

помоги себе сам

к вашему столу

Майские на природе

Семь лайфхаков для успешной поездки за город

Майские праздники — это часто первый выезд на природу, первые шашлыки, свежий воздух и море удовольствия.

На носу длинные выходные и, если погода не успеет наладиться к первому мая, можно надеяться, что хотя бы следующий уик-энд получится провести за городом. Мы подготовили семь простых советов, которые пригодятся тем, кто собрался открыть сезон загородного отдыха.

Защищайтесь от солнца. Солнце — настоящая радость после затяжной зимы, которая в этом году особо не собиралась уходить. Но даже при низкой температуре воздуха под солнечными лучами можно обгореть, а это опасно. Радуюсь долгожданному весеннему солнышку, не забывайте о защите. Помимо лица, для которого крем с солнцезащитным фактором, надемся, давно стал обыденностью, не забудьте нанести средство с SPF на шею, руки и плечи — в общем, на любые открытые участки кожи. Не забудьте защитить волосы кепкой, а глаза — солнцезащитными очками, которые должны быть с вами на протяжении всего пребывания на солнце.

Берегитесь насекомых. Клещи активизировались вовсю и готовы открыть охоту на людей и домашних животных. Если вы собираетесь в лес, не забудьте надеть рубашку или футболку с длинным рукавом и длинные штаны — впрочем, к шортам погода пока и не располагает. Стоит иметь в виду, что клещи обычно находятся в траве, а не лазают по деревьям, поэтому носки и штаны важнее, чем головной убор.

Возьмите с собой средства от насекомых, которые можно наносить на одежду и кожу; для кошек и собак тоже существуют специальные ошейники на этот случай; проверьте периодически поверхность их тела — клещи умело прячутся в шерсти животных.

Ешьте с удовольствием. На майских

праздниках принято жарить шашлыки — и над дачами и деревнями все выходные ощущается характерный запах свежесжаренного мяса на углях. К сожалению, атмосфера праздника в сочетании со свежим воздухом и вкусной едой часто приводит к переяданию и ощущению тяжести. Попробуйте заменить жирное мясо индейкой, курицей или креветками — и не маринуйте шашлык в майонезе, даже если так рекомендуют любимые



родственники. Не забудьте о свежих овощах — лучше всего по дороге на дачу заехать на рынок. Соблюдайте меры безопасности: жидкость для розжига ни в коем случае нельзя лить на горящие угли — флакон может практически взорваться в руке и привести к тяжёлым ожогам.

Всё одноразовое. Для многих майские праздники — ещё и возможность покопаться на грядках. Если вас не остановить и желание сажать, поливать и пропалывать возникает, лишь только календарь покажет первое мая, не забудьте надеть перчатки — при контакте с землёй кожа рук начинает сохнуть. Перчатки предотвратят сухость и защитят от возможных царапин и также не помешают, если вы собираетесь готовить шашлык или нанизывать мясо на шампуры. Имеет смысл взять несколько

упаковок сухих и влажных салфеток, побольше пакетов для мусора (желательно биоразлагаемые) и достаточное количество одноразовой посуды, чтобы не отмывать тарелки или стаканы после праздника, — и будет совсем хорошо, если потом вы сдадите весь пластик на переработку.

Возьмите запасную одежду. Майское солнце обманчиво, и, как только оно зайдёт за облако, может быстро похолодать, а вечера пока совсем нежаркие. Стоит взять длинную куртку и даже шарф, особенно если вы планируете проводить на улице вечера. Прихватите пару лишних футболок или спортивных штанов — они пригодятся вам или кому-то из друзей, если одежда испачкается или намочится. Даже если вы привыкли спать без одежды, захватите пижаму — так теплее. Стоит взять даже лишнюю пару обуви; и конечно, если с вами дети, количество запасной одежды для них лучше умножить на два.

Подготовьте фотоаппарат и другие гаджеты. Если вы снимаете на серьёзную камеру, самое время взять макрообъектив: просыпающаяся природа подарит вам чудесные кадры. Тем, кто привык снимать на телефон, не помешает освоить место для новых фотографий, а то будет обидно, когда память закончится в самый интересный момент.

Не забудьте нужные лекарства. Обязательно подумайте заранее, что нужно взять с собой и, если вам так удобнее, составьте список. Не полагайтесь на автомобильную или дачную аптечку — там могут оказаться лекарства с истекшим сроком годности. Кроме очевидных парацетамола и ибупрофена возьмите флакон антисептика и что-нибудь от аллергии и диареи. И конечно, не забудьте таблетки, которые вы принимаете ежедневно и которых может не оказаться в аптечке у друзей — вряд ли в лесу можно будет срочно купить привычное лекарство.

