

ЛЮБОЇ
ДЕВУЦЕ
ПРИТОДИТСЯ



Издательство
«Закамская сторона»
1992

Как лучше вести домашнее хозяйство, вкусно и экономно приготовить обед, как сделать свое жилище уютным, удобным и красивым, чтобы двери в нем не скрипели, мебель не тускнела, чтобы посуда блестела, ни на одной вещи не оставалось различных пятен — эти вопросы волнуют каждую молодую хозяйку.

Как справиться с домашними делами при минимальных денежных затратах и максимальной экономии времени и сил?

Следуя советам этой книги смело беритесь за дело. Ведь хорошо выполненная работа по дому позволяет обновить старое жилище по своему вкусу, перейти на «ты» с любой вещью в квартире, а правильное, вкусное и калорийное питание — это хорошее здоровье и ваше хорошее настроение.

Итак, следуя народной мудрости, которая гласит: «Глаза боятся, а руки делают», смелее беритесь за дело и успех вам обеспечен.



КУЛИНАРИЯ

САЛАТЫ

Овощи для салата лучше варить отдельно. Иначе они теряют свой цвет и вкус.

Картофель для салата лучше варить в кожуре. Предварительно клубни хорошо промойте, залейте горячей водой, посолите, варите на слабом огне. Можно добавить в воду ложку уксуса, чтобы картофель не темнел.

Свежую зелень надо нарезать непосредственно перед подачей на стол. Нарезанная и оставленная на солнце зелень за 1 минуту теряет 70—80% витамина С.

Витамин С в свежей зелени сохранится дольше, если ее залить лимонным соком или уксусом.

Варёную, нарезанную для винегрета свёклу смажьте растительным маслом, прежде чем соединить ее с другими овощами. Винегрет получится более красивым.

Прежде чем крошить огурец, попробуйте, не горчит ли он. Если горчит — очистите огурец от кожуры.

В салат на несколько минут можно положить корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Перед подачей на стол — корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах чеснока остается.

Солите салат перед подачей на стол — иначе овощи выделяют много сока.

Салат приобретет приятный вкус, если перед

подачей на стол положить в него ненадолго лимонную корочку.

Винегрет будет особенно вкусен, если в него добавить столовую ложку молока и чайную ложку сахарного песка.

Украсить салат можно «веером» из огурцов. Нарежьте крепкие небольшие огурчики вдоль не до конца тонкими пластинками и расправьте — вот вам и «веер».

Овощи для салата надо хорошо охладить. Не соединяйте теплые продукты с холодными — салат быстро испортится.

Чтобы в салате лучше сохранялись витамины, заправляйте его сметаной или майонезом непосредственно перед едой.

Растительное масло добавляйте в салат после того, как его посолили, добавили уксус и перец — соль в масле не растворяется.

БУЛЬОНЫ И СУПЫ

Собираясь варить мясной бульон, кладите мясо в холодную воду — бульон будет более наваристым.

При приготовлении мясного бульона накройте крышкой и доведите воду до кипения как можно быстрее, а затем убавьте огонь.

Мясной бульон будет прозрачным, если в момент закипания снять пену шумовкой. Не давайте бульону бурно кипеть.

Чтобы бульон сохранил прозрачность при разогревании, поставьте его на маленький огонь и снимите, как только он начнет закипать. Не закрывайте плотно крышку кастрюли — свободный выход пара предохранит бульон от помутнения.

Чтобы бульон приобрел золотистый оттенок, разрежьте луковицу поперек на 2 части, поджарьте ее на сковороде без жира и варите вместе с мясом. Для этой же цели можно поджарить и крупно нарезанную морковь.

Для получения золотистого оттенка можно добавить и отвар луковой шелухи (шелуху 1—2 луковиц варите в небольшом количестве воды 15—20 минут, отвар процедите).

Суп сварится быстрее, если мясо нарезать поперек волокон узкими полосками или пропустить мясо через мясорубку и сделать фрикадельки.

Мясной бульон надо солить за полчаса до окончания варки, рыбный — в начале варки, грибной — в конце варки.

Овощные супы, в которых нет картофеля и крупы, рекомендуется заправить слегка поджаренной мукой — они будут более густые и вкусные.

Овощные супы будут вкуснее и питательнее, если в них добавить молоко, сливки, простоквашу или сметану.

Рыбные консервы кладутся в суп за 10—15 минут до окончания варки.

Если готовить молочный суп, поварите лапшу,

макароны, рис в воде 3—6 минут, они плохо развариваются в молоке.

В куриный бульон не рекомендуется класть сельдерей, лук, лавровый лист и другие пряности — они заглушают естественный аромат бульона.

Если суп-пюре получился слишком жидким, прибавьте сухого белого хлеба, замоченного в части супа и протертого через дуршлаг.

Не рекомендуется сгущать уху мукой или макаронными изделиями.

Кусочек сливочного масла, добавленный в суп после снятия с огня, улучшает его вкус и повышает питательные свойства.

При предварительном поджаривании корнеплодных овощей в них лучше сохраняются красивые вещества, а лук и корни — лучше сохраняют свой аромат.

При необходимости в бульон доливайте только кипятком, холодная вода ухудшает его вкус.

Когда варите уху, не выбрасывайте пузырь, кладите его вместе со специями. Это придает ухе приятный вкус.

Не оставляйте в готовом супе лавровый лист.

Щи из кислой капусты солите уже после того, как капуста сварится — иначе щи легко пересолить.

В рассольник картофель кладите до огурцов, а в зеленые щи — до щавеля. Иначе картофель будет жестким.

В супы в конце варки хорошо добавлять толченый чеснок.

Окрошку можно приготовить из простокваши или кислого молока, разбавленных наполовину холодной кипяченой водой и приправленных лимонной кислотой.

Перед тем, как снять суп с огня, добавьте в него немного свежего сока моркови, помидоров, капусты — это улучшит вкус и питательность супа.

Заправленные супы нужно выдержать на горячей плите 10—15 минут, дать им «дозреть». При этом жир собирается на поверхности, и суп становится прозрачнее.

Суп с овощами нельзя варить при сильном кипении — улетучиваются ароматические вещества овощей, и овощи развариваются сверх меры.

Для приготовления сладких супов половину фруктов и ягод протирают, а остальные кладут в суп целыми или нарезают дольками.

При приготовлении щей слишком кислую квашеную капусту промывают холодной водой. Теплая вода вымывает из капусты много питательных веществ.

Пересоленный суп можно сделать съедобным, если опустить в него горстку вареного риса, завязанного в тряпочку, и прокипятить. Можно положить также сырую картофелину и немного поварить.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Для оттаивания мороженого мяса нужно обмыть его холодной водой, положить в кастрюлю и держать при нормальной комнатной температуре. Так оно сохранит питательность и вкус свежего.

Говяжье мясо будет мягче и скорее уварится, если его отбить специальным металлическим или деревянным молотком или тупой стороной ножа. К воде добавить 2—3 столовых ложки уксуса или любого сухого вина.

Вареное мясо получится вкусным и сочным, если его опустить в кипяток и варить крупным куском на очень слабом огне.

Вареное мясо готово, если оно легко отделится от костей, и если вилка легко прокалывает мякоть.

В готовое жареное мясо и птицу вилка проходит также свободно, при этом выделяется прозрачный сок.

Мясные и рыбные котлеты готовы, если при нажмении ложечкой из них вытекает прозрачный сок.

Мясо при обжаривании кладут на сильно разогретую с жиром сковороду. Когда мясо подрумянится, дожаривайте его на небольшом огне.

Мелкие куски мяса нельзя жарить сразу в большом количестве и укладывать на сковородку слишком тесно — из мяса вытекает много сока, медленно образуется корочка на поверхности.

При обжаривании мяса крупным куском его сначала обжаривают на сковороде в небольшом количестве жира до образования румяной корочки, а затем ставят в духовку и доводят до готовности. Время от времени поливайте мясо сверху соком и жиром, образующимся на дне посуды. Если сока и жира мало, надо добавить немного мясного бульона или кипятка.

Мясо будет сочным и не пригорит, если поставить в духовку небольшой сосуд с водой.

При обжаривании кусков мяса не закрывайте посуду крышкой. В этом случае пар улетучивается, не оседает на мясе и не придает ему вкус тушеного.

Для приготовления котлетной массы используйте черствый белый хлеб, так как свежий придает котлетам неприятную клейкость. Хлеб замачивают в холодной воде или молоке и, не отжимая, добавляют в фарш.

Чтобы котлеты из нежирного мяса были пышными и мягкими, надо добавить в фарш немного сливочного масла или измельченного свиного шпига.

Жарить котлеты нужно на хорошо разогретой сковороде, а затем поставить на несколько минут в духовку.

Чтобы вареное мясо не стало слишком сухим в холодильнике, заверните его в пергаментную бумагу.

Вкус мяса, запекаемого целым куском, улучшится, если его нашпиговать черным перцем, ко-

реньями, зубчиками чеснока, кусочками копченого шпика.

Жирное мясо при запекании хорошо время от времени поливать горячей водой. Из мяса выделяется большая часть жира, и оно запекается в собственном жире, приобретая приятный вкус и аромат.

Если отбивные и рубленые котлеты при жарке чаще переворачивать, они сохраняют мясной сок и не будут сухими.

Мясо не будет прилипать ко дну кастрюли или сковородки, если в жир положить несколько кусочков моркови.

Мясо молодых животных хорошо тушить с белым вином, а баранину и дичь — с красным.

Отбивные котлеты будут мягкими и нежными, если за 2 часа до жарки их смазать взбитой смесью уксуса и растительного масла.

В котлетную массу не рекомендуется добавлять яичный желток. Котлеты будут сухими.

Старая курица сварится быстрее, если после 20—30 минут варки ее погрузить в холодную воду.

Мясо птицы будет вкусным и нежным, если внутри и снаружи его натереть разрезанным лимоном или раствором лимонной кислоты.

При жарке птицы образуется румяная корочка, если ее предварительно смазать сметаной или майонезом.

Гуся ошипывать надо сухим, не подвергая

ошпарке, т. к. мясо ошпаренного гуся менее вкусно.

Жареная печенка будет вкуснее, если ее перед жаркой 2—3 часа выдержать в молоке.

Печенку не следует пережаривать, чтобы она была сочной.

Солите печенку после жарки, чтобы она не была твердой.

При варке языка, удаляйте кожицу после варки. Для этого его надо выдержать 2—3 минуты в холодной воде.

Говяжьи почки надо сначала обварить, а потом уже жарить на сильном огне.

Приготовляя дичь, ее надо ошипать, опалить, выпотрошить и помочить в холодной воде час или более, чтобы она стала мягкой и сочной.

Птицу легче ошипать, если ее предварительно положить в воду, содержащую немного питьевой соды или погрузить на 1—2 минуты в горячую воду (65—75°).

При жарении птицу кладут в посуду спинкой вниз.

Если птица недостаточно жирна, ее надо перед жарением облить растопленным говяжьим или свиным салом и время от времени поливать выделившимся из нее соком и жиром.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Чтобы мороженая рыба быстрее оттаяла, залейте ее холодной водой и бросьте туда соли

(чайную ложку на литр). Рыбу разрезанную размораживать так нельзя — она потеряет вкус. Замороженное филе оставляют на час при комнатной температуре.

Чтобы легче очистить рыбу от чешуи, окуните ее на секунду в кипяток. Можно также выдерживать рыбу некоторое время в воде с уксусом или чистить в посуде, наполненной холодной водой. Руки при этом держите под водой, чтобы чешуя не разлеталась.

Если рыба очень скользкая, опустите пальцы в соль.

Рыбу чистят от хвоста к голове.

Гораздо легче почистить рыбу специальным зубчатым ножом или специальной терочкой, имеющимися в продаже в хозяйственных магазинах.

Если при разделке рыбы разлилась желчь, протрите места, куда она попала, солью и хорошо промойте холодной водой.

Вымачивать соленую рыбу надо в холодной воде 8—10 часов. Время от времени воду следует менять.

При варке ухи рыбу закладывают только в холодную воду. Для вторых блюд крупную рыбу отваривают, погружая ее в холодную или теплую воду. Мелкую рыбу и порционные куски крупной рыбы опускают в кипящую воду, чтобы она не переварилась. Как только вода закипит, надо уменьшить огонь и продолжать варку при слабом кипении.

Если влить в кастрюлю с рыбой свежего молока — рыба станет вкуснее и мягче, исчезнет неприятный запах.

Рыбу можно варить с головой, достаточно лишь удалить глаза и жабры. Жарят рыбу обычно без головы.

В мелкой рыбе обычно очень много косточек. Сделайте при чистке несколько продольных надрезов острым ножом, мелкие косточки окажутся перерезанными и совсем не будут ощущаться после приготовления.

При жарении рыбы между отдельными кусочками должно быть расстояние, позволяющее образоваться корочке, которая задерживает сок в рыбе.

Избавиться от специфического запаха рыбы можно выдержав ее 2—3 часа в тряпке, смоченной уксусом, сбрызнув обработанную рыбу лимонным соком или добавив в панировочные сухари (муку) немного тертого сыра.

Вкусовые качества рыбы можно улучшить, нарезав ее на куски и выдержав 2—3 часа в маринаде, приготовленном из вина, репчатого лука и черного перца.

Если вы хотите, чтобы после варки рыба осталась целой, застелите дно кастрюли куском марли, свесив ее края наружу. Сварив рыбу, выньте марлю вместе с рыбой и осторожно выложите ее на блюдо.

Рыба готова, если в ее мякоть свободно входит лучинка и при этом выделяется прозрачный сок.

Чтобы рыба при жарении не развалилась, обваляйте ее в муке, смочите в яйце и обваляйте в панировочных сухарях. Можно действовать и так: рыбу посолите, обваляйте в муке и дайте полежать 10—15 минут.

Жареная рыба будет вкуснее, если перед жаркой ее подержать в молоке.

Рыбу следует класть на разогретую сковороду с горячим маслом.

Рыба не пригорит, если в масло добавить щепотку соли.

Перед жаркой положите на сковороду с маслом очищенную и нарезанную ломтиками картофелину — она впитает неприятный запах.

Рыбу лучше жарить на растительном масле, а перед подачей на стол полейте ее растопленным сливочным маслом — оно придаст блюду нежный привкус.

Рыбные консервы в откупоренных металлических банках быстро портятся. Вскрыв банку, нужно сразу переложить содержимое в стеклянную или фаянсовую посуду.

Если консервная банка вздулась, консервы непригодны к употреблению.

ЯЙЦО

Свежесть яйца можно определить следующими способами:

— посмотреть яйцо на свет, если видны темные пятна, значит яйцо испорчено;

— опустить яйцо в подсоленную воду, свежее яйцо сразу пойдет на дно, а испорченное будет плавать на поверхности или очень медленно опускаться на дно. Яйцо средней свежести будет плавать посредине посуды.

При варке яйца часто лопаются. Чтобы избежать этого, в воду добавляют столовую ложку соли — скорлупа может лопнуть, но яйцо не вытечет.

Надбитые яйца можно варить, добавив в воду немного уксуса.

Если варить яйцо в бурно кипящей воде, белок получится твердым, а желток более жидким. При замедленной варке все происходит наоборот.

Яйца всмятку варят в кипящей воде 2—3 минуты, яйца «в мешочек» — 4—5 минут, яйца вкрутую — 8—10 минут.

Сваренные яйца надо сразу опустить в холодную воду, чтобы их было легче очистить от скорлупы.

Чтобы быстро отделить белок от желтка, разбейте яйцо над воронкой, белок соскользнет вниз, желток останется в воронке.

Желток можно сохранить отдельно от белка. Если нужен только белок, скорлупу прокалывают с двух концов толстой иглой и выдувают белок. Оставшийся желток сохраняется свежим долгое время. Желток можно сохранить, поместив его в рюмку и залив сверху водой.

Яичные желтки растирают с сахаром в фарфоровой посуде в теплом месте. Белки же хорошо взбиваются в холодном месте.

Яичный белок взбивается легче и быстрее, если его предварительно охладить или добавить несколько капель лимонного сока, либо немного сахарной пудры, либо щепотку соли.

Если яйца хранились долго, к белку добавляют немного холодной воды (столовую ложку на 3—5 яиц).

При взбивании белков нужно следить, чтобы в белок не попал желток, иначе взбить белок будет очень трудно.

Для взбивания белков посуда и венчики должны быть очень чисто вымыты, остаток даже ничтожного количества жира сильно мешает пенообразованию.

Белки нельзя взбивать в эмалированной или алюминиевой посуде. От эмали может отскочить кусочек и попасть в пищу, а в алюминиевой посуде белок приобретает серый цвет.

Несвежее яйцо может испортить все блюдо. Поэтому каждое яйцо нужно предварительно разбить над чашкой.

Прежде, чем влить в суп сырое яйцо, рекомендуется предварительно смешать его с небольшим количеством охлажденного супа, чтобы яйцо распределилось в бульоне равномерно.

КАША

Перед приготовлением каши крупу надо промыть, а гречневую ядрицу хорошо прожарить.

Крупу надо засыпать в кипящую воду.

Если варите кашу-размазню, соли надо вдвое больше, чем для крутой каши или каши-рассыпухи.

Если варите кашу на молоке, соли надо вдвое меньше, чем тогда, когда каша варится на воде.

Чтобы каша была рассыпчатой и не подгорела, после того, как вода вскипит, а крупа станет мягкой, поставьте кастрюлю с кашей в другую кастрюлю, побольше, с кипящей водой.

Не бросайте в рисовую кашу сахар во время варки. Рис плохо разваривается и будет клейким. Растворите сахар в небольшом количестве крутого кипятка и добавьте в рис, когда он будет совсем готов.

Чтобы рис не разварился добавьте в кипящую воду несколько ложек холодного молока.

Рис будет более белым, если добавить в воду чуть-чуть уксуса.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко имеет свойство поглощать посторонние запахи, поэтому кипятите молоко в специальной, предназначенной только для этого кастрюле.

Не кипятите молоко более 3 минут, чтобы не разрушились витамины.

Чтобы молоко не подгорело, кипятите его в кастрюле с толстым дном и положите на дно перевернутую тарелку.

Если молоко подгорело, сразу же перелейте его в другую посуду, добавьте щепотку соли и поставьте в таз с холодной водой.

Молоко сохраняется дольше, если его кипятят с добавлением небольшого количества сахара (половина столовой ложки на литр молока) и питьевой соды (на кончике ножа).

Сохранить молоко в жаркое время можно в течение 2—3 дней, если кипятить его 2 раза в день — утром и вечером и дать остыть открытым.

Молоко и молочные продукты надо хранить защищенными от дневного света.

Дети обычно не любят пенку. Поэтому при кипячении взбивайте образующуюся пенку металлическим венчиком. Не снимайте пенку с уже вскипяченного и охлажденного молока — это снижает его питательность.

Топленое молоко можно приготовить и в обычном термосе. Только что вскипевшее молоко вливают в сполоснутый горячей водой термос и закрывают крышкой. Топленое молоко готово через 6—7 часов.

Простоквашу можно приготовить несколькими способами:

— положить в сырое молоко кусочек черного хлеба и поставить в теплое место, простокваша будет готова через 12 часов;

— положить в молоко немного вчерашней простокваши или ложку сметаны, простокваша готова через 6—10 часов.

Посуду из-под простокваши можно не мыть, а сразу налить в нее молоко, чтобы простокваша быстрее приготовилась.

Сметана лучше взбивается в охлажденной посуде и если добавить в нее немного сырого яичного белка.

Чтобы творог был не кислым, смешайте его с равным количеством молока, оставьте на час, дайте молоку стечь и откиньте творог на марлю.

Чтобы сыр не так быстро высыхал, заверните его в плотную увлажненную ткань.

Чтобы засохший сыр стал мягким, положите его на некоторое время в свежее или кислое молоко.

Масло, начинающее пахнуть, надо перетопить. При перетапливании положите в него ломтик хлеба и оставьте его, пока он не приобретет золотистый оттенок. Этот ломтик и впитает запах.

