



## САМ СЕБЕ ШЕФ-ПОВАР

### ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ С ЛУКОМ

**Понадобится (на 3 л банку):**  
помидоры (лучше сорт сплика);  
лук репчатый 2 шт (средний);  
чеснок 5 зубчиков;  
лавровый лист 2 шт листья;  
смородины и вишни 2-3 шт;  
2-3 зонта сухого укропа;  
хрен, 1 небольшой лист;  
уксус 9% 3 ст ложки;  
соль 2 ст ложки;  
сахар 2 ст ложки;  
перец черный горошек 6-7 шт;  
перец душистый горошек 3 шт.



Овощи помыть. Укладываем в банку сначала помидоры (до середины), затем лук (можно целиком), чеснок, лавровый лист, листья смородины и вишни, хрен и укроп. Заливаем кипятком, оставляем на 10 минут, сцеживаем в кастрюлю и ставим кипятить. Теперь кладем в банку соль, сахар, перец черный горошек, душистый перец и уксус. Заливаем снова кипятком, закрываем банку, переворачиваем к верху дном и хорошо укрываем на сутки!

Также можно добавить в банку с помидорами перец болгарский, по желанию острый стручковый и морковь.

### КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

Вот уже поспела свежая капуста. Поэтому на ужин можно приготовить вкусную капустную запеканку с фаршем.

#### Для приготовления потребуется:

капуста белокочанная - 800 г (можно побольше);  
фарш мясной - 400 г;  
сыр твердый - 150 г;  
молоко (жирное, не менее 6 %) - 400 мл;  
соль - 1/3 ч. л.;  
перец черный - 1/6 ч. л.;  
масло сливочное для смазывания формы - 1 ст. л.



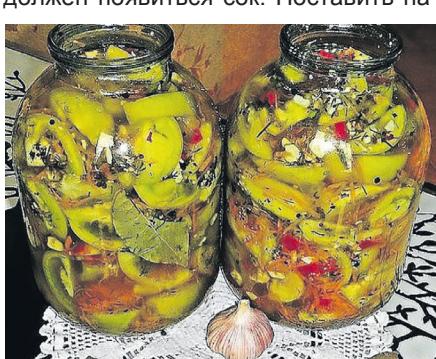
Капусту нарезать и залить кипятком минут на 10-15. Затем воду слить и промыть её в холодной воде. Хорошо отжать. В форму, смазанную маслом, выложить половину капусты, сверху фарш. Посолить, поперчить. Затем выложить оставшуюся капусту. Прижать рукой запеканку. Сверху посыпать тертым сыром. Залить жирным молоком. Почему именно жирным? Потому что при выпекании молоко с капустным и мясным соком створожится и тем самым свяжет между собой все ингредиенты капустной запеканки. И в готовом виде она не развалится, а аккуратно разрежется на кусочки. Выпекать в разогретой духовке при температуре 200 градусов минут 45-60 до румяного цвета. Из готовой запеканки спливаем сок - это отставшая от молока сыворотка. Она нам не нужна.

### САЛАТ НА ЗИМУ С ЗЕЛЁНЫМИ ПОМИДОРАМИ

#### Ингредиенты:

3 кг зеленых помидоров;  
1 кг моркови;  
1 кг репчатого лука;  
1 кг перца болгарского;  
100 г крупной соли;  
300 г сахарного песка.

Помыть, почистить. Помидоры, лук и перец порезать кольцами, морковь натереть на простой терке или для корейской моркови, засыпать солью и сахаром, дать постоять (можно на всю ночь), должен появиться сок. Поставить на огонь, довести до кипения,



положить 400 г. растительного масла, дать покипеть 15 минут. Снять с огня, добавить 200 мл. уксуса. Разложить в стерилизованные банки, закатать (или закрыть завинчивающимися крышками). Хранить в холодном месте не обязательно. Зимой можно использовать не только как салат, но и как заправку для супа.

## Банные веники и их полезные свойства



У каждого из них есть свои особенности: березовый хорошо нагоняет жар, массирует кожу. Листья и почки, кора и сок березы обладают целебными свойствами, поэтому березовые веники так популярны в банных.

Березовый веник незаменим при мышечных и суставных болях, например, после тяжелых физических нагрузок.

- Дубовый веник обладает успокаивающим и противовоспалительным эффектом и очень полезен для людей с высокой физической и умственной нагрузкой. Дубовые веники полезно использовать при жирной коже.

- Эвкалиптовый придаст неповторимый аромат; можжевеловый веник будет способствовать улучшению кровообращения, по бактерицидным свойствам не имеет себе равных.

- Крапивный является отличным средством при радикулитах и заболеваниях суставов.

- Пижмовый отлично подходит людям, страдающим хроническими заболеваниями почек и мочевого пузыря.

- Полынnyй веник создает в парной неповторимый степной аромат, но настолько сильный, что не все его хорошо переносят. В этом случае можно комбинировать одну-две веточки полыни с березовым веником. Аромат будет слабее, а целебный эффект достаточный.

- Рябиновый веник получается гибкий, мягкий, хлесткий. Он хорошо обеззараживает воздух парилки.

- Липовый обладает жаропонижающим, бронхорасширяющим, бактерицидным и мочегонным свойствами.

