
ФЕСТАЛ — 5 упаковок, 75 руб.; МЕЗИМ-ФОРТЕ — 5 упаковок, 25 руб.; ЭЗИСТАЛ — 5 упаковок, 75 руб.; ИНТЕСТОПАН — 5 упаковок, 60 руб.; АЛЬМАГЕЛЬ — 10 флаконов, 80 руб.; СЕНАДЕ — 10 пачек, 50 руб.
- Печеночные и почечные заболевания:**
АЛЛОХОЛ — 5 упаковок, 100 руб.; ЭССЕНЦИАЛЕ — 5 упаковок, 100 руб.; ЦЕРУКАЛ — 5 упаковок, капли, 70 руб.
- Бронхиальные заболевания:**
ТЕОФЕДРИН — 10 упаковок, 80 руб.
- Давление:**
КРИСТЕПИН — 10 упаковок, 100 руб.; АДЕЛЬФАН — 5 упа-

- ковок, 75 руб.
- Сосудистые заболевания:**
ЦЕРЕБРОЛИЗИН — 10 упаковок, 100 руб.; НООТРОПИЛ — 5 упаковок, 125 руб.
- Ревматизм:**
БУТАДИОН — 10 пачек, 60 руб.
- А также предлагаем другие препараты:**
ПРОСТАГЛАНДИНОВЫЕ СВЕЧИ — средство для удаления плодного яйца в матке в срок до 4 недель, 4 упаковки, 500 руб.; ПЕРЦОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ — 20 штук, 100 руб.; БАКТЕРИЦИДНЫЙ ПЛАСТЫРЬ — 20 штук, 100 руб.; ВАТА — 500 г, 150 руб.; НАСТОЙКА ВАЛЕРИАНЫ — 5 упаковок, 70 руб.
- ПРИНИМАТЬ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА.**
Для приобретения лекарственных препаратов отправьте почтовый перевод на р/с 468101, Коммерческий «ВОСТОКСТРОЙБАНК», к/с 161531, МГУ ЦБ России, МФО 201791, г. Москвы. В конверт вложите копию квитанции об уплате, свой адрес и наименование препаратов и отправьте по адресу: 121069, Москва, а/я 208, «ЛЕКАРЬ». Заказы будут выполнены до конца года.
Справки по телефону: (095) 449-29-62, с 10 до 17 часов.

СТАХИС-лекарственный

применяется при лечении сахарного диабета, гипертонии, туберкулеза, язвы желудка.

Предлагаю посадочный материал целебного растения — холодостойкого, приживающегося на любых почвах. Вес 1 клубенька — 1—3 г. Цена клубенька — 10 руб. Минимальная сумма заказа — 200 руб.

Бандероль вышлю осенью, после Вашей предварительной оплаты. Инструкция прилагается.

Адрес: ГЕЛЕТЮК Анатолий Иванович, 396460, Воронежская обл., село Верхний Мамон, ул. Ленина, 21.

