

Супер

Софья Мошлевская

Девочки, книга для вас



Как приготовить?

Как ухаживать за собой?

Как правильно убирать?

Как организовать и весело отметить любой праздник?

УДК 64(031)
ББК 37.279я2
М74

М74 **Могилевская, С. А.** Супердевочки, книга для вас / Софья Могилевская. — Минск : Харвест, 2012. — 224 с. : ил.

ISBN 978-985-16-8992-3

Если ты не белоручка и не лодырь, то ты давно знаешь, что всякая работа, в том числе и домашняя, нужна и важна. А если с охотой и умением ею заниматься, то она может стать очень интересной. Как приготовить разные салаты, сварить щи, сделать котлеты? Как правильно убирать комнату, вытирать пыль, мыть полы? Как ухаживать за собой и своими вещами? Как позаботиться о своем здоровье? Как организовать и весело отметить любой праздник? Обо всем этом и многом другом ты узнаешь, прочитав данную книгу, советы которой не раз пригодятся тебе в жизни.

УДК 64(031)
ББК 37.279я2

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2010
© С. Могилевская, 2011

Содержание первой части

Что самое важное?	8	Жареные грибы в сметане	50
Не забывай о горячей воде!	9	Как сушить грибы	51
«Ой, как больно!»	11	Как жарить сушеные грибы	51
Тряпочки-прихваточки	12	Как сделать порошок из грибов	52
Две хозяйки	15	Как солить грибы	52
Шьем передник	16	Как мариновать грибы	53
Соль земли	19	«Каша сама себя хвалит»	54
Недосол — на столе, пересол — на спине	20	Как сварить вкусную кашу	55
Полезные советы	20	Свари-ка братишке манную кашу!	57
Как сохранить соль сухой	21	«Не печено, не варено — на столе завтрак»	58
А ну-ка, реши задачку!	22	Запомни!	59
Интереснее всего — приготовить салат!	23	Вот так молочная лапша	59
Как ты будешь готовить для салатов		Капина яичница	60
овощи, фрукты, мясо и рыбу?	23	Какие ты можешь сделать яичницы	61
Разные салаты	26	Что такое омлет?	62
Теперь укрась готовый салат	28	Смотри на часы и считай минуты	63
Капа варит щи	29	Капа печет пироги	64
Вкусные блюда из овощей	31	Давай ставить тесто	65
Капа показывает фокус	31	Несколько разных начинок	66
А котлеты ты умеешь делать? Нет?	32	Ты разделяешь тесто и печешь пироги	67
Как надо собирать мясорубку	33	Пирожки ты будешь делать так	69
Что можно провертывать через мясорубку	34	А растрепухи делаются так	69
Что нельзя провертывать через мясорубку	34	Когда будешь печь пироги	70
Как нужно мыть мясорубку	34	«Чай небесного тумана»	71
Четыре способа приготовления		Научись заваривать чай	72
сосисок	35	О лимонах	72
Картофельный цветок	36	Колумб открывает какао	73
Поговорим о картошке	39	Как приготовить чашку какао	74
Что приготовить из картошки	39	Что такое ералаш?	75
Тебе нужны огурцы для засолки	43	Про кисели и компоты	76
Ты солишь огурцы	44	Клубника со сметаной	77
Баночка малосольных огурчиков	44	Капа решила всему научиться	78
Из них плели венки и делали букеты	45	Аппетит пришел во время еды	79
Великий математик древности		А как вести себя за столом	
Пифагор и капуста	46	во время еды?	80
Как квасить капусту	47	Молодец, Капа, так и надо!	81
По грибы	48	Несколько слов о вежливости	82

Содержание второй части

Капа наводит чистоту и порядок	85	Что нужно иметь для ухода	
Как надо подметать комнату		за больными растениями	104
и вытирать пыль	86	Предметы для ухода	
Тряпка для пыли	87	за здоровыми растениями	105
Как же сделать петельный шов?	87	Полезные советы начинающему	
Про пылесос	88	цветоводу	105
Я познакомилась с Таней	88	О цветах, поставленных в вазы	107
Научись правильно мыть полы	91	О вазах, в которых будут стоять цветы	108
Идет генеральная уборка!	92	10 советов, как сохранить дольше	
Что ты можешь и обязана делать, когда		срезанные цветы	109
дома генеральная уборка	94	Цветы враждуют друг с другом	110
Мутное зеркало и грязные стекла	94	Они — спутники твоей жизни	111
У цветов — банный день	95	Сегодня ты решила привести в порядок	
Как быть?	96	книги своей библиотеки	112
Каким должен быть твой		Немного о том, что ты знаешь и чего,	
собственный уголок	96	может быть, не знаешь	113
На диван можно сделать такие подушки	97	Посмотри, какие закладки можно	
Таня решила завести «зеленых друзей»	98	сделать для книг	113
Полочки для цветов	103	Каково на дому, таково и самому	114