тут открывается масса возможностей и нестандартных ходов, ведь можно:

- создать композицию с цветами и листьями, опущенными под воду;
- создать композицию из цветов и фруктов — в воду положить дольки апельсина или лимонов (или даже целые фрукты), а затем поставить цветок.

Важная задача — найти оптимальный способ крепления самих цветов в букете. В прозрачной воде все вспомогательные подпорки для цветочек и веток будут заметны, поэтому стоит пользоваться переплетениями из декоративного материала. Также отличный вариант — наложить или крепления, укутанные тонкой бумагой или засыпанные галькой или песком.

Секреты совершенства. Прозрачная ваза имеет особый «характер». Она может проявлять красоту, но может и обнажать небрежность. В воде растения и крепления для них кажутся крупнее, поэтому нежелательные элементы следует тщательно маскировать, иначе они выйдут на первый план.

Важнейшая задача флориста — сделать композицию максимально опрятной. Все цветы и стебли, опущенные в воду, должны быть ухоженными: никаких пожелтевших листьев, подсохших и подгнивших участков, несвежих элементов! Красота воды и стекла не терпит несовершенства!



быть любого размера, это не важно, когда требуется создать произведение искусства.

Скрытые возможности. Прозрачная ваза предполагает разную работу с цветами. Поставить их в нее — проще простого, но это не единственный возможный вариант. На самом деле

Картофель в фольге

8 крупных картофелин, 3 помидора, 300 г сливок (или сметаны), 150 г тертого твердого сыра, 50 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Измельчите зелень и зеленый лук.

Картофель отварите в мундире до готовности.

Возьмите 2 больших листа фольги, сформируйте противень с бортиками.

Смажьте противень маслом.

Готовый картофель разрежьте пополам, аккуратно ложкой выньте середину. Помидоры мелко нарежьте.

Мякоть картофеля смешайте со сливками и помидорами, посолите и перемешайте.

Половинки картофеля наполните начинкой.

Накройте все 3-м листом фольги.

Запекайте на гриле 15 мин.

Откройте блюдо и посыпьте сыром.

Запекайте еще 10 мин, пока сыр не расплавится.

Фаршированный багет

1 багет (или батон), 350 г сосисок, 100 г тертого твердого сыра, 150 г маринованных огурцов, 150 г размягченного сливочного масла, 1/2 ст. л. лимонного сока, 1/2 ст. л. зернистой горчицы, соль, перец по вкусу, свежая зелень.

Разрежьте багет вдоль и удалите мякиш. Разомните мякиш и подсушите его в духовке при 130-150 °C.

Мелко нарежьте сосиски и огурцы.

Измельчите свежую зелень.

Смешайте нарезанные сосиски и огурцы с соком лимона, горчицей и тертым сыром.

Посолите и поперчите смесь.

Смешайте полученную смесь с размягченным сливочным маслом.

Перемешайте начинку с мякишем.

Выложите всю начинку в две половины багета.

Одной половиной багета накройте другую, формируя целый багет.

Поставьте на 10 минут в разогретую до 180 °C духовку.

Нарежьте багет ломтиками и подавайте к столу.

Карп по-польски

Карп — 300 г, масло сливочное — 15 г, лук репчатый — 50 г, лимон — 10 г, вода — 400 г, пиво — 150 г, пряники — 25 г, коренья (морковь, петрушка, сельдерей) — 30 г, гвоздика, лавровый лист, перец черный горошком, сахар, соль.

Рубленый лук и нарезанные тонкой соломкой коренья тушить в разогретом сливочном масле. Добавить кожуру лимона и остальные пряности, долить кипятка, накрыть крышкой и варить 20 минут. Процедить, смешать с пивом и натертыми пряниками.

Карпа нарезать на куски, сбрызнуть лимонным соком, слегка посолить и 20-25 минут варить в слегка кипящем соусе.

красота

За стеклом...

Цветы в прозрачных сосудах - как произведение искусства

Прозрачная ваза — лучший выбор, если нужно показать всю красоту цветов. А если вазы под рукой нет, подойдет любой сосуд из прозрачного стекла: даже самые простые букеты, поставленные в воду и помещенные в такую емкость, будут выглядеть, как маленький шедевр. Шедевр природы, которую облагородили и преобразили руки человека.

Чем хороша прозрачность? В такой вазе любая композиция всегда будет на виду, и это значит, что открывается необыкновенный простор для создания самых оригинальных решений! Здесь можно сочетать разные растения, играть на красоте их стеблей и листьев, делать необычные перекрещивания веточек, обеспечивая тем самым красоту и «кроны» букета над вазой, и его основания внутри нее.

Но это не единственное достоинство такой емкости! Прозрачный сосуд: заставит букет «парить в воздухе» — это добавляет композиции воздушности, создает впечатление легкого пространства вокруг нее.

Прозрачная ваза — лучшее место для гербер, душистого горошка, цикламена, фрезий. Вазочка может