

## Сваты на кухне

Все мы знаем: наша Маргоша — самая отчаянная фанатка домашней косметологии. То маски замешивает, то лосьоны делает, то так вдохновенно рассказывает о том, что растереть клубнику по лицу — чуть ли не панацея от любых возрастных проблем кожи, что в сезон все дачницы, как только появляются первые ягоды, ходят с этим покрытием, распугивая внуков да заезжих. И очень хорошо, когда в ее баночках в холодильнике натуральные составы типа сметаны, йогурта, масла, меда и т.п., а не аптечные препараты, потому как Степаныч не единожды делал бутерброд с тем, что считал намазкой. Последний раз был уверен: у него в руках огуречный соус тартар, и щедро полил им рыбу. А оказалось, Марго после вечернего посещения бани планировала этот состав на локти и колени нанести, чтобы смягчить кожу. Надоело такое Степанычу, и организовал он для всех «баночек красоты» пространство в погребе: и на глаза не попадутся, и при нужной температуре будут храниться.

Только вот не успеем оглянуться, дорогие наши, как станем вновь заполнять погреб. Рассказывайте, какие планируете делать заготовки в этом сезоне, делитесь своими фирменными проверенными идеями со всеми читателями «Сватов на кухне», будем вместе запасаться соленьями и маринадами, компотами и вареньями. Обязательно присылайте в редакцию самые-самые любимые рецепты огурчиков и помидоров, перцев и кабачков, баклажанов и капусты, ягод и фруктов впрок — соберем с вами золотую коллекцию, чтобы затем всю холодную пору года с удовольствием дегустировать. Не забывайте и о том, что автор каждого опубликованного письма получит денежное вознаграждение, поэтому обязательно указывайте свои данные (подробнее — на стр. 29).

*Ваши Сваты*

В 1960-х годах было замечено: именно белое постельное белье считается оптимальным, так как нашему организму кажется, что вокруг абсолютная чистота. Сон на таком белье крепче и глубже.



**Михаил Михайлович**

## Сила имбирного чая

Каждому хочется быть здоровым и полным энергии. Предлагаю переходить на имбирный чай: заваривать из молотого высушенного или свежего корня либо добавлять его к черному чаю. Ученые утвержда-

ют: напиток снижает артериальное давление и риск образования тромбов, улучшает кровообращение, понижает уровень инсулина и гликированного гемоглобина. Я уже заварил такой чай, а вы?



**Маргарита Петровна**

Вечно мучусь с тем, чтобы аккуратно отмерить нужное количество тягучих и липких продуктов (меда, шоколадной пасты). Но соседка подсказала действенный прием, теперь всегда им пользуюсь: сперва смазываю ложку или стакан растительным маслом. Продукт легко соскальзывает, да и посуду потом проще мыть.

## Мятный скраб

Вечером после целого дня на ногах с удовольствием делаю такой скраб, он хорошо успокаивает уставшие ступни. Соединяю мелко нарезанные листочки мяты с морской солью и оливковым маслом, натираю этой смесью ступни и ополаскиваю водой.



**Анатолий Степанович**

Задала мне Маргоша задачу на даче: отмыть после зимы раковину и унитаз от налета и ржавчины, а никакой бытовой химии с собой не взяли. Вспомнил совет: развел лимонную кислоту в небольшом количестве воды, смазал поверхности и оставил до утра — все теперь сияет!

## Гаечный ключ — в помощь

Колонку на даче еще не подключили после зимы, поэтому, когда убирал дом, носил воду из дальнего колодца в ведрах. А с тонкой ручки специальная пластмассовая насадка отвалилась. Чтобы не натереть пальцы, снизу брал ручку с помощью двустороннего гаечного ключа.



**Любовь Сергеевна**

Чтобы придать пикантность яичной болтушке на завтрак, перемешиваю ее прямо в сковороде вилкой, на зубчики которой насаживаю дольку чеснока. Он едва отдает свой аромат, и, позавтракав, можно спокойно общаться с окружающими.

