

АЗЫ КУЛИНАРИИ

Курс ведет А. Т. Морозов

ВЫ НАМ ПИСАЛИ

Т. Аронова, г. Симферополь.
«Я храню в холодильнике все продукты в полиэтиленовых пакетах и считаю это очень удобным. Но говорят, что в такой упаковке продукты портятся, задыхаются. Правда ли это?»

Можно признать: права та хозяйка, которая хранит продукты в полиэтиленовых пакетах, но не забывает при этом, что в домашнем холодильнике долго сохраняются лишь замороженные продукты — рыба, мясо, ягоды — в морозильной камере. Остальные, за некоторым исключением, можно хранить несколько дней, отдельные продукты — чуть больше недели.

Кроме полиэтилена, есть и другие упаковочные материалы — целлофан, вощеная бумага. В них можно заворачивать на хранение в холодильнике практически все. А иные продукты должны быть в холодильнике только в такой упаковке — это сыр (иначе он высохнет), рыба (из-за запаха), сливочное масло (оно впитывает в себя посторонние запахи). В целлофановых пакетах долго сохраняется свежая зелень.

Главное требование к такой упаковке — чтобы была она сухой и чистой.

Л. Мелихова, г. Сызрань.
«Сколько времени можно хранить в холодильнике молочные продукты?»

Прежде всего обратите внимание на тот срок, который указан на заводской упаковке. Если же указания нет, пригодятся ориентировочные сроки, названные нам в Институте питания АМН СССР.

Не больше двух дней хранят пастеризованное молоко, сливки и стерилизованное молоко, даже если пакет был вскрыт (ведь закрытые пакеты такого молока могут спокойно лежать весь срок, указанный на пакете). Для творога и творожных изделий (сырков, запеканок) и кисломолочных продуктов (простокваши, кефира, ряженки) предельный срок хранения 3—4 дня. Сыры выдерживают больше недели (в плотной упаковке), потом могут заплесневеть. Правда, в этом нет ничего страшного: заплесневевший верхний слой легко удалить, на качество сыра он не влияет.

Оформление И. Панкова, Д. Каменщикова.

ЗАТЕИ ЛЕТА КРАСНОГО

В. М. Бабяк (Москва).

Жардиньер овощной

Годятся самые различные овощи в таких пропорциях: небольшой кочан капусты, 5—6 средних картофелин, 1 репа, 1 кочан цветной капусты, 2 моркови, 0,5 стакана свежего зеленого гороха, 2 луковицы, 1 маленький кабачок, горсть стручков зеленых бобов или фасоли. Все нужно вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, перемешать, положить в гусятницу или другую подходящую глубокую толстостенную посуду, посолить, залить стаканом сметаны, плотно закрыть крышкой и поставить тушиться в средней нагретую духовку, пока овощи не станут мягкими.

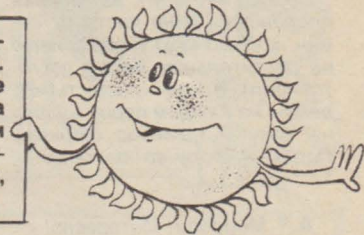
А. Т. Морозов. Название «жардиньер», очевидно, используется читательницей от французского слова «жарден» — «сад». Но вообще-то этот термин в кулинарии не част, подобное блюдо называется «овощная смесь в сметанном соусе». Примечания к самому рецепту: для этого блюда цветную капусту следует разделить на мелкие соцветия (нарезанная, она раскрошится и приобретет неаппетитный вид). Кроме того, овощи будут гораздо вкуснее, если лук закладывать не сырым, а предварительно спассеровать его.

Раз уж разговор зашел о тушеных овощах, попробуйте приготовить

Молодую морковь со сливками

На 0,5 кг моркови: 100 г сливок, 50 г сливочного масла, щепотка сахара. Очищенную морковь нарежьте тонкими кружками, залейте небольшим количеством воды так, чтобы она лишь прикрыла морковь, добавьте сахар, масло, чуть посолите и тушите до полного выпаривания воды, после чего влейте сливки и еще 5—7 минут потушите под крышкой. Подавайте морковь горячей.

Сегодня в «Домашней академии» — занятие-семинар. Так что слово вам, дорогие читатели. Предпочтем письма тех, кто поделился рецептами овощных блюд. Комментирует письма А. Т. Морозов. Итак, приглашаем на дегустацию!



В. М. Бабяк.

Молодая картошка на водяной бане

Очищенную картошку кладу в кастрюлю, сверху — столовую ложку сливочного масла, посылаю мелконарезанной зеленью укропа и петрушки, солю, закрываю крышкой и ставлю посуду на водяную баню (в другую посуду больших размеров с кипящей водой). Тушу до готовности (время зависит от количества картофеля, обычно оно не превышает полчаса).

А. Т. Морозов. Можно приготовить молодой картофель и иным способом...

Молодой картофель в сухарном соусе

Сварите очищенный картофель на пару (на решетке), положите в толстостенную кастрюлю, влейте растопленное масло, накройте крышкой и слегка припустите на очень слабом огне. А перед самой подачей к столу залейте сухарным соусом. Его готовьте так: 1 ст. ложку молотых белых сухарей поджарьте в 100 г сливочного масла, добавьте мелко изрубленное вареное вкрутую яйцо, 0,5 чайной ложки лимонного сока, посолите и перемешайте.

Н. Б. Пимакова (г. Сумгаит).

Пюре из фасоли по бабушкиному рецепту

Моя бабушка называла это пюре «царским блюдом». Отва-

рениваю, как обычно, фасоль (250 г) хорошо разминаю, подливая отвар, в котором фасоль варилась. Пюре должно получиться довольно густым. Добавляю в него мелко нарубленных грецких орехов (100 г), перемешиваю. Выкладываю массу в плоскую салатницу, разравниваю поверхность, украшаю любыми ягодами: свежими, из компота или даже из варенья, лучше без косточек. А бабушка любила рассыпать сверху горсть гранатовых зерен.

А. Т. Морозов. Это блюдо характерно для азербайджанской кухни. Речь идет о белой фасоли, и такое пюре должно быть аппетитным. Но не забывайте летом о том, что можно готовить и зеленые стручки фасоли...

...в сметанном соусе

Очищенные от прожилков стручки фасоли (1 кг) припустите в небольшом количестве воды или мясного бульона, добавьте кусочек масла, посолите (в конце припускания) и положите немного молотого перца.

В небольшом количестве воды или мясного бульона тщательно разведите 1 ст. ложку поджаренной пшеничной муки. Когда фасоль потушится 10—15 минут, положите мучную массу и 200 г сметаны. В конце тушения добавьте 1 ст. ложку томатного острого соуса («Южный», «Шашлычный») и 1—2 зубчика чеснока, предварительно его растерев.

А. Г. Мартынюк (пос. Фрунзенское, Крымская обл.).