Если масло стало горьким на вкус, залейте его водой с добавлением чайной ложки питьевой соды. Слив воду, добавьте молоко (стакан на 1 кг масла) и перетопите.

ОВОЩИ

Чем крупнее нарезаны овощи, тем лучше в них сохраняются витамин С и минеральные соли.

Чтобы избежать быстрого разрушения витамина С, при варке овощи кладите в кипящую воду, но не сразу, а порциями, чтобы не прервать процесс кипения.

Красильные ароматические вещества корнеплодов при варке быстро разрушаются. Чтобы избежать этого, прежде чем класть корнеплоды в суп или другое кушанье — обжарьте их.

Овощи, жаренные в большом количестве жира, лучше сохраняют свои витамины.

Воду, в которой варились овощи, можно использовать для приготовления супа, соуса.

Овощи, потерявшие свежесть, можно освежить в холодной воде, в которую добавить 2—3 ложки уксуса.

Резать и чистить овощи рекомендуется ножами из нержавеющей стали. Кожицу срезайте как можно тоньше — под ней находятся самые ценные питательные вещества.

Измельченные овощи не оставляйте на свету — у них быстро разлагаются витамины.

Почти все овощи варят в подсоленной воде. Не рекомендуется это делать в случае со свеклой — она теряет свой вкус.

Вареные овощи не храните в воде, в которой они отварились — они становятся водянистыми.

Замороженные овощи опускайте, не размораживая, в кипящую воду. Вы сохраните их вкусовые и питательные качества.

В кушанья, в которые входят различные овощи (щи, борщи, овощные рагу), овощи закладывают постепенно. В первую очередь те, которые требуют длительной варки. Так капуста квашеная варится 1,5 часа; капуста свежая — 20—30 минут; морковь — 15—25 минут; нарезанный картофель 12—15 минут; свежие помидоры — 6—8 минут.

Добавление кислоты замедляет разваривание овощей. Поэтому томат-пюре, помидоры, огуречный рассол, соленые огурцы и т. д. добавляют в кушанья в конце варки.

КАРТОФЕЛЬ

В старом картофеле под кожурой накапливаются вредные для организма вещества. Варите старый картофель только очищенным и при чистке срезайте кожуру потолще. Отвар выливайте.

Очищенный картофель хранить нельзя. В крайнем случае можно оставить его на час-два в воде, только целыми клубнями.

Картофель лучше варить на умеренном огне. Иначе он разваривается сверху, а внутри остается твердым.

Лучше всего питательные вещества сохраняются в картофеле, сваренном на пару.

Чтобы картофель не разварился, надо варить его на пару или добавить в воду капустного или огуречного рассола, или немного уксуса, или чуть больше соли, чем обычно. Можно также после того, как вода закипит, отлить ее и подлить холодную.

Отварной картофель будет вкуснее, если добавить в воду чеснок или укроп.

Воду, в которой варился очищенный молодой картофель, используйте для супов и соусов.

Картофель сварится быстрее, если в воду положить ложку маргарина.

Картофель, сваренный в «мундире», легко очистить, если сразу после варки облить его холодной водой.

Картофельное пюре разбавляйте только горячим молоком. Вливайте его понемногу, чтобы не было комочков.

Чтобы жареный картофель имел хрустящую корочку, промойте нарезанные ломтики в холодной воде и обсушите на полотенце. Кладите в хорошо разогретый жир.

Жареный картофель солите в конце приготовления, чтобы ломтики не потеряли форму.

Молодой картофель можно быстро очистить от кожуры. Промойте его, положите в мешочек из плотной ткани вместе с горстью крупной поваренной соли. Покатайте мешочек по столу. Картофель будет совершенно чистым.

КАПУСТА

Свежую капусту не рекомендуется жарить — она становится невкусной. Лучше ее сначала отварить, а потом уже пожарить.

Если вы тушите свежую капусту, добавьте немного уксуса, чтобы она не была слишком мягкой.

Для начинок измельченную сырую капусту обдают кипятком.

Чтобы голубцы не подгорели при тушении, положите на дно кастрюли крышку меньшего диаметра. На крышку настелите листья капусты, а уже на них кладите голубцы.

ЛУК

Чтобы глаза меньше слезились, когда режут лук, делайте это стоя возле теплой плиты или у открытого окна. Рекомендуется так же смачивать нож в холодной воде или наколоть на кончик ножа кусочек черного хлеба.

При обжаривании лук обваливайте предварительно в муке — он не так быстро подгорит и станет золотисто-желтым.

Лук приобретает золотистый оттенок, если во время жарки его посыпать сахарной пудрой или добавить немного сахара.

ОГУРЦЫ

Для засолки надо брать небольшие по размеру огурцы. Снимать их с грядки или покупать лучше в день посола или накануне.

Чтобы соленые огурцы не плесневели после открытия банки, доставайте их не рукой, а чисто вымытой вилкой или ложкой.

Малосольные огурцы лучше готовить в небольших количествах. Они быстро портятся и теряют вкус.

КАБАЧКИ

Кабачки не рекомендуется класть в недостаточно разогретый жир, т. к. они впитывают его, приобретая неприятный вкус и трудно перевариваются.

Кабачки следует использовать в недозрелом виде, так как зрелые кабачки жесткие и невкусные.

С молодых кабачков не рекомендуется срезать кожицу. Более же зрелые кабачки следует почистить и удалить из них зерна.

Жарить лучше всего небольшие кабачки с мелкими семенами. Если после обжаривания они останутся жесткими, накройте их крышкой и поставьте в духовку на 5—10 минут.

СВЕКЛА

Свеклу надо варить в верхней кожце, не разрезая на куски. Не отрезайте до конца корень, иначе свекла теряет свой сок и светлеет.

Чтобы сократить срок варки, поварите свеклу час, а затем поставьте под струю холодной воды.

ФАСОЛЬ И ГОРОХ

Обычно фасоль и горох долго вымачивают. Можно поступить иначе. Через каждые 5—7 минут варки подливайте в кастрюлю столовую ложку холодной воды.

Солить фасоль и горох нужно в самом конце варки — в соленой воде они развариваются медленно.

Фасоль будет вкуснее, если воду, в которой она варится, слить после закипания, залить фасоль холодной водой и добавить 3 ложки растительного масла.

ЗЕЛЕНЬ

Зелень сохранится свежей в течение долгого времени в сухой кастрюле с плотно накрытой крышкой. Ее можно так же помыть, завернуть в нейлон и положить в холодильник.

Добавляйте зелень в кушанья перед самой подачей на стол.

ВЫРАЩИВАНИЕ ОВОЩЕЙ В КВАРТИРЕ

Из овощей в квартире можно выращивать лук на перо, редис, салат, томаты и огурцы.

Для выращивания овощей используйте окна, обращенные на юг, юго-запад и юго-восток.

Прежде чем насыпать землю, на дно ящика положите мелкие камушки, куски кирпича, битые черепки слоем в 1,5—2 см.

Почву нужно подкармливать, используя такие питательные вещества, как азот, фосфор и калий.

По внешнему виду растений можно определить, в каких питательных веществах они нуждаются. Светло-зеленая окраска верхних листьев и пожелтевшая нижних указывает на недостаток азота. Лиловая окраска нижней стороны листьев — на недостаток фосфора. При недостатке калия по краям листьев появляется сухая каемка.

При подкормке удобрения вносят не под самый стебелок, а в лунку, сделанную на расстоянии 8—10 см от стебля.

Томаты и огурцы очень требовательны к теплу и свету. Высаживайте их не раньше половины марта, держите на окне, обращенном на юг, при температуре 15—20° С.

Зеленные культуры (салат, редис, укроп) можно сеять уже в феврале.

Лук на перо можно выращивать круглый год.

Корнеплоды (свекла, петрушка, сельдерей) сажайте осенью.

ГРИБЫ

Не рекомендуется собирать старые грибы, они могут вызвать отравление. Кроме того, для сушки, соления и маринования пригодны только крепкие и целые грибы.

Шляпки грибов лучше усваиваются. Но у старых грибов в нижнем трубчатом слое образуются споры — его надо срезать.

Грибы нельзя хранить долго. Особенно быстро портятся грибы, собранные в дождливую, сырую погоду. Но если вы не можете сразу заняться грибами, залейте их холодной подсоленной водой или разложите тонким слоем на бумаге и поставьте на холод.

Небольшая добавка уксуса в подсоленную воду, в которую кладут уже очищенные грибы, предохранит их от почернения.

Грибы трудно усваиваются организмом, поэтому свежие грибы лучше дольше варить или жарить. Соленые и маринованные грибы усваиваются лучше свежих. Старайтесь сильнее измельчать грибы при приготовлении.

Для сушки используйте свежие грибы: белые, подберезовики, подосиновики, маслята, сморчки. Рыжики, грузди, опенки, волнушки, сыроежки сушить не рекомендуется.

Перед сушкой разберите грибы по сортам и размерам. Более сочные и крупные будут сушиться дольше.

Солите каждый вид грибов отдельно. У каждого гриба свой неповторимый вкус.

Рыжики и опята солите сразу же после сбора.

Грузди, белянки, волнушки, свинушки и чернушки перед засолкой вымачивают 2—3 дня в холодной воде, меняя ее ежедневно по несколько раз.

Вместо вымачивания можно отварить грибы в подсоленном кипятке, снимая образующуюся на поверхности пену. Лисички и сморчки отваривайте 20 минут, остальные виды грибов — 8—10 минут.

Если для засолки взята слишком большая посуда, то грибы в нее без ущерба для качества засола можно добавлять постепенно, по мере сбора.

Мариновать лучше мелкие крепкие грибы. Крупные шляпки развариваются, распадаются на отдельные нити, маринад становится мутным.

Чтобы грибы в маринаде не заплесневели, налейте сверху немного растительного масла.

Сухие грибы замочите в слегка подсоленном молоке, через 2—3 часа они на вкус не уступят свежим.

МУКА, ТЕСТО

При замешивании теста воду или молоко надо сначала подогреть до 35—40°.

Муку лучше предварительно просеять для удаления комков и случайных примесей. Тесто из просеянной муки легче замешивается и лучше подходит.

Для приготовления дрожжевого теста на 1 кг муки кладут 15—40 г прессованных дрожжей. Сухих дрожжей требуется в 4 раза меньше.

Если дрожжевое тесто плохо подходит, поставьте его в теплое место или в сосуд с теплой водой и накройте. Если это не помогло — добавьте свежих дрожжей.

Если тесто пересолено или оказалось слишком сладким, замесите новую порцию и соедините с приготовленной ранее массой.

Если в тесте недостаточно сахара, выпеченные изделия получаются бледными. При избытке сахара — изделия быстро румянятся, а в середине остаются недопеченными.

Избыток соды в тесте придает изделиям темный цвет, неприятный запах и привкус. При недостатке соды тесто плохо разрыхляется. Чтобы сода нейтрализовалась, добавьте в тесто при замешивании лимонной кислоты, растворив ее в воде.

Дрожжевое тесто получается мягким и воздушным, если в него добавить вареный (остывший) картофель, натертый на мелкой терке (2—3 картофелины на 1 кг муки).

Если тесто поднялось, а печь еще не готова, накройте тесто хорошо смоченной бумагой.

Газовую духовку следует разогреть за 10 минут до того, как ставить в нее изделие из теста.

Противень для выпечки теста смазывают жиром и посыпают мукой, крахмалом или сухарями. Можно использовать и обильно смазанную с двух сторон жиром бумагу. При выпекании сдобного теста смочите форму водой.

Чтобы тесто не липло к рукам при раскатывании, смажьте руки растительным маслом или покройте тесто пергаментной бумагой. Тесто хорошо раскатывается бутылкой, наполненной водой.

Тонко раскатанное тесто переносят на лист, посыпав его мукой и навернув на скалку.

Чтобы тесто не пригорело при выпечке, насыпьте под форму немного соли. Чтобы тесто сверху не пригорело, поставьте в духовку посуду с холодной водой без крышки.

Чтобы узнать готово ли тесто, воткните в него тонкую лучинку. Если на ней останется тесто, значит изделие еще не пропеклось.

Чтобы изделие легко вышло из формы, надо остудить ее, подложив намоченную холодной водой тряпку. Можно так же подержать форму над паром или опустить на несколько секунд в холодную воду.

В тесто для блинов влейте 30—40 г растительного масла. Тогда не надо будет подмазывать каждый раз сковороду при выпечке блинов.

Прежде, чем печь блины, протрите сковороду солью.

Когда тесто для блинов подойдет, не мешайте его. Блины не будут пышными.

Запах дрожжей исчезнет, если в тесто добавить 1—2 столовые ложки лимонного сока.

Тесто быстрее подойдет, если в него воткнуть несколько трубочатых макарон.

Бисквитное тесто выпекайте в умеренно нагретом духовом шкафу. Дверцу духовки не открывайте первые 15 минут.

Недостаток в тесте соли или сахара можно исправить, растворив их в небольшом количестве воды и хорошо перемешав с приготовленным тестом.

Изделия из пресного теста будут рассыпчатыми, воздушными, если в тесто добавить ложку коньяка.

Чем больше в тесте жира и меньше жидкости, тем более рассыпчатыми будут изделия.

Слоеное тесто после замешивания следует поставить в холодильник не менее, чем на час.

При замешивании теста, не кладите соль сухой. Растворите ее в жидкости, на которой замешиваете тесто. На 1 кг муки или на 0,5 литра воды кладут 10 г соли.

Тесто великолепно поднимается, если оно замешано на простокваше.

Чтобы ослабить кислый вкус простокваши нужно ее подсолить.

Если вам нужно развести муку в воде или мо-

локе, не кладите ее в жидкость, а наоборот, постепенно вливайте в муку жидкость.

Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на противне оставить пустоты.

Кондитерские изделия с глазурью из белков выпекайте в слабо нагретом духовом шкафу, чтобы глазурь не подгорела.

Если кондитерское изделие подгорело, дайте ему остыть и соскоблите подгоревшее место мелкой теркой, посыпьте сахарной пудрой или намажьте кремом.

Перед тем, как вылить глазурь на торт, посыпьте его крахмальной мукой, чтобы удержать глазурь от растекания.

При укладывании глазури на торт, обмакивайте нож в горячую воду и быстро заглаживайте глазурь, чтобы получить гладкую поверхность.

Глазурь для тортов можно покрасить в красный цвет соком из свеклы, в желтый — апельсиновым.

Сливочное масло при жарении не темнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

Пончики и пирожки лучше всего жарить в такой смеси: свиного сала — 30%, говяжьего — 30%, растительного — 40%.

Повидло для пирожков надо брать густое, чтобы оно не стекало с ложки. Жидкое повидло надо уварить или добавить к нему 2—3 ст. ложки толченых сухарей или кукурузных хлопьев.

Чтобы разогреть пирожки или оладьи, положите их между двумя тарелками и поставьте в духовку.

Если какая-то часть пирога или печенья начинает подгорать, накройте ее промасленной бумагой.

Смазывать изделия яйцом надо за 5—10 минут до выпечки.

После того, как торт вынут из духовки, не выносите его на холод. От резкой смены температуры торт может осесть.

Торт не засохнет, если в коробку с ним положить яблоко.

Если вы режете кекс теплым, погрузите лезвие ножа в кипяток. Кекс можно нарезать и толстой ниткой.

Чтобы хлеб не черствел, храните его в полиэтиленовом мешочке, в пергаментной бумаге, в закрытой фарфоровой или эмалированной посуде или в специальной хлебнице, положив туда яблоко или сырой очищенный картофель. По мере высыхания заменяйте их свежими и промывайте хлебницу горячей водой.

Черствый хлеб можно сделать мягким, если смочить его водой и на несколько минут поместить в горячую духовку. Можно так же положить хлеб в кастрюлю, прикрыв сверху полотенцем и подержать 10 минут над кипящей водой.

Мягкий хлеб и тесто легче резать подогретым ножом.

ЯГОДЫ, ВАРЕНЬЯ, КОМПОТЫ, КИСЕЛИ

Ягоды для варки варенья собирают в солнечную, сухую погоду в день варки.

Если ягоды (обычно малина) поражены личинками жучка, залейте их на 10 минут холодной подсоленной водой. Когда личинки всплывут, воду слейте, а ягоды промойте.

Посуда для варки должна быть широкой и не высокой, что обеспечит более быстрое испарение. Пользуйтесь для варки медным или из нержавеющей стали тазиком.

Пенку в процессе варки варенья периодически снимайте. Иначе варенье может закиснуть.

Чтобы ягоды не сморщивались, снимайте таз с огня через каждые 5—7 минут и давайте кипению успокоиться.

Варенье готово, если:

ягоды равномерно распределены в сиропе; капля сиропа, зажатого между пальцами, при быстром их разъединении образует тягучую нитку;

капля сиропа не расплывается по блюду, а сохраняет свою форму;

многие ягоды становятся прозрачными.

Готовое варенье не покрывайте крышкой. От мух его можно защитить марлей или бумагой.

Варенье не засахарится, если при варке в него добавить немного лимонного сока.

В засахарившееся варенье добавьте воду (3 столовые ложки на 1 кг), доведите до кипе-

ния на слабом огне и варите 5—8 минут, помешивая.

Если варенье стало бродить или скисать, переварите его, добавив на каждый килограмм 200 г сахара. При варке варенье будет сильно пениться. Обязательно снимите пену и прекратите варку.

Варенье, подвергнутое вторичной обработке, лучше использовать для киселей, начинки пирогов.

Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, посыпьте его тонким слоем сахарного песка.

Компот из кислых фруктов требует много сахара. Попробуйте заменить часть его щепоткой соли.

Свежие ягоды можно положить в охлажденный компот за 20 минут до его употребления.

Любой компот из ягод и фруктов с косточками нельзя хранить больше года, так как в них накапливается вредная для здоровья синильная кислота.

Компот из сухих фруктов лучше употреблять через 10—12 часов после варки. Во время настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества фруктов, а фрукты пропитываются сиропом.

Чтобы при варке компота лучше сохранились витамины, закладывайте фрукты и ягоды в бурно кипящий сироп с добавлением в него лимонной кислоты.

При варке компота из сухофруктов положите в первую очередь яблоки и груши — они варятся дольше.

Чтобы быстро остудить горячий компот, поставьте кастрюлю с ним в другую, большую посуду с холодной водой, добавив в воду немного крупной соли.

При приготовлении киселя разведенный крахмал следует лить не в середину кастрюли, а ближе к ее стенкам.

Для приготовления молочных киселей лучше использовать кукурузный крахмал.

Для приготовления одной порции (200 г) густого киселя необходимо 12—15 г крахмала, для киселя средней густоты — 7—10 г, для полужидкого — 4—8 г.

Густые кисели после введения в них крахмала проваривают на слабом огне, помешивая, а кисели средней густоты после добавления крахмала не кипятят, а только доводят до кипения.

Густой кисель сразу же после приготовления разливают в формы. Форму предварительно смочите внутри холодной водой, чтобы охлажденный кисель легко отделился от нее.

Чтобы сварить сироп для киселя, разведите сахар в холодной воде и проварите. Затем снимите пену и слегка уварите, чтобы сироп был немного плотным.

Во фруктово-ягодные кисели для сохранения окраски и улучшения вкуса добавьте немного ли-

монной кислоты, предварительно разведенной холодной кипяченой водой.

Для приготовления желе введите в горячий сироп при непрерывном помешивании желатин, нагрейте до кипения и, когда желатин растворится, соедините с фруктовым или ягодным соком.

Мутное желе можно осветлить яичным белком. Смешайте белок с холодной водой, влейте в нагретое желе, доведите его до кипения и процедите.

Для получения желе-мозаики, маленькие кусочки разноцветного желе залейте бесцветным желе и охладите.

Посуда, в которую вливают желе для застывания, не должна быть очень холодной, чтобы желе не застыло комками.

Не храните желе при минусовой температуре. Это ухудшает его внешний вид и вкус.

Не следует готовить желе в алюминиевой посуде, чтобы оно не потемнело и не приобрело неприятный привкус.

