

Для того, чтобы очистить поверхность подгоревшей кастрюли, можно воспользоваться активированным углем. Необходимо засыпать растолченный уголь в посуду и залить его небольшим количеством воды. Затем подождать около четверти часа и вымыть кастрюлю жесткой мочалкой.

А лучше всего использовать посуду с тефлоновым покрытием: такие сковороды и кастрюли очень легко очищаются; к тому же, пища в них практически не подгорает.

---

## **ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО**

### **Рецепты от Натальи Демьяненко**

#### **Очень вкусная селедка**

Продукты: филе сельди – 2 шт., полстакана истолченных грецких орехов, шампиньоны – 300 г, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, укроп, зеленый лук, 200 г майонеза.

Филе сельди нарезать мелкими кубиками, смешать с орехами. Репчатый лук нашинковать полукольцами. Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке. Овощи соединить и обжарить в масле, не допуская изменения цвета. Грибы отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать ломтиками. Яйца, укроп и зеленый лук мелко нарезать. Лук смешать с укропом. Подготовленные ингредиенты уложить в салатник слоями в произвольном порядке. Каждый слой смазать майонезом.

Перед подачей на стол посыпать всё рубленой зеленью.

#### **Салат «Модный»**

Продукты: 2 сваренных яичных белка, 1 луковица, банка шампиньонов, банка кукурузы, 100 г сыра, майонез, соль.

Белки нарезать, сыр натереть на терке. Грибы и лук нарезать, обжарить по отдельности. Всё перемешать; добавить кукурузу, соль, майонез.

---

#### **Творожная запеканка с ананасом и медом**

(рецепт от Натальи Курбатовой)

Продукты: 1 кг творога, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, банка консервированных ананасов, 1/3 ч. ложки соды, погашенной уксусом; мед по вкусу, 100 г грецких орехов (при желании).

Творог перетереть с яйцами; добавить сахар, соду, муку. Всё перемешать и выложить в форму. Сверху разложить кольца ананаса и запечь в духовке до готовности при температуре 180 градусов. Готовую запеканку полить медом, можно посыпать орехами.

### **Салат по-итальянски**

(рецепт от Елены Какориной)

Продукты: 1 яблоко (лучше зеленое), 1 свежий огурец, 50 г твердого сыра, майонез или растительное масло для заправки, немного кедровых орешков, мяты, кинзы.

Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками, а огурец – кружочками, сыр – небольшими ломтиками. Добавить орешки, мяту, кинзу. Заправить майонезом или растительным маслом, перемешать.

~~~~~

## **ЮМОР**

### **Разговорчики**

- Почему, когда звенит звонок на урок, ты приходишь в класс последним?
- Я плохо слышу.
- А почему, когда раздается звонок с урока, ты выскакиваешь первым?
- Так я же не совсем глухой.
  
- Кто был Циолковский?
- Ученый.
- В какой области он работал?
- В Калужской.
  
- Доктор, правда, что мое зрение улучшится, если я буду есть больше моркови?
- Конечно. Вы когда-нибудь видели зайца в очках?
  
- Почему ваш муж ничего не предпринимает, чтобы вылечить глухоту?
- Он ждет, когда дети закончат музыкальную школу.

Из книги «Смех сквозь тишину, или глухие шутят».  
М., 1997