Болгарский перец, фаршированный сухарями

Для фарша беру 500 г черствого любого хлеба, 3 яйца, сваренные вкрутую, 2 луковицы, растительное масло для обжаривания, 3—4 дольки чеснока, перец молотый, 100 г май-



онеза (обжарю и без него, но тогда добавляю чуть-чуть уксуса). Кусочки черствого хлеба поджариваю в духовке, пропускаю их через мясорубку. Мелко нарезанный лук пассерую на растительном масле (не менее 4 ст. ложек). Чеснок мелко режу или толку, нарезаю яйца. Хорошо перемешиваю все продукты, солю. Фарш готов. Если он покажется слишком острым, добавляю по вкусу сахарный песок.

Перец (1—1,5 кг), не обрезая плодоножки и не чистя от семян, хорошо мою и обжариваю на растительном масле до готовности. Когда чуть остынет, делаю на каждом перце надрез на боку и начиняю фаршем. Подаю к столу со сметаной.

А. Т. Морозов. Интересно! А пробовали вы делать...

кабачки в тесте?

Возьмите 2—3 небольших кабачка, очистите, нарежьте нетолстыми кружками или ломтиками, слегка посолите, обмакните в пресное жидкое тесто (оно называется «кляр») и жарьте во фритюре до золотистой корочки. Подавайте горячими, посыпав рубленой зеленью. Продукты для кляра: 4 полные столовые ложки муки, 3 яйца, 0,5 стакана молока, 1 чайная ложка растительного масла, щепотка соли. Яичные желтки разотрите с растительным маслом, добавьте молоко, соль, муку, массу хорошо размешайте и осторожно введите под конец взбитые белки. Точно так же можно готовить и цветную капусту, но ее сначала необходимо разобрать на отдельные соцветия и отварить.

Е. К. Мелентьева (г. Уссурийск).

Морковный торт

Продукты: 2 стакана моркови, натертой на крупной терке, 200 г маргарина, 1 стакан сахарного песка (или по вкусу), 1—2 яйца, муки — сколько возьмет (это зависит от сочности моркови). Разотрите сахар с яйцами. Растопите маргарин. Смешайте все продукты, замесите тесто, но некрутое, чтобы хорошо раскатывалось. Испеките 3—4 коржа, смажьте их сметанным кремом или вареньем. Морковь совсем неизвестнаема в тесте! Из такого теста я пеку не только торт, но и печенье-прянички.

А. Т. Морозов. Это изделие будет обладать более нежным вкусом, если в тесто будет добавлен разрыхлитель (сода), и, кроме того, белки следует отделять от желтков, взбить в пену и только тогда осторожно ввести в тесто.

МУЖСКОЙ ПУЛОВЕР,

РАЗМЕР 48—50.

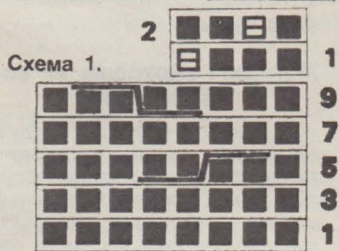
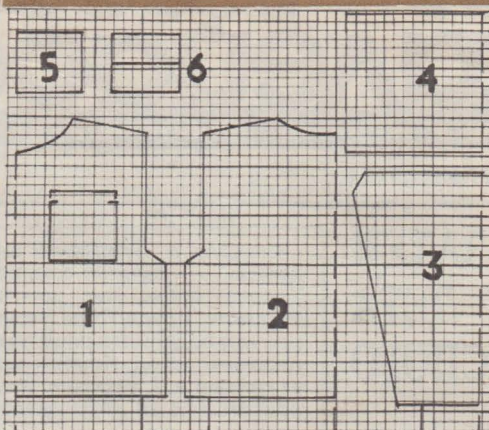


Схема 2. Условные обозначения, принятые на схемах:

- — изнаночная петля
- — лицевая петля

— петли, находящиеся под чертой, вяжутся после того, как будут связаны петли над чертой (коса).

Пуловер рельефной вязки имеет карман, выполненный из ткани, с клапаном, застегивающимся на кнопки.

Материал: 700 г шерстяной пряжи (в 100 г — 200 м). Спицы № 3.

Вязка. Воротник, манжеты и низ пуловера выполняются резинкой 1×1, плотность вязки: в 10 кв. см — 26 петель и 30 рядов. Узор пуловера образуют квадраты, выполненные двумя видами узора. Узор 1 дается на схеме № 1, плотность вязки: в 14 кв. см — 31 петля и 38 рядов.

Узор 2 вы видите на схеме № 2, плотность вязки: в 14 кв. см — 32 петли и 38 рядов.

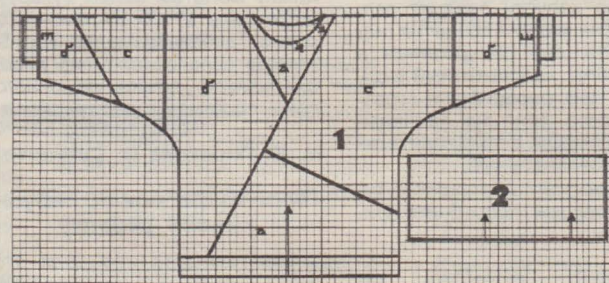
Выкройка пуловера дается на чертеже в уменьшенном виде: сторона каждой мелкой клетки равна 2 см.

Перед (деталь № 1). На спицы № 3 набрать 127 петель и вязать резинкой 1×1 24 ряда, после чего в одном ряду прибавить, равномерно распределяя, 14 петель. Далее вязать квадраты: сначала узором 1-м 23 петли, потом узором 2-м — 32 петли и т. д. Закончить 23 петли узором 1-м. Квадраты чередо-



ЖЕНСКИЙ ПУЛОВЕР

РАЗМЕР 48



Летом, в прохладную погоду, будет очень кстати такой вот просторный пуловер с большим, своеобразно отогнутым воротником.

Материал: 320 г белой, 220 г бежевой и 160 г серой пряжи (в 100 г — 280 м). Спицы № 4 и 5.

Вязка. Английская резинка 2×2 вяжется на спицах № 4, плотность вязки: в 10 кв. см 23 петли и 38 рядов. Основной

узор: платочная вязка (все ряды выполняются лицевыми петлями), спицы № 5, плотность вязки: в 10 кв. см — 16 петель и 33 ряда.

Выкройка пуловера дается в уменьшенном виде: сторона каждой мелкой клетки равна 2 см. Те части пуловера, которые выполняются пряжей серого цвета, обозначены буквой «а», бежевой — буквой «б» и белой — буквой «с».