НАПИТКИ

Хранить чай надо в особом месте, изолированном от других продуктов.

Начатую пачку пересыпьте в специальную посуду для чая с крышкой.

Чай станет ароматнее, если в коробочку, где он хранится, положить апельсиновую корочку или щепотку ванили.

При заваривании чая руки должны быть чистыми, без какого-либо запаха, особенно туалетного мыла.

Вода для заваривания чая не должна перекипать. Такая вода делает чай жестким, лишает его аромата.

Не заваривайте чай вторично закипевшей или подогретой водой, а так же если вы добавили в кипяченую воду свежую и вскипятили эту смесь.

До заваривания пустой чайник надо хорошо прогреть — ополоснуть несколько раз кипятком.

Заваривать чай надо в 2 приема. Сначала налить кипятка до середины чайника и накрыть его крышкой и льняной салфеткой (не используйте кукол-матрешек на вате, чтобы чай не прел). Через несколько минут долейте кипятка.

Чай заварен правильно, если до окончания заваривания появилась пена.

Чтобы пена не осела на стенках чайника, а вошла в настой, помешайте чай ложкой.

Лучше всего пить чай в течение 15—20 минут после заваривания.

Перед подачей лимона к чаю, подержите его в горячей воде. Аромат и вкус лимона будут сильнее.

Нарезанный лимон можно предохранить от порчи, если положить его на блюдец, налить не-

сколько капель уксуса, насыпать немного соли или сахара.

Лимоны долго сохраняются, если их завернуть в папиросную или пергаментную бумагу и положить в сухой песок.

Чай можно приготовить из листьев земляники (лучше покрасневших, осенних) с добавлением сушеных или свежих ягод.

Вкусный и полезный чай получается из плодов шиповника. Их заливают холодной водой, доводят до кипения, затем добавляют листья и цветы и настаивают в закрытой посуде.

Ароматный чай получается из сушеной яблочной кожуры.

Если вы хотите иметь хороший чай, не экономьте на заварке; следуйте определенным правилам заварки чая и не разбавляйте заварку на следующие дни.

Одновременно с сухим чаем можно положить в чайник кусочек сахара. Настой будет более крепким.

Заваренный чай не следует кипятить. Заваривайте чай только что вскипевшей водой.

Если вы пьете чай с молоком, налейте его в чашку до чая, а сахар положите потом.

Кофе будет вкуснее, если при обжаривании зерен добавить немного сливочного масла и сахарной пудры.

Чтобы кофе сохранял свой вкус и аромат, его следует молоть только в том количестве, которое требуется на одну заварку.

Чтобы гуща после приготовления кофе быстрее осела, добавьте несколько капель холодной воды.

Кофе будет вкуснее, если в момент закипания опустить в кофейник щепотку соли.

Кофе, особенно в порошке, легко теряет аромат и воспринимает чужеродные запахи. Поэтому хранить кофе нужно в специальной стеклянной или жестяной посуде с плотно закрытой крышкой.

При долгом хранении зерна кофе утрачивают свой аромат. Его можно восстановить, положив зерна на 1,5 часа в холодную воду и сразу после этого высушить их в духовке.

Чтобы при варке какао не было комочков, порошок какао разотрите с сахарным песком, затем с небольшим количеством холодного молока. После этого уже добавляйте горячее молоко или воду.

Вкус какао улучшится, если добавить в него несколько капель лимонного сока.

Стакан фруктового или томатного сока, выпитый маленькими глоточками натошак, хорошо действует на пищеварение.

Минеральную воду лучше хранить в темном месте в горизонтальном положении при температуре не ниже 2° С и не выше 12° С.

Чтобы дольше сохранить хлебный квас, разлейте его в бутылки, добавьте немного сахара и плотно закройте.

Для улучшения вкуса хлебного кваса добавьте в него корицу, изюм, мяту и др. пряности.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Приготовленное блюдо имеет особенный вкус и аромат, когда оно приправлено пряными растениями.

Горьковато-жгучий вкус блюду придаст красный перец. В нем содержится так же витамин С, и он является хорошим бактерицидом.

В кулинарии рекомендуется применять смесь черного молотого перца с красным.

Очень вкусная и полезная приправа получается при смешивании перца и некоторых пряных трав. Возьмите по чайной ложке красного и черного перца, аптечную ромашку, мяту и душицу обыкновенную, измельчите на кофемолке до получения однородного порошка. Полученную смесь используют для заправки супов, овощных, рыбных, крупяных и мясных блюд.

Очень вкусна и полезна любая приправа, содержащая хрен. Хрен содержит витамин С и много минеральных веществ. В домашних условиях можно приготовить приправу из хрена, свеклы, репчатого лука, сухой мяты, листьев малины, сметаны и растительного масла. По-

следние повышают ее пищевую ценность и смягчают вкус.

Горчичный порошок для получения приправы можно разводить не только обыкновенной водой, но и травяным отваром. Как вода, так и отвар должны быть горячими.

Горчичная приправа с травами активизирует пищеварение, способствует перевариванию жира.

В качестве приправы к мясным блюдам хорошо использовать маслины.

Жгучий вкус и сильно пряный аромат придаст блюду такое пряное растение, как гвоздика. Очень часто ее используют для приготовления медового сбитня.

Гвоздику можно использовать в смеси с другими травами: сухой крапивой, мать-и-мачехой, корнем валерианы, семенами льна, листьями малины и черники. На 1 столовую ложку смеси трав берут 2—3 ложки гвоздики.

Сладковато-пряный вкус имеет корица. Она входит во многие рецепты сладких блюд, десертов, теста.

Порошок корицы лучше использовать в смеси с травами: сухими листьями березы, цветом липы, душицей. На 1 столовую ложку смеси измельченной травы берут 1 чайную ложку корицы.

Горьковато-жгучий вкус и пряный аромат имеет имбирь. Имбирь широко используется для

приготовления колбас, хлебобулочных изделий, чайного напитка.

В красивый оранжево-желтый цвет окрасит ваше блюдо (кексы, сыр) шафран. С шафраном готовят и мясные блюда.

Шафран хорошо сочетается в приправе с кориандром, сухими цветами василька и плодами шиповника.

Существует еще очень много пряных трав. Все они хорошо сохраняются в сухом виде и могут быть использованы в приготовлении любого блюда.

СОУСЫ

Чтобы мучной соус получился без комочков, разведите муку предварительно в подсоленной воде.

Если вы пересолили соус, положите в него кусочки сырого картофеля и кусочек сахара. Они поглотят избыток соли.

Если майонез начинает скисать, добавьте в него ложку холодной воды.

Горчица, разведенная молоком, значительно лучше сохраняется и дольше не сохнет.

ЗАГОТОВКА ПРОДУКТОВ ВПРОК (консервирование, маринование, квашение, соление, сушка, копчение)

1. Заготовка ягод и плодов

Чтобы сохранить варенье в течение длительного времени, необходимо соблюдать при его варке установленную норму расхода сахара.

Порча варенья может произойти также из-за расфасовки в плохо промытую и непросушенную тару и последующего хранения в сыром, непроветриваемом помещении.

Для варки варенья лучше применять не высокую посуду, а тазы с низкими бортами.

Наилучшей тарой для расфасовки и хранения варенья являются стеклянные банки емкостью 0,5—1—2 литра.

Перед расфасовкой банки моют в горячей воде (лучше со стиральным порошком или содой), ополаскивают кипятком и просушивают на плите до полного удаления влаги. Банки перед расфасовкой должны быть горячие и сухие.

В общей сложности варенье должно вариться не более 30—40 мин., исключая время выстойки.

Сироп в готовом варенье не должен иметь бурого, коричневатого оттенка. Он должен быстро стекать с ложки. Сиропа и ягод должно быть поровну.

Плоды и ягоды для варенья собирают в день

варки в сухую солнечную погоду, после того как они обсохнут от росы.

Мыть ягоды для варенья следует после сортировки, а некоторые ягоды — и после чистки (земляника, малина, смородина) в холодной проточной питьевой воде. После промывки надо дать ягодам немного обсохнуть.

После промывки некоторые плоды и ягоды следует обварить в кипящей воде (яблоки, груши, крыжовник). Вместо обваривания иногда применяют накалывание или надрезание плодов.

При варке варенья не забывайте снимать пену.

Прежде чем расфасовать варенье, охладите его.

Джем в отличие от варенья варят на сильном огне в один прием. После варки его не выстаивают, а быстро расфасовывают.

Если у вас, с одной стороны, недостаток свободного времени и сахара, а с другой, — значительное количество ягод и плодов, приготовьте плодово-ягодное пюре.

При уваривании плодово-ягодного пюре с сахаром вы получите вкусное повидло.

Фруктовое пюре можно использовать и для приготовления начинки для пирогов, тортов, а так же для приготовления пастилы.

Одним из распространенных способов переработки и консервирования ягод является получение из них натуральных соков, которые употребляют непосредственно в пищу или используют для приготовления киселей, желе, вин и морсов.

Такие ягоды, как брусника и клюква хорошо сохраняются в моченом виде.

Некоторые плоды и ягоды можно сохранять в течение длительного времени, не используя уваривания, а смешав их в цельном или раздробленном виде с сахаром. Это лимоны, черная смородина, виктория и другие.

Разнообразно применение и сушеных плодов и ягод. Зимой вы можете использовать их для варки компотов, заваривания ароматного чая, а также в лечебных целях.

2. Заготовка овощей и грибов

Для соления наиболее пригодны огурцы с бугристой поверхностью.

Огурцы для засола отбирают свежие, зеленые, одинаковые по размеру.

Соленые огурцы лучше хранить при температуре до 5°С. При более высокой температуре они приобретают повышенную кислотность и качество их снижается.

Чтобы соленые огурцы не плесневели, сверху кладут нарезанный стружками хрен или насыпают немного сухой горчицы.

Лучшими считаются огурцы, засоленные в день сбора.

Сортировку, мытье и засол огурцов следует вести так, чтобы не повредить их кожицу. Огурцы с поврежденной кожицей засаливают отдельно и употребляют в пищу в первую очередь.

Если вы хотите, чтобы малосольные огурцы были готовы через несколько часов, срежьте их верхушки и залейте горячим рассолом.

Солить помидоры надо одинаковой зрелости. Лучше использовать для этой цели мелкие помидоры.

При квашении капусты посуду надо держать открытой в течение 3 суток и ежедневно прокалывать капусту палкой до дна в нескольких местах. Пену, которая подымается при проколах наверх, снимайте шумовкой.

Рассол должен покрывать капусту на несколько сантиметров.

На 4-й день после засолки капусту покрывают марлей и кладут сверху груз. Вынимая капусту из посуды, не забывайте снова положить груз.

Если при заполнении посуды капусту не удастся утрамбовать так, чтобы ее поверхность была покрыта рассолом, груз надо положить сразу же после укладки капусты.

Капусту можно так же хранить в стеклянных банках, залив сверху (на два пальца над поверхностью) растительным маслом.

Квашеную капусту лучше хранить при температуре 1—4° С.

При квашении шинкованную капусту можно перекладывать кочанами. Большие кочаны следует разрезать пополам.

Если капуста перекисла, промойте ее теплой кипяченой водой и слегка отожмите. Если капу-

ста перекисла чуть-чуть, промойте ее в холодной воде. Теплая вода вымывает много витаминов.

Для более быстрого заквашивания капусты на дно посуды положите кусок ржаного хлеба, закрыв его капустными листьями.

Прежде, чем солить грибы, их надо вымочить в холодной воде 1—2 дня, время от времени меняя воду.

Более вкусными получаются грибы, посоленные холодным способом. Для холодной засолки хорошо использовать рыжики, грузди, волнушки, сыроежки.

Губчатые грибы (белые, подберезовики, подосиновики и др.) солят только горячим способом.

Если вы собрались приготовить маринад, помните, что его качество во многом зависит от сорта уксуса. Особенно вкусными получаются маринады, приготовленные на виноградном уксусе или на столовом, настоянном на ароматических травах.

Для предохранения от плесени маринад заливают тонким слоем растительного масла. Банки закрывают пергаментной бумагой и обвязывают шпагатом.

Хранить маринады следует в сухом прохладном месте.

Если вы решили засушить овощи или грибы, помните, что при сушке необходимо обеспечить поступление свежего воздуха и удаление влаги. Для этого в начале сушки первые 3—5 минут

рекомендуется не закрывать дверцы духовки или заслонку русской печи.

Для того, чтобы грибы хорошо подсохли, их загружают в духовой шкаф (или русскую печь) по окончании топки, когда температура упадет до 70—80° С. Грибы лучше сушить при открытой дверце духовки. После остывания духовки грибы окончательно засушивают на солнце или над плитой.

Овощи рекомендуется сушить при температуре 50—60° С.

Иногда при хранении в сушеных продуктах могут появиться вредители (моль, жучки и др.). Для их уничтожения сушеные продукты нужно прогреть в печи при температуре 55—60° С в течение полчаса или заморозить при температуре 10—15° мороза.

3. Заготовка мяса, птицы, рыбы

Особенно вкусны копчености, когда продукты подвергаются действию дыма. Независимо от способа копчения необходимо соблюдать определенные условия.

Продукты, подлежащие копчению, должны быть посолены во избежание порчи в процессе копчения.

Коптить следует вначале самым слабым дымом, а затем его количество увеличивать, но так, чтобы температура дыма не превышала 40—

45° С, иначе продукты запекутся, а жир из них вытечет.

Не рекомендуется использовать для копчения смолистые породы деревьев (ель, сосна, др.), придающие копченостям горьковатый вкус. Нельзя использовать и сырые дрова. Лучше всего применять лиственные породы деревьев (дуб, ольху и др.).

Запах и вкус копченых продуктов можно улучшить, добавляя в огонь ветки можжевельника с ягодами, мяту.

Копчение обычно ведут с перерывами. Время копчения зависит от вида продуктов и от температуры дыма.

Для засолки можно использовать куски говяжьего мяса, говяжьи языки, окорока и лопатки нежирной свинины, а также свиное сало.

В посолку мясо должно быть положено охлажденное, но не мороженное. Выдержите его предварительно на холоде в течение 1—2 суток.

Солонину можно использовать как холодную закуску, для приготовления первых и вторых блюд, а так же для копчения.

Перед употреблением в пищу солонину вымачивают в воде в течение нескольких часов.

Рыбу весом до полукилограмма (тарань, чехонь, окунь) можно солить и вялить непотрошенной, у более крупной рыбы внутренности удаляют, а так же делают дополнительно продольный разрез на спинке.

ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ

Чтобы продукты дольше сохранились в кладовке или в шкафу, поставьте туда небольшой сосуд с измельченным древесным углем, он поглощает все посторонние запахи и предохраняет продукты от быстрой порчи. Время от времени уголь меняйте.

Чтобы день-другой летом сохранить свежее мясо, надо полностью залить его сырым молоком. В течение суток мясо можно сохранить, если завернуть его в салфетку, смоченную уксусом. Мясо можно сохранить, если залить его холодной водой и растворить в ней несколько кристалликов марганца.

Рыбу тоже можно день-два сохранить свежей без холодильника. Разрежьте ее и посыпьте снаружи и изнутри крупной солью, а затем заверните в чистую тряпочку, смоченную чуть подслащенным уксусом (2—3 кусочка сахара на пол-литра уксуса).

Чтобы соль была всегда сухой, добавьте к ней немного картофельной муки или щепоточку риса, или в посуду, где хранится соль, положите листок промокательной бумаги. Она защитит соль от влаги и слеживания.

Несколько листочков промокательной бумаги предохраняет также от влаги сахар, чай, кофе. Время от времени ее надо менять.

Хлебные дрожжи можно сохранить более дол-

гое время, если зарыть их в муку или мелкую соль.

Чтобы в муке и рисе не заводились долгоносики, в мешочек с продуктами кладут несколько долек чеснока. Следите, чтобы верхний покров долек не был поврежден, иначе чеснок может загнить.

Хлеб долго сохраняет вкус и приятный запах, если его держать в эмалированной посуде, на дно которой насыпать 1 г ванилина, а поверх него положить целлофановый кружок. Вкус белого хлеба ухудшается, если его хранить вместе с черным, т. к. белый хлеб легко воспринимает запах черного.

Чай, кофе и вообще пищевые продукты не храните вместе с предметами бытовой химии.

Чай, какао, кофе, пищевые концентраты, перец, кондитерские изделия, мед, крупы, макароны не любят солнечного света. Свет плохо действует также на растительные и животные жиры, на сухое молоко, сыр, яичный порошок, сушеные овощи и фрукты. Масло и маргарин следует хранить в непрозрачной посуде.

Чай рекомендуется хранить в стеклянных или фарфоровых банках с плотно закрывающимися крышками, чтобы не улетучивался его аромат. Подойдет и деревянная коробочка — важно только, чтобы она не пахла лаком. В плотно закрытой коробочке тонкий аромат чая настаивается.

Летом можно хранить молоко так: кастрюлю с молоком поставьте в таз с небольшим коли-

чеством воды и оберните ее влажной тряпкой, концы которой опустите в воду. Таз держите на сквозняке. Тогда и в жару молоко останется холодным и дольше не скиснет. Молоко тоже боится света.

Масло в жаркую погоду не тает, если масленку обернуть в салфетку, смоченную в соленой воде. Масло и жирные продукты не держите в полиэтиленовой посуде: они быстрее портятся и могут приобрести неприятный запах.

Чтобы отварное мясо, зеленый салат, лук не высыхали в холодильнике, прикройте их пергаментной бумагой.

Если положить ломтик моркови или лимона под крышку баночки с горчицей или на срез колбасы, оба продукта надолго сохранят свою свежесть.

Овощи обычно хранят в прохладном, затемненном месте. При солнечном свете в них частично разрушается каротин. Сырые овощи лучше сохраняются, если их завернуть в мокрое полотенце.

Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их на три четверти в воде, хвостиком вниз. Воду меняйте ежедневно.

Перец, помидоры и баклажаны лучше всего сохраняются свежими в корзине в проветриваемом помещении.

Петрушка, укроп сохраняются свежими целую неделю в самую жару, если их держать в плот-

но закрытой сухой кастрюле. Зелень должна быть сухой.

Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, густо посыпьте трещину солью.

Если вы открыли банку с томатом и хотите предохранить его от плесени, посыпьте томат солью и влейте несколько капель растительного масла.

Петрушка сохранит аромат, если ее вымыть не холодной, а теплой водой.

Для сохранения свежих листьев салата поместите их в большую посуду с водой и чаще меняйте воду.

Апельсины и лимоны долго сохраняются свежими, если их смазать растительным маслом, положить в целлофановый мешочек или закрытую посуду и хранить в прохладном месте

Если лимон начинает высыхать — опустите его в холодную воду. Он не только сохранит свежесть, но и станет сочнее. Чтобы сохранить разрезанный лимон, положите его на блюдечко надрезанной стороной вверх и накройте стаканом или налейте на тарелку несколько капель уксуса и положите на них лимон надрезанной стороной вниз.

Начатые бутылки пива или минеральной воды хранить лучше всего в перевернутом виде: жидкость, находясь в таком положении, больше сохраняет свежесть и сберегает газ.

Томатная паста не заплесневевает, если залить ее подсолнечным маслом слоем толщиной в палец.

Если ветчина ,немного засохла, «заветрилась», положите ее на полчаса в тарелку с холодным молоком.

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Наиболее благоприятным для организма человека является такое питание, в котором белки составляют около 14% суточного рациона, жиры — около 30%, углеводы — 56%.

Богаты белками такие продукты, как мясо, рыба, яйцо, молоко, гречневая, рисовая и овсяная крупы, бобовые.

Наиболее ценными для человека жирами считаются молочные: сливочное масло, сметана, сливки.

Источником углеводов являются хлеб, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды.

Пища должна содержать в себе различные минеральные вещества. Так источником кальция является молоко, молочно-кислые продукты, сыр. Магний содержится в ржаном хлебе и крупах. Калий — в овощах (картофеле, моркови, капусте). Железо — в печени животных.

Не следует злоупотреблять в пище поваренной солью. Взрослый человек должен получать в среднем 10—15 г соли в сутки.

