

# Pomysły nie tylko na świąteczną kolację

## „Zupa rybna krem”

### składniki:

1 kg drobnych ryb  
włoszczyzna  
cebula  
łyżeczka mąki  
pół szklanki śmietany  
mały kawałek chrzanu  
liść laurowy  
pół łyżeczki suszonej bazylii  
łyżka masła  
3-4 ziarenka ziela angielskiego i pieprzu  
sól

Ugotować smak z jarzyn, chrzanu, przypraw korzennych, dodać ryby i gotować 30 minut. Przecedzić. Ryby obrać z ości i razem z jarzynami przetrzeć przez sito, dodać do smaku, wymieszać. Zrobić zasmażkę z masła i mąki, rozprowadzić ze śmietaną, wlać do zupy. Zupę wymieszać, podgrzać, nie gotować. Podawać z pulpetami lub grzankami z czarnego chleba.

*Do zupy można wykorzystać odpadki z ryb przygotowywanych do innych dań.*

## „Liny w śmietanie”

### składniki:

1 kg małych linów  
szklanka kwaśnej, gęstej śmietany  
pół cytryny  
sól  
szczypta cukru  
łyżka posiekanej natki pietruszki lub koperku

Ryby oczyścić, umyć, osolić, włożyć do rondla. Zalać śmietaną i gotować na małym ogniu. W czasie gotowania dodać sok z cytryny i szczyptę cukru. Po 20-30 minutach wyjąć liny, ułożyć w półmisku, polać śmietaną, posypać zieleniną. Podawać z gorącymi ziemniakami polanymi masłem.

## „Suszone śliwki z likierem pomarańczowym”

### składniki:

6 łyżek herbaty miętowej  
6 łyżek herbaty jaśminowej  
100 g cukru  
skórka z 3 pomarańczy  
10 g palczatki cytrynowej  
16 suszonych śliwek  
mielony cynamon

W garnku zagotować 750 ml wody, zalać herbatę miętową i odstawić do zaparzenia na kilka minut. Przecedzić i zostawić do ostygnięcia. Do garnka wlać 1 l wody i dodać cukier. Zagotować na dużym ogniu. Wsypać herbatę jaśminową i pozwolić, aby się zaparzyła. Dodać skórkę pomarańczową i palczatkę cytrynową. Suszone śliwki włożyć do herbaty jaśminowej i gotować przez 6 minut. Śliwki wyjąć z herbaty jaśminowej i przełożyć do herbaty miętowej. Odstawić do ostygnięcia. Całość wstawić do lodówki na 6 godzin. Przed podaniem całość można polać odrobiną likieru pomarańczowego dla wzmocnienia smaku i posypać cynamonem.

*Palczatkę cytrynową można kupić w sklepach z żywnością azjatycką. Jest używana w kuchni chińskiej i indonezyjskiej.*

## „Miodownik starolitewski”

### składniki:

3 jaja  
szklanka gęstej śmietany  
500 g mąki  
200 g cukru  
300 g miodu  
2 łyżeczki przyprawy korzennej do pierników  
łyżeczka sody oczyszczonej

Na wolnym ogniu zagotować miód, przestudzić. Do utartych z cukrem do białości żółtek, dodać śmietaną i dokładnie wymieszać. Następnie, cały czas mieszając, dodać miód, przyprawę oraz sodę wymieszaną z mąką. Wszystko razem utrzeć. Ubić białka na sztywną pianę, dodać do porządnie utartego ciasta, delikatnie wymieszać. Ciasto wlać do wysmarowanej masłem formy. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 60 minut na wolnym ogniu.

## Konkurs!

Ogłaszamy konkurs na najciekawsze przepisy czytelników „Naszego zdrowia”. Spośród nadesłanych pomysłów wybierzemy 3 najlepsze przepisy, które zostaną opublikowane w naszym magazynie, a ich autorzy otrzymają nagrody, egzemplarz książki: „Księżniczka Lillif” lub „Kapitan Sharky i wyspa skazańców”. Mile widziane będą także fotografie ilustrujące gotowe potrawy. Przepisy ze zdjęciami prosimy wysłać pod adres:

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM  
Al. Jana Pawła II 80, 00 – 175 Warszawa  
Z dopiskiem „Przepisy Konkursowe Nasze Zdrowie”  
Powodzenia!