Перед. Набрал на спицы 88 петель, нитками серого цвета и английской резинкой 2×2 связать 24 ряда. После чего прибавить, равномерно распределяя по ряду, 10 петель — ряд выполняется лицевыми петлями. В следующем ряду 85 петель вязать серой пряжей, а 13 — бежевой. Затем в каждом втором ряду смещать вправо по одной бежевой петле. Связав 40 рядов, подключить еще и белую



вать в шахматном порядке через каждые 38 рядов. Квадрат под карманом выполняется изнаночными петлями. Он располагается после того, как будет выполнено 76 рядов от начала основного узора. Далее вязать по выкройке.

Спинка (деталь №2). Вяжется так же, как и перед. Квадраты располагаются так, чтобы узор переда продолжался.

Рукава (деталь №3). На спицы №3 набрать 61 петлю и вязать резинкой 1×1 20 рядов. После чего прибавить, равномерно распределяя, 14 петель и вязать 22 петли узором 2-м, затем 31 петлю узором 1-м, 22 петли узором 2-м. Прибавления делаются в каждом 4-м ряду с двух сторон по 1 петле. Когда до конца останется связать 4 см, закрыть по 1 петле с обеих сторон рукава 6 раз в каждом 2-м ряду. Квадраты чередовать через каждые 38 рядов, как спереди и на спинке.

Воротник (деталь №4). На спицы №3 набрать 146 петель и вязать резинкой 1×1 84 ряда. Петли закрыть.

Карман и клапан (детали №5 и №6) выкроить из плотной ткани того же цвета, что и пряжа. Сшить их, установить кнопки и только потом пришить к пуловеру.

Сшить детали пуловера.

нить и смещать влево по 2 белые петли в каждом втором ряду. Провязав так 92 ряда, приступить к вязанию рукавов, прибавляя 6 раз с двух сторон сначала в каждом 4-м ряду по 1 петле, а затем 8 раз в каждом 2-м ряду по 1-й петле. Продолжать прибавления в каждом 2-м ряду: 1 раз по 2 петли и 2 раза по 3 петли. Прибавлять до тех пор, пока на спицах не будет 184 петли, в соответствии со схемой используя пряжу нужных цветов. Когда будет связано 198 рядов, разделить вязание на две равные части и приступить к вывязыванию горловины.

Спинка: не закрывая петли переда, переходите к вывязыванию спинки (она, таким образом, вяжется от плечей вниз).

Когда спинка будет связана, наберите 36 петель для манжеты и бежевой пряжей свяжите резинку—24 ряда. Для воротника наберите 130 петель и английской резинкой 2×2 свяжите 92 ряда. Воротник пришейте кеттельным швом по линии горловины, чтобы края находили друг на друга, как показано на чертеже.

Сшейте боковые швы.

Е. МИТЯЕВА,
по материалам журнала
«Модисе машен» (ГДР)



ГАРДЕРОБ МАЛЕНЬКОЙ АЛИСЫ

На цветной вкладке этого номера журнала помещены модели художника **Екатерины Поздняковой**— вещи, которые она сшила для своей дочери. Мы даем выкройки этих моделей. Кстати, некоторые из них подойдут и для мальчиков, ровесников Алисы.

Чертежи даны без припусков на швы, в масштабе 1:5.



1. **Комплект** состоит из шапочки и свитера, выполнен из старых трикотажных вещей. На чертеже даны следующие детали:

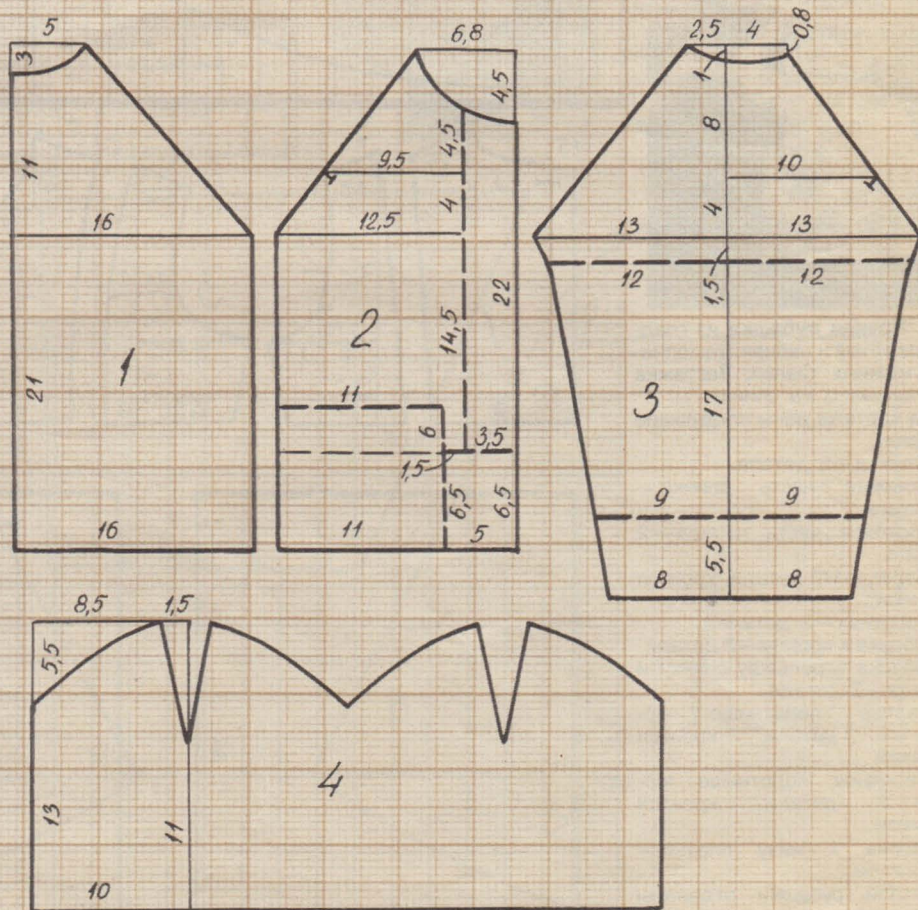
1. Спинка—1/2 детали, кроится целиком.
2. Перед—1/2 детали, кроится целиком.
3. Рукав—2 детали.
4. Шапочка—1 деталь.

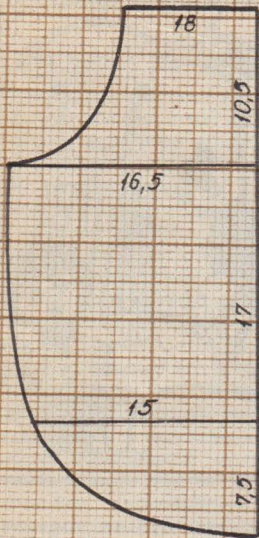
Места, где проходят линии соединения отдельных частей деталей полочки и рукава, от-

мечены на чертеже жирным пунктиром.

В готовом виде детали имеют следующие размеры: воротничковая стойка—34×5 см, притачной пояс—50×6 см, манжета—13×6 см, бейка к шапочке 35×3 см. Так как они кроются двойными, при раскрое ширину надо удвоить.

