

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей ..... 5

Тема номера: Королева-картошка ..... 6-9

Греческая закуска, еврейский пирог «Бобеле»,  
«Землячки брызгане», конфеты

Рабочие будни ..... 10-13

Завтраки на скорую руку, суп из сельдерея,  
цветная капуста в соусе, свекольная паста

Здоровая еда ..... 14

ПП-гарниры: глазированная морковь  
и пюре из цветной капусты

Готовим для детей ..... 15

Домашние сладости: кунжутный грильяж  
и шоколадная халва

Экономная хозяйка ..... 16-20

Соленые грузди, соус из запеченных овощей,  
приправа «Огонек», вяленая брусника, наливка,  
цукаты из груш, яблочный сыр

Супербюджетно ..... 21

Готовим из лука котлеты, намазку и икру

Есть повод!

Праздник в доме ..... 22-25

Салат из кальмаров, фаршированная курица,  
маринованные шампиньоны, торт «Полено»

Кухня народов мира ..... 26-27

Голландская кухня: «Киббеллинг»,  
суп-пюре из брокколи, сырны блины

Будем здоровы!

Правильное питание ..... 28-29

Усталость, лишний вес и нехватка железа:  
что общего?

Посиделки ..... 30-32

Кулинарные истории и викторина

## Письмо в будущее

Вы знали, что 19 октября отмечается необычный праздник — День написания письма в будущее? И я был не в курсе, пока ко мне не подбежал внук Мишка с горящими глазами: «Деда, давай писать себе письма!»

По-моему, это отличная возможность замедлиться, помечтать, поставить новые цели. А еще можно написать о радостных событиях или важных моментах, которые уже случились.

И вот сидим мы с Мишкой в полной тишине, каждый занят своими мыслями, только слышно, как тикают часы на стене и шуршат наши ручки по бумаге.

Я пишу о своих глобальных желаниях: чтобы в мире не было войн, голода, насилия. А были свобода слова, достойный уровень жизни, возможность путешествовать. Из простого, житейского: достроить баню, организовать свою фотовыставку, съездить на малую родину. Термин моего письма — 5 лет. У Мишки задание посложнее: он пишет себе тридцатилетнему...

А вы когда-нибудь писали такие письма? Какие эмоции они потом вызывали? Поделитесь впечатлениями!

И еще про будущее: не забудьте оформить подписку на «КМ» на 1-е полугодие 2025 г., чтобы и дальше нам вместе встречаться.

Ваш МИХАЛЫЧ

## ВНИМАНИЕ!

Подпишитесь на наше издание сразу на год с выгодой 10%, а во время Декады подписки с 4 по 14 октября получите дополнительную скидку 5% в любом почтовом отделении по индексу П8172 («Почта России»).

Или подпишитесь на сайте [toloka24.ru](http://toloka24.ru) не выходя из дома (скидка 15% по промокоду ОСЕНЬ24)