Потребность человека в воде составляет в среднем 2—2,5 литра в сутки, включая воду, которую он получает с пищевыми продуктами. Одинаково вредно для организма как резкое ограничение воды, так и чрезмерное ее потребление.

Не рекомендуется запивать пищу во время еды.

В пищу человека обязательно должны входить витамины.

Витамин А содержится в молочных продуктах, яичном желтке, печени, рыбьем жире.

Витамин В имеется в ржаном и пшеничном хлебе, в бобовых, в гречневой, овсяной и ячневой крупах, в печени, почках, дрожжах.

Витамин С — в картофеле, свежих овощах, в огородной зелени (салате, зеленом луке, укропе), в дикорастущей зелени (молодой крапиве, щавеле, кислице), в ягодах шиповника и черной смородины.

Витамин Д — в яичном желтке, в жирной рыбе (лосось, минога, угорь, скумбрия), в печени трески и палтуса.

Одно из важнейших условий рационального питания — правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня. При трехкратном питании для взрослого человека пищу рекомендуется распределять таким образом: на завтрак — 30% суточной калорийности, на обед — 45—50%, на ужин — 20—25%.

Питаться следует по возможности в одни и те же часы.

Не принимайте обильную пищу перед сном.

После напряженной работы не рекомендуется сразу же садиться за стол. Отдохните немного.

Не злоупотребляйте в своем питании животными жирами, мясом и мясopодуктами.

Детям и подросткам не рекомендуется придерживаться строгого вегетарианства, тогда как пожилым людям такое питание, напротив, показано.

Если вы решили заняться лечебным голоданием, обязательно обратитесь за советом к специалисту.

**Содержание воды, белков, жиров, углеводов
и калорийность основных пищевых продуктов**

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Хлебобулочные продукты					
Хлеб ржаной формовой	45,5	5,9	1,1	44,5	217
Хлеб пшеничный из муки I сорта	37,2	7,9	0,8	52,6	255
Хлеб пшеничный из муки II сорта	39,5	8,4	1,2	48,5	245
Булка городская из муки пшеничной в/с	32,1	10,3	2,0	51,0	282
Мука пшеничная обойная	14,0	11,3	1,5	69,6	348
Мука пшеничная в/с	14,0	10,8	0,9	73,6	354
Мука кукурузная	14,0	9,6	1,7	22,1	351

Продолжение табл. 1

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Крупа и макароны					
манная	14,0	11,2	0,8	73,3	354
гречневая	14,0	12,4	2,5	66,5	347
овсяная	18,0	12,8	6,4	63,9	374
перловая	14,0	8,9	1,2	72,4	345
пшеничная	14,0	11,8	2,4	68,4	352
рис	14,0	7,5	1,1	74,4	346
ячневая	14,0	9,3	1,5	70,7	343
Макароны	13,0	11,0	0,9	74,2	358
Овощи квашеные					
Капуста	63,0	5,8	2,3	—	17
Огурцы	84,3	0,7	0,4	—	8
Томаты	83,7	0,9	0,9	—	11

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Овощи свежие					
Арбуз	46,5	0,3	—	4,8	21
Артишоки	40,0	1,0	—	7,0	33
Баклажаны	87,9	0,9	—	4,3	21
Брюква	68,7	0,9	—	6,3	30
Зеленый горошек	80,0	5,0	—	13,4	75
Дыня	57,0	0,4	—	4,5	25
Кабачки	63,6	0,4	—	2,5	12
Капуста белокочан.	72,0	1,4	—	4,3	23
» брюссельская	21,4	1,2	—	1,7	12
» краснокочанная	76,5	1,5	—	5,2	27
Картофель молодой	63,7	1,7	—	17,8	80
Картофель с октяб-	56,2	1,5	—	15,8	71
ря по январь					
Картофель с января	52,5	1,4	—	14,7	66
по март					

Продолжение табл. 1

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Картофель с марта по июнь	45,0	1,2	—	12,6	56
Кольраби	55,9	1,8	—	5,4	30
Лук зеленый	74,0	1,0	—	3,5	18
Лук-порей		2,3	—	0,4	36
Лук репчатый ост- рый	72,2	2,5	—	5,9	43
Лук репчатый слад- кий		0,3	—	10,5	44
Морковь с ботвой	42,2	0,7	—	4,0	19
Морковь до 1 января	70,8	1,2	—	6,4	31
Морковь с 1 января	66,4	1,1	—	6,0	29
Огурцы	90,5	0,8	—	2,8	15
Пастернак	67,3	1,0	—	8,3	38
Перец зеленый сладкий	69,0	1,0	—	3,5	19
Петрушка, зелень	71,0	3,1	—	6,8	41

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Петрушка, корень	63,8	1,1	—	8,2	38
Ревень черешковый	69,7	0,5	—	2,2	16
Редис	70,1	0,9	—	3,1	16
Редька	62,0	1,3	—	4,9	25
Репа	67,9	1,9	—	4,5	23
Салат	68,4	1,1	—	1,5	11
Свекла	68,8	1,0	—	8,7	37
Сельдерей	61,2	6,9	—	4,5	22
Спаржа	67,2	1,4	—	2,6	16
Томаты	79,5	0,5	—	3,6	19
Тыква столовая	64,4	0,3	—	4,4	19
Укроп	62,7	1,8	—	5,6	30
Фасоль стручковая	81,0	3,6	—	3,9	31
Хрен	49,3	1,6	—	10,4	49
Чеснок	54,6	5,1	—	16,5	89
Шпинат	67,5	2,2	—	1,7	16
Щавель	67,3	2,0	—	4,0	27

Продолжение табл. 1

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Плоды и ягоды					
Абрикосы	73,8	0,8	—	9,3	44
Айва	63,0	0,4	—	6,5	30
Алыча	82,0	0,2	—	6,8	38
Ананас	64,5	0,3	—	8,9	40
Апельсин	65,6	0,7	—	6,3	33
Бананы	44,4	0,9	—	13,4	60
Брусника	78,3	0,6	—	7,8	41
Виноград	73,1	0,4	—	14,9	66
Вишня	72,7	0,7	—	9,6	46
Голубика	86,4	1,0	—	7,5	41
Груша	78,8	0,4	—	9,6	42
Ежевика	74,8	1,7	—	4,5	32
Земляника садовая	71,4	1,5	—	6,9	38
Кизил	68,0	0,8	—	7,8	41
Клюква	87,7	0,5	—	4,3	33

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Крыжовник	80,7	0,7	—	9,4	48
Лимоны	43,9	0,4	—	1,8	21
Малина	72,3	0,7	—	5,5	31
Мандарины	65,5	0,6	—	6,4	32
Персики	77,9	0,8	—	9,4	44
Слива садовая	78,3	0,7	—	8,9	44
Смородина белая	77,4	0,3	—	7,8	40
Смородина красная	76,5	0,5	—	7,2	43
Смородина черная	83,4	0,8	—	7,9	45
Черешня	76,5	1,0	—	11,1	53
Черника	84,8	1,1	—	8,4	44
Яблоки	76,2	0,3	—	10,0	44
Плоды сушеные					
Абрикосы с косточ.	8,0	2,5	—	34,8	157
Абрикосы без кост.	19,0	5,2	—	66,4	302
Виноград-изюм	17,0	1,6	—	63,8	273

Продолжение табл. 1

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Виноград-кишмиш	18,0	2,3	—	71,2	306
Груша	15,5	3,0	—	68,5	303
Слива (чернослив)	18,8	1,7	—	48,8	218
Яблоки	15,0	1,5	—	50,4	220
Орехи					
Грецкие	4,0	8,1	26,5	3,9	295
Земляные, арахис	5,6	20,6	33,4	11,6	443
Каштан свежий	36,0	3,4	3,0	30,3	166
Кедровые	4,3	6,9	23,2	6,2	270
Лещиновые лесные	3,6	8,6	26,2	4,0	294
Миндаль, сладкий	4,8	12,6	33,0	6,0	383
Фисташки	3,5	9,3	27,5	6,0	318(318)
Фундук	2,5	9,0	31,6	4,7	344
Грибы					
Белые	66,1	4,2	0,4	2,3	30

Продолжение табл. 1

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Березовики	61,6	3,5	0,4	23,5	25
Осиновики	61,6	3,2	0,6	1,5	25
Грибы белые сушен.	13,0	36,0	0,4	1,8	281
Мясо					
Говядина I категор. мороженая	50,9	14,1	8,3	—	135
Баранина I катег. мороженая	45,6	12,7	13,1	—	174
Свинина мясная мороженая	50,6	14,5	19,0	—	235
Телятина жирная	48,0	12,5	5,0	—	97
Гуси I категории потрошенные	32,8	9,0	27,8	—	300
Утки I категории потрошенные	42,6	13,6	10,1	—	150

Продолжение табл. 1

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Индейка I категории потрошенная	44,6	13,8	8,9	—	139
Мясо кролика	48,5	15,1	5,6	—	115
Куры I кат. потроше- ные	44,6	13,8	8,9	—	139
Колбасные изделия					
Ветчина средней жирности	34,2	12,9	26,6	—	300
Грудинка	19,5	7,8	47,6	—	475
Колбасы:					
любительская	53,9	13,4	27,4	—	310
вареная					
отдельная вареная	66,6	12,3	14,8	—	193
краковская	43,9	15,2	34,4	—	382
полукопченая					

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
украинская	46,8	17,4	28,9	—	340
полукопченая					
московская	29,2	21,0	40,5	—	463
копченая					
Сардельки	68,6	14,7	10,0	—	159
Сосиски	63,7	12,2	0,61	—	288
Рыба					
Карп	37,2	7,5	1,7	—	46
Лещ	32,1	7,5	1,8	—	48
Навага	48,9	10,0	0,3	—	44
Севрюга потрошенная	53,1	13,1	9,0	—	137
Судак	40,2	9,7	0,4	—	43
Щука	38,9	9,2	0,4	—	41
Треска потрошенная	63,0	13,7	0,3	—	59
Сельдь атлантическая	29,2	9,3	3,0	—	66
Сельдь тихоокеанская	26,7	10,2	4,2	—	81

Продолжение табл. 1

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Икра зернистая	52,4	26,2	15,8	—	256
Икра паюсная	39,5	36,0	18,2	—	317
Икра кетовая	46,9	31,6	13,8	—	258
Жиры					
Жир топленый	0,3	—	99,0	—	927
Масло сливочное	15,4	0,5	83,5	—	781
Шпик свиной	2,9	1,9	87,4	—	821
Масло подсолнечное	0,1	0	99,9	—	929
Маргарин	15,1	0,5	82,0	0,4	766
Молоко, молочные продукты, яйца					
Молоко коровье цельное	87,6	3,3	3,7	4,7	67
Сливки 20% жирно- сти	72,8	2,8	20,0	3,8	213

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Кефир жирный	87,6	3,3	3,7	3,0	67
Сметана I сорта	63,8	2,5	30,0	2,3	302
Творог 18% жирности	63,0	13,2	18,0	2,4	253
Сыр голландский 50% жирности	35,7	21,7	28,4	—	361
Сыр степной 45% жирности	38,2	24,1	27,5	—	362
Сыр плавленый 40% жирности	49,9	22,1	18,2	—	268
Яйца куриные	—	10,6	11,0	0,5	150
Мороженое					
Мороженое молочное	70,4	3,2	3,5	22,5	137
Пломбир	60,0	4,2	15,0	20,4	240
Эскимо сливочное	56,0	3,2	20,4	19,7	284

Продолжение табл. 1

Наименование продуктов	Химический состав в %				Кол-во калорий в 100 г продукта
	вода	белки	жиры	углеводы	
Сахар и кондитерские изделия					
Сахар	0,1	—	—	99,9	410
Мед пчелиный	18,9	0,4	—	81,3	335
Карамель леденцовая	3,0	—	—	96,2	541
Ирис «Золотой ключик»	6,0	3,9	9,0	80,3	429
Халва арахисовая	2,9	16,7	30,4	47,2	545
Пирожное песочное	12,5	7,0	17,1	62,9	446

Содержание витаминов в пищевых продуктах

Наименование продуктов	В 100 г продуктов содержится витаминов (мг)				
	A	B ₁	B ₂	PP	C
Растительные продукты					
Апельсины	0,30	0,06	0,03	0,20	40,0
Абрикосы	2,00	0,04	0,06	0,70	7,0
Виноград	0,02	—	0,01	—	3,0
Вишня	0,30	—	—	—	15,0
Горох	0,30	0,72	0,15	2,40	4,0
Земляника садовая	0,05	0,03	0,06	0,30	60,0
Капуста свежая	следы	0,06	0,05	0,40	40,0
квашеная	следы	0,05	0,04	0,40	20,0
с рассолом					
Картофель	0	0,10	0,03	0,90	10,0
Клюква свежая		—	—	—	10,0
Крупа гречневая	—	0,50	0,24	4,40	—
» овсяная	—	0,50	0,12	2,50	—

Продолжение табл. 2

Наименование продуктов	В 100 г продуктов содержится витаминов (мг)				
	А	В ₁	В ₂	РР	С
» ячневая	—	0,20	0,15	2,50	—
Крыжовник	0,17	0,04	0,02	0,10	50,0
Кукуруза	0,08	0,12	0,05	1,30	1,0—14,0
Лимон	—	0,04	следы	0,10	50,0
Лук репчатый	0,02	0,07	0,04	0,50	18,0
Мандарины	0,10	0,06	0,03	0,20	30,0
Малина	0,08	0,02	0,07	0,30	25,0
Морковь	9,00	0,10	0,07	0,70	5,0
Огурцы	0	0,03	0,04	0,20	5,0
Помидоры красные	0,40	0,07	0,04	0,50	24,0
Редиска	0,01	0,03	0,02	0,30	20,0
Свекла	0,01	0,02	0,05	0,40	10,0
Салат кочанный зеленый	0,10	0,04	0,07	0,20	30,0
Смородина черная	0,70	0,06	—	—	300,0
» красная	—	0,07	—	—	30,0
Хлеб пшеничный	—	0,10	0,07	0,67	—

Наименование продуктов	В 100 г продуктов содержится витаминов (мг)				
	A	B ₁	B ₂	PP	C
Хлеб ржаной	—	0,15	0,13	0,45	—
Чечевица	0,03	0,50	0,21	1,80	—
Щавель	6,0	—	—	—	45,0
Яблоки разные	0,05	0,04	0,03	0,20	7,0
Животные продукты					
Баранина	0	0,13	0,17	4,70	0
Ветчина	—	0,92	0,20	8,20	0
Говядина	0,01	0,06	0,17	3,70	—
Курица	0,12	0,10	0,16	8,10	0
Масло сливочное и топленое	0,60	—	—	—	—
Молоко коровье	0,05	0,05	0,17	0,08	1,0
Печень говяжья	15,0	0,40	1,61	22,0	31,6
Свицина	—	0,40	0,16	2,7	—

Окончание табл. 2

Наименование продуктов	В 100 г продуктов содержится витаминов (мг)				
	А	В ₁	В ₂	РР	С
Сыры разные	0,22	0,05	0,32	0,10	2,0
Треска	следы	0,04	0,05	2,30	
Яйцо	0,65	0,07	0,20	0,12	

Примечание: 0 — отсутствие вещества;
— (тире) отсутствие данных.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА
Перевода веса продуктов (в граммах)
в объемные меры

Продукт	Стакан		Ложка		1 средн. штука, г
	тонкий 250 см ³	граненый 200 см ³	столовая	чайная	
Арахис очищенный	175	140	25	8	—
Белок яичный	—	—	—	—	20
Варенье	330	270	50	17	—
Вишня свежая	190	150	30	5	—
Вода	250	200	18	5	—
Горох лущеный	230	190	25	5	—
Грибы сушеные	100	80	10	4	—
Желатин	—	—	15	5	—
Желток яичный	—	—	—	—	20
Земляника свежая	170	140	25	5	—
Изюм	165	155	25	7	—
Какао-порошок	—	—	25	9	—
Капуста свежая	—	—	—	—	1500
Картофель свежий	—	—	—	—	100

Продолжение табл. 3

Продукт	Стакан		Ложка		1 средн. штука, г
	тонкий 250 см ³	граненый 200 см ³	столовая	чайная	
Клубника свежая	150	120	25	5	—
Крахмал	200	150	30	10	—
Крупа гречневая	210	165	25	10	—
Крупа манная	200	160	25	6	—
Крупа перловая	230	180	25	10	—
Крупа пшенная	220	170	25	8	—
Крупа рисовая	230	180	25	10	—
Крупа ячневая	180	145	20	5	—
Лук репчатый	—	—	—	—	75
Маргарин	230	180	15	4	—
растопленный					
Масло растительное	240	190	17	5	—
Масло сливочное	240	185	20	8	—
растопленное					
Масло сливочное	210	170	40	15	—
Мед пчелиный	325	265	35	12	—
Миндаль (ядро)	160	130	30	10	—

Продукт	Стакан		Ложка		1 средн. штука, г
	гонкий 250 см ³	граненый 200 см ³	столовая	чайная	
Молоко свежее	255	200	18	5	—
Молоко сгущенное	300	250	30	12	—
Молоко сухое	120	100	20	5	—
Морковь свежая	—	—	—	—	75
Мука пшеничная	160	130	25	10	—
Огурец свежий	—	—	—	—	100
Орех фундук (ядро)	170	—	30	10	—
Орехи толченые	130	100	20	7	—
Перец молотый	—	—	18	5	—
Повидло яблочное	300	250	30	12	—
Помидор свежий	—	—	—	—	100
Сахар-песок	220	180	25	10	—
Сахарная пудра	180	140	25	10	—
Свекла свежая	—	—	—	—	75—100
Сливки свежие	250	200	18	5	—
Сметана	250	210	25	10	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—

Окончание табл. 3

Продукт	Стакан		Ложка		1 средн. штука, г
	тонкий 250 см ³	граненый 200 см ³	столовая	чайная	
Соль	325	220	30	10	—
Сухари молотые	125	100	15	5	—
Томат-паста	300	250	30	10	—
Яйцо	—	—	—	—	40



ДОМОВОДСТВО

ГИГИЕНА ВАШЕГО ДОМА

Летом следует подольше держать окна открытыми, т. к. стекло не пропускает ультрафиолетовых лучей, а они оказывают благоприятное влияние на организм человека.

Открывать окна, а в холодное время — форточки, необходимо и для проветривания квартиры.

Если в вашей семье есть школьники, поставьте стол для домашних занятий у окна так, чтобы дневной свет падал с левой стороны.

Грязные, запыленные стекла задерживают почти половину солнечных лучей.

Оконные стекла хорошо мыть разведенным в воде мелом. Намажьте им стекло, смойте теплой водой, дайте просохнуть, а затем вытрите стекло чистой, сухой тряпкой.

Чтобы зимой стекла не запотевали, хорошо промажьте оконные рамы и поставьте между ними стакан с каким-либо поглощающим влагу материалом — сухим торфом, древесным углем, опилками или с небольшим количеством серной кислоты.

При большой стирке рекомендуется держать окна или форточки открытыми во избежание повышенной влажности воздуха в квартире.

Зимой нужно усиленно отапливать сырое помещение и одновременно долго его проветривать.

Оптимальная температура зимой для жилой

комнаты — около 18° С, в северных районах — 21—22° С.

Термометр для измерения температуры воздуха в квартире надо вешать на внутреннюю стенку примерно на высоту 1,5 метра от пола.

Нельзя допускать распространение в квартире насекомых и грызунов (клопов, тараканов, блох, мух, мышей и крыс). Они распространяют многие заразные болезни (дизентерию, тифы, булерию, др.).

Первое правило борьбы с насекомыми и грызунами — безукоризненная чистота в доме.

Храните мусор и пищевые отбросы в специальных ведрах или ящиках с крышками.

Пищевые продукты следует хранить в закрытом шкафу. Сразу после еды необходимо помыть посуду, убрать хлебные крошки и остатки пищи.

