

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп.

Програма телебачення

#46(761) 17 листопада 2016 року

- Варто знати

КОРИСНЕ ТРІО НА ЩОДЕНЬ

Імбир, мед, лимон та інші складові цих страв і напоїв багаті вітаміном С. Вони підвищують імунітет і знищують інфекції, що потрапили до організму. Включивши це чудодійне тріо до щоденного раціону, можна зміцнити організм і захистити його від інфекцій узимку.

Вітамінний чай. Дрібно накраяний імбир, по шматочкові лимона, апельсина і яблука по-класті в чашку, додати одне суцвіття гвоздики і шматок палички кориці. Залити окропом. Найкраще заварювати такий чай у термочашці або в заварнику. Пити з медом.

Печени яблука й гарбуз. Рівень пектину в печених яблуках і гарбузі підвищується — й такий десерт сприяє очищенню організму, налагоджує роботу внутрішніх органів. Печени яблука чи гарбуз, присмачені корицею й медом, додають організму вітамінів.

Салат із сиріх овочів і фруктів. Натерти на терці морквину, корінь петрушки, яблуко. Додати тертий імбир. Салат заправити сметаною або ж оливковою олією. Можна додати горіхи чи запарений чорнослив, родзинки.

ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ЗАСТУДИ

✓ 1 ст. л. цвіту бузини і 4 волоських горіхи прямо в шкаралупі варять у 0,5 л води, додавши 1 ст. л. меду. Відвар процідують і п'ють по 1 ст. л. 3 рази на день.

✓ 500 г висівок заварити 1 л окропу і процідити. Коли настій охолоне настільки, що можна буде пити, починайте пити невеликими порціями. Випить все протягом дня. Наступного дня можна повторити процедуру.

✓ 2 стиглих банани протерти через сито, по-класті в каструльку з гарячою водою (склянка води з 1 ч. л. цукру) і нагріти. Коли суміш нагріється, її п'ють невеликими порціями впродовж дня.

✓ Середню моркву натерти на дрібній терці, залити склянкою гарячого молока і настоювати 20 хвилин. Випити перед сном. За 3 дні цей спосіб допомагає значно зменшити кашель і навіть цілком позбутися його.

2

ЛІКУВАННЯ ГРИПУ НАРОДНИМИ МЕТОДАМИ

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Яреми, Арсена, завтра — Гани, Тимофія. 19 листопада з днем Ангела вітайте Клавдію, Віктора, 20 — Валерія, Євгена, Кирила, 21 — Михайла, Марту, 22 — Івана, Олександра, 23 — Ореста, Костянтина.

Картоплю зварити теж треба вміти



3

НАСІННЯ — НА РЕВІЗІЮ

4

Египтяни цінували кунжут як одну з найбільш корисних спецій, яка здатна подовжувати життя і зміцнювати дух. У Стародавньому Вавилоні та Індії він був символом безсмертя. А в народів Азії вважався потужним афродизіаком, можливо, завдяки високому вмісту заліза, калію, кальцію, магнію та вітамінів Е, А і В₉.

ЛІДЕР ЗА ВМІСТОМ КАЛЬЦІЮ

Він є лідером серед рослин за вмістом кальцію. Усього 100 г насіння покривають добову потребу організму в цій речовині. Крім того, в ньому міститься сезамін — потужний антиоксидант, здатний знижувати в крові загальний рівень холестерину, запобігати розвитку багатьох захворювань, у тому числі й раку. Також до складу насіння входять вуглеводи, білки, вітамін С, калій, залізо, фосфор, магній та інші мікроелементи, амінокислоти та омега-3. Усі ці речовини сприяють впливати на здоров'я людини: виводять токсини, нормалізують обмін речовин, артеріальний тиск, запобігають захворюванню суглобів.

До того ж кунжут дуже корисний для жіночої статевої системи, оскільки його насіння посилює відтік крові під час місячних. Але вагітним через цю особливість вживати його не можна. Він також знижує ризик захворіти на мастопатію та інші запалення репродуктивної системи.

Кунжутне насіння добре зберігає свої корисні властивості навіть після термічного оброблення. Для насичення організму цілющими речовинами, які містяться в кунжуті, достатньо з'їсти по 2 чайні ложки цього продукту на день.

Чудові лікувальні властивості має й кунжутна олія. Про її використання при лікуванні захворювань писав ще Авіценна. У народі кунжутну олію вживава-



Кунжут (сезам) — це одна з найдавніших спецій нашої цивілізації. Існує аж 12 його видів. Світле насіння кунжути цінується на Заході та на Близькому Сході, а чорному віддають перевагу на Далекому Сході.

На замітку

ють як протизапальний засіб, що сприяє загоєнню ран. А також вона нейтралізує кислотність крові й підвищує кислотність шлункового соку, компенсує загальне виснаження організму, сприяє нарощуванню м'язової маси. Дорослим рекомендується вживати по 1 столовій ложці тричі на день до їди, а дітям — по 1 чайній ложці.

Кунжут очищує кров, регулює травлення, покращує зір і підсилює природний колір волосся. У зернах кунжути міститься компонент, який омолоджує клітини, зміцнює імунітет, відновлює нервову систему і допомагає організму боротися зі стресом.

ДОПОМОЖЕ СХУДНУТИ

До складу кунжути входить сезамін — особлива речовина, що уповільнює процес утворення та накопичення жирів і стимулює їхнє розщеплення. Найбільша концентрація речовини є в кунжутній олії.

Для того, щоб швидко

позбутися зайвих кілограмів, треба пити по 1 столовій ложці кунжутної олії вдень вранці натщесерце. Інші види тваринних і рослинних жирів у цей час краще не вживати.

Кунжутна олія: догляд за обличчям та волоссям

Шампуні та відвари з кунжутної олії роблять волосся пружним і блискучим. Кунжут також допоможе позбутися лупи та прискорити ріст волосся.

Часто з кунжутної олії готують домашню маску для обличчя, що заспокоює шкіру та розгладжує зморшки. Треба взяти по 1 чайній ложці кунжути, аloe та йогурту й перемішати всі інгредієнти. Маску трирати на обличчі протягом 10 хв.

РЕЦЕПТИ ЛІКУВАННЯ

При застуді

Незадовго до сну 30 мл кунжутної олії підігрійте на водяній бані до температури 36–38°C. Втирайте її в шкіру грудей хворого. Залишите на ніч, закутавши грудну клітку. Також допо-

Спробуйте

Допоможе втримати холод

Щоб продукти при відключені електроенергії не встигли розморозитися, помістіть у холодильник мідну болванку. Цей метал високої теплоємкості втримає холод протягом 8 год. Для чистоти її слід обгорнути поліетиленовим пакетом.

магає прийом кунжутної олії всередину по 0,5—1 ст. л. 1—3 рази на день. Але якщо ви вживаєте засіб один раз на добу, то краще це робити вранці.

При розладах шлунка

1 ч. л. меду розчиніть в 150—200 мл кип'яченої води і додайте 1—2 ч. л. подрібненого насіння кунжути. Приймайте по 2—3 ст. л. 2—3 рази впродовж 2 днів.

При ушкодженнях шкіри

Стерильні серветки або складену в кілька шарів марлю просочіть олією і накладіть на ушкоджені місця. Оновлювати просочення тканини потрібно через 12—24 години. Також можна просто змащувати ранки олією.

Для оздоровлення організму

З цією метою корисний пророслу кунжут (чорний), що містить легко засвоювані цінні речовини. На приклад, до 5 днів пророщування кількість вітаміну С збільшується в 16 разів. Чорний кунжут показаний тим, хто дотримується сирийдіння.

Продовження теми на 6 стор.

Коротко

При головному болі можна робити примочки з густого відвару плодів груші.

● **При головному болі, мігрені, розумовій та фізичній втомі** випийте склянку міцного чаю.

● **При постійних головних болях** пити по 1/4 склянки на день свіжовитисненого соку картоплі.