# Porady na każdy temat

## Jak prać firanki?

**K**ażda pani domu stara się, aby przed świętami gruntownie posprzątać mieszkanie. Czasami mnogość obowiązków nie pozwala na wykonanie wszystkich zaplanowanych prac. Z powodu braku czasu, bądź zmęczenia zdarza nam się pomijać mniej widoczne zakamarki. Są jednak miejsca, które trudno ukryć przed wzrokiem gości – firanki. Można je wytrzeć, jednak to nie zawsze wystarcza, szczególnie w przypadku tkanin bawełnianych, w które łatwo wnika kurz

i żółkną pod wpływem światła. Co zrobić, by wyglądały świeżo i czysto? Firanki z lnu i bawełny należy prać ręcznie w ciepłej, lecz nie gorącej wodzie, najlepiej mydłem, ugniatając jak wełniany sweter. Tkaninę powinno płukać się w wodzie o tej samej temperaturze i na koniec warto dodać krochmal. W przypadku włókien sztucznych można użyć mocniejszych środków piorących. Firanki np. z nylonu piorą się dość łatwo. Dla uzyskania lepszego efektu, w przypadku firanek

z każdego materiału, można dodać do proszku sodę oczyszczoną. Jeśli nie boimy się, że firanki się zniszczą, nie ma przeszkód, by włożyć je do pralki ustawiając niską temperaturę prania, najlepiej 40 stopni Celsjusza. Absolutnie nie wolno wirować tkaniny, ani suszyć jej w pralko-suszarce, w przeciwnym razie firanka się zniszczy.



## Otyłość zwierząt

**C**zęsto rozpieszczamy naszych domowych ulubieńców smakołykami, o które tak ładnie proszą. Poddając się urokowi zwierzęcia, nie zdajemy sobie sprawy, że narażamy w ten sposób naszego psa lub kota na rozwój poważnych schorzeń. Udowodniono naukowo, że otyłe zwierzęta żyją krócej od tych utrzymujących właściwą masę ciała. Podobnie jak ludziom, przekarmianym pupilom grożą choroby układu krążenia i układu oddechowego, choroby ortopedyczne, endokrynolo-

giczne, obniżenie odporności i wiele innych. By zadbać o dobrą formę naszego pupila należy zapewnić mu odpowiednią ilość ruchu oraz właściwie pożywienie. Jeśli masz wątpliwości, czy masa Twojego psa lub kota nie jest zbyt wysoka, sprawdź to wybierając się do gabinetu weterynaryjnego. Jeśli lekarz po zważeniu zwierzęcia stwierdzi, że należy go odchudzić, spytaj w jaki sposób to zrobić – czym go karmić i jak często, by nasz pupil był zdrowy i żył jak najdłużej.



## Co zrobić, by świąteczna choinka cieszyła nasze oczy jak najdłużej?

**J**eśli decydujesz się na kupienie żywej choinki i chcesz, aby długo wyglądała ładnie, musisz pamiętać o kilku regułach. Drzewko cięte zachowa igły znacznie dłużej, gdy będzie stało w pojemniku z wodą. Szczególnie na początku należy często sprawdzać, czy pojemnik nie jest już pusty. W zależności od wielkości, choinka będzie wymagała mniej lub więcej wody.

W przypadku drzewka ukorzonego, w donicy, reguła jest podobna. Jeśli chciałbyś później przesadzić drzewko do ogródka, choinka również musi być regularnie podlewana i nie powinna stać w domu dłużej niż tydzień. Jeśli w mieszkaniu panuje wysoka temperatura, warto wynieść ją w chłodne miejsce możliwie najszybciej. Można wystawić ją na balkon lub taras, aby poczekała



w donicy do wiosny. Gdy przetrzymamy choinkę w domu zbyt długo, najprawdopodobniej roślina się rozhartuje i uschnie.