



## Сам себе шеф-повар

### Салат с ветчиной и оливками

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

шампиньоны - 400 г;  
оливки - 150 г;  
майонез;  
кукуруза консервированная -  
1 банка;  
укроп - пучок;  
яйца вареные - 6 шт.;  
лук - 1 шт.;  
ветчина - 300 г;  
масло подсолнечное.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сначала обжарим грибы. Шампиньоны нарезаем пластинками. На раскаленную сковороду наливаем немного подсолнечного масла и кладем порезанные грибы. Шампиньоны жарим на большом огне до испарения жидкости.

Пока жарятся грибы, нарезаем лук полукольцами.

Из сковороды уже испарилась вся жидкость. Уменьшаем огонь до среднего, доливаем сюда еще немного подсолнечного масла и кладем порезанный лук. Все обжариваем до красивого золотистого цвета. В конце жарки грибы солим, перемешиваем и снимаем с огня.

Часть оливок, примерно 12 штук, откладываем для украшения, а остальные нарезаем колечками.

Ветчину нарезаем небольшими кубиками.

Три вареных яйца откладываем для украшения, а остальные трем на крупной терке.

Для удобства майонез перекладываем в кондитерский мешок.

Салат складываем в разъемном кольце, по середине ставим стакан. Диаметр кольца выставляем 19 см.

Первым слоем кладем порезанную ветчину, равномерно распределая по дну. Ветчину немного смазываем майонезом.

Следующим слоем кладем порезанные оливки. Оливки тоже смазываем майонезом.

Третьим слоем выкладываем тертые яйца. Хорошо их утрамбовываем ложкой. Солим и смазываем майонезом.

На яйца кладем слой из консервированной кукурузы, его тоже немного утрамбовываем ложкой. Сверху смазываем майонезом.

И последним слоем кладем жаренные грибы с луком.

Теперь займемся украшением салата.

Оставшиеся яйца разделяем на желток и белок. Отдельно трем на мелкой терке белок и желток. Тертый белок кладем по наружному краю салата. Желток выкладываем по внутреннему краю.

Салат украшаем веточками укропа по кругу, выкладывая его на границе желтка и белка. Аккуратно вынимаем стакан из салата. Так же снимаем кольцо с салата, немного раздвинув форму.

Оливки, которые остались, разрезаем пополам. Половинками оливок украшаем салат сверху. Для красоты дырочки в оливках заполняем майонезом. Салат готов, можно подавать на стол.



### Салат греческий

Главный компонент этого салата — сыр фета — греческий сыр из овечьего либо козьего молока.

Крупно порубленные овощи, а не измельченные, в салате являются его особенностью в приготовлении.

#### На три порции:

150 г маслин без косточек;  
2 помидора;  
1 огурец;  
1 перец;  
1 фиолетовый лук;  
2 пучка зеленого салата;  
120 г сыра фета;  
1/2 лимона для сока;  
1/2 ч.л. сушёного орегано;  
1/2 ч.л. сушёного базилика;  
70 мл. оливкового масла;  
соль, перец по вкусу.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помидоры, перец, огурец и сыр фета нарежьте небольшими кубиками.

Разрежьте оливки пополам.

Лук очистите и нарежьте полукольцами.

Листья салата нарежьте крупными кусками.

Все овощи перемешайте и добавьте к ним специи, заправьте маслом.

#### Подача:

На тарелку выложите листья салата, перемешанные овощи и сверху положите сыр фета и оливки.

Немножко посыпьте свежемолотым черным перцем и сбрызните лимонным соком.

По желанию украсьте кунжутом.



## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ХНА ДЛЯ ВОЛОС

### Что такое хна для волос

Трудно отыскать девушку, которая ничего бы не слышала о таком средстве, как хна. Данный продукт представляет собой краситель натурального типа, который делается из лавсонии - уникального кустарника, который произрастает в условиях жаркого климата. Если вы являетесь обладательницей очень темных волос, то хна не сможет перекрыть естественный оттенок, в остальных же случаях с ее помощью можно просто добиться медового, медного или какого-нибудь иного тона. Ошибочно считать, что хна позволяет получить исключительно рыжеватый цвет. Если продукт сочетать в правильных пропорциях с добавками, то волосы можно сделать очень эффектными.



Неудивительно, что у восточных женщин такие красивые волосы.

Тамошние представительницы прекрасного пола пользуются хной не только в целях окрашивания шевелюры, но и для улучшения ее состояния. Польза хны в том, что она в отличие от красящих составов сглаживает структуру волос. В итоге этого волосы становятся более блестящими и шелковистыми.

Натуральное происхождение хны - значимое преимущество. Поскольку в ней нет ни пероксидов, ни амиака, ее можно применять даже при беременности или в период лактации.