Каждый веник по-своему полезен и хорош. Важно знать как, когда его применять. Лучшее всего использовать свежие веники, только в них содержится много эфирных масел, фитонцидов и других биологически активных веществ.

#### Совет

#### домашнему мастеру

Если во время ремонтно-строительных работ не оказалось сверла с большим диаметром, отверстие нужного размера можно высверлить тремя тонкими сверлами, одновременно зажатыми в патрон дреши. Предварительно их скрепляют несколькими витками тонкой проволоки. Сверлить таким сверлом можно только мягкий материал (дерево, пластмассу).



## Домашний собеседник

### Чеснок впрок

Делая запасы на зиму, может встать вопрос о том, как сохранить чеснок на максимально длительный срок? Возможно, у вас есть свой постоянный способ, но, может быть, вас заинтересует и такой способ тоже.

Чистим все зубки. Подготавливаем маленькие баночки из-под детского пюре. Пропускаем чеснок через пресс или мясорубку. Теперь заливаем немного растительным маслом. Лучше оливковым, но можно и подсолнечным или кукурузным. Заливать маслом надо для того, чтобы потом было легче извлечь нужное количество чеснока! Масло не дает ему "окаменеть"...

А теперь о преимуществах хранения чеснока в давленом виде в морозилке:

- Хранится спокойно до года! В сравнении с сухим способом, при котором может прорастать, гнить, сохнуть...

- Удобно пользоваться, когда что-то готовишь, не надо чистить и измельчать! Просто берешь в морозилке и сразу в блюдо его! Экономия времени при чистых руках!

- Замороженный давленый чеснок сохраняет больше запаха и своих свойств, чем замороженный зубками! Замороженные зубки после разморозки раскисают и запах получается не так...

- Значительно экономит место!

Единственный минус - это то, что таким чесноком нельзя нашпиговать мясо... А в остальном только сплошные плюсы! Попробуйте и оцените!



### Опасные игрушки



Покупая игрушки в случайных местах - на развалих, где всё по 50 рублей, на рынках или в вагоне электрички, - вы рискуете не просто выбросить деньги на ветер, но и навредить здоровью ребёнка.

Деревянная лошадка, плюшевый мишка, резиновая уточка - все эти милые сердцу забавы остались в далёком советском прошлом. Ведь сегодня в 80 процентах случаев изделия для детей делают из полимеров. Чтобы достичь необходимых показателей пластиичности, устойчивости к температуре, свету, механическим повреждениям, в состав полимеров производители вводят особые химические вещества - пластификаторы, стабилизаторы. И если при этом используется плохое сырье или нарушается технологический процесс, то и пластмасса получается низкого качества. И ладно бы, если игрушки, из неё изготовленные, были просто непрочные, но они могут выделять опасные химические вещества (формальдегид, стирол, фенол, фталаты), способные негативно повлиять на рост и развитие ребёнка. Чем сложнее состав полимеров, тем потенциально вреднее изготовленная из него игрушка, ведь токсичные соединения могут взаимодействовать друг с другом, усиливая негативное влияние на организм.

И хотя предельно допустимые концентрации (ПДК) вредных веществ строго регламентированы, а малые их уровни считаются безвредными, это, увы, не всегда так. Ведь важна не только концентрация всяких вредностей, но и постоянство их воздействия. Если малыш от всего сердца полюбил игрушку, с нею и ест, и спит, и купается, и облизывает с утра до ночи, то качеству этой вещи нужно уделять особенное внимание. Ведь длительное накопление в детском организме вредных химических веществ со временем может привести к нарушениям иммунитета, аллергии, заболеваниям печени, почек, сердца и других органов.

Добросовестные производители отдают свою продукцию в специальные лаборатории, где проводят санитарно-химические и токсико-гигиенические исследования. Игрушки не только тестируют на наличие вредных веществ: свинца, мышьяка, ртути, но и испытывают на прочность и безопасность. Например, погремушки неоднократно бросают с 85 сантиметровой высоты. Пластиковые игрушки проверяют на остроту кромок, на устойчивость к слюне и поту. Но вряд ли так поступают все производители. Как же убедиться в безопасности их продукции?

Игрушка приятно пахнет ванилью или карамелью? Производители часто маскируют некачественную "химию" полимера другими запахами.

Понюхайте. Интенсивный запах свидетельствует о некачественном пластике. Речь, кстати, идёт не о дурном запахе. Часто, наоборот, пластиковая игрушка источает привлекательные для детского носа ароматы: ванили, карамели. Так недобросовестные производители маскируют "химический" дух некачественного полимера.

Если после игр у ребёнка появились головная боль или аллергические реакции (кашель, слёзы из глаз, кожные высыпания), возникли нарушения сна, расстройство стула, рвота, одышка или сильное сердцебиение, можно заподозрить отравление токсинами (например, фенолом или формальдегидом). Кстати, при попадании игрушки в воду выделение этих веществ способно повышаться в несколько раз, поэтому подозрительные игрушки ни в коем случае не используйте в ванне.

После покупки пластиковые или деревянные игрушки обязательно вымойте с мылом (или обработайте спиртом), а мягкие - постирайте с детским порошком и высушите.