Для истребления мух можно использовать специальную липкую бумагу или бумагу, пропитанную раствором мышьяка, которую кладут на тарелку и смачивают слегка подслащенной водой. Такие листы не следует использовать на кухне (мышьяк очень ядовит), а после употребления их лучше сжигать.

Если вы обнаружили мышиные или крысиные ходы — забейте их осколками стекла и замажьте глиной, известкой или цементом.

Для истребления грызунов используйте мышеловки или приобретите кошку.

Для поддержания чистоты в доме делайте ежедневно легкую влажную уборку. Это пре-

дотвратит скопление пыли, которая нередко служит причиной заболеваний горла и легких.

Полы следует мыть не реже 1—2 раз в неделю.

Не ставьте трудно передвигаемую мебель вплотную к стене. Это затруднит влажную уборку квартиры или приведет к скоплению в этом месте пыли и грязи.

Если вы подметаете пол веником, смочите его в воде. Иначе пыль будет лишь перегоняться с места на место.

УБОРКА ПОМЕЩЕНИЯ

Полированная мебель от влажной протирки блекнет, поэтому удалять пыль с нее рекомендуется сухой чистой тряпкой из байки, сукна или трикотажа — они вбирают в себя пыль.

При тщательной уборке окна, зеркала и светильники протирают мятой тонкой бумагой, двери и подоконники — влажной тряпкой (смоченной в воде с прибавлением нашатырного спирта). Применять соду и мыло не рекомендуется: они делают краску тусклой.

Если чистые стекла протереть раствором медного купороса (1 чайная ложка на литр воды) они приобретут красивый зеленоватый оттенок. Сухая ультрамариновая синька придает стеклам голубоватый оттенок.

Верный способ сохранить стекло от запотева-

ния — пару раз в месяц протирать его тряпкой, смоченной раствором глицерина с денатуратом (на 1 часть глицерина 20 частей денатурата). Теплый раствор соли помогает быстро очистить окно от льда. Стекло затем насухо протирается.

Вы хотите на зиму заклеить окна. Для приготовления клейстера надо развести немного крахмала в холодной воде. Затем к однородной, непрерывно перемешиваемой крахмальной кашеце быстро добавить кипящей воды. В результате получается прозрачная, слегка загустевшая жидкость.

Засохшую замазку легко снять, если смазать ее на ночь машинным маслом. К утру замазка станет мягкой и легко очистится.

Крашенный масляной краской пол приобретает приятный блеск, если его вымыть теплой водой, в которую добавлены полстакана уксуса и 2—3 столовые ложки нашатырного спирта.

Линолеумный пол требует особого ухода. Линолеум моют теплым мыльным раствором. Смыть мыльный раствор вытирают пол насухо. Примерно через 3 месяца линолеум протирают натуральной олифой, тщательно стирая ее, затем мягкой тряпкой. Натирают линолеум смесью одной части воска, части парафина и пять частей скипидара, которые нагревая смешивают.

В помещении, где уложен линолеум, ножки стола и стульев рекомендуется периодически протирать парафином.

Чтобы удалить с паркетного пола жировое

пятно, его протирают ватным или тряпочным тампоном, смоченным скипидаром, посыпают тальком, а затем накрыв промокательной бумагой, проглаживают не очень горячим утюгом.

Шерстяные дорожки хорошо вычищаются жидкой мыльной пеной.

Чтобы зеркало блестело, промойте его холодной водой с примесью синьки.

Зеркало, засиженное мухами, лучше всего протереть разрезанной луковицей и вымыть холодной водой.

Клеенка очень портится от нашатырного спирта и соды, а пятна на ней, например чайные, хорошо выводятся лимоном.

Избежать мух с улицы можно промыв окна водой с небольшой примесью керосина, а рамы открытого окна смазать уксусом.

УХОД ЗА МЕБЕЛЬЮ

Не ставьте мебель вплотную к отопительным приборам и в местах, куда попадают прямые лучи солнца. В малогабаритных квартирах соблюсти такую рекомендацию трудно — приобретите электрический увлажнитель воздуха, или, в крайнем случае, расставьте в комнатах сосуды с водой (аквариумы, вазы).

Если, наоборот, в квартире повышенная влажность, разложите в шкафах кусочки камфары.

При чистке неполированной мебели промойте ее теплой водой и насухо протрите мягкой тряпкой.

При чистке полированных поверхностей ни в коем случае не пользуйтесь мокрой тряпкой. Используйте специальную жидкость «Полироль», или пропитанную в смеси глицерина и воды мягкую тряпочку из фланели, байки, сукна или плюша.

Время от времени протирайте полированную поверхность смесью шампуня, антистатика и воды (1:1:8). Пыль будет оседать значительно меньше.

Полировку можно обновить, обработав ее ватным тампоном, смоченным смесью растительного масла, скипидара и уксуса (2:3:4).

Жировые пятна с полировки можно удалить, потерев их тальком.

Пятна от горячих предметов можно уничтожить, протерев их спиртом с растительным маслом (1:1).

Царапины на мебели можно сделать незаметными, смазав их раствором йода.

Белая мебель будет, как новая, если после мытья вы протрете ее смесью зубного порошка с водой и небольшим количеством бельевой синьки.

Мягкую мебель и ковры можно почистить, не имея пылесоса. Покройте поверхность влажной простыней или покрывалом и выбивайте пыль

тонкой палкой. Тряпку прополощите и снова выбивайте, пока пыль не исчезнет.

Если мебель или ковер выбивать через тряпку, смоченную в растворе уксуса с водой (1—2 ст. ложки на 1 литр воды), окраска ткани станет более яркой.

Обивку и ковры хорошо чистить влажными листьями отстоявшего чая, влажными опилками или мелкой сухой столовой солью.

Жировые пятна можно убрать стиральным порошком «Новость», а так же кашицей из бензина и синтетического моющего средства, втерев ее в пятно, оставив на ночь, а затем промыв горячей водой.

Мебель, обшитую бархатом или плюшем, не рекомендуется чистить пылесосом или жесткой щеткой. Такую обивку можно почистить, протерев мягкой тряпочной, смоченной в бензине. Дайте обивке высохнуть и протрите тряпочкой, смоченной на этот раз в винном спирте.

КОВРЫ

Ковер удобно чистить пылесосом один-два раза в неделю. Если нет пылесоса, заведите отдельный чистый веник (не слишком жесткий). Раз в месяц рекомендуется выбить ковер на улице, через каждые два года советуем отдавать его в хим. чистку.

ЧЕМ ВЫВОДИТЬ ПЯТНА?

Прежде всего помните, что любое пятно лучше выводится, пока оно свежее.

От кофе, какао, чая — холодной водой с глицерином (1 ст. ложка на 1 литр).

От фруктовых соков — холодной водой с небольшим количеством нашатырного спирта.

От духов, одеколона — теплой водой с добавлением стирального порошка, а затем чистой теплой водой.

От соусов, майонеза — бензином или теплой водой со стиральным порошком.

От жиров — бензином.

Не забудьте: после того, как пятно выведено, весь ковер надо протереть одежной щеткой, смоченной в мыльном растворе, или просто мокрой щеткой или губкой.

Ковры не любят:

— очень жестких щеток;

— сырости. Не стелите ковер на только что вымытый пол;

— горячей воды, пролитого чая, молока, кофе. От них остаются затеки, вспученные места. Если же это случится, сразу же соберите влагу тряпочкой или губкой.

Чтобы на ковре не появились «лысины» от ножек мебели, рекомендуется подкладывать под ножки кусочки резины.

СЕКРЕТЫ КУХНИ

В сточной трубе кухонной раковины иногда скапливается грязь. Для устранения ее надо не реже одного раза в неделю выливать в раковину кипящий раствор соды стиральной (2 столовые ложки на 1 литр кипятка).

Жирные пятна на кухонной плите можно удалить, если посыпать горячую плиту солью и протереть газетой.

Если кафель потерял свой блеск, протрите его газетной бумагой, смоченной в растворе нашатырного спирта.

Неприятный запах на кухне исчезнет, если сжечь сухую апельсиновую или лимонную корочку.

Запах затхлого хлеба исчезнет, если вы протрете стенки шкафа или хлебницы раствором уксуса.

Если в холодильнике неприятный запах, разложите по полочкам кусочки черного хлеба или ломтики лука. Через день запах исчезнет.

На кухне рекомендуется иметь минимум 3 настольные доски: для обработки сырых продуктов, для готовых продуктов и для разделки теста.

Чтобы уплотнитель дверцы холодильника не изнашивался и не пропускал тепла, надо бережно обходиться с ним. Время от времени протирайте резину теплой водой с мылом. После этого вытирайте насухо и присыпьте тальком или крахмалом.

Часто причиной дребезжания холодильника бывает его неустойчивое положение. Исправить его можно с помощью регулировочных опор под корпусом.

Еще одна причина дребезжания холодильника — ослабление винтов крепления конденсатора. Возьмитесь за него рукой. Если шум прекратится — винты действительно ослаблены, и их надо подтянуть.

Если под морозильной камерой вашего холодильника есть поддон, отключайте холодильник не реже одного раза в 10 дней — порция растаявшей воды как раз поместится в поддоне. В этом случае нет необходимости освобождать холодильник от продуктов. Мини-размораживание происходит очень быстро.

Чтобы ускорить размораживание холодильника, можно поставить в морозилку сосуд с горячей водой; можно воспользоваться феном для сушки волос или пылесосом с самой узкой насадкой (предварительно продуйте шланг).

При размораживании холодильника нельзя ошпаривать морозилку кипятком, скалывать лед металлическими предметами.

Вода, полученная при оттаивании морозильника, дистиллированная, ее можно использовать в домашнем хозяйстве.

УХОД ЗА ПОСУДОЙ

В новых алюминиевых кастрюлях или чайниках, до того как начнете ими пользоваться, следует прокипятить подсоленную воду (5 чайных ложек соли на литр воды).

Сковороды удобнее и лучше из толстого алюминия или чугуна, т. к. они должны не только разогреваться, но и хранить тепло. Новую сковороду необходимо прокалить с жиром, потом протереть солью. После пользования оботрите ее сначала бумагой, затем начистите крупной солью и вымойте.

Чтобы закалить новые стаканы, уложите их в кастрюлю с водой, проложив между ними бумагу и поставьте на огонь. Когда вода закипит, снимите кастрюлю, но стаканы не вынимайте до тех пор, пока вода не остынет.

Посуда и приборы праздничного стола должны «блестеть». Ножи можно начистить очень простым способом — сырой картошкой. Ложки из серебра и мельхиора моют холодной водой с небольшим количеством нашатырного спирта. Таким же раствором чистят и фарфоровую посуду. Вода при этом не должна быть очень горячей — можно испортить рисунок.

Вы можете сами починить разбитую посуду из фаянса или глины. Для этого надо аккуратно соединить и связать бечевкой разбитые куски, затем посуду несколько минут кипятить в молоке и сушить двое суток. После этого снимайте бечевку: разбитые куски прочно соединятся.

Загрязненную алюминиевую посуду мойте горячей водой с мылом.

От длительного хранения воды в металлической посуде (ведра, бачки и т. д.) на стенках остается как бы жирный осадок, который трудно смыть водой. Но его легко удалить тряпкой, смоченной в керосине с добавлением древесной золы. После этого посуду надо вымыть горячей водой с содой или мылом и прополоскать чистой водой.

Пригоревшую кастрюлю из алюминия или сковороду еще горячей поставьте на сложенную в несколько рядов мокрую тряпку и накройте крышкой. Через некоторое время пригоревшие места отмякнут и их легко будет отчистить.

Если на алюминиевой посуде появились темные пятна, их можно счистить мягкой тряпкой, смоченной в слабом растворе уксуса, можно отварить в кастрюле свежий щавель или очистки свежих яблок.

Эмалированную посуду нельзя скоблить ножом. Надо налить в нее воды, положить немного пищевой соды и прокипятить, пригоревшая пища легко отстанет от дна и стенок.

Чтобы вычистить сильно подгоревшие кастрюли или сковороды, посыпьте их толстым слоем соли и оставьте постоять несколько часов. Можно вскипятить воду с луком или яблочной кожурой.

(На противнях иногда образуются коричневые

пятна. Они легко снимаются, если потереть их увлажненной солью.

Ржавые кухонные листы легко очистить, если протереть их разрезанной сырой картофелиной, окуная ее время от времени в мелкий песок.

✓ Сырой лук удаляет ржавчину с железных предметов, лезвий, вилок. Лезвие ножей хорошо также чистить пробкой, что, кстати, избавит вас от пореза. ✓

Жирную посуду легко мыть теплой водой, если в нее насыпать немного сухой горчицы (на тазик чайную ложку). После этого посуду сполосните холодной водой.

Жирную посуду, а также кухонные полотенца можно легко вымыть, если в теплую воду налить немного уксуса.

Посуда, в которой было тесто, сырые яйца, молоко, рыбные кушания, селедка, варенье, моют вначале холодной, а затем уж горячей водой.

Запах рыбы исчезнет, если перед тем, как вымыть посуду, вы протрете ее сухой горчицей.

Чтобы уничтожить запах селедки, лука, чеснока на ноже, достаточно подержать его над огнем, а затем вымыть холодной водой.

Тарелки моют горячей водой с добавлением в нее столовой ложки сухой горчицы.

Чайную посуду моют в теплой воде. Если в чашке остается налет от крепкого чая, его можно удалить, потерев чашки питьевой содой.

✓ Прозрачную стеклянную посуду лучше мыть в

теплой воде, добавив в нее немного уксуса и соли. Затем посуда споласкивается чистой водой.

Хрустальную посуду нельзя мыть горячей водой, от этого она тускнеет. Ее хорошо протирать крахмалом, а затем — шерстяной тряпкой.

Стеклянные бутылки и стаканы становятся прозрачными и блестят, если их вымыть в солевой холодной воде.

Чтобы стала чистой бутылка из-под растительного масла, ее нужно промыть с помощью кофейной гущи.

Чтобы устранить специфический запах пластмассовой посуды, в которой хранились сыр или лук, эту посуду следует вымыть с питьевой содой.

✓ Если на посуде накипь, прокипятите в ней картофельные очистки. ✓

При мытье посуды стаканы часто ставят один в другой и они застревают. Отделить их легко, если опустить нижний стакан в теплую воду, а в верхний налить холодной.

Мыть мясорубку легче, если после мяса пропустить через нее кусочек черствого хлеба или сырой очищенный картофель.

Терка снова станет острой, если потереть ее наждачной бумагой.

Положите в термос две ложки риса, залейте теплой водой, закройте и хорошо взболтайте содержимое. Затем промойте термос горячей водой, и он станет чистым, улетучится и неприятный затхлый запах.

Чтобы вытащить тугую стеклянную пробку из флакона или бутылки, надо накапать на нее растительным маслом и погреть горлышко сосуда у огня.

Покоробившиеся хозяйственные деревянные предметы (кухонные доски, подносы) можно выровнять, если положить их на день между двумя мокрыми тряпками или полотенцами и сверху придавить грузом.

Если нож затупился, его можно легко наточить, опустив перед этим на полчаса в слабый раствор поваренной соли.

Если у вас появилась новая эмалированная сковорода, то лучше ее закалить перед употреблением. В вымытую и насухо протертую сковороду налейте подсолнечного масла, чтобы оно покрыло дно. Поставьте на огонь и через несколько минут снимите. Когда масло остынет, вылейте его и снова промойте сковороду.

Чтобы очистить почерневшую от огня кастрюлю, достаточно подержать ее несколько минут над зажженной горелкой газовой плиты. Нагар улетучится.

Если алюминиевая посуда деформирована, наполните ее водой и не накрывая, поставьте в морозильную камеру холодильника.

Если вы приобрели глиняную посуду, не спешите ее использовать. Перед первым употреблением глиняный горшок надо на несколько минут положить в холодную воду, а затем прополоскать горячей. Еще лучше, если изделие напол-

нить холодной водой, нагреть, а потом медленно охладить.

Если посуда покрыта глазурью, то перед употреблением ее желательно прогреть в кипящей воде, в которую добавлены уксус и соль.

Если глиняный сосуд дал трещину, положите в него несколько кусков сахара и поставьте на сильный огонь. Сахарный сироп затечет в трещину и, высыхая, превратится в твердую, прочную массу.

Чтобы дно кастрюли и сковороды не копилось, перед приготовлением пищи натрите дно слегка подогретой посуды тонким слоем мыла.

Чтобы удалить коричневые пятна с посуды, которую ставили в духовку, надо натереть ее влажной солью и промыть горячей водой.

Если вы купили деревянную посуду, то промойте ее горячей водой, употребляя хозяйственное мыло.

Если деревянная посуда пахнет плесенью, ее надо облить горячей водой с уксусом, а затем тотчас же — водой с мылом.

Чтобы восстановить первоначальный цвет неокрашенной деревянной посуды, нужно протереть ее перекисью водорода и ополоснуть горячей водой.

Если вы хотите, чтобы посуда стала влагонепроницаемой, смажьте после мытья и сушки ее внутреннюю поверхность расплавленной смесью канифоли и воска (10 : 3).

Если вы приобрели эмалированную посуду, то перед употреблением прокипятите в ней подсоленную воду (5 чайных ложек на 1 литр). Не выливайте воду, пока не остынет.

В эмалированной посуде не рекомендуют готовить вторые блюда, особенно каши, они пригорают и портят эмаль. Не оставляйте в ней кушанья, содержащие уксус или лимонную кислоту и компот из очень кислых плодов.

Помните, эмаль не переносит резких изменений температуры, и поэтому нельзя в горячую кастрюлю наливать холодную воду, и наоборот.

УБОРКА ВАННОЙ КОМНАТЫ

Не рекомендуется набирать в ванну очень горячую воду. Это плохо действует на эмаль, а от поднимающегося пара портятся стены ванной комнаты.

Убрать ржавые пятна и потеки в ванной поможет мягкая щетка и уксус.

С помощью уксуса вы можете вернуть блеск никелированным деталям смесителей в ванной. Не забудьте смыть остатки уксуса водой и только потом полируйте краны до блеска.

Если пробку выпускного отверстия ванны или умывальника начинает засасывать так, что ее трудно вытаскивать, натрите ее вазелином (но ни в коем случае маслом).

Если засорилась головка душа, отвинтите сетчатый фильтр, промойте его в концентрированном растворе уксуса, пока известковый налет не растворится.

РЕМОНТ КВАРТИРЫ

Перед ремонтом или побелкой помещения покройте полы мыльным раствором (20—30 г мыла на 1 литр воды). Попадшая на пол краска или известка легко отмоется после ремонта. Этим же раствором можно покрывать стекла (когда красят рамы), кафель, чугунные плиты.

Прежде, чем красить оконные рамы масляной краской, можно также смазать стекло уксусом.

Перед окраской металлических каркасов мебели, планок, трубок протрите их тряпкой, смоченной в уксусе, и дайте высохнуть. Краска будет лучше держаться.

Если масляная краска от долгого хранения покрылась пленкой, ни в коем случае не размешивайте ее, а осторожно снимите пленку. Порвалась? Не беда. Вырежьте из марли кружочек по диаметру банки и опустите на краску. Марля покроет клочки пленки и опустится вместе с ними на дно.

Не смешивайте краски при электрическом свете и на солнце. Синий, желтый и зеленый могут сыграть с вами злую шутку.

Не сливайте вместе остатки разных красок: получится месиво, которое при покраске никогда не высохнет.

На потолках и стенах иногда образуются трещины, щели. Есть простой способ их заделки. В жидкий, как сметана, столярный клей добавляют, помешивая, зубной порошок или мелко растертый мел. Смесь должна быть густой, как замазка. Этой смесью и заделывают щели: избыток снимают ножом.

Трещину в оконном стекле можно покрыть тонким слоем бесцветного лака. Тонкая прозрачная пленка держится два-три года, не портит внешнего вида рамы и не смывается при мытье окон. Наносить лак лучше с наружной стороны.

Чтобы просверлить стекло, надо взять обыкновенный коловорот, обычное сверло или хорошо заточенный трехгранный напильник и обыкновенный скипидар. Нанести на стекло каплю скипидара и..... сверлить.