Стачивать трикотаж рекомендуется слегка зигзагообразной строчкой (с минимальной шириной зигзага), чтобы шов был эластичным и не рвался.





2. **Фартук** из гладкокрашеной ткани с забавными фигурками, выполненными аппликацией.

Бретель размером 34×1 см одним концом притачивается к фартуку, другим пристегивается крючком. Пояс-завязка длиной 40 см состоит из двух деталей. Оборка— 110×5 см.

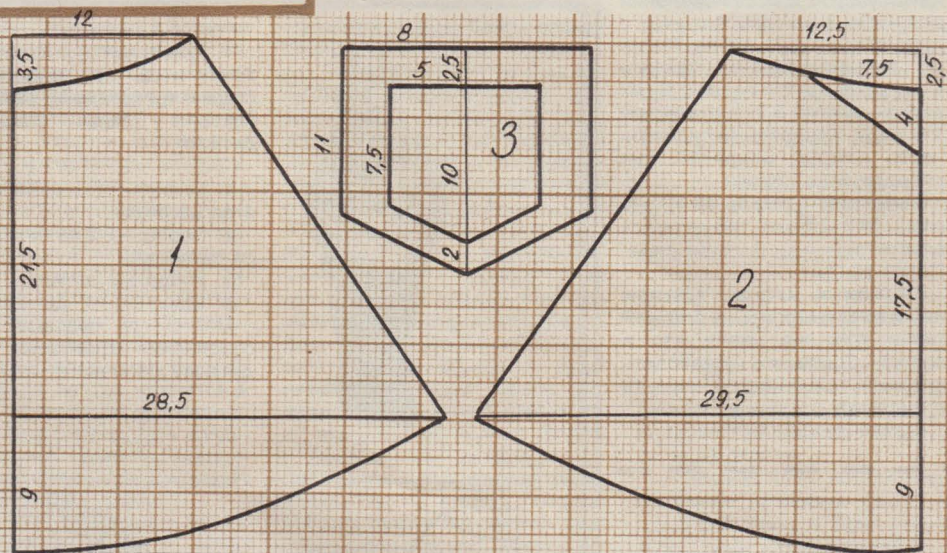


3. **Юбка** выполнена из яркого велвета, выглядит очень нарядно за счет цвета и вышивки на кармане. Застежка на «молнии» расположена в среднем шве заднего полотнища юбки.

На чертеже даны следующие детали:

1. Заднее полотнище юбки—2 детали.
2. Переднее полотнище юбки—2 детали.
3. Грудка—1 деталь.

Форма и размер кармана на грудке показаны на чертеже детали 3. Бретель размером $32 \times 3,5$ см, пояс— 50×2 см. Бретели пристегиваются к грудке зажимами от старых мужских подтяжек.



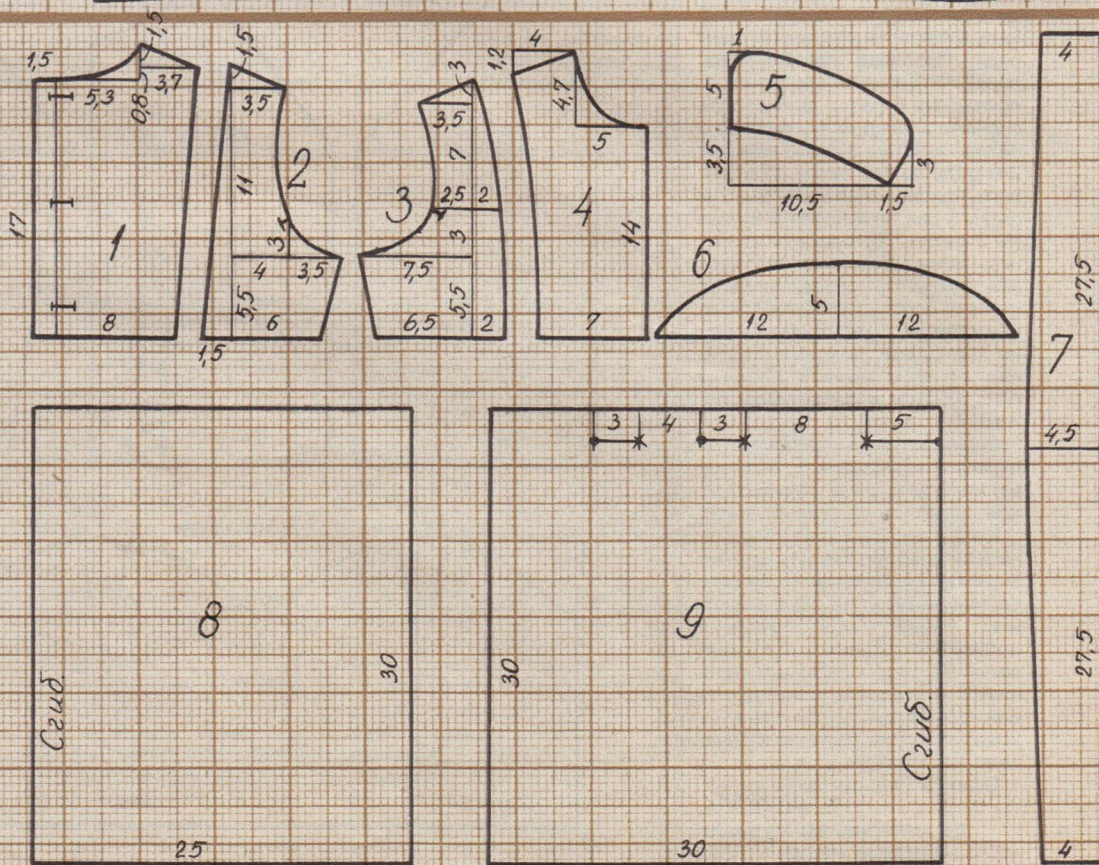
4. **Ночная рубашка** из гладкокрашеной и набивной хлопчатобумажных тканей. Застежка расположена на спинке.

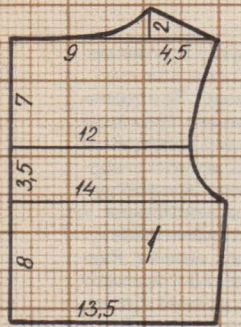
На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка—2 детали.
2. Боковая часть спинки—2 детали.
3. Боковая часть переда—2 детали.
4. Перед—1/2 детали, кроится целиком.
5. Воротник—2 детали.
6. Оборка к пройме—2 детали.
7. Оборка к рельефу спинки и переда—2 детали.
8. Заднее полотнище юбки—1/2 детали, кроится целиком.
9. Переднее полотнище юбки—1/2 детали, кроится целиком.