Содержание третьей части

— Не хочу быть неряхой и не буду, — сказала Капа	117	Шов «вперед иголка»	134
Если не хочешь прослыть неряхой.. ..	118	Швы «за иголку» и «строчкой»	134
Начнем с ногтей	118	Простая подрубка	135
А теперь о руках	119	Шов «козлик»	135
Как ухаживать за руками	119	Оторвалась пуговица!	136
Не забывай мыть ноги!	120	Красный жучок, желтая груша и ванька-встанька	137
Сколько у человека волос на голове?	121	Сарафанчик из ситца	139
Об уходе за волосами	121	Начинаем шить	140
День большой стирки	123	Сшей себе ночную рубашку	141
Ты стираешь белое белье	124	Танино платье	143
Ты стираешь шерстяные вязаные шапочку и рукавицы	124	Секрет Таниного платья	144
Ты стираешь свои носки	125	Две выкройки воротничков	144
Ты стираешь свое платье	125	Кройка воротничков из ткани	145
А теперь давай гладить	126	Шитье	145
Если от утюга остались подпалины.. ..	127	Вышитые воротнички	146
А умеешь ли ты выводить пятна?	128	5 носовых платочков	147
Три пары грязных туфель	129	Клетчатый носовой платочек	147
Что нужно для ухода за обувью?	130	Платочек с кружевами	148
Правила ухода за обувью	130	Платочек с мережкой и гладью	148
Твой «рукодельный» ящик	131	Платочек с крестиками	149
Про волшебную иглу и умелые руки.....	133	Платочек с полосками	149
		Вешалка для юбок	150

Содержание четвертой части

Открыть тебе секрет?	153	Можно купаться, но... ..	165
Закаляйся!	155	Ты собралась в туристический поход	165
Береги глаза!	156	Что нужно взять с собой в поход?	166
«Не пойду лечить зубы»	157	Как нужно одеваться, когда идешь в поход?	168
У Капы новые коньки	158	Как укладывать вещи в рюкзак, когда идешь в поход?	169
Не будь похожа на Капу — следи за коньками!	158	Палочка-разжигалочка и саперная лопатка	169
«Противная лыжа»	159	Как варить на костре походную кашу?	171
Лыжник, помни	160	Какая тебя ждет погода?	172
О лыжах и палках	160	Цветочные часы	173
Знаешь ли ты, как надо ухаживать за лыжами?	160	Твоя аптечка	175
Как ты оденешься?	161	Как ты будешь пользоваться своей аптечкой	176
Обувь для лыжника — самое главное!	161	Лечебную траву ищи под дубом	177
Свяжи себе шарф и шапочку	162	Осторожно — яд!	178
Наступило лето	164		

Содержание пятой части

8 марта	181	Знаешь ли ты, что такое Новый год?	201
«Джаз веселых хозяйшек»	182	Капа покупает новогоднюю елку	204
Капа и малыши	184	Полезные советы	205
«Не плачь, вот тебе кукла»	185	Капа размышляет.. ..	206
Кукольная комната	186	Клоун и наездница	207
Мебель из спичечных коробков	187	Карнавальные шапки	209
А что ты сделаешь для братишки?	187	Простые маски	209
Из носка, перчатки и двух пуговиц.. ..	188	Сокровища в коробке из-под печенья	210
Таня пришла за советом и помощью	189	Елочные украшения из бумаги	210
«Колосок»	191	Елочные украшения из яичной скорлупы	211
Рассказ Тани о том, как она поставила со своими друзьями спектакль «Колосок»	193	Скоро Новый год!	212
Совет будущему режиссеру	194	Таня и ее друзья встречают Новый год	214
«У солнышка в гостях»	195	Бригада поварих в деле	214
Пусть зимой расцветут маки и васильки!	198	Бутербродный цех за работой.....	215
Как сделать из бумаги васильки	198	Вот такие бутерброды можно сделать!	216
Как сделать маки	199	А вот что делали художники-декораторы	217
За окном — снег, а у тебя цветут настоящие тюльпаны	199	Изобретатели тоже не спали	219
		Как сделать елочку-пирамидку	219
		На часах без трех минут двенадцать!	220

Что самое важное?