● **При головному болі** прикладати до чола пов'язки з сибічками сирої картоплі.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 17 листопада	-2 / 0	без опадів	півд., 3	8.59
п'ятниця, 18 листопада	-1 / +1	без опадів	півд., 4	8.56
субота, 19 листопада	-1 / +5	без опадів	півд.-сх., 7	8.54
неділя, 20 листопада	+4 / +8	без опадів	півд.-сх., 6	8.51
понеділок, 21 листопада	+4 / +6	без опадів	півд.-сх., 5	8.49
вівторок, 22 листопада	-1 / +3	без опадів	півд.-сх., 5	8.46
середа, 23 листопада	-4 / +1	ясно	півд.-сх., 4	8.44

● На замітку

Бій із застудою по-американськи

Жителі США пишуються своїм умінням швидко одужувати. І допомагає їм у цьому не лише потужна фармація, а й цілющі домашні рецепти. Приміром, такий.

Увечері, як тільки відчули перші симптоми застуди, залийте склянкою окропу 1 столову ложку м'ятої перцевої, потримайте розчин 5 хвилин на маленькому вогні, пропідіть. Додайте 1 чайну ложку меду. Подрібнену часничину розіграйте ложкою і додайте в розчин разом із соком четвертини лимона. Все змішайте, випийте теплим. І в ліжко!

Американці стверджують, що прокидуються після цього здоровими.

Втома і слабість нам не на радість

✓ Листки алое 3—5-річного віку витримати в темному місці при температурі 4—8 градусів протягом 12—14 днів для біостимуляції. Далі листки промити, подрібнити, віджати сік (100 мл). 400 г несолоного свинячого сала посікти ножем. 1,5 кг яблук зелених сортів також подрібнити, перемішати із салом і томити на повільному вогні в духовці до утворення однорідної маси. Далі до суміші додати 100 мл соку алое і 400 г меду. Все ретельно перемішати.

✓ З алое 3—5-річного віку зрізати найбільші листки, витиснути сік, профільтрувати його крізь марлю, згорнути в декілька шарів, або по-лотно. 150 г свіжого соку алое змішати з 250 г меду і 350 г кагору, настоювати 4—5 днів.

Приймати одну або другу суміш по 1 столовій ложці тричі на день за півгодини до їди при виснаженні і ослабленні організму після тяжких захворювань, для збудження апетиту тощо.

✓ 2 столові ложки ягід горобини залити в термосі 0,5 л окропу, настоювати 1—2 год., процідити. Пити по третині склянки тричі на день як вітамінний і загальноміціювальний засіб.

Лікуємо антін

✓ Сік з головки часнику розвести у склянці гарячої води, полоскати горло протягом дня кілька разів і пити по столовій ложці через кожну горідину.

✓ У склянку соку червоного буряка додати столову ложку оцту. Полоскати горло протягом дня кілька разів, розвівши водою.

Увага! Перед тим як скористатися будь-яким рецептом, обов'язково порадьтеся з лікарем!

Поедання імбиру й кориці зміцнює імунітет і слугує профілактикою хвороб нирок. Прихильники індійської аюрведи використовують корицю як засіб для поліпшення роботи кровоносної системи.

На початку ХХ ст. в Іспанії лютував страшний вірус грипу, який забрав тисячі людських життів. Однак робітники фабрики з виробництва кориці залишилися живими. Більше того, там не було зафіксовано жодного випадку захворювання.

Кориця регулює рівень цукру в крові після кожного прийому їжі, підтримує м'язи людини в добрий формі, але при цьому прискорює обмін речовин і поглинає зайві калорії.

Медики радять додавати корицю в гарячі й холодні страви, в закуски й випічки. Особливо корисна спеція для людей, хворих на діабет другого типу. Схуднення з корицею відбувається набагато легше.

Аромат кориці поліпшує пам'ять, реакцію і настрій людини, що дуже важливо під час дієти, адже організм недоотримує калорії, тому що людина, яка худне, не рідко відчуває слабкість і втому.

Не варто забувати, що кориця — це потужний протигрибковий засіб, вона пригнічує ріст мікроорганізмів і цвілі, а також убиває кишкову паличку.

Ось кілька рецептів напоїв із додаванням кориці.

СКАНДИНАВСЬКИЙ ЧАЙ

До чайної ложки гарного чорного чаю додайте по маленькими ковтками, глибоко вдихаючи аромат.

Кориця — одна з найпопулярніших спецій на Сході. Кулінари обов'язково додають її в десерти та в страви з м'яса й овочів. Крім приятного аромату, ця спеція має унікальні властивості для організму людини. Недарма в східній кухні корицю з давніх часів використовують не тільки як ароматичну добавку, а й як ліки від багатьох хвороб.

Смачно і корисно

кілька зірочок бадьяну (зірчастого анісу). Пити маленькими ковтками, глибоко вдихаючи аромат.

ГЛІНТВЕЙН КЛАСИЧНИЙ...

Холодними осінніми чи зимовими вечорами прямно зігрітися келихом глінтвейну. Це не тільки

корисний, а й дуже смачний зігріваючий напій. Пригответе — не пошоудуєте.

0,5 л червоного сухого вина, 3 бутони гвоздики, 5 г мускатного горіха, 5 г меленої кориці, 15 г порошку імбиру, 2—3 ст. ложки цукру (можна замінити медом), 100 г води, 3 кільця апельсина.

Змішати прянощі з 100 мл води, довести до кипіння, настояти 10 хв, потім процідити. Змішати вино, відвів, цукор і шматочки апельсина. Все довести до кипіння, але не кип'ятити! У глінтвейн можна додавати також мед, яблука, родзинки. Пити краще на ніч.

...І БЕЗАЛКОГОЛЬНИЙ

1 л виноградного соку, 1 яблуко, 3 часточки лимона, 2 ст. ложки родзинок, 2 зірочки бадьяну, 1 паличка кориці, 5—6 суцвіття гвоздики, мускатний горіх на кінчику ножа, 2 тонкі пластинки свіжого імбиру, мед за смаком (приблизно 1 ст. ложка).

Імбир почистити, промити і нарізати тонкими пластинками. Яблуко нарізати на часточки. У кастрюлю налити виноградний сік, покласти яблуко, три часточки лимона, родзинки і цукор. Нагріти сік, не доводячи до кипіння.

Щойно сік почне братися бульбашками, вимкнути вогонь і додати спеції: гвоздику, бадьян, мускатний горіх, імбир і корицю. Накрити кастрюлю кришкою і дати настояти напою 10 хв. Подавати гарячим, розливши глінтвейн у чашки чи келихи. За необхідності напій можна підігріти.

**Лікування грипу народними методами**

спирту, закрити пробкою і настояти 7—8 днів. Потім процідити, залишок відтисти в настоянку і пити по 20—25 крапель, розведеніх в 1/3 склянки кип'ячені води, 2—3 рази на день.

Залити столову ложку розтертої на кашку цибулі склянкою окропу і настояти протягом двох годин. Додати в настій столову ложку меду і цією сумішшю промивати порожнину носа і горла 5—6 разів на день.

Суху гірчицю насипати в шкарпетки, шкарпетки одягнути і не знімати. Гірчицю міняти після душу або ванни, а також після рясного потіння. Носити шкарпетки з гірчицею кілька днів. Засіб протипоказаний при температурі вище 38°С.

Очищений часник натерти на терці, змішати з медом (бажано липовим) у співвідношенні 1:1 і приймати перед сном по столовій ложці, запиваючи теплою водою.

Покласти 20 г сухого подрібненого листя евкаліпту в пляшку, залити 80 мл

Коли грип тільки починається, потрібно пожувати сирий лимон з цедрою. Жувати лимон потрібно поволі, якомога довше його не ковтати. Після цього годину нічого не їсти і не пити. Повторювати процедуру кожні 3—4 години.

Для зміцнення імунітету і поліпшення травлення рекомендуються цибулеве вино. У літрову банку покласти 100—150 г дрібно нарізаної цибулі, додати 100 г меду, залити хорошим виноградним вином, дати настояти два тижні, профільтрувати і вживати щодня по 3—4 столових ложок. Вино сприяє підвищенню імунітету і захищає від інфекцій.