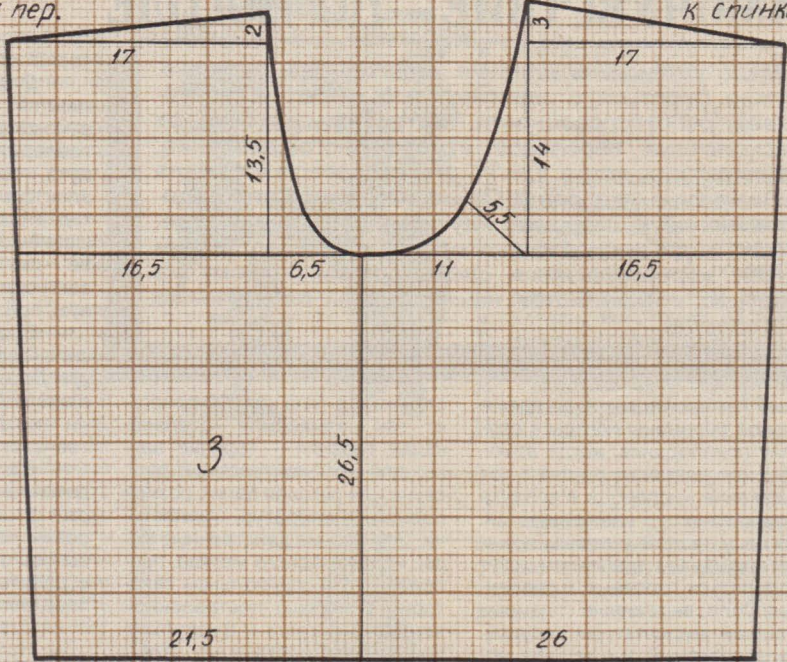
Оборка к низу платья— 165×7 см.

Детали рубашки отделаны хлопчатобумажным кружевом и атласными лентами.





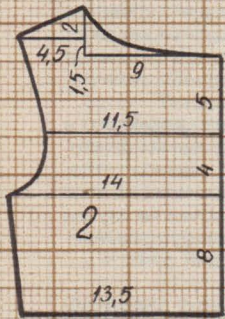
к пер.



к спинке



7. Юбка из трикотажа, по линии притачки пояса слегка присборена.
Полотнище юбки—60×30 см.
Пояс—50×5 см. Бретель—35×5 см.



5. Комбинезон из трикотажных полотен. По шву талии притачена узкая резинка. Застежка на плече на навесные петли и пуговицы.

На чертеже даны следующие детали:

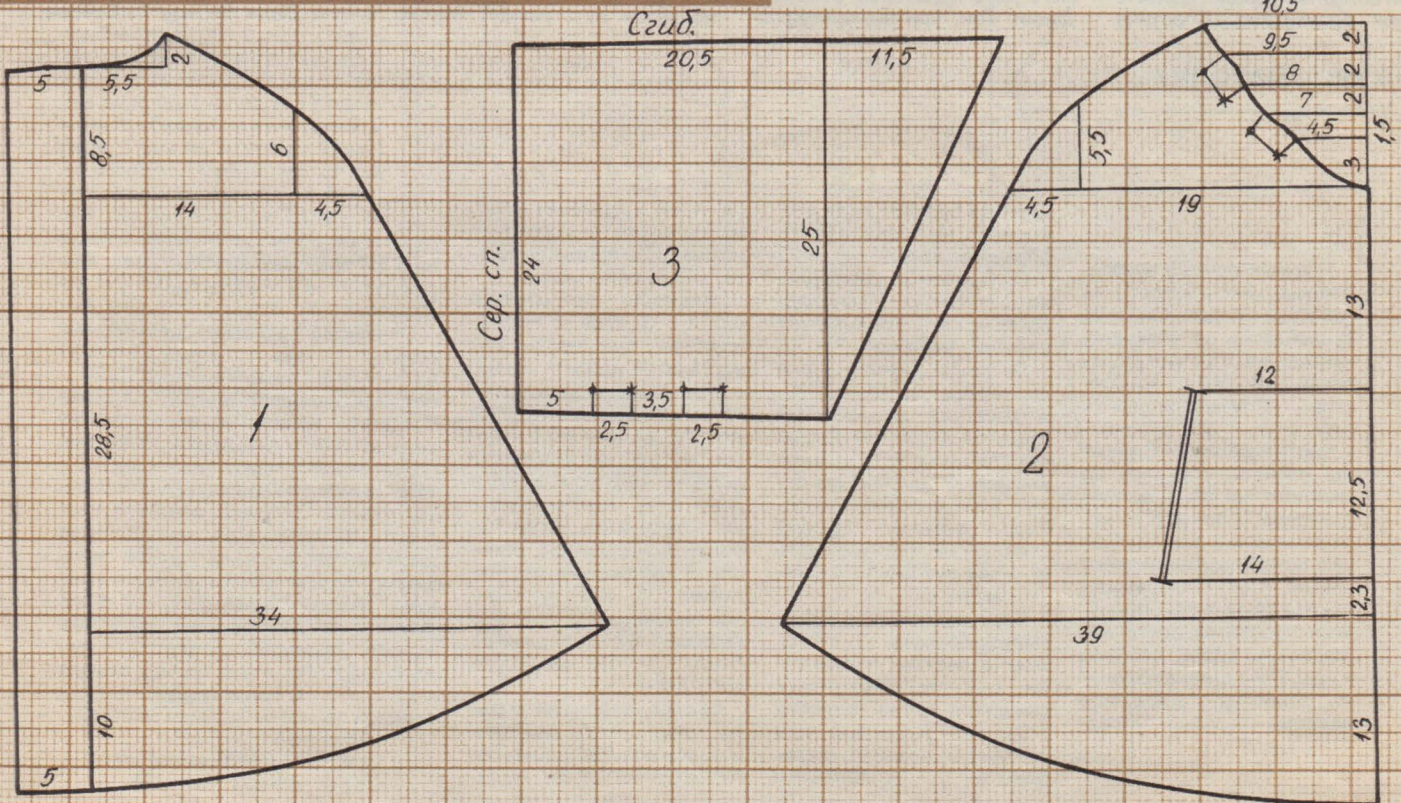
1. Спинка—1/2 детали, кроится целиком.
2. Перед—1/2 детали, кроится целиком.
3. Передняя и задняя половинки брюк—2 детали.
4. Бейка к горловине — 3,5×40 см.
5. Бейка к пройме — 22×3,5 см.



6. Накидка из клеенчатой ткани с капюшоном. Все срезы, прорезы для рук и швы обработаны руликом.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка—1/2 детали, кроится целиком.
2. Полочка—2 детали.
3. Капюшон — 1/2 детали, кроится целиком.



Сзад.

Сед. сп.

3

2

САМОЧУВСТВИЕ — ПО ПОГОДЕ

— По данным медицинской статистики около 75% людей «чувствуют погоду». Значит ли это, что все они в той или иной степени нездоровы или изменения погоды способны предчувствовать и люди, не страдающие никакими недугами?

