



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ВЕРМИШЕЛЮ

Суп с фрикадельками — признавайтесь, кто не любит? А если в него добавить вермишель, получается самый ходовой и удачный вариант. Суп с фрикадельками и вермишелью в нашей семье нравится все от мала до велика, он получается наваристым и сытным, за счет фрикаделек из свиного фарша. Более диетический вариант такого супчика можно приготовить с куриными фрикадельками. Фрикадельки можно сделать заранее и хранить их в морозильной камере, что ускорит приготовление вкусного первого блюда.

### Ингредиенты

Вода - 1,7 л  
Свиной фарш - 230 г  
Соль - по вкусу  
Чёр.молот.перец - по вкусу  
Репчатый лук - 1 шт.  
Морковь - 0,5 шт.  
Растительн.масло - 60 мл.  
Вермишель - 100 г  
Картофель - 5 шт.  
Сушеная петрушка - по вкусу  
Лавровый лист - 1 шт.  
Калорийность 73 кКал  
Время приготовления 45 мин.



### Пошаговый рецепт

Итак, давайте приступать к приготовлению супа с фрикадельками и вермишелью. Подготовьте воду, свиной фарш, соль, чёрный молотый перец, лук, морковь, растительное масло, вермишель, картофель, сушеную или свежую зелень, лавровый лист. Почистите картофель, нарежьте (кубики), переложите в кастрюлю, залейте водой и поставьте вариться (после закипания воду посолите и сделайте огонь маленьким). В свиной фарш добавьте соль и чёрный перец, перемешайте. Подготовьте к обжариванию лук (мелкие кубики) и морковь (мелкая тёрка).

Обжарьте на растительном масле лук и морковь, из фарша слепите фрикадельки-шарики, поменьше размером и побольше в плане количества.

В кастрюлю со сварившимся картофелем опустите фрикадельки.

Когда они всплывут (огонь сильный), переложите в кастрюлю жарку со сковороды и всыпьте мелкую вермишель.

Проварите суп 8 минут, контролируя степень кипения супа, всыпьте перетёртую между ладонями сушеную зелень или свежую измельчённую, добавьте лавровый лист и немного молотого перца (перец можно не добавлять, если готовите суп для детей).

Суп отставьте, пусть он 5-6 минут постоит, ну а потом разливайте по тарелкам и подавайте.

Приятного вам аппетита!

☉ **ЗДОРОВЬЕ**

## ШИПОВНИК МАЙСКИЙ



Шиповник вылечивает злокачественные новообразования.

Как приготовить масло шиповника в домашних условиях  
Способ 1. Измельчить 100г высушенных плодов, залить 0,5л нагретого до кипения растительного масла. Настаивать в теплом месте 2 недели, взбалтывая содержимое утром и вечером. Процедить, хранить в темном прохладном месте. Способ 2. Собрать свежие цветочные лепестки, покрыть их слоем оливкового масла, выставить на солнце. Когда они станут белыми, отжать и заменить свежими. Повторить 5-7 раз. Масло из лепестков шиповника полезно свойством устранять бессонницу, оно слабит, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки, снимает воспаление желудка. При наружном применении эффективно заживляет повреждения кожного покрова, различные воспаления. Шиповниковый чай полезен свойством увеличивать устойчивость организма к неблагоприятным экологическим факторам. Он замечательно тонизирует, снижает восприимчивость к нервным перегрузкам. Кроме того, эффективно снимает усталость, переутомление, стимулирует интеллектуальную работоспособность, устраняет головную боль и препятствует образованию атеросклеротических бляшек. Рецепт 1. Полстакана плодов вымыть, заварить литром кипятка, томить на водяной бане или медленном огне 7-10 минут, настоять 10-12 часов в термосе. Готовый чай перед употреблением процедить через несколько слоев марли. Употреблять с медом. Рецепт 2. Замочить 1-2с.л. плодов в стакане воды комнатной температуры. Через несколько часов довести до кипения, сразу снять с огня, процедить...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретя специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Шиповник вызывает вздутие и урчание в животе, поэтому необходимо сочетать прием сиропа шиповника с укропной водой или укропом.