Что же самое важное, когда ты вошла на кухню и хочешь начать готовить обед или ужин?

Во-первых, **ЧИСТЫЕ РУКИ!** Помни, ни одна хорошая хозяйка не начнет варить обед, готовить ужин или завтрак грязными руками. Так что не жалея ни воды, ни мыла, когда станешь мыть руки. Мой их как следует!

Во-вторых, **ЧИСТАЯ ТРЯПКА!** Она тебе понадобится очень часто: прихватить с плиты горячую сковороду или снять с горячей кастрюли крышку, смахнуть со стола крошки, вытереть пролитую воду. Когда работаешь на кухне, чистая тряпка постоянно должна быть под рукой.

В-третьих, **ЧИСТОЕ ПОСУДНОЕ ПОЛОТЕНЦЕ!** Без чистого сухого полотенца тебе не обойтись. Обязательно нужно прибрать за собой на кухне, когда со стряпней покончено. Вымыть, вытереть и поставить на место ту кухонную посуду, которой ты пользовалась, пока готовила обед или ужин.

В-четвертых, **ЧИСТЫЙ СТОЛ!** Стол, на котором ты готовишь, — это твое рабочее место. Пусть на нем не лежит ничего лишнего, ничего такого, что бы тебе мешало.

А на столе всегда должно быть вот что:

Доска

На нее ты положишь овощи, мясо и другие продукты, которые тебе понадобятся.

Острый нож,

которым будешь все это резать.

Чистая ложка,

чтобы пробовать кушанье.

И наконец

Чистая тряпка

Соль в баночке

прикрытой крышкой.

Желаю тебе удачи, моя маленькая хозяйка!

Не забывай о горячей воде!

Совет 1

Не забывай о горячей воде, не только когда ты моешь руки, но и когда моешь посуду. Посуда, в которой варится пища, должна быть абсолютно чистой. Поэтому после мытья посуды обдай ее кипятком. И посуда, и кухонное полотенце будут чище. Кроме того, после кипятка посуда лучше вытирается.



Совет 2

Многие хозяйки моют молочную посуду горячей водой. Это неправильно. От горячей воды остатки молока на стенках посуды заварива-



ются и превращаются в клейкую массу. Молочную посуду надо мыть сперва холодной водой и лишь потом горячей.



Совет 3

Чтобы уничтожить запах селедки, лука или чеснока, достаточно подержать нож над огнем, а затем вымыть его холодной водой с мылом.

Совет 4

Посуду, в которой были тесто или взбитые яйца для омлета, также мой сначала холодной водой, а затем горячей.





Совет 6

Мыть мясорубку гораздо легче, если после мяса пропустить через нее сырой очищенный картофель или кусочек черствого белого хлеба.



Совет 5

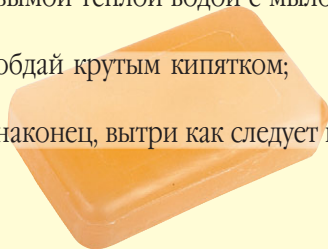
Может случиться, что в эмалированной кастрюле у тебя подгорит молоко или какая-нибудь другая пища. Эмалированную посуду нельзя скоблить ножом. Налей в нее воды, положи немного пищевой соды и прокипяти.



Совет 7
Посуду после еды
надо мыть сразу.
Никогда не остав-
ляй это на
«потом». «По-
том» все де-
лать будет
значительно
труднее и дольше.

А порядок мытья такой:

- очисти посуду от остатков пищи;
- вымой теплой водой с мылом и содой;
- обдай крутым кипятком;
- наконец, вытри как следует полотенцем и убери туда, где обычно она стоит.



«Ой, как больно!»

У тебя на сковороде жарятся оладьи или котлеты, а в кастрюле варится картофель. И, хотя ты отлично знаешь: когда занимаешься каким-либо делом, нечего смотреть по сторонам, — ты все-таки зазевалась... Котлеты уже подгорают. А под кастрюлей с картошкой такой сильный огонь, что вот-вот паром снесет с кастрюли крышку. Ты ищешь глазами, чем бы снять крышку, чем прихватить сковородку... Ничего подходящего!

Проще простого погасить огонь и под тем и под другим, но ты так растерялась, что, уже не думая ни о чем, хватаешь сковородку и скидываешь с кастрюли крышку...