— Практически здоровые люди, у которых слаженно работают все системы организма, никаких болезненных реакций в это время не ощущают. Но если человек начал «чувствовать» погоду, значит, в его организме уже создано состояние предболезни, мешающее ему приспособиться к переменам. Причиной повышенной метеочувствительности может стать и усталость, накопившаяся за долгое время работы без отпуска или даже к концу «трудного» дня. Но если и после отдыха повышенная чувствительность к перемене погоды не исчезает, нужно обязательно обратиться к врачу и обследоваться.

Больные люди переносят капризы погоды и перемену климата особенно тяжело — конечно, при том или ином заболевании по-своему. Мы различаем пять типов погодных условий, влияющих на здоровье человека. Индифферентный, с незначительными колебаниями метеословий — когда человек не ощущает никакого влияния погоды на свой организм. Тонизирующий — когда перемена погоды благоприятно влияет на человека, особенно на больных с хронической кислородной недостаточностью, с артериальной гипотонией, ишемической болезнью сердца, хроническими бронхитами. Спасти-

Мало установить влияние непогоды на здоровье, нужно бороться с зависимостью нашего самочувствия, работоспособности, настроения, наконец, от бесконечных перепадов атмосферного давления, температуры, ветра. Как? С этим вопросом я пришла к Валентине Федоровне Овчаровой, кандидату медицинских наук, старшему научному сотруднику отделения медицинской климатологии и климатотерапии ЦНИИ курортологии и физиотерапии, одному из ведущих специалистов нашей страны по изучению метеопатий.

ский тип проявляется во время резкой перемены погоды в сторону похолодания, когда атмосферное давление растет и содержание кислорода в воздухе значительно увеличивается. Тогда у людей с повышенным артериальным давлением могут появляться головные и сердечные боли, вызванные спазмами гладкой мускулатуры сосудов. Гипотензивный тип погоды может проявляться при тенденции к снижению количества кислорода в воздухе: тогда у больных снижается тонус сосудов, гипертоники, например, чувствуют себя лучше в это время — давление у них снижается. Пятый тип погоды — гипоксический, когда погода меняется в сторону потепления и снижения содержания кислорода в воздухе. У людей в такие дни появляются и усугубляется кислородная недостаточность.

Люди, страдающие каким-либо недугом, прежде всего должны, разумеется, заняться его лечением. Всем остальным могу дать некоторые рекомендации. Так, при реакциях спа-

стического типа хорошо помогает так называемая «отвлекающая терапия» — горячие ванны для ног, контрастный душ, сауна или русская баня с резкой сменой температур, гимнастика. Это весьма действенные меры. И даже одного месяца, проведенного в специальном санатории с хорошо поставленной климатотерапией и физкультурой, бывает достаточно, чтобы почти полностью избавиться от повышенной метеочувствительности. Людям, чьи мучения начинаются при приближении циклонов с их резким потеплением, можно порекомендовать физические упражнения, способствующие насыщению организма кислородом: ходьбу, бег, лыжи, дыхательную гимнастику, холодные обтирания. Людям с пониженным артериальным давлением могут помочь также поливитамины, настои стимулирующих трав — лимонника, элеутерококка и других, крепко заваренный чай.

— В борьбе со многими болезнями сегодня успешно применяется аутотренинг. Можно

ли использовать его против метеопатий?

— Думаю, что нет. Тут проявляются реальные факторы атмосферного воздействия — температура и влажность воздуха, содержание кислорода, электромагнитные колебания и т. д. Бороться с ними самовнушением, по-моему, нельзя. Разве что аутотренинг поможет вам поднять настроение в мрачную погоду.

— Существует еще одно сильнодействующее средство для борьбы с различными заболеваниями — диета. Применима ли она для профилактики метеочувствительности?

— Да. Климат, движение и питание — три основных фактора, от которых зависит здоровье человека. Но пока еще вопрос о диете почти не изучен и давать какие-либо практические рекомендации рано.

— И все же...

— Ну, разве что самые общие. Скажем, когда идет теплый фронт, и кислородный режим воздуха ухудшается, желательно употреблять в пищу продукты, содержащие аскорбиновую кислоту, калий, кальций, железо — рыбу, молоко, фрукты. Людям с повышенным артериальным давлением во время резких перепадов погоды нужно ограничивать количество соли и жидкости.

— Может быть, когда-нибудь в наших столовых будут не «рыбные дни», а «дни циклонов», «дни антициклонов»?

— Пока это звучит как шутка — это требует основательно-го изучения.

Вела беседу Т. Басова.

КОНКУРС «НАХОДКА»

торт, да не тот

Покупая раньше всевозможные кексы и торты «в пакетике» и выпекая их по руководству на упаковке, никогда не доставляла радости ни себе, ни гостям — получаются они на один вкус, плохо поднимаются, некрасивы. Однажды решила, опираясь на многолетний опыт, испечь покупной полуфабрикат по-своему и с тех пор вот уже почти десять лет пеку только так. Содержимое пакета обычно рекомендуется просто развести молоком или водой, добавив жиры. Я же слегка изменила рецептуру. Дома мое изделие назвали «праз-

дничной булкой», хотя это, конечно, не булка, а своеобразный кекс.

При готовке соблюдаю вот такую очередность — это гарантирует удачную выпечку.

Включаю духовку. Пока замешиваю тесто, она разогревается до 190—200 градусов. Форму смазываю маслом или маргарином, на дно кладу чистую белую бумагу, промаслив ее. Подготовленную форму ставлю на плиту — пусть от жара духовки она слегка нагреется.

Беру содержимое пачки полуфабриката, 3 столовые (с верхом) ложки муки, 1—2 столовые ложки сахарного песка, щепотку соды, апельсиновые или лимонные цукаты, нарезанные маленькими

(3—4 мм) кусочками (можно положить и горсточку изюма). Все продукты тщательно перемешиваю.

Жидкости потребуется 0,5 л : 3 яйца и кефир. Удобнее смешивать все это в пол-литровой банке: в яйца положите щепотку соли, размешайте (под действием соли яйца хорошо расходятся) и долейте доверху кефиром. Если в доме есть остатки сметаны, кладу и ее, тогда кефира понадобится меньше. В кастрюльке растапливаю 100—120 г маргарина, снимаю ее с плиты и выливаю туда содержимое банки, чтобы жидкость согрелась.

Быстро, чтобы не остыло, замешиваю деревянной ложкой тесто (оно получается негустым), выли-

ваю его в форму и тут же ставлю в нагретую духовку.

Открываю духовку не раньше чем через час — иначе кекс плохо поднимется, может осесть. Среднее время выпечки — до полутора часов.

Вынимаю готовый кекс так: переворачиваю форму, удаляю со дна кекса бумагу и укладываю его дном на решето (или решетку), чтобы не отсырел низ. Через некоторое время, когда остынет, можно переложить его на блюдо.

К. Николаева

Донецкая обл.