## Экспресс-разморозка

Секретом со мной, еще молодой, поделилась свекровь: в кастрюле подогреваю воду до такой температуры, чтобы можно было держать в ней руку, всыпаю 1 ст.л.

сахара и в этот раствор погружаю замороженное мясо. Сахар не только способствует быстрой разморозке, но и придает готовому мясу изюминку, делает его мягче.



## Рыбные премудрости: 10 важных правил

**1** У свежей рыбы жабры красные (НЕ темные и бледные). Если положить такую в таз с водой — утонет.

**2** Чтобы избавиться от запаха тины, можно опустить рыбу в воду с уксусом (2 ст.л. специи на 1 л воды).

**3** Размораживать рыбу лучше в стеклянной посуде, плотно затянутой пищевой пленкой, погрузив в холодную подсоленную воду.

**4** Рыба будет легко чиститься, если предварительно опустить ее на 5 мин. в кипяток, а затем — на 5 мин. в холодную воду.

**5** Жарить рыбу следует под крышкой. Причем толстые куски выкладывать по краям, а более тонкие — в центр.

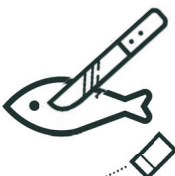
**6** Если перед жаркой сделать на рыбной тушке ножом поперечные надрезы через 2 см, то мелкие косточки прожарятся и не будут мешать наслаждаться блюдом.

**7** Рыба не будет крошиться, если ее посолить за 15 мин. до жарки.

**8** Чтобы рыба не разварилась, можно влить в кастрюлю немного огуречного рассола.

**9** Оставлять на свету рыбу нельзя: она окисляется и начинает неприятно пахнуть.

**10** Хранить рыбные блюда без опаски для здоровья можно до 2 дней (даже в холодильнике).



### • Секреты хранения •

#### Вместо бутылок — винные кубики

Многие хозяйки после праздничных застолий оставляют в баре бутылки с недопитым марочным красным или белым вином, так как надеются в скором времени использовать их для приготовления блюд. А я просто разливаю остатки спиртного в формочки для льда, ставлю в морозилку, через сутки пересыпаю кубики в полиэтиленовые пакеты и пишу на них название вина. Кстати, такую заморозку использую и для косметических масок либо компрессов. Хорошее вино для кожи тоже весьма полезно.

Наталия КАРКАЧЕВА,  
Краснодарский край



Чтобы отчистить сковородки до блеска, провожу такую процедуру. Соединяю 0,5 чашки соды с 1 ч.л. жидкости для мытья посуды и 2 ст.л. перекиси водорода, перемешиваю до тех пор, пока масса не станет похожа на взбитые сливки (при необходимости доливаю еще перекиси). Наношу смесь на грязную поверхность, оставляю на 10 мин., а затем оттираю жесткой губкой. Просто, чисто, безопасно!



### • Секреты чистоты •

#### Шик, блеск, красота!

У меня, как и у большинства домохозяек, на кухне очень много красивеньких салфеток и полотенце для рук и посуды. Однако они часто соприкасаются с жиром и остатками пищи, поэтому не всегда хорошо пахнут. Предлагаю свои способы, которые помогают избавиться от запаха и трудно выводимых пятен.

★ При замачивании полотенце всыпаю в стиральный порошок 2 ч.л. разрыхлителя теста, ванилин на кончике чайной ложки или 2 ст.л. соды — это повышает эффективность моющего средства, удаляет с тканей не только пятна, но и запахи.

★ В дозатор моющего средства для посуды можно добавить 9%-ный уксус (до 100 мл) и жидкий раствор ванили. Уксус обладает антимикробными и бактерицидными свойствами, а ваниль — приятным ароматом. Они эффективно борются с появлением жировых пятен на посуде и неприятным запахом в раковине и сливе.

Екатерина ХАРЧЕВКИНА,  
п. Любохна Брянской обл.