«Ой, ой, ой, как больно!»

Конечно, больно. Всю ладонь обожгла. И пальцы тоже. Вероятно, вскочит волдырь. Ведь ручка у сковороды была очень горячей...

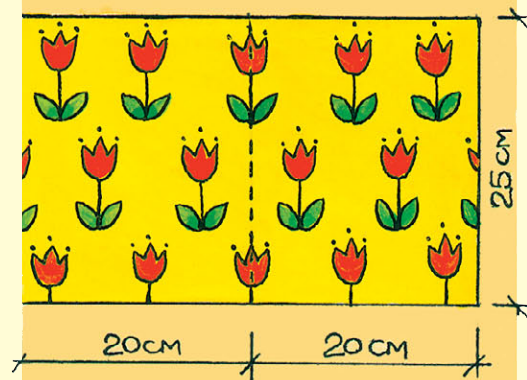
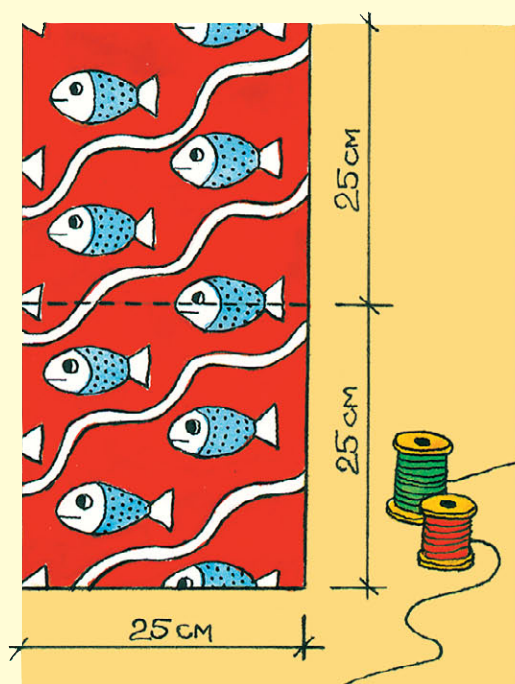
Ну вот, чтобы этого не произошло, сделай себе для кухни

ТРЯПЧОЧКИ-ПРИХВАТОЧКИ.





Тряпочки-прихваточки



Конечно, можно взять первую попавшуюся под руку тряпку и снять с плиты горячую кастрюлю, чайник, кофейник, сковороду.

Но даже в такой, казалось бы, мелочи, как тряпка, можно проявить и вкус и изобретательность. И разве не приятнее, если вместо грязной тряпки у тебя в руках будет хорошенькая прихватка, которую ты сделала сама?

Например, у тебя есть зеленый, красный или желтый лоскут.

Сложи его вдвое, чтобы получился квадрат 25 × 25 см или прямоугольник 25 × 20 см.

Если ткань тонкая, внутрь надо вложить лоскут более плотной ткани, например ватина.

Теперь обшей такой лоскут по краю петельным швом (как делать такой шов, рассказано в начале второй части этой книги), пришей к одному из уголков петельку из тесьмы, чтобы вешать на крю-

чок, и тряпочка-прихваточка готова!

Но можно сделать ее гораздо интереснее и красивее, а главное — это совсем нетрудно.

Из бумаги сделай выкройку величиной с лоскут, сложенный тобой вдвое.

Если прихватка будет из зеленого лоскута, сделай, например, выкройку листочка дерева.

Положи выкройку на свой лоскут, сложенный вдвое, приколи булавками и





вырежь по выкройке два листа из материала.

Если ткань тонкая, вырежь по той же выкройке еще один листок из толстой ткани.

Обметай по краям сложенные вместе листочки петельным швом.

Коричневыми нитками наметочным швом, его еще называют шов «вперед иголка», сделай на листе жилки (как делать такой шов, рас-

сказано в третьей части этой книги).

И пришей петельку, чтобы вешать прихватку на крючок, когда она не нужна.