Розчинити в літрі прохолодної кип'ячені води 10 г часникової олії і 20—25 крапель свіжевичавленого соку ріпчастої цибулі. Пити по склянці в теплому вигляді кожні 4 години і одночасно закропувати по 10—15 крапель суміші в кожній ніздрю. Часникову олію готовувати таким чином: заповнити посуд на 0,75 об'єму

часником, розтертим в кашку, залити, перемішуючи, рослинною олією, настояти протягом двох тижнів, періодично струшуючи. Потім дати відстоятися і профільтрувати.

Влити в прозору пляшку 3 склянки хорошого червоного вина і покласти 4—5 товчених зубчиків часнику. Пляшку заткнути пробкою і настояти на світлі два тижні. Раз на два дні настій перевішувати. Потім відфильтрувати і перелити в темну пляшку, щільно закривши її пробкою. Приймати: перший день — 2 краплі, другий день — 4 краплі, третій день — 6 крапель і т. д., збільшуючи дозу на дві краплі в день і довівши її до 24 крапель. Потім кількість крапель на прийом знижувати за тією ж схемою. Дійшовши до двох крапель на день, треба повторити схему лікування.

Узяти порівну кору верби, квітки ромашки, липовий цвіт, плоди шипшини. 1 ч. ложку збору залити склянкою окропу, настояти 10 хв, потім процідити настій ті

• Грипусті?**На заваді одужанню**

Солодощі. Цукор погано впливає на лейкоцити — клітини крові, які виконують функції знищення хвороботворних бактерій і вірусів. Під впливом солодощів ці клітини стають інертними, перестають боротися з хворобою і пускати процес одужання на самоплив. Результатом цього буде втрата дорогоцінного часу, протягом якого шкідливі збудники грипу та застуди зміцнюють і примножуються.

Алкоголь, кава. Будь-який алкоголь впливає на виведення з організму рідини. Ця ситуація хворому тільки шкодить, адже зневоднений організм довше одужує. Перше завдання під час хвороби — якомога краще залишити хвороого водою, і алкоголь у цьому випадку зовсім не помічник. Це ж стосується кави і фруктових соків. Пийте ягідні або трав'яні морси без цукру — вони наповнюють організм необхідною рідинкою і не вплинути на активність лейкоцитів.

Хворому в поміч:

- ✓ нежирні сорти м'яса;
- ✓ молочні і кисломолочні продукти;
- ✓ дари моря, рибне філе;
- ✓ натуральний мед;
- ✓ сире соняшникове і гарбузове насіння;
- ✓ ядра волоских горіхів;
- ✓ страви із сочевиці й коричневого рису;
- ✓ страви з курячої і яловичної печінки;
- ✓ свіжі фрукти і ягоди.

відтиснути рослинну масу.

Додати в склянку свіжого морквяного соку 2—3 розтертих зубчиків часнику. Приймати по півсклянки кілька разів на день за півгодини до їжі протягом перших двох днів хвороби.

Склянку промитого вівса залити 1 л холодної води, залишити на ніч, вранці довести до кипіння, варити на слабкому вогні, поки рідина не увариться до половини об'єму. Процідити. Вилити протягом дня теплим маленькими ковтками. Крім того, протягом дня пити 0,5 л кислого молока, додаючи на кожну склянку 5—6 розтертих зубчиків часнику.

5 ст. ложок сухих подрібнених плодів шипшини залити 1 л холодної води, варити 10 хв, настояти 8—10 годин і процідити. Приймати по 0,5 скл. через кожні 2—3 год протягом доби.

Шипшина (плоди) — 100 г, кропива (листя) — 50 г, малина (плоди) — 50 г, горобина червона (плоди) — 50 г, череда (трава) — 20 г. 1 ст. ложку суміші залити 1,5 скл. окропу, настояти 2 год під кришкою. Пити по 0,25 скл. 4—6 разів на день теплим.

В юності ми мріємо про кинутися знаменитими. У старості — просто про кинутися

Для прикраси домашніх тортиків, тістечок та іншої випічки можна використовувати найрізноманітніші креми.

Ефектно виглядає і добре тримає форму **повітряний білковий крем**. Для його приготування яєчні білки відокремлюють від жовтків, додають дрібку солі, трохи лимонної кислоти і збивають у міцну піну. В отриману масу поступово вводять цукор або цукровий сироп.

Досить популярні різні **масляні креми**. Найпростіший готовують з вершкового масла з додаванням яєчних жовтків, цукрової пудри та води. Можна замінити яйця згущеним молоком — і вийде не менш апетитна прикраса.

Дуже смачний і швидкий крем роблять **зі сметаною** з жирністю не менш ніж 35%, цукрової пудри й ванілі.

Як приготувати крем без барвника для прикраси торта, а точніше, без синтетичних барвних добавок? Дуже просто. Адже в природі повно природних барвників. Вони дають такий же яскравий ефект, як і хімічні інгредієнти. Змішавши їх із кремом, ви одержите оригінальну кольорову прикрасу для торта, смачну й абсолютно нешкідливу.



Різnobарвна випічка: натуральні барвники на вашій кухні



● Знадобиться

У приготуваних стравах важливий не тільки смак, а й зовнішній вигляд. Саме тому кожна господиня приділяє особливу увагу їхньому оформленню. Звичайно, найбільше кулінари стараються над десертами і солодощами. Гарні «крукти» крему, візерунки з посипок досить просто відтворити в домашніх умовах, так само як і забарвлені коржі й креми.

ЖОВТИЙ

Яскравий жовтий колір можна одержати, додавши до крему трохи свіжого морквяного соусу або сирий яєчний жовток.

Насичений жовтий колір мають шафран і куркума. Щоб зробити з них натуральні барвники, потрібно ретельно подрібнити приправу, розвести її у воді й

настояти протягом доби. Після чого суміш можна додавати у крем.

Ніжний жовтий відтінок дає цедра лимона. Для цього потрібно дрібно натерти її на терці, загорнути в марлю й відтиснути сік.

ЧЕРВОНИЙ

Свято з відтінками червоного на столі буде веселішим. Допомогти в цьому можуть ягоди: журавлина, полуниці, порічки, кизил.

Стікі барвні властивості буряка прекрасно відомі. Регулюючи насиченість його соусу, можна легко приготувати чудовий крем для торта без барвників у домашніх умовах: від рожевого до глибокого червоного відтінку. Для цього потрібно натерти невеликий буряк на терці, залити його водою й варити протягом години. Щоб колір вийшов інтенсивним і гарним, додайте у відвар дрібку лимонної кислоти.

Можна вдатися до допомоги апельсина й забарвлені крем за допомогою свіжого соусу або подрібненої цедри. А ще можна проекспериментувати з уже згаданими жовтими й червоними барвниками та змішати їх один з одним.

Вишневий і гранатовий сохи теж чудово впораються з поставленим завданням.

ЖОВТОГАРЯЧИЙ

Морква не тільки має насичений жовтогарячий колір, а й щедро ділиться ним з іншими. Для цього потрібно натерти її на терці і трохи обсмажити у вершковому маслі в пропорції 1:1. Як тільки морква досить розм'якшиться, а масло стане жовтогарячим, забираємо сковороду з плити й даемо її охолонути. Далі перекладаємо отриману масу в марлю й ретельно відтискаємо — натуральний барвник готовий.

Можна вдатися до допомоги апельсина й забарвлені крем за допомогою свіжого соусу або подрібненої цедри. А ще можна проекспериментувати з уже згаданими жовтими й червоними барвниками та змішати їх один з одним.

ЗЕЛЕНИЙ

Зелених овочів безліч, а найкращі барвні властивості має **шпинат**. Пропустіть його через м'ясо-рубку або загорніть у чисту марлю і як слід відтисніть — і у вас вийде натуральний барвник ніжно-зелено-го кольору. Хочете домогтися більш інтенсивного відтінку? Вичавте зі шпинату сік й уваріть його протягом півгодини.

СИНІЙ І ФІОЛЕТОВИЙ

Такі відтінки дають сік чорници, смородини, ожини й винограду насичених темних сортів. Відвід з листя червоноголової капусти даст змогу одержати ясно-сині відтінки.

