

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей 5

Тема номера: Все из яблок 6-9

Крамбл с сыром, «мусс» с финиками, насыпной пирог, торт с миндальным кремом, джем

Рабочие будни 10-13

Суп с баклажанами, овощное рагу с потрошками, японские гедза и др.

Здоровая еда 14

Сборный завтрак и безлактозное мороженое

Готовим для детей 15

«Чипсы» из творога, печенье с настоящими цветами и «клоун» из фруктов и ягод

Экономная хозяйка 16-20

Пряная заправка для супов, лечо, закуска из баклажанов, мятный квас, конфитюр из томатов, «сухое варенье»

Супербюджетно 21

Молодые кабачки: «лапша» и суп-пюре

Есть повод!

Праздник в доме 22-25

Тефтельки с фетой, отбивные с персиками, закусочный рулет из горбуши, морковный торт

Кухня народов мира 26-27

Словенская кухня: «Штрукли», «Оха» из краснокочанной капусты и «Чомпе» с творогом

Будем здоровы!

Правильное питание 28-29

Лето. Отпуск. Солнце. Загар: топ-10 продуктов для загара и солнцезащитные средства

Посиделки 30-32

Кулинарные истории и встреча с поваром: готовим медовую галету

Спасибо за совет!

Не ожидал, что поднятая мною в прошлом номере тема бессонницы вызовет шквал читательских писем.

Юлия КУЛАКОВА из Москвы пишет: «Михалыч, спасибо за идею! Раньше в бессонные ночи я считала овец или тихонько что-то готовила на кухне, пока все спали. А ты меня вдохновил вернуться к любимому хобби — лоскутному шитью. Уже трем внукам по одеялу смастерила. И даже два на продажу — приятное подспорье к пенсии».

Юлия СКВОРЕЦ из Бреста поделилась советами, как, наоборот, сон привлечь: «А мне помогла йога. В интернете нашла подборку упражнений перед сном, цикл минут на 10-15. Еще я вечером гуляю по парку. За 2 часа до сна не смотрю телевизор. В спальне повесила толстые шторы. А недавно в одном из номеров «Народного доктора» вычитала, что банан или миндаль, съеденные вечером, помогают заснуть».

Еще миндаль полезен для печени (стр. 24), а курица — для сна (стр. 13).

Спасибо вам за ваши отклики и советы! Как приятно объединять вместе хороших, добрых, отзывчивых и увлеченных людей!

Ваш МИХАЛЫЧ

Внимание!

Подпишитесь на первое полугодие 2025 года
на «Кухоньку Михалыча» по ценам предыдущего полугодия!
Предложение действует до 31 августа.