

## Сваты на кухне

Каждый сезон к нам в дачный поселок приезжают новые жители. И в этом году на лето поселилась молодая семья: Леночка с мужем да с двумя детками — девочкой полутора лет и 5-летним мальчишкой. Мы с удовольствием с ними познакомились и, если надо, помогаем. Леночка в свою очередь практически каждый вечер приносит в наш дом какую-то выпечку со свежими ягодами: то пирог, то пирожки, то тарт, то меренговый рулет. Такая умница! Только вот говорит, мол, ягод еще будет созреть много-много ведер, а что с ними делать, кроме как печь пироги да варить компоты, не знает. Не пропадать же урожаю.

Тогда мы, чуть ли не все женщины поселка, собрались на нашей летней кухне и рассказали Леночке все тонкости приготовления варенья. И пятиминутки, и долгоиграющего. Посоветовали для его варки брать не самую большую кастрюлю, а широкий металлический таз (ни в коем случае не алюминиевый). Да обзавестись деревянной ложкой или лопаткой, т.к. дерево не влияет на вкус, а некоторые породы древесины обладают еще и свойством поглощать вредные бактерии.

И что вы думаете? Так Леночке понравился процесс приготовления, что по количеству закатанных баночек переплюнула всех нас. Конечно же, каждого угостила своим лакомством. Нам досталось из крыжовника, а это наше самое любимое!

Вот так вершатся добрые дела: поделишься опытом с другими, а взамен приобретешь еще больше. Поэтому, дорогие наши, напоминаем: каждый выпуск «Сватов на кухне» — это сборник ваших кулинарных рецептов и хитростей. Делитесь своими идеями, какие сделать заготовки, что вкусное и нехлопотное подать на ужин, чем удивить гостей за праздничным столом. А в ответ вы получите не только благодарности тысяч читателей, но и денежное вознаграждение после публикации.

А вы знаете, что всего 4 съеденных миндальных орешка в день помогают снизить уровень холестерина, улучшают качество волос, предотвращают сердечные заболевания, но самое главное — стимулируют деятельность мозга. Непременно включайте в свой рацион этот продукт хотя бы в минимальном количестве.



Михаил Михайлович

## Сохраним витамины

На зиму всегда запасаясь плодами шиповника. Высушиваю и храню, сложив в стеклянную банку, но не закрываю крышкой, а

завязываю марлей. Обязательно ставлю в темную кладовку, ведь свет разрушает такой ценный витамин С.



Маргарита Петровна

Обожаем с внуками салат из моркови. И обязательно заправляю его сметаной: так содержащийся в овоще каротин усваивается на 60%, а если не заправлять, то всего на 6%.

## Чудо-вода

В жару с удовольствием пьем воду Сасси: она и витаминов полна, и аппетит уменьшает, и обмен веществ улучшает. А готовлю напиток очень просто: в кувшин с 2 л воды добавляю 10 листиков мяты, нарезанные огурец и лимон, 1 ст.л. натертого имбиря.



Анатолий Степанович

Кто-то из соседей использует пластиковые 5-литровые бутылки для выращивания огурцов, а я смастерил лукошко для сбора урожая! Обрезал горловину по плечики, раскаленным гвоздем сделал 4 отверстия, протянул в них шнурки, завязал на концах узелки, чтобы не выскочили. Удобно и на шею надеть, и в руках как корзину носить.

## Экспресс-охлаждение

Летом часто готовим компоты из свежих ягод, но пока дождешься, чтобы напиток хорошо остыл... В холодной воде это занимает пару часов. А вот если графин с компотом поставить в лед, да еще присыпать последний солью, то процесс значительно ускорится: хватит и 20 минут!



Любовь Сергеевна

Ой, сколько уловок уже испробовала, чтобы яйца после варки легко чистились. Наконец-то нашла решение: опускать их следует в кипящую, а не холодную воду. Но будьте внимательны: из-за разницы температур скорлупа может треснуть, поэтому кладу яйца комнатной температуры.

## Окрошечная хитрость

Хозяйшки, делюсь секретом! Когда готовлю окрошку, то нарезанный зеленый лук немного присыпаю солью и перетираю, а затем

добавляю к общей массе. Вкус меняется в лучшую сторону! Если надо, досаливаю блюдо при подаче, уже в тарелках.