ШОКОЛАДНІ ВІДТІНКИ

Найпростіший спосіб одержати шляхетний коричневий колір — змішати крем зі звичайною кавою, какао-порошком або розтопленим шоколадом.

По-іншому коричнюватий відтінок можна одержати за допомогою **обсмаженого цукру**. Для цього цукор перемешують з водою у співвідношенні 5 до 1.

Отриману суміш нагрівають у невеликій каструлі до розчинення цукру. Суміш має стати коричнюватою (при цьому стежте за тим, щоб розчин не підгорів, інакше він набуде неприємного присмаку). Отриманий розчин використовують при фарбуванні десертів і солодких страв.

Як бачимо, зробити крем без штучних барвників для торта — досить просто. А головне, можна обійтися без шкідливих штучних добавок. Така прикраса обов'язково сподобається всім вашим домашнім, особливо маленьким ласунам.

• На замітку

КАРТОПЛЮ

ЗВАРИТИ

Справи з картоплею при тривалому зберіганні втрачають багато цінних харчових речовин, тому їх не варто готувати про запас.

Очищені бульби від взаємодії з повітрям темніють, тож їх потрібно чистити перед самим готуванням. Якщо ж очищені бульби залити холодною водою, то вони втратять частину крохмалю й вітаміну С, сама картопля приварінні не буде розварюватися.



✓ Варять картоплю на помірному вогні, щоб вона не розварювалася. Якщо вогонь занадто сильний, бульби зверху розтріснуються, а всередині залишаються сирими. Картопля приварінні має бути покрита водою не більш ніж на 1 см.

Щоб менше втрачалося вітаміну С, краще опустити картоплю в киплячу воду.

Картопля стане смачнішою, якщо варити її з кількома зубчиками часнику.

Перед тим як пекти картоплю в духовці, наколіть її виделкою, щоб бульби не розтріснулися, обсушіть на серветці (волого словільно утворення скоринки).



Щоб смажена картопля була смачнішою, опустіть скибочки на 2–3 хвилини в гарячу воду й обсушіть на серветці, доведіть до напівготовності і тільки після цього посоліть.

Для одержання «повітряної» картоплі нарізані скибочки опустіть на 3 хвилини в киплячий жир, не допускаючи утворення рум'яної скоринки, потім вийміть і знову опустіть.

Картопляне пюре, розведене гарячим молоком, потрібно подавати на стіл відразу ж після приготування, тому що при зберіганні його колір і смак погіршуються.

Готуємо макарони — рисові

ложки, зелень петрушки — 1 пучок.

Перець, помідори, зелень промиваемо водою. В перці виділяємо насіння. Зелень подрібнююмо, перець нарізаємо кубиками, помідори — шматочками. Оливки нарізуємо кружечками, бринзу — кубиками, грибочки — пластинками.

Готуємо соус: оливкову олію змішуємо з дрібно нарізаною зеленню. В підсоленій воді відварюємо рисову вермішель. Потім її змішуємо з подрібненими помідорами, перцем, бринзою і оливками, заправляємо соусом, солимо, перчимо і все перемішуємо.

Ніжний аромат рисової вермішелі підкреслить смак інших складових страви, додавши салату вишуканості. Готовий салат викладаємо в салатницю, прикрашаємо зеленню і подаємо до столу.



Салат трибний з вермішелью

Рисова вермішель — 300 г, печериці (консервовані) — 200 г, оливки (без кісточок) — 10 шт., помідори — 3 шт., перець (болгарський) — 2 шт., бринза — 100 г. Для соусу: оливкова олія — 3 ст.

Рисова локшина з сиром та базиліком

Рисова локшина — 250 г, в'ялені помідори — 85 г плюс 2 ст. ложки олії з них, часник — 3 зубчики, сир пармезан (або інший твердий сир) — 25 г, велика жменька листя базиліку.

Наливаємо в кастрюлю води з розрахунком 1 л на 100 г рисової локшини. Ва-

● На замітку

«ПОЛИВАЙТЕ»
ХРИЗАНТЕМИ
СНІГОМ

Для того, щоб наступного року ваші хризантеми гарно зацвіли, треба зберегти корені цієї рослини в зимовий час. Квітникарі роблять це по-різному: хто у темряві (погріб, підвіл, укрита траншея), а хто — на світлі (веранді). Однак існує одне загальне правило: якщо влітку хризантема потребує багато вологи, то восени і в зимовий час ця рослина зовсім не витримує перевозлення грунту.

Аби розв'язати таку доволі непросту задачу, досвідчені квітникарі роблять так. Висаджені в горщики, ящики і відра маточники хризантеми перед закладанням на зберігання рясно поливають і тримають у теплі 7—10 днів при температурі 15—20°C. Це потрібно для потужного нарощування кореневої системи. Тепер рослини будуть готові до зимового зберігання.

Якщо корені хризантем зберігаються в погребі (при температурі від 0 до +10°C), проводять «сухий полив» снігом, але лише тоді, коли порість починає злегка в'януть. Сніг насилають шаром 5—7 см. Він повільно всотується землю, зберігаючи його пористість і здатність «тримати» повітря. Це дуже важливо, позаяк корені хризантеми гинуть не від браку вологи, а від нестачі кисню.

**ЩОБ ЗБЕРЕГТИ
ЦИБУЛЮ**

Вважається, що цибуля повинна зберігатися при температурі 2—8 градусів в овочевому ящику холодильника або в приміщенні з такою ж температурою і її можна використовувати в більш пізній термін. А якщо зберігати при вищій температурі, то цибуля втратить свої смакові якості.

За давніх часів її зберігали в косах, підвішених у кухні, але цибулини при цьому всихали. Найкраще розвісити їх у проходах, але не вогких приміщеннях, наприклад на поперечинах сараю або горища. Існує думка, що цибуля погано зберігається в поліетиленових мішках. Але це не так.

Заповнені цибулею мішки ставлять у тому ж сараї або на горищі вертикально, не закриваючи їх. Усередині накопичується вуглекислий газ, витісняючи при цьому кісень, що дозволяє немовби консервувати овоч. Підстрахуватися від гнилізни можна, обрізавши попередньо в цибулинах денця та підпаливши їх над свічкою або газовим пальником.

А щоб запобігти простанню, слід підпалити цибулини також і з боку шийки.

Це треба робити практично щороку восени, зазвичай, коли настає період спокою. Способи виконання операції на різних культурах мають відмінності, але існують і загальні рекомендації.

Осіннє обрізування застосовують у тих регіонах, де не буває суворих та тривалих морозів, інакше внаслідок підмерзання кори біля зрізів кущ може загинути. Цей агрозахід не рекомендується проводити за мінусової температури, оскільки через крихкість деревини на місцях зрізів утворюються рвані рани.

Для обрізки багаторічників використовують гостро заточені садові пилки і сектори. Іноді доводиться погращувати і сокирою.

Обов'язково обробляйте зрізи товстих гілок (від 8 мм діаметром і більше) садовим варом.

Смородину можна обрізати безпосередньо під час збору врожаю, та краще зробити це тоді, коли рослина скине листя. Кущі червоних і білих порічок проріджують тільки в період спокою.

Смородина плодоносить і на старих, і на нових пагонах, проте чим старіші гілки, тим менше на них ягід, та ті з часом дрібнішають. Молодий кущ формують із 7—10 сильних гілок, решту видають. Із молодих пагонів залишають 3—4 найсильніших, видаючи у них 4—5 верхніх бруньок. На дорослих кущах, які досягли шестирічного віку, щорічно видають третину ста-

рих гілок до першої сильної бруньки, усі сухі прибирають.

Не дозволяйте розростатися порослі біля основи куща — вона заважатиме у догляді за насадженнями. Після обрізки кущі підгортують — це стимулюватиме відростання нових пагонів, найсильнішими з яких наступного року можна буде замінити маловрожайні. Відрізнисти старі гілки легко — кора на них темніша і злегка потріскана, пририст слабкий (менше 10—15 см), бруньки розвинені слабо, плодові гілочки хоч і численні, але здебільш сухі.