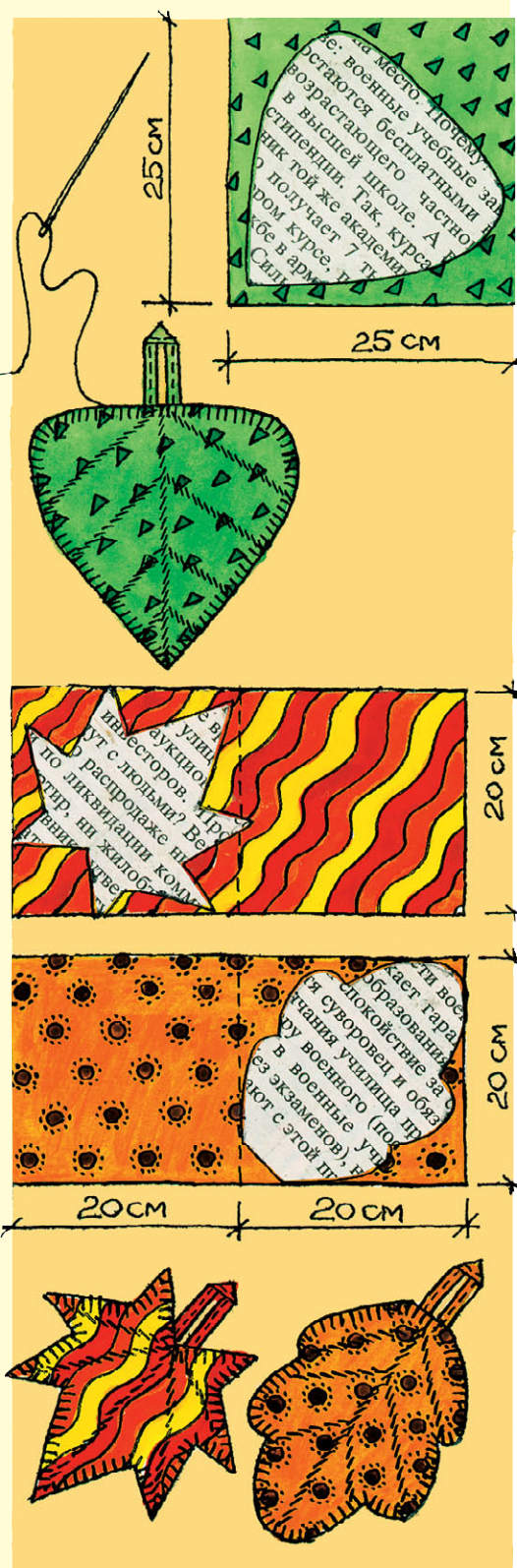
«Кленовый лист» можно сделать из лоскута, у которого обе стороны по 20 см.

А еще ты можешь выкроить другой лист, например дубовый.

Из какого-нибудь другого лоскутка придумай и сделай рыбу или рожицу.



Если у тебя нашелся красный лоскуток, сделай прихватку в виде ягоды клубники. Отделай эту прихватку узелками, пришей зеленый «хвостик», и она станет очень похожа на настоящую.



Из клетчатой фланели — остатка от старого халата — можно сшить удобную рукавичку-прихватку.

Вот как это делается.

Нарисуй выкройку по собственной руке, положив руку на бумагу и обведя ее карандашом.

По карандашному контуру вырежь выкройку и положи ее на лоскут материала, сложенный вдвое.

Так как ты выкраивала рукавицу из материала, сложенного вдвое, у тебя получатся две части рукавицы — верхняя и нижняя.

По контуру с изнанки сшей их вместе швом «вперед иголка».

Затем выверни рукавицу налицо и обшей снаружи петельным швом. И, наконец, пришей петельку, чтобы вешать рукавицу-прихватку на крючок.

Когда будешь кроить рукавицу из материала, сделай ее несколько больше выкройку, чтобы рука свободно влезала в нее.



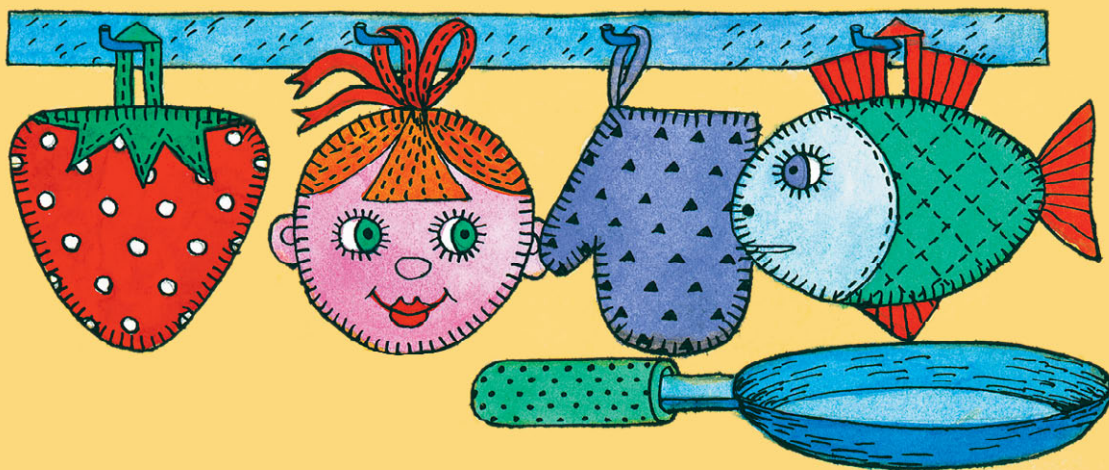
Советую тебе сделать и такую прихватку.