## ◆ УЧИМСЯ ЖИТЬ

## ДВАДЦАТЬ СОВЕТОВ ОТ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСАДОВ

Вы когда-нибудь задумывались о том, нет ли у вашего ребенка раздвоения личности? В детском саду ребенок может убирать за собой игрушки, самостоятельно обуваться и садиться на горшок. Вместе с тем дома он всегда начинает хныкать, когда вы просите его убрать вещи, требует, чтобы вы шли с ним в туалет и кормили с ложечки.

Причина такого поведения проста: ребенок проверяет ваши границы. Он верит, что вы будете любить его, несмотря ни на что. И это правда. Однако это не значит, что вы не можете использовать стратегии воспитателей, чтобы ребенок вел себя хорошо дома.

В статье мы рассмотрим советы воспитателей детских садов. Читайте и берите на заметку.



#### Развитие самостоятельности

Несмотря на то, что трех- и четырехлетние дети все еще нуждаются в родительской помощи во многих делах, воспитатели утверждают, что в этом возрасте дети способны на большее, чем думают многие родители. И вы можете развивать самостоятельность своего ребенка.

#### Ожидайте от ребенка а́í ёўò áá̃.

Все люди оправдывают (или не оправдывают) чьи-то ожидания – в том числе и дети дошкольного возраста. Когда ребенок идет в детский сад, воспитатели ожидают, что они смогут сами наливать себе воду в стакан, убирать со стола тарелку после еды и самостоятельно вешать куртку на вешалку. И они это делают. Многие из этих детей отказываются делать это дома, потому что родители не ожидают от них такой самостоятельности. Поднимите планку – и, скорее всего, ребенок захочет соответствовать вашим ожиданиям.

#### Не делайте за ребенка то, что он может делать самостоятельно.

Хотя вам иногда бывает проще и быстрее сделать что-то за ребенка, но это не поможет ему стать более самостоятельным. Вы можете сыграть на чувстве гордости ребенка. Например, когда вы пытаетесь приучить ребенка самостоятельно одеваться или есть, вы можете спросить его: «Ты хочешь сделать это самостоятельно или тебе помочь?». Эти слова оказывают волшебное действие – дети всегда хотят делать все сами.

#### Не переделывайте то, что сделал ребенок.

Если ребенок сам заправляет постель, не поддавайтесь соблазну разгладить за ним одеяло. Если ребенок сам одевается и при этом надевает вещи, которые не сочетаются между собой – похвалите его за оригинальный стиль. Не исправляйте то, что сделал ребенок, если в этом нет крайней необходимости. Иначе ребенок заметит, что вы переделываете его работу, и это его отпугнет.

#### Позвольте ребенку решать простые задачи.

Если вы видите, что ребенок пытается собрать конструктор или достать книгу с высокой полки, не спешите ему на помощь. Позвольте ребенку самому найти нужные детали конструктора или подвинуть табурет, чтобы дотянуться до полки. Если ребенок находится в безопасности, не вмешивайтесь и дайте возможность ребенку решить задачу самостоятельно. Это формирует его характер. Родители хотят сделать все идеально, но тем самым они лишают ребенка шанса на успех.

#### Давайте ребенку небольшие поручения по дому.

Если поручать ребенку простую работу, это укрепит его уверенность в себе и разовьет необходимые навыки. Если вы будете поручать ему поливать цветы или снимать белье с сушилки, он поверит, что может сам одеваться, убирать за собой посуду после еды и т. д. Просто убедитесь, что задания, которые вы даете ребенку, ему по силам. Это должна быть настоящая работа, а не просто бесполезное дело, чтобы занять ребенка. Даже дошкольники могут почувствовать разницу. Ваша цель в том, чтобы ребенок почувствовал себя способным и полезным членом семьи.

*Продолжение следует.*

## ◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

## ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО И БАБА» (ул. Октябрьская, 20б) 4 декабря открылась **ФОТОВЫСТАВКА** работ японского художника **Ютака Кагая**.

Он является одним из родоначальников цифровой живописи. Известен, прежде всего, своими изысканными романтическими, яркими фэнтези картинками. Основная тематика его работ это фантастические миры, часто связанные с астрономией.



#### Редактор В. Толстов.

**Учредитель и издатель: ИП Толстова - «Дедо и Баба».**

**Адрес редакции:** 624691. пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

**Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта [dedo55@mail.ru](mailto:dedo55@mail.ru)**

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.