На кущах **червоних та білих порічок** обрізка подібна до тієї, що викону-

Причепуріть ягдані кущі



Тільки не загущені, добре освітлювані й здорові кущі здатні давати рясний урожай. А для цього їх треба не лише підживлювати, поливати, а й регулярно проводити обрізку.

рих гілок до першої сильної бруньки, усі сухі прибирають.

Не дозволяйте розростатися порослі біля основи куща — вона заважатиме у догляді за насадженнями. Після обрізки кущі підгортують — це стимулюватиме відростання нових пагонів, найсильнішими з яких наступного року можна буде замінити маловрожайні. Відрізнисти старі гілки легко — кора на них темніша і злегка потріскана, пририст слабкий (менше 10—15 см), бруньки розвинені слабо, плодові гілочки хоч і численні, але здебільш сухі.

На кущах **червоних та білих порічок** обрізка подібна до тієї, що викону-

тому обрізати його слід кожного сезону, після того як опаде листя.

Насамперед видаляють підкорінь сухі, криві, старі маловрожайні гілки. На молодому кущі виберіть п'ять найміцніших гілок і вкоротіть їх до висоти 20—25 см, решту видаліть. На дорослих кущах, крім санітарної обрізки, вкорочують вигнуті й спрямовані донизу пагони, а верхівки приростів поточного сезону обрізають до другої або третьої сильної бруньки, не надто втинаючи гілки, які ви вирішили залишити для плодоношення. Стежте за тим, щоб поросль од коріння не розросталася, видаляйте її вчасно.

● До часу

Чим обприскати сад восени

В арсеналі садівників на вибір є кілька препаратів.

Мідний купорос. Використовують його рано навесні та пізно восени наприкінці листопаду. На 10 л беруть 100 г купоросу. Найчастіше такою сумішшю обприскують кісточкові культури — абрикоси, сливи, персики та вишні. Корисна така обробка і для винограду. На одне дерево йде майже 2 л розчину.

Прийнято вважати мідний купорос майже екологічно чистим препаратом. Але це не так: купорос — дуже агресивний фунгіцид, і при обприскуванні потрібно подбати про засоби захисту: марлеву пов'язку, окуляри і спецівку. Недолік препарату — легко змивається дощем.

Карбамід. Ще один препарат для обробки саду восени. Його частіше застосовують у яблуневих і грушевих садах. Обробку проводять, коли опаде 50% листя. На 10 л беруть 700 г сечовини й обприскують дерева та ґрунт під ними. Механізм дії препарату простий: листя швидше перегниває, і спори грибків, що знаходяться у ньому, не доживають до весни.

Препарат — екологічно чистий і для людини нешкідливий. Але поспішати не потрібно. Якщо обробити сад за надто рано — листя одержить опіки і передчасно обсипеться, погіршивши зимостійкість дерев.

Недолік цього азотного добрива — воно швидко розкладається на відкритому повітрі.

Залізний купорос. Якщо сад старий, то обов'язково обприскайте його восени залізним купоросом. Він допоможе розправитися з лишайниками, мохами, цитоспорозом, чорним раком і грибковими хворобами. Завдяки цьому препарату дерева підсилють ріст і підвищать урожайність. До того ж залізний купорос швидко окисляється і стає практично нешкідливим для людини. На 10 л води беруть 300—400 г залізного купоросу.

Препарат малоєфективний проти грибкових хвороб.

Солярка. Її застосовують як навесні, так і восени. Тільки восени треба бути дуже обережними, щоб не завадити деревам опіків. Тому чекають, поки обсиплеться все листя з дерев, і тільки після цього виконують обприскування. На 10 л беруть 0,5 л солярки. Такий розчин ефективний проти шкідників, але, на жаль, зовсім не працює проти грибкових хвороб. Правда, садівники це виправляють, додаючи на 10 л розчину 100 г мідного купоросу.

● Спробуйте

СЕКРЕТ ЗБЕРІГАННЯ КАПУСТИ

Іноді на ринку на початку літа можна побачити капусту торішнього врожаю, яку наче щойно зризали з грядки. У чому ж секрет її зберігання?

Подовжую термін зберігання капусти спосіб, яким варто скористатися за сніжної зими. В затіненому місці утрамбовують невеличкий майданчик і роблять довкола нього товсті снігові стіни заввишки близько 1 м. Головки виносять з погреба і складають у це снігове укриття. Кожен шар головок засипають шаром снігу в 20—30 см. Усю цю споруду зводять у формі конуса. Потім її поверх снігу вкривають товстим, не менш як 1 м шаром тирси. Така схованка здатна зберегти вашу капусту в найкращому стані аж до літа.

Якщо ж ви зберігаєте її у погребі чи підвілі, необхідно регулярно оглядасти головки. У січні—лютому такий огляд вимагатиме особливої пильності: на той час на капусті можуть з'явитися хвороби — гнильні бактеріози, плямистість. Якщо виникла сіра гниль, обрівіть уражені листя, а головки обсипте крейдою.

У середині зими верхні листки капусти змінюють зелений колір на білий. Це ознака того, що з листя зник хлорофіл.

Насіння — на ревізію

Основні турботи городника завершилися. Тож радимо перебрати насіння: в одну торбинку — вузлики, пакетики з тим, що сіяти наступного сезону. Решту — відкласти на триваліше зберігання. Заодно варто зробити ревізію задля того, аби навесні не висіяти старе насіння, що вичерпало біологічний строк придатності.

Визначаючись із тим, що відкладти у шухляду на наступні роки, пам'ятайте: найпродуктивніші рослини виростають із 2—4-річного насіння. Не варто тримати його з багаторічних видів цибулі, щавлю і ревеню: згадка з цими культурами служить щонайменше 4—5 років, насіння за цей час втратить схожість.

Виявлено цікаву залежність: насіння коростиглих сортів швидше втрачеє схожість, ніж пізньостиглих. Те, що зібране в сухе і тепле літо, лежить значно довше без втрати якості, ніж тих же сортів, отримане у сирий і прохолодний сезон.

Перед закладанням на тривале зберігання насіння обов'язково слід очистити від сміття, відкалібрувати, підсушити.

Так, для відокремлення мезги, огущення або шипиків, а також щоб роз'єднати злиплі насінини помідорів, баклажанів, моркви й петрушок, їх насипають у матерчатий мішечок (на третину обсягу) і руками перетирають протягом 5 хвилин. Потім занурюють у 5-процентний розчин ку-

хонної солі (5 г на 100 г води), перемішують, дають відстоятися, зливають те, що спливло, а осіле на дні промивають і добре просушують.

Те саме роблять із горохом, пошкодженим брухусом, квасолею — квасолево зернівкою, але тільки у 35-процентному розчині аміачної селітри. Насіння спливає разом із «квартирантами».

Посівний матеріал капусти і брукви пропускають крізь решето з отворами діаметром 1,5 мм, а редиски, редьки і дайкон — 2—2,5 мм. У деяких видів капусти насіння ще дрібніше, тож треба взяти відповідне решето. Всю дрібноту відкладають, решту калібрують у сонячному розчині.

Насіння першою

рекомендують вручну, дрібне і з буріми плямами не годиться.

Насіння кропу, салату, пастернаку провіюють на вітрі або з допомогою вентилятора. Супліддя столівих буряків очищають на похилій дошці, на яку наkleєна ворсиста тканина (сміття затримується, а насіння скочується).

Пакетики з насінням зберігають у сухому місці, якщо вони не висіяні. Але якщо вони висіяні, то вони зберігають свій вегетативний матеріал, який вони використовують для росту. Це може привести до проблем зі зберіганням насіння, якщо вони не висіяні.

Пакетики з насінням зберігають у сухому місці, якщо вони не висіяні. Але якщо вони висіяні, то вони зберігають свій вегетативний матеріал, який вони використовують для росту. Це може привести до проблем зі зберіганням насіння, якщо вони не висіяні.

Пакетики з насінням зберігають у сухому місці, якщо вони не висіяні. Але якщо вони висіяні, то вони зберігають свій вегетативний матеріал, який вони використовують для росту. Це може привести до проблем зі зберіганням насіння, якщо вони не висіяні.