МЫ

Сквознячок! В многодневных летних походах по средней полосе я не применяю химических средств для борьбы с комарами. На мой взгляд, они малоэффективны.

Что же тогда выручит от комаров? Хорошо известно, что комары не появляются или почти не появляются в местах, постоянно продуваемых ветром, даже малозаметным. Это голые возвышенности, поляны на крутой излучине реки (можно и на низком берегу, но без водных зарослей), угол опушки леса и даже край самого леса, но сухого и разреженного, без подлеска. Там и разбивайте

смело палатки. Рядом с вами, в полусотне шагов может быть комаров так много, что и на минуту задержаться трудно, а у палаток комаров не будет.

«Тропой москитов...». Случается все же, что путь ваш проходит и по сплошь комариным местам. Как быть в таком случае?

От укусов комаров хорошо предохраняет одежда: фланелевая рубашка с длинными рукавами, куртка, брюки из плотной ткани—джинсы, заправленные в толстые шерстяные носки, туристские ботинки (еще лучше полусапожки или легкие сапоги); шарфик из плотной ткани дополняет поднятый воротник рубашки, а на голове

И КОМАРЫ



МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ РУКАВА!



НЕ МЫТЬЕМ, ТАК... ОТЖИГОМ

У бывалых туристов снаряжение, в том числе и посуда, служит долгие годы. Привыкаешь к «заслуженному», «своему» котелку, на котором сварен не один обед и ужин, накормивший друзей-туристов. Но посуда, особенно после долгой службы, чернеет: снаружи на боках оседает не только копоть— нарастает довольно плотный слой нагара. Счистить его не только трудно, порой это невозможно. Кроме... хорошего способа—отжига.

Отжиг производят чугунной, алюминиевой (или из сплавов на основе алюминия) посуде на сильном пламени газовой горелки или паяльной лампы (электроплиты не подходят). Вначале при разогревании налет обугливается, дымит, посуда чернеет еще больше. Затем, разогретые до слабого красного свечения, наружные стенки очищаются: толстый слой нагара шелушится и отпадает, а тонкий превращается в пепел и осыпается, оставляя совершенно чистую поверхность. Остается только дать котелку или кастрюле остыть естественным путем, на воздухе. Можно потом слегка отполировать ее зубным порошком, а затем промыть слабым содовым раствором.

Отжиг достаточно сложная процедура, поэтому необходимо соблюдать несколько правил. Не забудьте обязательно открыть форточку или окно и

закреть дверь в другие помещения. Не допускайте перекаливания посуды, иначе она может подплавиться, особенно это опасно для ручек. Учтите, что алюминий и его сплавы в раскаленном состоянии непрочны, поэтому не беритесь за ручки, пока посуда не остынет, иначе они могут отвалиться. Пластмассовые ручки снимите совсем либо, если это сделать невозможно, обмотайте их мокрой тряпкой и регулярно во время отжига смачивайте ее. Посуда слишком велика— производите отжиг, положив ее набок, постепенно, по мере очищения, поворачивая.

Остается добавить, что я и мои друзья-туристы успешно пользуемся отжигом и посуда наша всегда в порядке—краснеть не приходится.

Б. Прибыльский,
инженер

г. Кострома.

обязательно не только от комаров, но и от прямых солнечных лучей—кепка, достаточно свободная, чтобы можно было надвинуть на уши. Для рук можно запастись старыми перчатками. Лицо же защищает ветка в свободной руке, которой создаете у лица ток воздуха (опять-таки сквознячок!).

Кто кого?! Неопытные туристы, боясь, что комары закусуют их ночью, держат палатку днем закрытой наглухо. Мало того, что она не проветрится, так комары все равно туда забираться. Тогда, к сожалению, некоторые применяют «дымовушки»—зажигают в пустой консервной банке древесную смолу или кусочек пластмассы,

«выкуривая» комаров. Этого ни в коем случае делать нельзя: дымовушка наполняет палатку угарным газом.

А ведь есть средство простое, но верное. Перед тем как залезть в палатку на ночь, кто-то один с полотенцем забирается в нее и энергичными взмахами выгоняет комаров. Вход постепенно закрывают, оставляя лишь узкий лаз, в который поочередно влезает и остальные. Лаз плотно закрывают и включают фонарик. Оставшиеся в палатке комары летят на свет. Их отлично видно, и туристы в два счета с ними расправляются. Вот и все премудрости.

М. КРУПНОВ-ДЕНИСОВ,
инструктор туризма

ИЗ КЛУБКА И ЛОСКУТКА

ПОЯСОК ДЛЯ НЕПОСЕДЫ



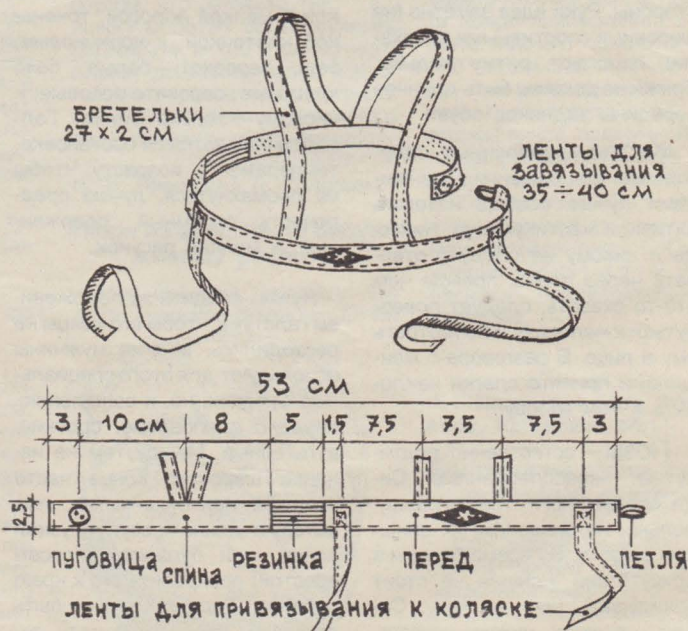
Все мамы знают, как непросто гулять с малышами, когда они уже умеют сидеть в прогулочной коляске. Нужен за ними глаз да глаз! Очень удобен в этих случаях специальный ремешок: он не стеснит движений, но, как бы малыш ни вертелся, не дает выпасть из коляски. Такой «поясок безопасности» верно прослужил нашим детям, пока они были маленькими.

Материалы, которые нужны для пояска: плотная лента или ткань, сложенная в несколько слоев и прошитая, кусочек широкой резинки, около 1 метра прочной ленты или тесьмы для привязывания к ручкам или другим деталям кузова коляски.

Остальное будет понятно из рисунка и чертежа. Этот ремешок рассчитан на ребенка, одетого в теплую кофточку. А вообще-то, конечно, длину ремешка можно менять: для пальто или курточки удлинить, для легкого платья—уменьшить на 2—3 см.