Сложи вдвое лоскут плотной материи (и здесь ты можешь использовать что-нибудь старенькое).

Одна сторона вдвое сложенного лоскута пусть будет 15 см, другая — 20 см.

Короткие стороны обметай петельным швом. Обе длинные стороны сшей вместе. У тебя получится круглый валик, в который ты будешь вдевать ручку сковороды.

Вот какими красивыми будут твои прихваточки!





Две хозяйки

Как-то сошлись две хозяйки. Одна и говорит:

- Ох, устала!
- Как не устать, — говорит другая, — небось оладьи жарила?
- Оладьи. А ты откуда знаешь?
- И клюквенный кисель варила?
- Что верно, то верно! Вкусный получился.
- А борщ-то томатом заправляла?
- Да ты откуда такая догадливая?
- Как не догадаться: на твоём платье вся готовка видна.

Посмотрела хозяйка на свое платье, а на нем, и правда, — где пятна от муки, где от клюквы, а где следы томатной пасты.

Обидно ей стало, она и говорит соседке:

— Знаем мы таких чистеньких и аккуратненьких! Вот погляжу, какова ты будешь, когда с обедом справишься.

— Уже управилась! Но вся моястряпня на фартуке осталась.



Шьем передник



Одно из правил ты запомни на всю жизнь: войдя на кухню, прежде всего надень передник. И, пока не справишься со всеми делами, не снимай его с себя. Ты скажешь: «А если у меня нет передника?..»

Что ж, на этих страницах рассказано, как сшить очень простой передник. Я уверена, что ты справишься, даже если плохо шьешь.

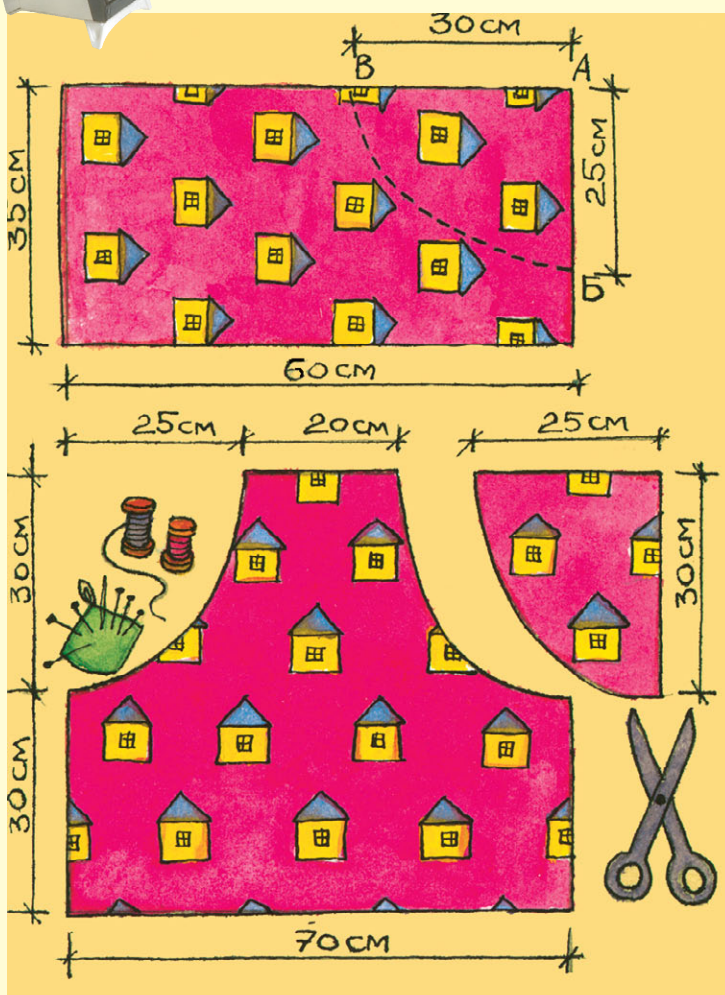
Только сначала заполни еще два правила:

Во-первых, никогда не клади передник куда попало. Закончив свои дела на кухне или уборку в комнате, повесь на крючок.