Пакетики з насінням зберігають у сухому місці, якщо вони не висіяні. Але якщо вони висіяні, то вони зберігають свій вегетативний матеріал, який вони використовують для росту. Це може привести до проблем зі зберіганням насіння, якщо вони не висіяні.

Пакетики з насінням зберігають у сухому місці, якщо вони не висіяні. Але якщо вони висіяні, то вони зберігають свій вегетативний матеріал, який вони використовують для росту. Ц

ПОНЕДІЛКОК, 21.11.2016

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.20, 08.20, 14.20, 23.15 Погода
06.25, 07.05, 08.25 Смакота
06.35 Ера будівництва
07.15 Ранок
08.35 Паспортний сервіс
08.45, 09.20 Телемагазин
09.00 Д/Ф «Кенгір. 40 днів свободи»
10.35 Д/Ф «Богдан Гаврилишин. Місія — свобода»
11.30 Документальний альманах «Свобода. Гідність. Братерство»
13.15 Казки Лірника Сашка
13.25 М/с «Мандрівники в часі»
13.50 Суспільний університет
14.30 Д/Ф «Українська Рапсодія»
15.30 Дитячий пісенний конкурс «Євробачення-2016 (Мальта)

18.00 Вікно в Америку
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.30 Про головне
20.00 Перша шпалта
20.30 Вересень
21.30, 05.25 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
23.00 Підсумки
23.20 На слуху
23.50 Від першої особи

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна служба новин»
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сіданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-4»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-4»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Кохана вчителька»
22.00 «Гроші»
23.35 Т/с «Теорія брехні»

TV-4

06.00, 18.00 Т/с «Пані покоївка»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес

07.00 Провінційні вісті. Тиждень Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 В/ф «АЗов»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 В/ф «Сікорський. Життя на чистовик»
14.15 Х/ф «День батька»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 В/ф «Бригада»
17.30 «Про нас»
19.30, 21.00 Наши вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «Мрійники»

ІСТВ

05.55, 19.20 Надзвичайні новини
06.45 Факти тижня
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.15 Х/ф «Мисливці на гангстерів»
12.35, 13.20 Зірки YouTube
12.45, 15.45 Факти. День
13.50 Х/ф «Втеча з Лос-Анджелеса»
16.15 Х/ф «Глобальне вторгнення. Битва за Лос-Анджелес»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Д/Ф Острів небайдужих
21.25 Т/с «Поганий хороший коп»
22.25 Свобода слова
00.30 Т/с «Лас-Вегас»

СТБ

07.05, 16.00 «Все буде добре!»
09.05 «Все буде смачно!»
10.05, 18.30 «За живе!»
11.35 Х/ф «Мандрівка у закоханості»
13.40 «Битва екстрасенсів-16»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.35 «Хата на тата»
00.15 «Один за всіх»

«УКРАЇНА»

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
09.15 Зірковий шлях
10.50 Реальна містичка
11.50 Х/ф «Рідна людина»
13.40, 15.30 Т/с «Другий подіх»
18.00 Т/с «Співачка і доля»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Х/ф «Справжній дід» 12+ 23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Потрійний форсаж: Токійський дрифт»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Відверти діалоги»
10.55, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Відсті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.30 «Подорожні замальовки»
14.30 «Музичний калейдоскоп»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Загублені у часі»
15.30 «Маміна школа»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Урок... для батьків»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «І буде син, і буде...»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Просто неба»
20.00, 21.30 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в подарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.20, 11.10, 12.25, 14.40 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10, 08.10, 09.10 «Сіданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-5»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-5»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Кохана вчителька»
22.00 «Поверніт мені красу-2»
23.35 Т/с «Теорія брехні-2»

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 Ера бізнесу
06.20, 08.20 АгроЕра
06.25, 08.25, 15.30, 22.50, 23.15 Погода
06.30, 07.05, 08.30 Смакота
07.15 Ранок
08.35 Паспорт.Уа
08.45, 09.20 Телемагазин
09.00, 05.45 Вічне
09.10 Т/с «Травма»
09.50 Уряд на зв'зку з громадянами
10.25, 19.30 Про головне
10.55 Чоловічий клуб. Спорт
11.25 Війна і мир
12.05 Вікно в Америку
12.30 Вересень
13.15 Казки Лірника Сашка
13.25 М/с «Мандрівники в часі»
13.50 Суспільний університет
14.25 Подорожні
15.40 Д/Ф «Василь Симоненко. Тиша і грім»
16.10 Д/с «Клуб пригод»
17.20 Уесь цей Джаз
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.20 Візитівка Полтавщини
20.00 Утеодін з Майклом Шуром
20.30 Наши гроші
21.30, 05.25 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

1+1**TV-4****ІСТВ****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ****«УКРАЇНА»****ІНТЕР****ТТБ****ІНТЕР****СТБ**</

П'ЯТНИЦЯ, 25.11.2016

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40,
21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.20, 08.20, 10.20, 23.15 Погода
06.25, 07.05, 08.25 Смакота
06.35 Ера будівництва
07.15 Ранок
08.30 Територія закону
08.35 Паспорт.Уа
08.45, 09.20 Телемагазин
09.00, 05.45 Вічне
09.10 Т/с «Травма»
09.55 Д/ф «Сильні громади Донеччини»
10.25, 19.30 Про головне
11.00 Д/ф «Легіон. Хроніка Української Галицької Армії 1918–1919»
11.55 Prime time з Мирославою Гонгадзе
12.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
12.50 Voxcheck
13.15 Казки Лірника Сашка
13.25 Хочу бути
13.50 Суспільний університет
14.25 Віра. Надія. Любов
15.40 Театральні сезони
16.10 Узвесь цей Джаз
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
20.00 На пам'ять
20.30 План на завтра з Анастасією Рінгіс
21.30, 05.25 Новини. Спорт
21.50 Війна і мир
22.30 Класики світової літератури
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00,
16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля–5»
10.50, 12.20 «Міняю жінку–5»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами–6»
17.15 Т/с «Уламки щастя–2»
20.15 «Вечірній Київ–2016»
22.00 «Вечірній квартал–2016»
00.00, 05.10 X/ф «Чорна стріла»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-ківка»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 «Слідства. Інфо»
08.10 Д/ф «Українські голови в Баварії»
08.30 «Невідома Україна»
09.00 Час–Тайм
09.30, 17.00 «Незвичайні культури»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал–кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт–парад
14.00 X/ф «Тінь величчя»
17.30 «Майстер–клас із Наталкою Фіцич»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 «Сільський календар»
20.40 «Про кіно»
22.35 X/ф «Тиша стає тобою»

ІСТВ

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.45, 16.45 Т/с «Кримінолог»
11.45, 13.20 X/ф «Патріот»
12.45, 15.45 Факти. День
15.25, 16.20 Т/с «Поганий хороший коп»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель–шоу
23.55 «Що? Де? Коли?»