И. Баскова,
мама и инженер

г. Москва.



ХОРОШО ОДЕТЫЙ МУЖЧИНА



Мужчины чаще всего носят костюмы (в том числе и «тройки»), как говорят, и в пир, и в мир, и в добрые люди. Однако... Далеко не всегда и не на всех костюмах выглядит элегантно. Наиболее часто встречающиеся недостатки тут связаны с неумением пригнать по себе длину брюк и рукавов — они нередко излишне длинные и уродуют пропорции фигуры, походку. Случается, что врожденная мужская «основательность» сказывается и в плотно застегнутом пиджаке («Раз пришиты все пуговицы, значит, все три надо застегнуть!»), и в излишне затянутом галстуке под жестким воротничком. Цвет рубашки, галстука, носков и обуви подбирается без системы, без соотношения с обстановкой, настроением, подчас и возрастом, солидностью. Вдруг видишь желтые полуботинки на толстых подошвах в сочетании с черным костюмом, белой сорочкой, строгим галстуком. А располневшие мужчины как бы откидываются назад, тем самым еще больше выпячивая живот и некрасиво отводя назад или в стороны локти. Опять вспоминаешь об осанке, походке...



Осанка — плечи прямые, чуть-чуть направлены (по ощущению) вперед, живот втянут, спина и шея прямые, а подбородок чуть опущен, руки слегка согнуты в локтях. При этом воротничок не будет съезжать назад, таща за собой и плечи, и полы пиджака.

Походка — твердая, на полную ступню, с обязательным выпрямлением коленей при каждом шаге. Ступни и колени должны быть строго параллельными, а не развернутыми и не расставленными широко в стороны. Руки едва заметно (не широкими спортивными взмахами) помогают ритму ходьбы. Брюки не должны быть длиннее середины задников обуви.

Жесты — умеренные, сдержанные, при общении с женщинами лучше вообще избегать активной жестикуляции. Никогда и никому не следует отвечать через плечо: прежде чем что-то сказать, следует повернуться к человеку и посмотреть ему в лицо. В разговоре с женщинами принято слегка наклонять к ним голову.

Позы — естественно подтянутые, нерасслабленные. Сидя, следует ноги ставить параллельно, не раздвигая их слишком широко. Во время беседы в присутствии женщин не стоит закидывать ногу на ногу. Сядь, пиджак нужно расстег-

нуть, а вставая для приветствия кого-то, застегнуть его на одну пуговицу. Разговаривая, нельзя держать руки (ни одну, ни обе) в карманах. Необходимо приучить себя к спокойному естественному положению рук, чтобы исчезло юношеское мучительное чувство, когда не знаешь, куда деть руки.

Дополнения — их подбирают к костюму (это проще всего) по принципу единообразия: к серым, серо-голубым, синим — белые, светло-серые, голубые рубашки, однотонные или с мелкой полосой, тоненькой клеточкой; к коричневым, беж, терракот — белые, беж, кремовые, серовато-розовые; к черному — только белые. Галстук выбирается по обстановке, темпераменту, возрасту. Чтобы не промахнуться, лучше предпочесть скромный, сдержанный, в мелкий рисунок.

Нужно следить за положением галстука, чтобы его концы не расходились. Многие мужчины используют для этого специальные булавки, но, к сожалению, нередко аляповатые, броские, вульгарные. Между тем на изнанке широкого конца часто пришита ленточка-ярлык, под которую можно просунуть узкий конец, или булавкой (совсем простой) прикрепить его к краю рубашки. Галстук должен быть длинным, чтобы достигать по-

яса брюк. В непринужденной обстановке узел галстука можно слегка опустить и расстегнуть пуговицу воротника, чтобы чувствовать себя свободнее. Рубашку без галстука не следует застегивать на все пуговицы — одну-две верхние нужно оставлять незастегнутыми.

Обувь с темным костюмом — черная или темно-коричневая и только со светлым — цветная (беж, серая, белая, красновато-коричневая). Недопустимы сношенные набойки, невычищенные ботинки. Чистить обувь нужно тогда, когда вы снимаете ее, а не перед тем, как надеть, — кремы имеют запах, и нужно время, чтобы он выветрился. А уходя, лишь навести блеск сухой щеткой.

Носки должны быть длинными, натянутыми (строго по размеру ног), темными или очень светлыми (серыми, беж, кремово-белыми).

Одеколон, туалетная вода и другие пахучие жидкости должны применяться умеренно. Порой для мужчины вполне достаточно едва уловимых запахов дезодорантов, пасты для бритья, хорошего мыла, употребляемых ежедневно, а не к специальному случаю.

И. АНДРЕЕВА,
главный искусствовед
Общесоюзного Дома
моделей одежды

ЦВЕТУЩИЙ ПОДОКОННИК

«ВАНЬКА МОКРЫЙ»... ИЗ АФРИКИ

Одни называют его «ванькой мокрым», другие — «огоньком», третьи — «недотрогой»... Познакомьтесь с его настоящим именем: бальзамин султанский. Более пяти сот видов насчитывает семейство бальзаминовых, но лишь немногие из них стали декоративными растениями вроде нашего «ваньки». Родина бальзамина султанского — тропическая Африка.

Лето напролет цветет, радуя свежими розовыми или яркочерными цветами, это веселое растение.

Светло-зеленый хрупкий стебель, сочный даже на вид, внутри него, если приглядеться, хорошо видны «проводящие пучки» — нити-сосудики, по которым поднимается влага вместе с питательными веществами. Листья — темно-зеленые, с зубчиками по краям, растут на узловатом стебле по очереди. Когда на месте цветков вызреют плоды, сразу станет ясно, отчего бальзамин — недотрога: лишь прикоснешься — плод с силой выбросит семечки.

Бальзамин хорошо растет и цветет в комнатах. Растет в любой земле, но, если хотите, чтобы ваш питомец расцвел пышнее, нужна питательная почва, богатая перегноем. наилучшая смесь земли: по две части дерновой и перегнойной, по одной листовой и песка. Растение размножается черенками. Лучше всего срезать их в марте. В воде через несколько дней они дадут корни. Высаживайте по 3—4 черенка в каждый горшок — для большего эффекта взрослого растения. Обычно вскоре после посадки бальзамин уже зацветает; хорошо цветет он в светлых помещениях и на окнах, обращенных в северную сторону. Летом бальзамин лучше всего развивается при температуре 18—20 градусов, зимой же любит воздух похолодней, 15—16 градусов тепла. А чтобы он хорошо ветвился, поливайте летом обильно, зимой — умеренно.

Весной на второй-третий год жизни бальзамин может терять листья — побеги становятся голыми, некрасивыми, поэтому хорошо в это время коротко их обрезать. А лучше всего срезать со старого растения несколько черенков и укоренить их. Молодой бальзамин будет цвести пышнее, чем старый.

А. Епанчинов,
кандидат биологических наук

г. Шадринск.