Если от стенки в кухне или ванной комнате отскочила облицовочная плитка, ее легко снова укрепить. Плитку очищают от приставшего к ней цемента, а затем не очень жирно смазывают любой масляной краской и плотно прижимают к месту, из которого она выпала.

Кисти, которыми вы белили или красили стены, положите на ночь в мыльную воду. На другой день их надо будет только прополоскать — они хорошо очистятся.

Замазку, чтобы она не затвердевала, рекомендуют хранить под водой.

Запах масляной краски обычно держится долго. Попробуйте после окраски дверей, рамы или пола поставить в комнате две-три посуды с соленой водой — запах краски исчезнет быстро.

Можно избавиться от запаха краски или керосина, если при мытье в воду добавить немного горчицы.

Чтобы приготовить замазку для пола, надо на литре жидкого столярного клея, пока он горячий, замешать 300 г цемента, затем добавить 300 г древесных опилок и все это перемешать. В такую замазку следует добавить сухую строительную краску под цвет пола.

Не сливайте в кухонную раковину никаких жидкостей, дающих мелкий осадок. Во время ремонта нельзя сливать воду с песком, глиной.

Загрязнившуюся сточную трубу раковины очищают, сливая в раковину раствор кипящей стиральной соды (из расчета одна столовая ложка соды на литр воды).

Чтобы отмыть руки, запачканные масляной краской, натрите их растительным маслом. После этого краска смывается теплой водой.

УХОД ЗА БЕЛЬЕМ

Белье легче отстирывается, если оно не лежало долго грязным. Если вы сегодня не може-

те взяться за стирку, сложите белье в плетеную корзину или ящик с отверстиями, чтобы оно «дышало».

Храните грязное белье сухим, иначе могут появиться пятна сырости, от которых очень трудно избавиться.

Перед стиркой надо обязательно разделить белое белье от цветного, чтобы белье не полиняло.

Цветное белье рекомендуется стирать в теплой воде (до 60° С). Если цвет ткани изменился после стирки, промойте белье в воде с добавлением небольшого количества уксуса.

Если на белье есть пятна крови, гноя, пота, а также если белье подкрахмалено, подержите его перед стиркой несколько часов в воде. Только не замачивайте такое белье в горячей воде, белковые вещества свернутся.

Рекомендуется замачивать и сильно загрязненное белье. Это облегчает стирку.

Белье с трудно отстирываемыми жировыми пятнами, а также требующее дезинфекции, до и после стирки подвергается кипячению.

Перед кипячением можете отдельные, сильно загрязненные вещи намылить.

Белье будет приятно пахнуть, если в воду, приготовленную для кипячения, положить кусочек туалетного мыла.

При кипячении нагревайте мыльный раствор с бельем постепенно. Во избежании заваривания грязи не опускайте белье в горячую воду.

Чтобы удалить со скатерти пятна вина, намыльте это место и опустите в раствор воды с нашатырным спиртом (1 ложка на 1 литр воды).

Чтобы махровое полотенце вновь стало мягким и хорошо впитывало влагу, прокипятите его после стирки в соленой воде и хорошо прополоскайте.

При отжиге тонкое белье может разорваться. Положите такое белье в сухую простынь или полотенце и закатайте несколько раз.

Не сушите белье слишком долго. Развешивайте его так, чтобы оно не подвергалось воздействию прямых солнечных лучей. Лучше всего сушить белье при комнатной температуре, на сквозняке.

Накрахмаленное белье нельзя сушить на морозе. При низкой температуре крахмал частично переходит в сахар, и белье становится липким.

После сушки белье аккуратно сложите. Это облегчит его глажение.

Если вы будете гладить сразу, снимайте белье с веревки немного влажным.

Перед глажением смочите белье горячей водой. Оно будет легче гладиться, чем при смачивании холодной водой.

Пересохшее белье рекомендуется гладить на влажной подстилке.

Если рабочая поверхность утюга стала шершавой, протрите его ваточкой с нашатырным спиртом, а затем прогладьте утюгом влажный кусок

ткани. Утюг можно так же почистить, протерев его поверхность мелкой солью.

Чтобы утюг не прилипал к накрахмаленному белью, можно добавить в крахмал немного соли, или заварить крахмал в мыльной воде.

✓ Если при глажении вы слегка подпалили материю, намочите пятно раствором борной кислоты и постирайте вещь в воде комнатной температуры. Можно действовать иначе: смочите подпалины холодной водой и посыпьте солью. Через несколько минут застирайте. ✓

Выглаженное белье складывайте каждый раз по-новому. На местах постоянных складок ткань быстрее рвется.

Чтобы белье приятно пахло, переложите чистые вещи промокательной бумагой, пропитанной одеколоном.

УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ

Перед тем, как убрать одежду на длительное хранение, ее надо тщательно пересмотреть, очистить от пятен, просушить на воздухе в солнечный день.

Для борьбы с молью применяется нафталин; бумага, пропитанная пахучими веществами (скипидаром; смесь нафталина с камфорой).

Необходимое условие сохранности вещей в домашних условиях — сухость. Купите немного камфоры, зашейте в небольшие мешочки и положи-

те в шкаф под вещи. Камфора хорошо поглощает влагу. Время от времени ее надо менять.

Не вешайте вязаные вещи на плечики — они растягиваются и теряют форму. Складывайте их и храните в полиэтиленовых мешочках.

Не вешайте в шкаф только что снятую с себя шерстяную одежду. Ее нужно сначала проветрить и почистить щеткой.

Шерстяную вещь надо стирать и сушить, вывернув наизнанку, чтобы не выцвела.

↳ Чтобы проверить перед стиркой линяет ли платье, выдерните с изнанки нитку, опустите ее в горячую мыльную воду, заверните в белую тряпочку и высушите. Если на тряпочке остались следы краски, возьмите для стирки чуть теплую воду и добавьте в нее немного соли и уксуса. ↪

Рекомендуется стирать шерстяные и шелковые вещи при температуре воды не выше 45°. При полоскании добавьте немного уксуса (1—2 чайные ложки на ведро воды). Это улучшает окраску и лучше сохраняет ткань.

Белые шерстяные вещи перед стиркой рекомендуется предварительно замачивать с добавлением нашатырного спирта, а сильно загрязненные вещи — и мыла.

Вода, в которой вы стираете и полощите шерстяные вещи, должна быть одинаково теплой, чтобы вещь не села. Стирайте быстрее, не оставляя трикотажную вещь в воде даже несколько лишних минут,

Засаленные края и воротнички курток, пальто, пиджаков, а также фетровые шляпы можно вычистить губкой, смоченной в растворе нашатырного спирта (1 ст. ложка на 1 литр воды).

Изделия из капроновых тканей нельзя сдавать в сухую химчистку. Для удаления пятен — не применяйте растворители. Постирайте вещь вручную в теплой (30°) воде с нейтральными моющими средствами, без применения щетки. Прополоскайте и, не отжимая, сушите в расправленном виде на вешалке. Не гладьте утюгом.

Жировые пятна на одежде можно вывести растворителями: бензином, скипидаром. Свежее пятно прогладьте перед чисткой утюгом через 2—3 слоя промокательной бумаги — большая часть жира впитается бумагой.

Если в момент попадания жира на одежду под рукой нет растворителя — посыпьте пятно солью и осторожно потрите. Меняйте соль, пока пятно не исчезнет.

Чтобы при чистке растворителем на одежде не получались «ореолы», чистите пятно от краев к середине и после смачивания бензином накройте пятно промокательной бумагой и придавите теплым утюгом, чтобы пятно при растворении не растекалось.

Для удаления пятен от кофе или какао применяют нашатырный спирт, разведенный пополам с водой. На верхней одежде такие пятна можно сначала протереть бензином. На тонких

шелковых изделиях такие пятна выводятся слегка подогретым глицерином.

Для удаления пятен от чая применяют смесь глицерина с нашатырным спиртом (4 : 1).

Травянистые пятна на одежде выводят теплым мыльным раствором с добавлением небольшого количества нашатырного спирта. Более застарелые пятна удаляют водкой или раствором поваренной соли (чайная ложка на 1/2 стакана воды).

Для удаления пятен от пива применяют раствор мыла и стиральной соды (2 г мыла и 1 г соды на стакан воды).

Пятна от вина, ягод и фруктов можно вывести, промыв ткань в свежем теплом молоке и прополоскав. На свежие пятна насыпьте столовую соль и через некоторое время промойте мыльной водой.

Пятна ржавчины и чернильные пятна удаляют лимонным соком или раствором уксусной эссенции (1 чайная ложка на 1/2 стакана воды).

Кровяные пятна нельзя отмывать горячей водой. Белые с пятнами замочите перед стиркой в холодной воде. С шелковых изделий такие пятна хорошо удаляются картофельным крахмалом. Крахмалом покрывают пятно и дают высохнуть. После этого крахмал стряхивают.

Пятна от пота на шерсти удаляют тряпочкой, смоченной в крепком растворе соли. Если пятна не исчезнут — протрите их еще спиртом.

Пятна от одеколona и духов можно удалить

теплым глицерином, для белых вещей применяют разведенный нашатырный спирт, смешанный с перекисью водорода.

Пятна от кремов, помады, в состав которых входят жировые вещества, выводят растворителями.

Если на одежду попал воск, осторожно снимите большие куски, поместите обрабатываемый участок ткани между листами промокательной бумаги и прогладьте утюгом. Остатки воска удалите бензином.

Если прислонились к стенке и испачкали темный костюм известкой, встряхните вещь и потрите испачканное место кусочком черного ворсистого сукна.

Если на темное платье попала пудра — не вытирайте ее рукой или щеткой, просто сдуйте или аккуратно стряхните.

Если на улице туман или чуть моросит, повесьте на воздухе (под укрытием) мятые, залоснившиеся брюки. Через 3 часа брюки будут словно выглаженные, многие пятна исчезнут.

Сильно измятое платье бывает трудно отгладить. Подержите его несколько минут над тазиком с кипятком, подсушите на вешалке и прогладьте.

Мятая шерстяная одежда не всегда нуждается в глажении. Часто она полностью расправляется, если повесить ее на плечики над тазом с горячей водой.

Шерстяные вещи гладят во влажном состоянии или покрыв смоченным в воде и отжатым полотном. Удобно использовать для этой цели электроутюг с подпаривателем.

Влажной шерстяной вещи при глажении легче придать нужную форму. После глажения сухие вещи уже не меняют свою форму.

Без увлажнителя шерстяную вещь необходимо гладить с изнанки.

Чтобы трикотажная вещь выглядела как бы подкрахмаленной, прогладьте ее через ткань, увлажненную в мыльной воде.

Чтобы складки на брюках держались дольше, натрите ткань с изнанки сухим мылом или тальком по линии складки. Брюки выверните и отутюжьте.

Чтобы капроновые чулки были прочнее, облейте их перед тем, как впервые надеть, кипятком или прогладьте слегка нагретым утюгом.

Замки-молнии можно почистить старой зубной щеткой. Если они застегиваются с трудом — смажьте их вазелином (излишки удалите мягкой бумагой). Для этой цели можно использовать так же свечку.

Резинку в спортивные брюки можно вдеть очень быстро, если соединить между собой старую и новую резинку. Когда вытягивается старая, одновременно вдевается новая.

МЕХ И КОЖА

Меховое изделие перед хранением хорошо просушите и проветрите (не рекомендуется это делать на ярком солнце, чтобы не изменился цвет изделия). Удалите пыль и другие загрязнения. Повесьте на плечики в шкаф, обернув сверху в плотную бумагу или чистое полотно и не туго перевязав веревкой. Можно использовать для этой цели специальный чехол.

Для предохранения меха от моли пришейте небольшие мешочки с нафталином. Нельзя посыпать мех нафталином, чтобы не изменилась его окраска и качество.

Мех должен храниться в сухом прохладном месте.

Мелкие меховые изделия (головные уборы, муфты и т. д.) хранят в плотно закрывающихся коробках. Очистив от пыли, их завертывают в чистое полотно.

При длительном хранении меховые изделия необходимо время от времени проветривать (2—3 раза в год).

Если шуба лежала в свернутом состоянии и очень помялась, протрите ее влажной мягкой губкой, встряхните и повесьте на плечики. Когда она высохнет, энергично встряхните слипшиеся волосы, мех нельзя расчесывать щеткой или гребенкой.

Не вешайте шубу у побеленной стены — известь портит мех.

Никогда не вешайте крашенный мех рядом с некрашенным.

Не сушите мокрый мех на солнце или над огнем.

Мех, ставший жестким, можно смягчить, смазав его с изнанки глицерином, смешанным пополам с водой.

Пятна с меха удаляют, протирая ватным тампоном, смоченным специальным раствором (часть аммиачной воды, 3 части поваренной соли, 50 частей воды). Вот еще один рецепт: равные части денатурированного спирта и аммиачной воды.

Масляное пятно с поверхности искусственного меха можно снять ваткой, смоченной в ацетоне, а грязь — мыльной пеной с последующей промывкой водой.

Загрязненный каракуль сначала выбейте, а для придания блеска протрите ладонью, слегка смоченной оливковым маслом.

Мех бобра, выдры, крота чистят горячим песком. Мех посыпают песком и меняют его до тех пор, пока рука после проведения по меху не будет оставаться чистой.

Белые меха можно почистить, натерев картофельной мукой или крахмалом.

Кожаные вещи можно почистить фланелевой тряпочкой, смоченной в яичных белках (слегка взбитых). Можно использовать и следующий раствор: вода, мыло и нашатырный спирт, а потом протереть изделие касторовым маслом.

Небольшое количество уксуса в смеси с водой придает эластичность кожаным перчаткам.

Потемневшую кожу сумок, туфель, чемоданов протрите влажной тряпочкой с кофейной гущей.

Замшевые изделия можно чистить следующими способами: 10% нашатырный спирт разбавляют водой (1:4) и чистят их с помощью ватного тампона, затем протирают чистой водой или водой с добавлением уксуса (1 чайная ложка на 1 литр); чистят смесью молока и питьевой соды (1 чайная ложка на 1 стакан молока) или нашатырного спирта.

Лайковые перчатки чистят следующими растворами: 5 частей перекиси водорода, 1 часть 10% нашатырного спирта, 5 частей порошка «Новость», 60 частей воды.

1 часть скипидара и 2 части бензина. Натирают перчатки и сушат на воздухе в тени.

Кожаное изделие можно обновить, натерев его внутренней стороной лимонной или апельсиновой корки или шкурки от банана. Затем отполируйте изделие фланелью.

УХОД ЗА ОБУВЬЮ

Прежде чем начать носить новую кожаную обувь, жирно смажьте ее кремом, дайте просохнуть и хорошенько отполируйте щеткой, бархоткой или шерстяной тряпкой. Для получения бле-

ска обувь можно протереть ломтиком лимона, а потом бархоткой.

Если новая кожаная обувь жмет, смочите ее изнутри одеколоном, водкой или уксусом и сразу наденьте. Обувь должна высохнуть на ноге.

Если обувь скрипит, разотрите на подошве несколько капель растительного или касторового масла и дайте туфлям просохнуть. Для устранения скрипа обувь можно также ставить на ночь на мокрую тряпку.

Обувь с гладкой подошвой не будет скользить, если на подошву наклеить полоски лейкопластыря. Можно также натереть подошву сырым картофелем.

Если обувь разносилась, наклейте изнутри на задник ботинка кусочек бархата.

Если кожаные подметки смазывать раз в месяц льняным маслом, они будут вам служить вечно.

Для сохранения мягкости, эластичности и водупорности кожаной обуви ее надо регулярно (не реже 2 раз в неделю) смазывать обувным кремом.

Для цветной кожи следует применять бесцветный крем.

Чистить обувь надо не перед выходом из дома, а после прихода с улицы.

Перед чисткой тщательно удалите с обуви пыль и грязь.

Засохший крем можно размягчить несколькими каплями теплого скипидара.

Сырую промокшую обувь наденьте на колодки или плотно набейте газетной бумагой, чтобы она не потеряла форму.

Нельзя сушить кожаную обувь у нагревательных приборов.

Чтобы рабочие ботинки не промокли, протрите их несколько раз раствором в бензине парафином.

Плесень с обуви снимается смоченной в бензине тряпочкой.

Если на обувь попала масляная краска, ее можно убрать растительным маслом.

Пятна на цветной обуви хорошо очищаются половинкой луковицы.

Кожу старой обуви освежают скипидаром, добавив к нему 3—4 капли молока. Затем чистят как обычно бархоткой.

Белую обувь рекомендуется регулярно чистить смесью молока и взбитого белка яйца ($1/2$ стакана молока на 1 взбитый белок).

Лаковую обувь не рекомендуется носить зимой. Лак лопается на холоде.

Лаковая обувь боится и очень жаркой погоды, а так же прямых солнечных лучей.

Лаковую обувь рекомендуется хранить, завернув каждую полпару в бумагу.

Лаковые туфли моют тряпочкой, смоченной

молоком, дают высохнуть, протирают половинкой луковицы и полируют бархаткой.

Если лаковые туфли потеряли глянец, смажьте их вазелином, затем яичным белком и натрите до блеска.

Для подновления залоснившейся замшевой обуви протрите ее мелкой наждачной бумагой, сухой столовой солью или чернильной резиной, а затем почистите щеткой.

Фетровую обувь можно почистить жесткой щеткой или куском пемзы. Можно использовать также нашатырный спирт, разведенный пополам с водой.

Белую обувь с текстильным верхом не рекомендуется мыть. Просушите обувь, удалите грязь и пыль жесткой щеткой, пятна удалите бензином или пятновыводителем. Нанесите на верх обуви равномерным слоем состав из мела (зубного порошка) и мыльного раствора в виде жидкой пасты. Это можно легко сделать с помощью зубной щетки. Дайте обуви просохнуть и протрите ее мягкой щеткой.

Запах пота от обуви можно удалить, промыв ее изнутри раствором перекиси водорода.

Если у шнурков ботинок отскочили металлические наконечники, обмакните концы в лак для ногтей.

Новую обувь не надевайте первый раз в дождь, сначала поносите ее при сухой погоде. Поры подметок заполнятся песком и туфли будут меньше промокать.

Очень вреден для обуви тающий снег, он «пережигает» кожу. Сразу же после прогулки смажьте обувь жирным кремом, и через время — почистите.

Однако влага не всегда враг нашей обуви. Замшевая, например, отлично чувствует себя под паром. С его помощью на замше поднимается ворс. А спортивным кроссовкам, если они в период межсезонья ссохлись, теплая ванна «просто необходима. Когда кожа размякнет, надо вытереть ее, смазать глицерином и туго набить бумагой.

В числе других целебных для обуви препаратов — уксусная эссенция. Смоченные ею ватные тампоны кладут в туфли для дезинфекции. Через 10—12 часов, проведенных в закрытом полиэтиленовом пакете, обувь совершенно «выздоровливает». Остается протереть изнутри ее фармалином, высушить и проветрить.

Замшевая или велюровая обувь нуждается в особом уходе. Очистив обувь от пыли жесткой щеткой, протрите ее сухой столовой солью, чернильной резинкой. Залоснившиеся места можно протереть наждачной бумагой № 0 или подержать под струей пара. После обработать препаратом «Велюр».

УХОД ЗА ЦВЕТАМИ

В светлых и теплых комнатах можно выращивать розан, бегонии, глоксинии, гортензии, пальмы и др.

Менее требовательны к свету и теплу примулы, фуксии, амариллисы, столетник (алоз). Самые неприхотливые комнатные растения — герань.

Летом, в период роста (март — август) и в жаркую погоду растениям нужно больше влаги, чем зимой или в прохладную, пасмурную погоду.

Лучшей водой для полива растений является дождевая и речная. Не используйте для полива кипяченую и холодную воду. Воду из водопровода выдерживайте сначала в открытой посуде, чтобы из нее испарился хлор.

Зимой лучше поливать растения утром, а летом — вечером. Но летом в солнечной комнате и в жару рекомендуется поливать растения и утром и вечером.

