

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей ..... 5

Тема номера: Постно, вкусно, просто ..... 6-9

Рассольник, хумус, плов с лисичками,  
кекс «Апельсинчик»

Рабочие будни ..... 10-13

Ленивые вареники, яичница по-закарпатски,  
банан под «прикрытием», компот «Здравушка»

Здоровая еда ..... 14

Капустная солянка

Готовим для детей ..... 15

Тефтели «Для Карлсона»

Экономная хозяйка ..... 16-20

Свинные ребрышки в пиве, плавленый сыр,  
картофельные стожки, квас на березовике, на-  
питок «Цитрусовая свежесть»,  
кулинарная шпаргалка:  
когда губка для посуды становится опасной

Супербюджетно ..... 21

Лапша «Залихватская», закуска «Пряные шейки»

Есть повод!

Праздник в доме ..... 22-25

Салат со свеклой и сухариками, печеночный  
кекс, фаршированные яйца, котлетта,  
груши в «платочках», торт «Наполеон»

Будем здоровы!

Правильное питание ..... 28-29

«Садится батарежка»?

Поддержим организм весной!

Посиделки ..... 30-32

Кулинарные истории и новая викторина

## Повеяло весной...

Просыпаешься утром и слышишь, как звуку мусоровоза радостно вторят птицы. Они неумолимо щебечут, обещая, что через несколько недель наступит настоящая весна. И хочется, чтобы еда тоже была солнечная, со вкусом весны. Свежая, но вместе с тем сытная и питательная, тем более что сейчас Великий пост. Первый раз я постился в довольно зрелом возрасте. Не страдаю от ограничений в пище, для меня это не составляет особого труда. Гораздо труднее пост духовный — проявление любви к ближнему, когда важно избегать осуждения, не раздражаться... Очистить свои мысли гораздо труднее, чем воздержаться от куска колбасы с сыром. Время поста — это испытание и в то же время радость от маленьких побед над собой. Очень уважаю людей, которые по-настоящему, искренне соблюдают православные посты, смиряя дух и тело. Последнее же требует пищи, по возможности вкусной, даром что постной. А чтобы у вас под рукой всегда был кулинарный помощник и вдохновитель, подпишитесь на «КМ»! Оформить подписку можно с любого месяца.

Ваш МИХАЛЫЧ

## ВНИМАНИЕ!

По 31 марта проходит досрочная подписная кампания на второе полугодие 2025 года. Выпишите наше издание в любом почтовом отделении по индексу **П1199** («Почта России») или **60085** («Почта Крыма») по старой цене. Или подпишитесь на сайте **toloka24.ru** не выходя из дома (скидка 15% по промокоду **ВЕСНА25**)