



Честно признаюсь, раньше испытывала легкие уколы зависти, когда летом видела фото подруг или одноклассников с моря. Конечно, я была за них рада, но в то же время мне становилось грустно за себя и за то, что очередной отпуск пройдет, а мы с семьей снова не попадем на курорт. Хотелось потратить последние сбережения, чтобы тоже прогуляться босиком по морскому берегу, но вовремя себя останавливала. Сами понимаете, что от таких мыслей отпуск лучше не становился. Но не зря говорят: «Не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней». Когда я наконец-то перестала гнаться за другими и приняла свои обстоятельства, напряжение ушло, и я с чистым сердцем снова начала радоваться за знакомых, которые организовали себе насыщенный отдых. И потом, я глубоко уверена, что важно не столько место, сколько внутреннее состояние. Летние вечера на любимой даче тоже могут быть поистине прекрасными, если рядом близкие, а ты в гармонии с собой. Вот только важно грамотно распределить силы: не забывать про отдых и не совершать до ночи трудовые подвиги на грядках. Чтобы к вечеру не ползти к кровати без сил, а вволю любоваться закатом. И уж точно не время долго готовить «сложносочиненные» блюда, тем более что и на заготовки пару дней выделить придется. А вот простые и полезные блюда по сезону будут в самый раз — именно такие собрала для вас в этом номере.

Ваша Леся ЗАПРАВКИНА



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО с. 5

ЗАГОТОВКИ с. 6

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ с. 8

...ИЗ РЫБЫ с. 9

...ИЗ МЯСА с. 10

...ИЗ ПТИЦЫ с. 11



БУТЕРБРОДНИЦА с. 12



ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ с. 14



ЭКОНОМИМ СО ВКУСОМ с. 18

ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ с. 20

МЯСНЫЕ... с. 22



РЫБНЫЕ... с. 24

СЫРНЫЕ... с. 25

УКРАШАЕМ СТОЛ с. 26



УЮТНАЯ КУХНЯ с. 27

ЕСТЬ ВОПРОС с. 28

НА ЗДОРОВЬЕ с. 30

НА ПОСОШОКИ с. 31