Полезно систематически spryskivatsya растения водой, у лиственных растений — обмывать листья мягкой тряпочкой, а летом — выставлять растения под дождь.

Если вы на некоторое время уезжаете из дома, положите в цветочный горшок влажную губку. Можно прикрыть землю картоном, что предохранит ее от быстрого высыхания.

Весной и летом растениям нужно усиленное питание. В начале роста давайте растениям больше азотистых удобрений (аммиачная и калийная селитра); перед цветением и во время цветения — фосфорные и калийные удобрения. На 1 литр воды берут $\frac{1}{3}$ чайной ложки аммиачной селитры; или $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки калийной соли; или $\frac{2}{3}$ — 1 чайную ложку суперфосфата.

Один раз в месяц хорошо подкармливать растения настоем из свежего коровьего навоза (1 ложка навоза на ведро воды).

Оставшаяся после промывки мяса вода так же является прекрасным удобрением для комнатных растений.

Если листья бледнеют — в почве не хватает железа. Полейте такие растения водой, в которой некоторое время находились ржавое железо или ржавые гвозди.

Когда растения начинают расти (в марте — апреле), их пересаживают в более просторную посуду со свежей землей. Новый горшок должен быть немного больше старого. Земля не должна доходить до верхнего края горшка сантиметра на 3 для удобства поливки и рыхления почвы.

После пересадки растения поливают. Только что пересаженные растения первые дни защищают от прямых солнечных лучей.

Молодые растения пересаживают ежегодно, более крупные — через 3—4 года и реже.

Хорошим средством борьбы с вредителями комнатных растений является настой махорки (половина столовой ложки на стакан воды), или раствор мыла (5 г на 1 литр воды) или керосино-мыльная смесь (50 г мелко настроганного мыла, 1/2 литра горячей воды, 10—15 г керосина). Через полчаса после обработки обмойте растение чистой водой.

Один раз в месяц полезно поливать почву в горшках слабым раствором марганцовки. Это по-

буждает рост растения и способствует уничтожению червей.

Для борьбы с червями можно использовать раствор горчицы (1 ст. ложка на 1 литр воды).

Хорошим средством борьбы от муравьев является раствор камфарного масла в теплой воде (5—10 капель на 1 литр воды).

Если вы хотите создать маленький садик на балконе, хорошо использовать вьющиеся и ниспадающие растения (душистый горошек, настурция, розы, плетистые красные бобы, хмель, вьюнок, дикий виноград, плющ, герань, фуксия и др.).

Если вы купили букет цветов в магазине, обязательно освежите его дома: поставьте в воду и прямо в воде отрежьте кончики стебельков на 1—2 см и удалите нижние листья (у роз шипы).

Вода из-под букета должна ежедневно меняться, а срезы обновляться. Подрезать рекомендуется под струей воды и только ножом. На ночь цветы нужно из теплой комнаты вынести в прохладное место.

Берегите срезанные цветы от прямых солнечных лучей и сквозняков.

Если цветы поблекнут, добавьте в воду несколько капель нашатырного спирта.

Если вы хотите, чтобы бутоны цветов скорее раскрылись, добавьте в воду нашатырного спирта или камфорного спирта (1/2 чайной ложки на 1 литры воды).

Чтобы продлить жизнь срезанных цветов, добавьте в вазу с георгинами, хризантемами, гвоздиками аспирин (полтаблетки на 3 литра воды). Розы и гвоздики хорошо сохраняются в подсахаренной воде (для розы — 10% раствор сахара, для гвоздик — 15%). Но цикламены, ландыши сахара не переносят.

Некоторые цветы несовместимы. Капризным «нравом» отличаются розы и гвоздики. Они просто не переносят соседства других цветов. Даже самые, казалось бы, «невинные» цветы — скажем душистый горошек — способен повредить своим соседством в букете. Увядание букета ускоряют ландыши, нарциссы, резеда. А вот веточка туй или герани, наоборот, поможет дольше сохранить цветы свежими.

НЕМНОГО О РАЗНОМ

Чтобы дверь не скрипела, достаточно кусочек графита от карандаша положить в скрипящую петлю.

Чтобы открывались дверцы гардероба и плавно выдвигались ящики стола, протрите их края намыленной тряпкой.

Чтобы стекла очков не запотевали, найдите утром минутку и протрите их намыленной тряпочкой. Затем — отполируйте фланелью.

Чтобы устранить запах табака в квартире, надо открыть окна и положить в разных местах

прокуренной комнаты два-три мокрых махровых полотенца.

Запах в комнате можно сделать приятным, если с помощью ватки или тряпочки нанести несколько капель духов на незащищенную электролампочку. Когда она будет включена, по комнате распространится запах духов.

Если в чулане или шкафу завелась плесень, положите туда несколько кусочков камфоры.

Чтобы выгнать из комнаты налетевших мух, минут на 15—20 плотно завесьте окна. Затем быстро откройте форточку, оставив все остальные части окна затемненными. Мухи, привлеченные светом, вылетят из комнаты. Летом, когда моются полы, можно прибавить в воду керосина — мухи не терпят его запаха.

Чтобы резиновые перчатки служили дольше, перед надеванием не забудьте насыпать в них немного талька. К тому же вам и работать будет приятнее — руки не запотеют.

Чтобы вернуть эластичность губке, подержите ее несколько часов в уксусе, а затем тщательно прополощите в чистой воде.

Чтобы пух не лез из чехла подушки, смочите чехол в мыльной пене, высушите его и прогладьте.

Занавески пожелтели, что делать? Надо подержать занавески перед стиркой в соленой воде.

Чтобы не обжечься, снимая горячую крышку кастрюли, сшейте себе рукавички — прихватки. Это легко сделать из остатков любой ткани, луч-

ше — в два слоя. Между слоями положите вату, поролон или другой плотный материал. Если вшить в рукавичку небольшой магнит, то ее всегда можно держать под рукой, прикрепив к стенке холодильника, к плите или мойке.

Чтобы не обжечься, горячую крышку кастрюли можно снимать и бельевой прищепкой. Ожог поможет избежать и корковая пробка от бутылки, вставленная в ушко крышки.

Чтобы почистить загрязненные золотые украшения, их надо погрузить в мыльную воду и осторожно протереть мягкой зубной щеткой, особенно в местах около застежки.

Чтобы почистить золотую цепочку, ее надо опустить в бутылку с мыльной водой и, слегка потряхивая, промыть.

Чтобы привести в порядок перстень, надо вернуть на спичку кусочек ваты, смоченный в одеколоне, глицерине или смеси магнезии с нашатырным спиртом и аккуратно почистить камень и его оправу. Затем фланелью отполируйте кольцо.

Если вы хотите почистить изделие из серебра и мельхиора, знайте, что моют их в мыльной воде. Сильно потемневшие вещи протирают фланелью с пищевой содой и моют. Можно почистить и зубным порошком.

Чтобы серебряные ложки блестели, после употребления необходимо окунуть их в кипяченую воду, в которую добавлено немного пищевой соды.

Помните, что пластмассовые браслеты, бусы, серьги, кольца моют в теплой воде без стирального порошка и мыла. Деревянные украшения, напротив не моют, а только протирают фланелью, а вот изделия из янтаря и слоновой кости можно вымыть в теплой воде с мылом.

Если запачкалась статуэтка из гипса, ей можно придать белизну с помощью крахмального клейстера. Засохшая пленка легко снимается вместе с грязью.

Мыло, которое хранится в сухом месте, служит в три раза дольше сырого.

Если у вас остались маленькие обмылки, положите их в трехслойный мешочек из старых капроновых чулок или марли, завяжите или зашейте его, и вы получите удобную мочалку с мылом.

Толстая резина легко режется обычным ножом. Нужно только время от времени смазывать лезвие ножа жидким мылом.

Орг. стекло склеивается грушевым эфиром, чистым ацетоном, нитроклеем.

Лекарства или духи при перевозке в чемоданах не прольются, если пробку флакона обмакнуть в расплавленный парафин.

Шариковая ручка, которой долго не писали, начнет писать сразу, если кончик ее металлического стержня с шариком предварительно окунуть в спирт или одеколон.

В заварочном чайнике с отбитой ручкой или отколотым носиком удобно держать бечевку, ко-

торая понадобится в доме. Смотайте бечевку в клубок, положите ее на дно чайника, а кончик протяните через носик. Вытягивайте нужной вам длины и отрезайте, при таком способе хранения она никогда не запутывается.

Маленькие магнетики от ненужной защелки, игрушки не выбрасывайте. Вшейте один или два таких магнетика в кухонную рукавицу или хватку, которыми вы пользуетесь, когда беретесь за горячее. Тогда эти вещи смогут держаться на магнитах прямо на металлической стенке плиты. Приклейте такой магнетик снизу полки или всячего шкафчика, рядом с телефоном. Затем возьмите обычную металлическую канцелярскую кнопку и воткните ее в торец карандаша. Прижмите карандаш кнопкой к магниту и он будет висеть у вас на виду, если потребуется что-нибудь записать.

Как использовать кусочки туалетного мыла? Если вы умеете шить, высушите эти кусочки и сложите их в вашу коробочку с иголками и нитками: мылом очень удобно пользоваться при раскрое тканей вместо мела.

А еще лучше, постепенно складывайте остатки мыла в бутылку из-под бытовой химии и заливайте горячей водой. Получится отличный состав для мытья посуды.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Во время купания в ванне или бане полезно растирать тело жесткой намыленной щеткой и принимать попеременно горячий и холодный душ.

Освежить кожу тела помогают теплые (35—37° С) соленые ванны (1,5 кг на полную ванну). Не рекомендуется принимать такие ванны перед сном, так как они немного возбуждают организм.

Если вы чувствуете себя обессиленным от жары, примите теплый, а не холодный душ.

Если вы с утра не можете стряхнуть сонливость, примите холодный или очень горячий душ.

Если душ принять негде или некогда, опустите обе руки по локоть в холодную воду — через несколько минут вы почувствуете себя словно бы отдохнувшим.

Не рекомендуется часто мыть лицо с мылом. При нормальной коже используйте мыло раз в день — перед сном. При сухой коже — один раз в неделю. В остальные дни умывайте лицо перед сном комнатной водой без мыла, после чего используйте питательный крем. Утром лучше использовать лосьон.

Если кожа подвержена раздражениям, умывайте лицо на ночь сырым молоком, разбавленным наполовину водой. Можно использовать так же следующий лосьон, приготовленный в домашних условиях: 2/3 стакана сливок или сметаны смешайте с 1 желтком и соком 1 лимона, добавьте 1/3 стакана водки.

Хорошо использовать для очищения кожи рас-

тительное, сливочное, топленое масло или питательный крем.

При нанесении питательного крема на кожу лица оставьте нетронутым нос и подбородок. От частого употребления крема на этих участках сильно расширяются поры.

Для сухой кожи лица рекомендуется медово-желточная маска: 1 ложка меда, 1 желток, 1 чайная ложка растительного масла. Данную маску накладывают на лицо на 30 минут, а затем смывают теплой водой.

При сухой коже рекомендуется пища, богатая витамином А (рыбий жир, яичный желток, морковь).

Жирную кожу лица, помимо умывания следует протирать 1—2 раза в день вяжущими, обезжиривающими смесями: одеколоном с водой в равных количествах, настоями из липового цвета или дубовой коры.

Хорошее действие на жирную кожу оказывают паровые ванны.

Если у вас жирная кожа, употребляйте в пищу меньше животных жиров, жирного мяса, сократите прием жидкости. Употребляйте пищу, богатую витамином В (овсяная и гречневая крупы, печень, почки, мясо, яичный белок, дрожжи). Бывайте чаще на воздухе, принимайте солнечные ванны, занимайтесь спортом.

Если у вас пористая кожа, умывайте лицо холодной водой, что способствует сокращению пор и уменьшает потоотделение.

Для очистки кожи хорошо использовать настой сухой ромашки. Подержите лицо над паром минут пять, закрыв голову полотенцем. Ватным тампоном удалите угри, ополосните лицо холодной водой и смажьте кремом.

Если у вас начали очерчиваться морщины, рекомендуется использовать горячие компрессы. Опустите полотенце в горячую воду, отожмите и наложите на лицо (оставив свободными ноздри и рот). Через 2—3 минуты снимите припарку и оботрите лицо или облейте холодной водой.

С этой же целью используйте обтирание лица холодным солевым раствором (1/2 чайной ложки соли на стакан воды).

Для предупреждения морщин применяйте самомассаж лица, а так же следующие маски:

- яичный желток разотрите с 1/2 чайной ложки меда и 1 чайной ложкой глицерина;

- 20—25 г дрожжей разведите молоком или растительным маслом до густоты сметаны;

- 25 г дрожжей разведите водой до густоты сметаны и дайте постоять до брожения;

- маски из одного белка или одного желтка.

Для белизны кожи лица в домашних условиях рекомендуется умывание простоквашей, наложение на лицо масок из свежих ягод земляники или клубники, или тертого огурца. Можно обтирать лицо на ночь соком свежих огурцов, томатов, сырого картофеля, ягод, репчатого лука, а так же кусочком лимона или уксусом.

Обветренные, шершавые и морщинистые руки

хорошо смазывать глицерином, разведенным водой в пропорции 1 : 2.

С этой же целью применяется следующая маска: 2 сваренные картофелины разотрите, добавьте пару капель глицерина, пару капель огуречного или лимонного сока. Держите эту массу на руках 10—12 минут ежедневно.

Потемневшие от работы руки хорошо отмываются мыльной пеной, в которую добавлена чайная ложка сахарного песка.

Чтобы кожа рук при чистке картофеля не темнела, протрите руки уксусом или ополаскивайте их во время чистки в воде с добавлением небольшого количества уксуса.

Руки, потемневшие от чистки овощей, потрите лимонной кожурой.

Чтобы избавиться от запаха лука, чеснока, сельдидки, натрите руки солью или слабым раствором уксуса. Избавиться от чесночного запаха можно так же с помощью кофейной гущи.

Если на коже небольшая ссадина или трещина, вместо бинта рекомендуется использовать клей БФ-6. Нельзя наносить клей на загрязненную поверхность, а так же на кровоточащую ранку.

Место ожога можно смазать крепким настоем чая, темно-фиолетовым настоем марганца, одеколоном, а так же яичным белком.

При мозолях, а так же при ороговевшей коже на ступнях и на пятках ног рекомендуются горячие мыльные ножные ванны в течение 10—15 минут.

При массивных омозолелостях в горячую ванну добавляют соду (1/2 чайные ложки на 1/2 литра воды). Размягченные омозолелости соскобли-те, кожу смажьте борным вазелином или другим жиром. Подержите ноги в горячей ванне еще 15—20 минут и разотрите пемзой.

Есть еще одно хорошее средство от омозолелостей. На ночь обложите ступни ног тонко нарезанными ломтиками лука и обвяжите полиэтиленовыми мешочками и бинтом. Утром вымойте ноги в теплой воде и припудрите тальком.

Для мытья головы рекомендуется пользоваться мягкой водой — дождевой, снеговой или кипяченной. Если вода жесткая, добавьте в нее питьевую соду (1/2 чайной ложки на 1 литр воды) или нашатырный спирт (1/2 чайной ложки на 1/2 литра воды).

Горячую воду лучше применять только для мытья жирных волос. Сухие и тонкие волосы надо мыть теплой водой.

Вместо мытья головы с мылом можно втирать раствор соды (1 чайную ложку на стакан теплой воды), раствор нашатырного спирта (1:5), простоквашу, яичный желток. После втирания промойте волосы текущей водой.

Сполосните волосы после мытья раствором уксуса (3 ст. ложки на 1 литр воды). Волосы станут блестящими и шелковистыми.

Если чай, оставшийся от заварки, снова залить кипятком и полученным раствором ополос-

нуть волосы, они приобретут золотистый оттенок.

Если вы красите волосы для того, чтобы скрыть седину, рекомендуется пользоваться растительными красками: хной, басмой, ревенем, настоем ромашки. Хна и басма придают волосам рыжеватый оттенок, настойка ромашки — золотистый, ревень — русый.

Волосы с сединой можно ополаскивать в воде с синькой, что придает им приятный серебристый оттенок.

Если за ночь в углах глаз и на краях век скапливаются выделения, промойте глаза теплым раствором борной кислоты или настоя ромашки (1 чайную ложку на 1 стакан воды).

Для улучшения роста бровей и ресниц их концы полезно смазывать касторовым маслом.



ИСКУССТВО ОДЕВАТЬСЯ

Помните, что одежда должна соответствовать вашим индивидуальным особенностям, как физическим, так и психическим.

Все части вашего туалета должны быть связаны между собой, создавая общее впечатление. Не пренебрегайте «мелочами», всегда думайте о гармонии, об ансамбле в одежде.

Мало сшить или приобрести красивую одежду, надо и красиво ее носить.

Очень многое зависит от вашей походки. Подружитесь с физкультурой, не забывайте просматривать последние журналы мод.

Немного о цвете

Особенно четко обрисует вашу фигуру одежда из черной ткани. Она сделает вас стройнее. Но, с другой стороны, черная ткань выделит ваше лицо, морщины, рубцы, и т. д.

Синий цвет очень выгоден для белокожих, для блондинок или женщин с пепельными волосами и особенно для синеглазых и голубоглазых женщин.

Голубые глаза синеют, а синие становятся значительно ярче от голубых и синих цветов ткани.

Но при темной коже синий цвет будет подчеркивать желтизну вашего лица.

Белый цвет светлую блондинку с нежным цветом лица сделает несколько белесой, но и подчеркнет нежность ее кожи; шатенку со светлой кожей будет освежать и выгодно подчеркнет

цвет кожи; брюнетку с таким же цветом лица сделает фарфорово-белой, а волосы по контрасту будут казаться еще более темными. У смуглых, землистого оттенка кожи и рыжих белый цвет более подчеркнет эти качества.

Если голубые глаза подчеркиваются синими цветами ткани, то карие — коричневым, а серые приобретают холодный стальной оттенок от серой одежды.

Блондинкам обычно идет голубой и синий цвет; жейщинам с золотистыми волосами — зеленоватый и ярко-зеленый; шатенкам — розовый, брусничныи; брюнеткам — красный, вишневый, зеленый, желтый и палевый.

Не следует думать, что если у женщины золотистые волосы, то ей надо шить платье из однотонной зеленой ткани. Важно другое, зеленый цвет должен присутствовать (в большей или меньшей степени) в костюме такой женщины.

В одежде следует сочетать не более двух-трех цветов.

Синие тона хороши с голубым, серым, белым, красным, малиновым, желтым.

Коричневые — с желтым, бежевым и серым.

К черному цвету идут белый, красный, голубой, розовый, сиреневый.

Светло- и яркозеленый — с серым или черным.

Пестрые, полосатые и клетчатые ткани

Ткани с мелким рисунком в 2 или 3 краски подойдут женщинам всех возрастов. Но, если

рисунок расположен очень часто, то такая ткань будет зрительно увеличивать объем и не рекомендуется для полных женщин.

Ткани с рисунком средней величины, выдержанные в какой-либо гамме, следует подбирать, согласуя эту гамму с цветом лица, глаз, волос.

Так, например, серовато-голубовато-сиреневая гамма хорошо сочетается с белым цветом лица, голубыми глазами, темными волосами. Эта же гамма подойдет к белому лицу, темно-карим глазам и серым пепельным волосам.

Коричнево-золотистая гамма будет хорошо сочетаться со смуглой кожей, темными глазами и темными волосами коричневого оттенка.

Ткани с рисунком средней величины на контрастном фоне следует выбирать по основному тону. Помните, что крупные горошины, круги, геометрические фигуры зрительно увеличивают объем.

Пестрая ткань с крупным рисунком, яркими контрастными сочетаниями и малым количеством основного тона сильно искажает объем. Женщинам маленького роста и особенно полным следует избегать одежды такого рода тканей.

Яркие пестрые ткани более приемлемы летом.

Для любой женщины подойдут ткани в мелкую полоску, которая почти сливается с фоном.