СТБ

05.05 «Зіркове життя»
06.55 X/ф «Подвійне життя»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
19.55, 22.45 «Національне талант–шоу «Танцюють всі!–9»
23.55 «Слідство ведуть екстра–сенси»

«УКРАЇНА»

06.00, 13.20, 15.30 Агенти справедливості

ІНТЕР

06.10, 11.10, 12.25 «Слідство величчя з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Мереживо долі»
14.00 «Речдок»
14.40 «Судові справи»
15.45 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимся»
18.00 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.00 X/ф «Вдовиний пароплав»

ІНТЕР

06.00, 11.10, 12.25 «Слідство величчя з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Мереживо долі»
14.00 «Речдок»
14.40 «Судові справи»
15.45 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимся»
18.00 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.00 X/ф «Вдовиний пароплав»

ІСТВ

05.05 Провокатор
06.30 Факти
07.00 «Що? Де? Коли?»
08.00 X/ф «Врятування рядово–го Райана»
22.30 Класики світової літератури
23.00 Паспортний сервіс

І+1

07.00 «Неділя з Кварталом»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото–забава»
09.40 M/f «Маша і ведмідь»
10.00 ТСН: «Телевізійна служба новин»
11.00 «Світ навигатор–8»
12.00 «Новий інспектор Фреймут. Міста»
13.35 «Гроші»
14.40 X/ф «Трава під снігом»
18.30 Т/с «Недотуркані»
19.30, 05.15 «ТСН–Тиждень»
21.00 «Голос. Діти–3»
23.30 X/ф «Чоловіки у великомісті–2»

TV-4

06.00 X/ф «Остання воля»
07.30 «Про кіно»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок

СУБОТА, 26.11.2016

УА:ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.15 У просторі буття
06.45, 07.15, 08.10, 23.15 Погода
06.50, 00.20 Телемагазин
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 На слуху
07.50, 23.40 Від першої особи
08.15 Смакота
08.40 Світ on line
09.00 Д/ф «Жорна»
10.30, 18.30 Д/ф «Живі»
12.00 ХВИЛИНА МОВЧАННЯ ПАМ'ЯТИ ЖЕРТВ ГОЛОДОМОРІВ
12.10, 17.10 Перша студія
12.30 Д/ф «Пейзаж після мору»
14.00 Д/ф «Українська Гельсінська спілка — вектор визначеного»
15.15, 20.10 Голодомор не зламав
16.25 Д/ф «Голодомор 1932–1933 рр. Постгеноцидний синдром»
17.30 Д/ф «Загальний злиток»
21.00, 05.00 Новини
21.30 Спорт. Тиждень
21.55 Розскречена історія
22.45 Мегалот
23.00 Територія закону
23.20 Вперед на Олімп

1+1

07.00 X/ф «Холодне літо 53–го»
09.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
10.00 «Поверніть мені красу–2»
11.10 Т/с «Кохана вчителька»
20.15 X/ф «Катерина»
00.15 X/ф «Рятівник»

TV-4

06.00 «Сад, город, квітник»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 X/ф «Остання воля»
09.00 Час–Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 «Слідства. Інфо»
10.30 «Блага звістка» з Р. Реннером

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10, 05.00 Зірковий шлях
10.00 Кулінарна Академія Олексія Суханова
12.30 X/ф «Трагедія нації»
14.00 «Невідома Україна»
14.30 Мультифільм
15.00 X/ф «Володар сторінок»
16.30 Дім книги
17.00 В/ф «Все для Бога — це ціль моє життя»

ІСТВ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
10.55, 19.26, 21.26 Погода. Анонси
11.00, 14.55 «Пам'ятасмо»
11.05 «Вечірнє сонце, дякую за день»
11.30 «Захисник Вітчизни — рятувальник»
14.30 «Удоносів»
15.00 «Думки вголос»
15.15 «Хто і коли відповість?»
15.45 «Назбиране»
16.00 «Україні Мультилндії»
17.00 «Сльози Божої Матері»
19.00, 21.00 «Панorama подій»
19.30 «На відстані душі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.30 «Храми Поділля»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 Д/ф «Окрідена земля»
22.40 Д/ф «Олександр Довженко. Роздуми після життя»

ІНТЕР

06.25, 20.00 «Подробиці»
07.15 Т/с «Два капітани»
16.10 X/ф «Політ фантастії» Відомий пароплав

ІНТЕР

18.10, 20.30 X/ф «Я буду чекати тебе завжди»
22.20 X/ф «Осінні клопоти»
00.10 X/ф «Найкраще в мені»

Учені твердять, що людський організм росте лише до 25 років. Але сідниці та живіт про це, мабуть, не знають.

НЕДІЛЯ, 27.11.2016

УА:ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.30, 07.10, 08.10, 22.55, 23.15 Погода

ІСТВ

06.35 На слуху

І+1

06.55, 00.20 Телемагазин

ІНТЕР

07.15, 07.50, 23.20 Золотий гусак

ІСТВ

08.15 Смакота

І+1

08.40 Світ on line

ІНТЕР

09.00 Спорт. Тиждень

ІСТВ

09.30 X/ф «Потаємні місця»

І+1

10.05 М/с «Мандрівники в часі»

ІНТЕР

12.00 Театральні сезони

ІСТВ

12.25 Мистецькі історії

І+1

12.45 Спогади

ІНТЕР

13.15 Гра долі

ІСТВ

14.15 Фольк–music

І+1

15.20 Твій дім–2

ІНТЕР

15.50 Борхес. «На порозі національної доби»

ІСТВ

16.25 Обличчя війни

І+1

16.40 Т/с «Епоха честі»

ІНТЕР

20.10 Подорожні

ІСТВ

21.00, 05.00 Новини

І+1

21.30 Перша шапальта

ІНТЕР

22.00 Утеодін з Майклом Шуrom

ІСТВ

22.30 Класики світової літератури

І+1

23.00 Паспортний сервіс

ІНТЕР

05.05 Провокатор

І+1

06.30 Факти

ІНТЕР

07.00 «Що? Де? Коли?»

ІСТВ

08.00 X/ф «Врятування рядово–го Райана»

І+1

11.35 Краще не повторю

ІНТЕР

12.35, 13.00 X/ф «Крутний момент»

ІСТВ

12.45 Факти. День

І+1</

У першому випадку сало у м'ясо буде напівсухим, м'яким, світлим і смачним, а в другому — сало близьче до шкірки буде майже прозорим, твердим, м'ясо — червоним, волокнистим, твердим, слизьким, ніби хтось щойно облив його водою. Смак такої свинини, безумовно, не зірвняти з першою. Усе це стосується і нутроців, печінки, нирок, серця тощо. Ці органи, як правило, будуть твердими, готувати їх необхідно довше. А головне — вони не матимуть притаманного їм смаку.

Окрім вид відгодування — бекон. Але до цього нині рідко хто вдається, тому за бекон часто видають худу або хвору свиню. ЯК ЗАКОЛОТИ СВИНЮ?

Кожен колій має свій спосіб забою тварин. Одні вадять свиню і перерізають її горло, другі б'ють ножем під лопатку і перерізають артерію серця, треті оглушують тварину обухом по голові, а вже потім спускають кров або вбивають електричним струмом тощо.

Усі ці способи, як кажуть, мають право на існування і застосування. Та кращим і найбільш поширенним є другий спосіб, коли тварині перерізають артерію. Але свиню одразу ж треба підвісити за задні ноги, щоб швидко стекла кров. Не завадить при цьому ще й перерізати горло або взагалі відрізати голову. Сало тоді буде світлим, без кров'яних напливів, та внутрішні органи не крохотичтимуть.

СМАЛИТИ ЧИ ЗДИРАТИ ШКІРУ

Споконвіку люди заріза-

Як розпорядитися свинею

Перед тим, як вести мову про технологію забою, варто сказати про залежність якості м'яса від того, як і чим годували свиню. Бодою справа, якщо тварину годували хлібом (борошно, дерть, крупи) та картоплею і зовсім інша — коли вона їла комбікорм, макуху, жом, різні кухонні відходи, буряки тощо.

● Не дрібниці

ну свиню обсмалювали вогнем. А був час, коли шкури тварин здавали за- готовельним організаціям. Але нині не тільки свиней, а навіть телят обсмалюють.

Однак тут теж є свої таємниці, бо обсмалити свиню можна по-різному: пальильно лампою, зокрема газовою, соломою, хмизом, сосновою глицею, бур'яном тощо. Тобто існує ніби широкий вибір, та найкраще, гадаю, смалити тушу житньою соломою, хочаходитьсь й ячмінна. Шкірочка при цьому виходить рум'яною, присмаженою і смачною, а сало стає м'якшим, м'ясним і теж досить смачним.

Зрозуміло, що одночасно із спалюванням шерсті з туші обчищають бруд, чистять ратиці, вуха тощо. А потім ще раз обгікають тушу вогнем, щоб для розчлену-



вання вона була чистою, просохлою.

ПЕРЕРОБКА М'ЯСА

Якщо переробка сала простіша і зводиться до за-солювання, маринування або копчення, а внутрішнього — до витоплення жиру, то переробка м'яса набагато складніша. Свіже м'ясо переробляють на консерви, окороки, ковбаси, рулети, карбонати, корейку, сальтисон тощо.

