

«Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Это свойственно мелким людям. Великий человек, наоборот, внушает вам чувство, что и вы сможете стать великим».

Марк Твен (американский писатель)

«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей».

А. С. Пушкин

«Нет лучшей победы, чем победа над собой».

Платон (древнегреческий философ)

«Смысл жизни не в том, чтобы ждать, когда закончится гроза, а в том, чтобы учиться танцевать под дождем».

Вивин Грин (американская певица)

---

## ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

### Рецепты от Елены Какориной

#### Кетчуп домашний

Продукты: 1 кг спелых помидоров, 3 сладких красных болгарских перца, 3 зубчика чеснока. По желанию для остроты – маленький стручок острого перца.

Помидоры очистить от шкурки, положив их сначала в горячую воду на одну минуту, затем – в холодную. Мелко нарезать помидоры, перец и чеснок. Всё перемешать, посолить и тушить 40 мин., периодически помешивая. Переложить в банки и хранить в холодильнике.

#### Салат «Сердечки с перцем»

Состав: 1 кг куриных сердечек, репчатый лук – 1 шт., сладкий болгарский перец – 2 шт.

Куриные сердечки промыть и тушить под крышкой полтора часа, подливая воду, если нужно. Затем остудить, поперчить, посолить по вкусу. Лук нарезать кубиками, обжарить на растительном масле до мягкости. Болгарский перец также нарезать кубиками. Соединить сердечки, лук и перец, всё перемешать. Можно заправить майонезом или другим соусом.

### **Салат «Осенний»**

Состав: небольшая веточка винограда без косточек; половина яблока; 200 г сыра твердых сортов; 200 г колбасной ветчины; 2 стебля сельдерея. По желанию можно добавить горсть заранее замоченного изюма.

Виноградины разрезать пополам. Сыр и яблоко натереть на средней терке. Сельдерей и ветчину нарезать кубиками. Всё перемешать. Если добавляется изюм, салат должен настояться 15 мин.

### **Рецепт от Натальи Чупахиной**

#### **Пирог с вареньем**

Состав: 3 яйца, 1 стакан сахарного песка, 150 г сливочного маргарина, 3–4 стакана муки.

Всё перемешать, чтобы тесто было густое. Выложить на смазанную маслом сковородку, а сверху намазать любым вареньем. Поместить в духовку на 30–40 мин. на средний огонь, потом посыпать сахарной пудрой.

### **Рецепт от Лидии Борисовой**

#### **Хлебный квас**

Состав (расчет на 7 литров воды): хлеб бородинский (можно и обычный ржаной) – 1 буханка; квасной концентрат – 1/3 бутылки; дрожжи – 1/3 палочки; сахар по вкусу.

Хлеб нарезать на кубики 1х1 см и в духовке хорошо просушить до румяной корочки. В большой кастрюле вскипятить воду. Снять с огня, всыпать в нее три горсти сухарей; при желании можно положить мяту. Потом остывший отвар процедить и в него влить дрожжи, разведенные в теплой воде. Подсластить сахаром, вареньем или даже медом и добавить одну треть бутылки квасного концентрата. Оставить бродить в течение 15–20 часов. После чего разлить по банкам и – в холодильник.