Во-вторых, не ленись, стирай его и хорошо проглаживай утюгом, хотя бы раз в неделю.



Выкройка передника



Для того чтобы сшить передник, тебе понадобится кусок ткани длиной 60 см и шириной 70 см. Сложи его пополам и сколи булавками. От верхнего угла кромки А к середине отмерь 25 см к точке В. От того же верхнего угла А отмерь 30 см к точке В. Карандашом или мелком проведи полукруглую линию от В к В.

Теперь возьми ножницы и режь по этой линии. У тебя останутся два лоскута. Это будущие карманы.

В развернутом виде твой передник будет таким, как на рисунке.

Прикинь его на себя. Если немного длинноват, укороти снизу на 2—3 см.



Как обшить край передника тесьмой

Тесьму нужно сначала аккуратно приметать по краю всего передника, а затем пришить. Если тесьма с узором, она пришивается по изнаночной стороне передника узором внутрь. Когда одна сторона тесьмы пришита, ее нужно отвернуть на лицевую сторону передника и снова пришить.

Осталось приделать к переднику кармашек, тесьму, чтобы передник завязывался сзади, и тесьму, которая будет накидываться на шею.

Карман для передника

Можно сделать к твоему переднику красивый кармашек с аппликацией.

Для этого потребуются два квадратных кусочка ткани 17×17 см.

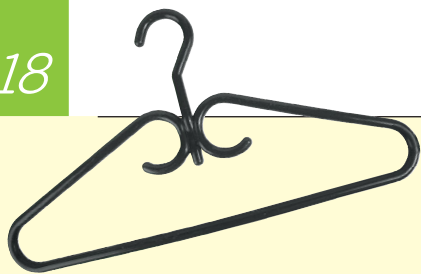
Если передник из клетчатого розового ситца, кармашек на нем может быть, например, голубой или светло-зеленый.

А вот аппликацию хорошо сделать из того же материала, который пошел на передник.

Если передник голубой, кармашек сделай розовый, желтый или красный.

Укрась кармашек или клетчатой свинкой, если она тебе понравилась, или зайкой в горошек, или еще каким-нибудь узором.





Как же сделать аппликацию?

Прежде всего надо пере-рисовать понравившийся тебе узор на бумагу или на-рисовать свою картинку. За-тем, вырезав, приколи ее бу-

лавками к лоскуту, из кото-рого будешь делать аппли-кацию. Теперь аккуратно



Теперь надо сшить карма-шек. Для этого сложи два квадратных лоскута вместе, лицевой стороной внутрь. Три стороны квадрата сшей на изнанке и затем выверни налицо, разгладь и незамет-ным швом сшей четвертую сторону.

К одному из уголков при-шей петельку. Теперь две сто-роны кармашка пришей к переднику, а чтобы две дру-гие не отворачивались, не забудь пришить пуговицу.

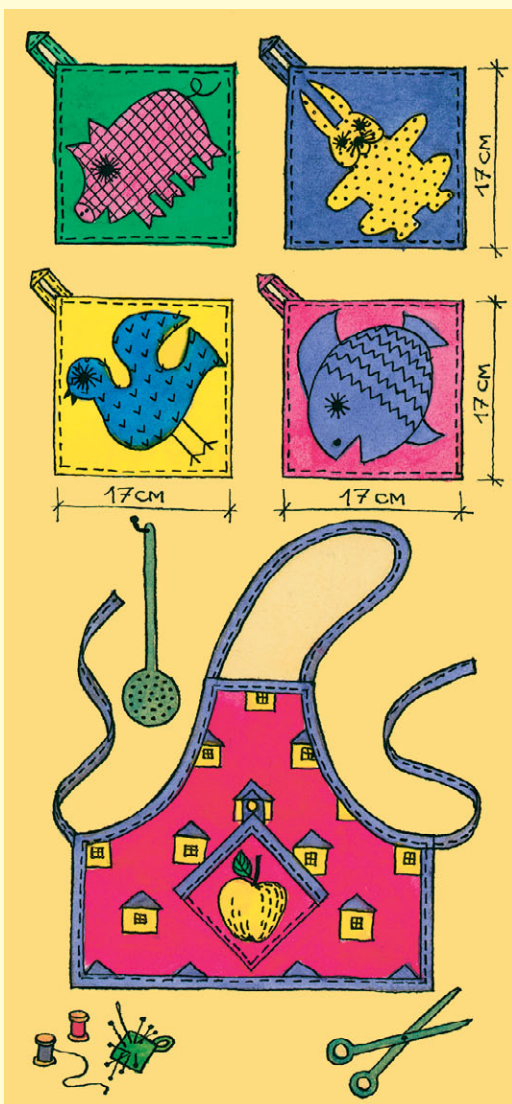
выкрой рисунок из ткани. Остается пришить его к ли-цевой стороне одного из квадратных лоскутов.