Певну частину м'яса, за бажанням, господарі про-дают на базарі, коптять або пересолюють, складають у діжку для тривалого зберігання. Головне — розумно і вчасно впоратися з переробкою м'яса, щоб сповна використати кожен його кілограм.

Доречним буде зауважити, що м'ясо для тривалого зберігання не варто заморожувати, бо при цьому воно втрачає значну

частину поживних якостей.

Треба мати на увазі, що після забою у м'ясі відбуваються досить складні біологічні процеси (посмертне задубіння, дозрівання м'яса і глибокий автоліз). Так, посмертне задубіння настає через 4–6 годин після забою і може тривати до 24 годин, а то й більше, залежно від температури.

Дозрівання — це поява тоненької прозорій плівки, яка захищає м'ясо від різних інфекцій. За глибокого автолізу м'ясо здатне зберігатися свіжим певний час, якщо воно із здорової тварини, або ж навпаки, м'ясо з хворих і худих тварин довго не зберігається.

ЩО ПРОДАЮТЬ — ТЕ Й КУПУЮТЬ

Одночасно із захисними у м'ясі відбуваються й інші процеси, зокрема його ста-

ріння: ослизnenня, закисання, поява плісняви тощо. І якщо на одній окремій тварині це буває рідко, то на базарі, де торгують, часом, задавненим м'ясом, такі процеси неминучі. Адже м'ясо купленої й забитої свині не завжди вдається продати за один день. Залишок везуть додому або здають у холодильні камери, а завтра знову дістають, рубають і продають.

Таке м'ясо, як правило, лежить не посолене, інакше воно втратить товарний вигляд. З часом у ньому відбувається процес петріврення й руйнування клітин та тканин, що пришвидшує негативні процеси. Уже через кілька годин таке м'ясо, якщо його не реалізувати, по суті, треба викинути.

Але ж з такими тонкощами рідко хто знайомий. Тільки окремі покупці нахиляються, щоб понюхати те, що купують, або попробувати пальцями, чи не слизький товар. Щоправда, передбачаючи це, «мудрі» продавці час від часу занурюють м'ясо у воду, а, продавши, швидко упаковують у целофановий пакет.

Отже, поки людина доведе те м'ясо додому, воно вже, як кажуть, з душком. Рятують його зазвичай цибулею, часником, іншими спеціями, триваючи термічною обробкою, де вже тут до свіжини!



● До часу

ДО КОРМУ — РИБ'ЯЧИЙ ЖИР

У морозі організм птахів використовує всю енергію на те, щоб зігрітися. А щоб підтримати продуктивність птиці, слід потурбуватися не лише про утеплення курника, а й про відповідний зимовий раціон.

Щоб підтримувати належну температуру тіла несучок, потрібно збільшити кількість корму та додавати до нього олію чи риб'ячий жир. Напувати птицю потрібно чистою, злегка підігрітою водою.

Кукурудзу та жито теж варто давати пророщеними, а от буряки і моркву — сирими. Корисно годувати птицю сумішами, до яких додають рослинне борошно з люцерни, конюшини, кухонну сіль та ячмінь. Зерно найкраще висипати на чисту й суху підстилку. Такий спосіб годівлі вважається найкращим:

птахи, визбирюючи зерно, постійно рухаються, що для них корисно. Чудове джерело кальцію — шкаралупа від яєць. ЇЇ подрібнюють і згодовують птахам. Ціною добавкою до раціону курей є відварена підморожена картопля. У ній багато крохмалю, який уже перетворився на цукор і добре засвоюється.

Не завадить поповнити і раціон курей подрібненими часником та цибулею.

Насамкінець — не варто до пташників пускати горобців, ластівок та голубів, щоб вони там вили гнізда і виводили пташенят.

Вже вже потурбувалися нанівець. Взимку птицю треба годувати тричі на добу. В раціоні мають бути соковиті корми, а також зерно злакових. Суттєвим доповненням стануть вологі мішанки, які слід згодовувати вдень. Зміцнювати здоров'я птиці вітамінні добавки — хвоя сосни та ялини. Подрібнену глицю додають у мішанки.

Злагати вітамінами і ягоди червоної горобини, які містять удвічі більше каротину, ніж морква, вітаміном С — суха крапива, заготовлена влітку.

Погожої днині індиків варто випускати на прогулі. Замінити променад на осонні здатні риб'ячий жир, який додають у вологі мішанки по 2 г на голову щодоби.

Поті зведуться нанівець. Взимку птицю треба годувати тричі на добу. В раціоні мають бути соковиті корми, а також зерно злакових. Суттєвим доповненням стануть вологі мішанки, які слід згодовувати вдень. Зміцнювати здоров'я птиці вітамінні добавки — хвоя сосни та ялини. Подрібнену глицю додають у мішанки.

Злагати вітамінами і ягоди червоної горобини, які містять удвічі більше каротину, ніж морква, вітаміном С — суха крапива, заготовлена влітку.

Погожої днині індиків варто випускати на прогулі. Замінити променад на осонні здатні риб'ячий жир, який додають у вологі мішанки по 2 г на голову щодоби.

Багато хто із селян відмовляється утримувати кролів через їхню схильність до хвороб. Одна з них — короста. На перший погляд може здастися, що коли кролики розчісують вуха, це не хвороба, а травмування. На жаль... Хоча недуга не є вірусною.

Короста, спричинена однойменним кліщем, постійно непокоїть тварину, вона втрачає апетит і погано набирає вагу. До того ж у роздерти ранки може потрапити інфекція, відтак висока ймовірність загибелі вуханя.

Втім, позбутися недуги не так уже й складно. Досвідчені тваринники застосовують для цього суміш із рівних частин гасу і олії. Нею смазують внутрішню поверхню вух. Через кілька днів процедуру повторюють.

Як правило, потрібно не більше трьох сеансів лікування, щоб вуха повністю очистилися від кірочок, а свербіж припинився.

• На замітку Скільки років корівці?

Наши предки добре вміли це робити й без коров'ячої «метрики».

До вісімнадцяти місяців вік телиці визначали за довжиною рогів. Так, у телят вони з'являються на прикінці першого місяця життя, а потім щомісяця відростають на один сантиметр. Тож, вимірювши довжину рога і додавши одниницею, будемо знати, скільки прожила на світі молода тварина.

У тих, що вже телилися, вік визначають за кількістю кілець біля основи рога. Вони з'являються щоразу після отелу. Скільки кілець нарахуєте, стільки разів корова була тільною. До отриманого числа слід додати два роки (період до першої тільності) — це і буде вік корови.

Навіщо заглядати коню в зуби?

Щоб дізнатися, скільки весен зустрів гравастий, щонайперше слід оглянути його зуби. Вони мають бути здоровими, без пошкоджень, з міцною білою емаллю. Стертість емалі свідчить про поважний вік. Однак цей спосіб дає змогу тільки приблизно його визначити.

Більш точну інформацію можна «читувати» після досягнення конем дев'ятирічного віку. Річ у тому, що в цей період у куточку нижньої повіки з'являється перша зморщечка. І щороку додається по одній. Порахувавши їх і додавши цифру десять, можна визначити вік коня. Якщо ж вони відсутні, то конячка ще молода — їй немає й дев'яти років.

Короста у кроликів

Багато хто із селян відмовляється утримувати кролів через їхню схильність до хвороб. Одна з них — короста. На перший погляд може здастися, що коли кролики розчісують вуха, це не хвороба, а травмування. На жаль... Хоча недуга не є вірусною.

Короста, спричинена одніменним кліщем, постійно непокоїть тварину, вона втрачає апетит і погано набирає вагу. До того ж у роздерти ранки може потрапити інфекція, відтак висока ймовірність загибелі вуханя.

Втім, позбутися недуги не так уже й складно. Досвідчені тваринники застосовують для цього суміш із рівних частин гасу і олії. Нею смазують внутрішню поверхню вух. Через кілька днів процедуру повторюють.

Як правило, потрібно не більше трьох сеансів лікування, щоб вуха повністю очистилися від кірочок, а свербіж припинився.