Ткани с широкими полосами различных видов неблагоприятны для полных женщин. Но здесь многое зависит от фасона. Так вертикальные не-

широкие полосы, если они не находятся далеко друг от друга, делают фигуру более стройной.

Особенно тщательно надо выбирать фасон, когда вы шьете из клетчатой ткани, чтобы не нарушить ее структуру. Изломанный рисунок ткани мешает четкому восприятию формы и нарушает художественное целое костюма. Это искажает объем и создает впечатление выпуклости даже на плоских местах.

Если ткань в крупную клетку, то не рекомендуется выбирать фасон платья с втачным рукавом. Такой ткани больше соответствуют цельнокроенные рукава или рукава с квадратной проймой, в которых клетка лифа и рукава хорошо подобраны.

О пропорции в одежде

В одежде большую роль играет пропорция, соотношение отдельных частей одежды между собой. Соблюдению пропорции способствуют положение талии, расположение карманов, пуговиц, декоративной вышивки, вырез горловины и т. д.

Худощавому человеку обычно рекомендуется носить пояс или прибегать к украшениям, которые делили бы платье горизонтально на 2 или несколько частей, расширяя зрительно каждую из них.

Эту особенность горизонтальных линий можно применять и для отдельных частей тела. Если вы хотите несколько «укоротить» слишком длинную шею — используйте шарфик или бусы.

Если у вас слишком широкие бедра, постарайтесь расширить верхнюю часть тела с помощью широкого воротника или короткими рукавичками и отделкой на плечах.

Очень часто для зрительного увеличения объема тела используют мелкие украшения (пуговицы, пеструю отделку), разбросанные в нескольких местах и на большом расстоянии друг от друга.

Если горизонтальные линии зрительно увеличивают объем тела, то вертикальные линии, напротив, удлиняют фигуру. Они используются так же, когда надо скрыть большой бюст, удлинить широкое, крупное лицо (вырез «мысиком» или узкое каре удлиняют шею, и лицо выглядит более узким) и т. д.

Широко используются в моделировании и линии (две или более), отклоняющиеся в противоположные стороны. Так, например, они способствуют зрительному увеличению области грудной клетки. Эти линии могут представлять собой застроченные складочки, сборки, декоративную вышивку, ряд пуговиц и др.

О СИЛУЭТАХ ДЛЯ ПОЛНЫХ И ХУДЫХ

Полным женщинам, носящим платья больше 50-го размера, не следует носить короткие одежды.

Широкие платья хороши далеко не для всех фигур. Полный клеш-«солнце» идет только ху-

дым высоким и среднего роста женщинам. Это относится и к юбкам в густую сборку или плиссе.

Для полных женщин можно порекомендовать юбки строгого покроя, слегка расклешенные юбки, а так же с частичными вставными клиньями плиссе или гофре.

Полным женщинам подойдут слегка свободные, неотрезные по линии талии платья.

Если же фасон платья предусматривает наличие пояса, не следует затягивать его слишком туго — это подчеркнет недостаток полной фигуры.

Выпуклость живота можно скрыть группой складочек или сборок в боковых линиях переда юбки (не на бедрах) и глубокой складкой в центре. Для этой цели можно так же использовать накладные и откидные цельнокроенные карманы на юбке.

Худым женщинам с длинной талией можно рекомендовать различного вида кокетки, что противопоказано полным женщинам.

Узкий, прилегающий лиф хорош только для женщин с высокой грудью и тонкой талией. В сочетании с широкой, расклешенной юбкой он придаст вам особую грациозность.

Полным женщинам подойдет одежда с чуть свободными, но не пышными рукавами. Хорош рукав в 3/4, цельнокроенный рукав или «реглан». Последние скрадывают ширину плеч.

При слишком короткой или полной шее нельзя делать высоких воротников, воротников-стоек. Неуместен будет и бант около шеи, его может

заменить небольшая, скромная отделка в виде узкой полоски светлой ткани или белый воротничок.

Женщинам с широким круглым лицом подойдет вырез воротника мысиком или узкое каре. Круглый вырез — для женщин с узким овалом лица.

Вашу сутулость поможет скрыть небольшие подплечики или спинка с напуском, что достигается маленькими складочками или вытачками на талии.

Женщинам с узкими плечами и грудью не рекомендуются платья прилегающей формы, а так же с рукавами «реглан». Им надо делать мягкие лиф и рукава, расширять отделками плечи и грудь.

При слишком полных и слишком худых ногах юбки должны быть несколько длиннее обычных. Не следует обнажать так же слишком худые или полные руки.

ЭЛЕГАНТНОСТЬ ВАШЕГО МУЖА — В ВАШИХ РУКАХ

Цветная мужская сорочка (гладкая, в полоску) должна быть выдержана в переходных тонах от костюма к галстуку.

К парадному черному костюму не рекомендуются галстуки ярких и пестрых расцветок. С черным костюмом и светлой (белой, голубоватой,

светло-серой) сорочкой гармонируют галстуки спокойных тонов, со строгим мелким рисунком.

С коричневыми, темно-серыми, синими костюмами хорошо сочетаются галстуки крупных рисунков.

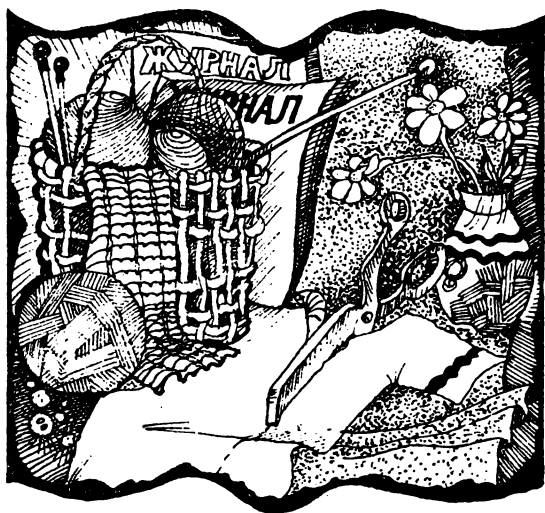
К костюмам из тканей в клетку, полоску рекомендуются однотонные галстуки или с мелким рисунком, причем желательно, чтобы цвет костюма был положен в основу расцветки галстука.

К светлым костюмам подойдут галстуки сочных тонов.

Если к светлому костюму надевается светлая сорочка, то галстук должен контрастировать с костюмом.

Галстук должен гармонировать также с тоном шляпы, карманного платка и носков.

К черному или синему костюму нужна обувь из черной кожи, к серому или коричневому — коричневая.



КРОЙКА, ШИТЬЕ,
ВЯЗАНИЕ

Прежде чем приступить к построению выкройки, надо снять мерки. Мерки снимают сантиметровой лентой. Мерки длины записывают полностью, а мерки окружностей и ширины — в половинном размере.

Прежде чем приступить к снятию мерок, необходимо точно установить линию талии на фигуре. Для этого талию, в самом узком месте опоясывают тесьмой или поясом.

Чертеж выкройки составляют по ширине на половину фигуры, а по длине — полностью. Раскрой производят на ткани, сложенной вдвое.

При выборе фасона необходимо учитывать моду, ваш возраст, а так же особенности вашей фигуры.

Если вам нужно распороть поношенную вещь, делайте это с помощью лезвия от безопасной бритвы.

Когда вы прострачиваете на машине тонкую ткань (шифон, крепдешин), подложите под материал лист тонкой белой бумаги. Так шить удобнее.

Если вам надо прошить на швейной машине резину, протрите свечой те места, где должна пройти стежка.

Чтобы правильно пришить пуговицу, сохранив необходимое от ткани расстояние, положите под нее спичку. Когда пуговица будет пришита — спичку уберите.

Чтобы продеть в игольное ушко толстую шер-

стяную нитку, накрутите на ее конец немного ваты.

Если вы решили связать что-нибудь из старых вязаных вещей, не забудьте, что распускать их нужно по отдельным деталям. Поэтому сначала распорите старые вещи.

Трикотажные изделия чаще всего вяжутся снизу вверх, и распускать их надо сверху.

Сматывать шерстяную нитку в клубок надо свободно без излишнего натяжения. В начале клубка подложите под наматываемую нить два пальца.

Шелковые и бумажные нитки не растягиваются, поэтому сматывать их в клубок можно без подкладывания пальцев.

После того, как вещь распущена, шерсть с клубков наматывают на спинку двух стульев, чтобы нитка не путалась, образовавшиеся пасмы в нескольких местах перевязывают.

Готовые пасмы постирайте в мыльной пене, прополощите в теплой воде с уксусом. После стирки пасмы встряхните и подвесьте сушить, прикрепив к низу небольшой грузик, чтобы шерсть не пружинилась.

Просохшую шерсть вновь перемотайте в клубки, следя за тем, чтобы они были мягкими.

Прежде чем начать вязать, изготовьте образец данной вязки из данных ниток с помощью спиц, которые вы будете использовать в дальнейшем. Для образца наберите 15—20 петель и свяжите 4—5 см высотой.

Если вы вяжете орнамент из цветных ниток, клубочки цветных ниток должны быть небольшого размера. Цветная шерсть должна быть одинаковой по толщине с основной. Вязка должна быть свободной, чтобы не исказить рисунок орнамента.

При ремонте вязаных вещей лучше перевязать изношенные места, чем ставить заплаты. Для этого вы можете использовать как шерсть самой ремонтируемой вещи, так и другие нитки (в качестве стрелки для комбинированной вязки).

Если в рукаве вязаной вещи порвался только локоть, можно ввязать новый кусок. Вырежьте протертое место, придав отверстию форму квадрата, освободите петли от обрезанных концов ниток. Петли нижней стороны отверстия переведите на запасную спицу, а в верхнюю сторону квадрата вставьте рабочую спицу и вяжите, сохраняя рисунок. Затем соедините нижние и верхние петли иглой и закончите ремонт.

После ремонта отдельных частей вязаного изделия, наколите их поочередно на столе изнанкой вверх, придав им соответствующую форму, и отпарьте утюгом через мокрую ткань. Оставьте в таком виде для просушки.

Вязаную резинку гладить не следует.

МЕЛОЧИ

Крупные пуговицы в большинстве случаев подходят к изделиям из тяжелых и плотных тканей (пальто, костюм).

Мелкие пуговицы больше подходят к изделиям из легких тканей.

На изделиях из ажурных шелковых тканей (крепдешина, крепжоржета) пуговицы вообще не рекомендуются ставить, чтобы они не оттягивали ткань.

К платьям из гладкошерстных тканей пуговицы подбираются в тон к материалу. При этом к светлым платьям подбирают пуговицы более темных оттенков; а к темным — пуговицы более светлых оттенков. Это украшает платье, выделяет на его фоне пуговицы.

Для платьев из гладкокрашенных тканей можно рекомендовать пуговицы с отделкой другого тона, гармонирующего с основным тоном платья.

К пестрому платью пуговицы подбирают в соответствии с одним из тонов рисунка ткани, желательно с преобладающим.

При выборе шляпы к вашему костюму помните, что широкое и полное лицо обычно выглядит лучше под шляпой с широкими полями.

Для лиц худых, с выдающимися скулами лучше всего неопределенные, мягкие формы шляп.

Если вы малы ростом, не носите слишком плоской или слишком большой шляпы. Если вы высоки, избегайте узкой формы шляп.

Покупая сумочку, следует учитывать цвет и покрой одежды, которую вы чаще носите или для которой предназначается данная сумочка.

Первая доврачебная помощь при несчастных случаях

При образовании кровоподтека (синяка) нужно приложить к ушибленному месту холод: кусок ткани, смоченный холодной водой и слегка отжатый или пузырь со льдом, а зимой — снегом.

При ушибе головы уложите пострадавшего, приподняв ему голову, и положите на голову холод.

При ушибе грудной клетки наложите на всю грудную клетку тугую повязку из длинного полотна.

При ушибе живота уложите пострадавшего в постель, положите на живот холод и не давайте есть и пить.

При ушибах конечностей и суставов наложите тугую повязку и поверх повязки — холод.

Если при ушибе конечностей ощущается резкая боль, невозможны движения или конечность изменила свою форму, можно предположить перелом костей. В этом случае нужно наложить шину — прибинтовать к конечности палку или дощечку так, чтобы обязательно захватить два

сустава; выше и ниже места предполагаемого перелома.

Если наряду с переломом имеется рана, надо сначала перевязать рану, а потом уже наложить шину.

При вывихах не следует делать попыток к выравниванию. Это должен сделать врач.

При более серьезных повреждениях, если налицо потеря сознания, рвота, тошнота, появление мокроты с кровью и т. д. — срочно перевезите пострадавшего в больницу.

При образовании на теле ран, ссадин, царапин смажьте кожу вокруг раны йодом. Если нет йода, используйте спирт, бриллиантовую зелень или водку. Затем перевяжите это место чистым бинтом или куском чистой, проглаженной горячим утюгом ткани. Если ранка покрупнее, хорошо использовать специальный индивидуальный пакет первой помощи.

Ни в коем случае нельзя мыть рану водой, трогать руками, пытаться извлечь попавшие в нее частицы земли, одежды.

При сильном кровотечении надо перетянуть конечность выше места ранения полотенцем, салфеткой или носовым платком. Такая «закрутка» может оставаться не более 2 часов, а за это время необходимо доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении из носа следует предложить больному высморкаться и затем дышать через нос, несколько задерживая выдох. Больного на-

до уложить и положить ему на переносицу холод.

При ожогах от огня, кипятка, пара наложите на обожженное место примочку из спирта (водки или одеколona) или смажьте ожог крепким раствором марганцовокислого калия или бриллиантовой зеленью и наложите повязку.

При ожогах кислотой нужно смывать кислоту в течение нескольких минут струей холодной воды, а затем приложить примочку из содового раствора.

При ожогах щелочью нужно так же подержать обожженное место под холодной водой и приложить примочку из слабого раствора кислоты (уксусной, лимонной, борной).

Ни в коем случае нельзя вскрывать самим образующиеся при ожогах пузыри. Наложите повязку и обратитесь к врачу.

При тепловом или солнечном ударе перенесите пострадавшего в прохладное место, в тень. Уложите его так, чтобы голова была выше туловища. Напoите водой, расстегните одежду, смочите голову и грудь.

При отморожениях протрите отмороженное место спиртом (водкой или одеколоном), а затем слегка разотрите рукой или мягкой сухой тканью до появления красноты и чувствительности. Смажьте это место каким-либо жиром.

Если при отморожении появились пузыри, не растирайте отмороженное место. Наложите теплую повязку и направьте пострадавшего к врачу.

При общем замерзании необходимо внести человека в теплое помещение, раздеть, растереть все тело, а если это возможно — сделать теплую ванну в 36—37° С. Напайте пострадавшего горячим чаем или кофе.

При обмороке необходимо обеспечить приток свежего воздуха — открыть окно, расстегнуть у пострадавшего воротник, пояс, уложить его так, чтобы голова была ниже туловища, а ноги выше. Хорошо поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. Можно так же смочить лицо и грудь пострадавшего холодной водой.

При отравлении пострадавшего надо напоить большим количеством (несколько стаканов) воды, чая или молока и вызвать рвоту.

При попадании в тело различных мелких предметов (иголок, осколков стекла, пуговиц, кнопок, семечек и др.) не извлекайте их сами в домашних условиях. Срочно отправьте пострадавшего в больницу.

Если в глаз попала соринка или мошка, окуните глаз в остуженную кипяченую воду или крепкий чай и поморгайте.

При поражении электрическим током надо, прежде всего, прекратить действие электричества на пострадавшего. Встаньте на деревянную доску или сверток сухой одежды, оберните руки сухой тканью и оттащите пораженного от провода; или при помощи сухой деревянной палки оттяните провод от пораженного.

Если пострадавший впал в состояние шока от

боли, испуга или кровопотери, надо укрыть его теплыми одеялами, обложить грелками, напоить горячим чаем.

Первая помощь утопавшему заключается в том, чтобы удалить воду из его дыхательных путей и восстановить дыхание. Очистите нос и рот от песка или ила, положите пострадавшего, лицом вниз так, чтобы голова и грудь свисали (положите его к себе на колено или поместите под живот свернутую в комок одежду). После этого надавите пострадавшему на спину, чтобы вода вытекала из легких. Когда выделение воды прекратится, поверните пострадавшего на спину и приступите к искусственному дыханию.

Для проведения искусственного дыхания растегните у пострадавшего одежду и подложите под лопатки валик из одежды так, чтобы выпячивалась грудная клетка. Один из оказывающих помощь вытягивает у пострадавшего язык и держит его, чтобы он не западал.

Если вы одни, то привяжите язык к подбородку. Встаньте на колени у головы пострадавшего, захватите его руки выше кистей и, поднимая руки, отведите их за голову. Через 2—3 секунды опустите руки пострадавшего и прижмите их к боковым стенкам грудной клетки. Такие движения надо повторять 16—20 раз в минуту.

При укусе животных залейте ранку йодом, перевяжите и направьте пострадавшего в больницу.

При укусах змей не старайтесь остановить кровотечение, а наоборот выдавливайте из ран-

ки кровь. Можно также промыть ранку кипяченой водой, водкой или сильным раствором марганцовокислого калия и приложить примочку из раствора соды (чайная ложка на стакан воды) или уксуса. Наложите тугую повязку выше места укуса и срочно обратитесь к врачу. Старайтесь пить больше жидкости.

Если вас ужалила пчела или оса, постарайтесь удалить жало и смочите ранку раствором нашатырного спирта или смажьте йодом. При появлении припухлости или отека приложите холодную примочку из раствора борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды) или свинцовую примочку.

В каждом доме должна быть аптечка. Она обязательно должна включать в себя:

- 1) настойка валерианы — успокаивающее средство, а также средство от сердечной слабости;
- 2) нашатырный спирт — используется при внезапной слабости, обмороке;
- 3) мятные капли — при тошноте;
- 4) сода питьевая — при изжоге; для полоскания рта и горла;
- 5) марганцовокислый калий — дезинфицирующее средство, для полоскания рта, промывания небольших ранок, при ожогах;
- 6) настойка йода — для смазывания ранок;
- 7) борная кислота — дезинфицирующее средство для промывания глаз, для детского туалета;
- 8) борный вазелин — смягчающее средство для кожи;

- 9) горькая соль или пурген — слабительное;
- 10) пирамидон — при головной боли;
- 11) сухая горчица или горчичники;
- 12) цинковая мазь — для подсушивания ранок;
- 13) вата и перевязочный материал.

Содержание

КУЛИНАРИЯ

Салаты	4
Бульоны и супы	5
Блюда из мяса и птицы	9
Блюда из рыбы	12
Яйцо	15
Каша, молоко и молочные продукты	18
Овощи	21
Грибы	28
Мука, тесто	29
Ягоды, варенья, компоты, кисели	35
Пряности, приправы, соусы	42
Заготовка продуктов впрок	45
Хранение продуктов	52

ДОМОВОДСТВО

Уборка помещения	86
Уход за мебелью	88
Ковры	90
Секреты кухни	92
Уборка ванной комнаты	100
Ремонт квартиры	101
Уход за бельем, одеждой	103
Мех и кожа	112
Уход за обувью	114
Уход за цветами	118

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА 127

ИСКУССТВО ОДЕВАТЬСЯ 135

КРОЙКА, ШИТЬЕ, ВЯЗАНИЕ 145

ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ 151

**Владимир Иванович
Володин**

**ЛЮБОЙ ДЕВИЦЕ
ПРИГОДИТСЯ**

*Советы
молодой хозяйке*

**Художник В. Г. Шамсутдинов
Технический редактор В. И. Чувашов
Корректор И. В. Володина**

Подписано в печать 09.03.92. Формат 84×108¹/₆₄.
Бум. офс. № 2. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 4,2. Усл. кр.-отт. 4,2. Уч.-изд. л. 5,06. Тираж 100 000 экз. Заказ № 703. Малое предприятие «Книга»... 614001, г. Пермь, ул. Коммунистическая, 57. Издательство «Закамская сторона».

Составитель: Володин В. И.
Любой девице пригодится. — Пермь, 1992. 157 с.

ISBN 5-86886-002-0 -