Чтобы вышло аккуратней, приметай его или приколи булавками. Можно потом еще вышить гладью или дру-гим способом глазки и рот у твоей рыбки или зайчика.

Аппликация готова.



Пришивать надо петель-ным швом по всему пери-метру рисунка.



Вот каким будет твой передник!

Соль земли



Есть такое выражение — «соль земли». Обычно его употребляют в таком смысле: самое главное, самое нужное, без чего нельзя обойтись.

А еще и так говорят: «В его словах нет никакой соли...» Это означает, что слова пустые, пресные, без остроты.

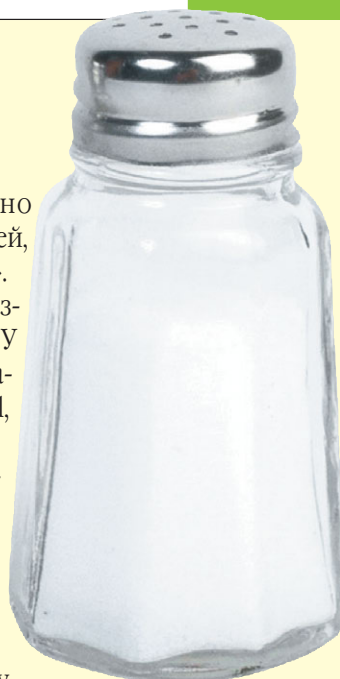
Именно потому, что самая обыкновенная поваренная соль человеку очень нужна, слово «соль» и в переносном смысле употребляется всегда для обозначения чего-то очень важного.

Почти у всех народов соль — символ гостеприимства, верности. Недаром и сейчас,

когда встречают особенно приятных и почетных гостей, им преподносят «хлеб-соль».

Даже называется соль у разных народов очень похоже. У нас, например, — соль, по латыни — sal, у французов — sel, у немцев — salz. И так далее.

Соль необходима человеческому организму. Люди, работающие в горячих цехах, с потом теряют много соли и испытывают жажду. Только чуть подсоленная вода способна утолить эту жажду. Поэтому, отправляясь в поход, вместо пресной воды налей в свою флягу чуть подсоленную.



Недосол — на столе, пересол — на спине



Это очень правильная поговорка. Мало соли — пожалуйста, солонка на столе, можно дело тут же исправить.

Ну, а если ты пересолила?..

Все пропало! Кушанье становится таким невкусным, хоть выбрасывай. Так что, если из двух зол выбирать меньшее, лучше недосолить, чем пересолить. Но как же все-таки сделать, чтобы не было ни пересола, ни недосола?

Когда готовишь суп, картофельное пюре, различные гарниры, почаще пробуй их и добавляй соли, если покажется мало.

Ну, а как быть, когда готовишь котлеты, рыбу? Когда ставишь кислое тесто?

Пробовать все это сырое неприятно и, главное, трудно судить, каким будет то или иное блюдо в готовом виде. Как же быть?

Вот несколько советов. Заполни их и пользуйся ими, когда варишь, жаришь или печешь.

Полезные советы

Совет 1

Когда готовишь мясные котлеты или тефтели, на 1 кг мясного фарша или мякоти мяса надо 20 г соли, то есть 2 чайные ложки.



Совет 2

Когда готовишь рыбные котлеты или фрикадельки, на 1 кг рыбного филе без кожи и костей надо 20 г соли, то есть 2 чайные ложки.



Совет 3

Когда ставишь для пирогов кислое тесто на дрожжах, на 1 кг муки полагается 12 г соли, то есть немногим больше чайной ложки.

Совет 4

Когда ставишь тесто на дрожжах для блинов или оладий, надо на 1 кг муки 15 г соли, то есть полторы чайные ложки.