Хна совершенно безопасна для женщин любого возраста, потому что она не оказывает никакого воздействия на процессы развития волосояных луковиц.

Хна также является натуральным антисептиком. Кроме этого, систематическое применение данного продукта помогает избавиться от перхоти.

Даже после первого использования средства появляется объемный эффект. Обусловлено это тем, что в составе хны присутствуют так называемые дубильные вещества, оказывающие

благоприятное воздействие на состояние волос.

### Недостатки

Но у хны есть и недостатки, о которых обязательно нужно знать.

Хна не способна замаскировать седые волосы. Результат окрашивания предсказать невозможно, потому ею нежелательно пользоваться седовласым женщинам.

Если шевелюра была окрашена краской химического типа, то цвет волос также может стать неожиданным. Совершенно не факт, что у вас получится добиться желаемого тона.

Если же вы подвергали свои локоны химической завивке, то с помощью хны волосы распрямлятся.

Дубильные вещества, которые присутствуют в составе продукта, не во всех случаях могут быть полезны. Если ваши локоны очень ломкие и сухие, то от воздействия хны их состояние может ухудшиться.

Перед использованием хны на кожу головы нужно нанести жирный крем, иначе будет крайне трудно избавиться от ярких оранжевых следов краски.

3. Вбейте по периметру сада деревянные колышки, а на них подвесьте мешочки с мылом.

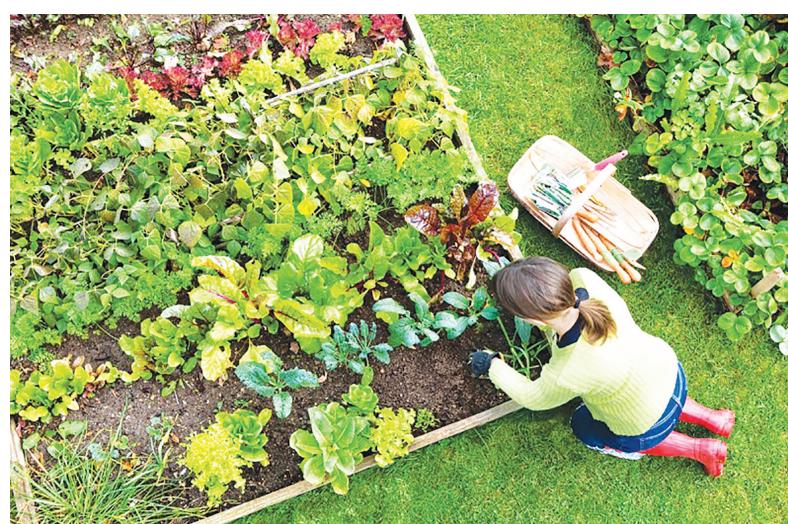
4. Остатки мыла можете мелко покрошить и посыпать ими растения и почву, чтобы обеспечить дополнительную защиту от вредителей.

Запах, который мыло будет истоцать, раздражает вредителей в достаточной мере, чтобы предупредить их появление на вашем участке. Во время дождя запах только усиливается. Тем лучше!

Помните, что мыло следует регулярно менять, чтобы достигнутый эффект не ослабевал. Обратите внимание на ароматическое твердое мыло - именно от него эффект получается максимальным. Мыло с нейтральным запахом не окажет желаемого воздействия.

Основное преимущество этого метода борьбы с вредителями - его исключительная натуральность. Мыло не оставляет вредных веществ на овощах, фруктах и представителях флоры. Оно абсолютно безопасно для здоровья животных, которых предполагается отпугивать, а также для окружающей среды.

Этот простой, но такой действенный метод активно используется с тех пор, как в моду снова вошло органическое земледелие. Используйте этот способ, и увидите, каким красивым и безопасным может быть ваш земельный участок!



## Мыло в огороде

Современные препараты для обработки растений в саду и огороде не всегда так безопасны, как нам хотелось бы. К тому же в нужный момент необходимого препарата может попросту не оказаться под рукой. Созревающий урожай химическими средствами тоже особо не обработаешь.

В такой ситуации на помощь придут домашние, проверенные временем средства, которые безопасны и эффективны благодаря своей натуральности. В качестве подручного материала может выступить простое хозяйственное или косметическое мыло. Оно доступно благодаря своей дешевизне и продается буквально в любом магазине.

### ПОНАДОБИТСЯ

- несколько кусочков мыла;
- ткань или готовые матерчатые мешочки;
- нож;
- степлер;
- деревянные колышки.

### ХОД РАБОТЫ

1. Нарежьте мыло на крупные куски и разложите их по тканевым мешочкам.
2. Скрепите края мешочек степлером, чтобы мыло не выпало. Не закрывайте отверстия на глухо - запах мыла должен свободно распространяться.