

# Калейдоскоп

## Информационный листок

Клуба активного долголетия «Умелицы»  
р.п. Богандинский

№19

январь 2023г.

Автономное Учреждение Тюменской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Тюменского района»



**Рецепт от Любови Романовны**

### **Чиабатта (хлеб без замеса) в домашних условиях**

Мука пшеничная – 425 г, Дрожжи сухие – 3 г (1 ч. ложка)  
Масло растительное – 42 мл, Соль – 8 г, Вода – 325 мл  
В воду всыпаем дрожжи, перемешиваем, добавляем соль и масло. Туда же частями просеиваем муку, замешивая достаточно жидкое, липкое тесто. Форму смазываем маслом, выкладываем тесто, плотно накрываем пленкой. Оставляем на 30 минут. Тесто не обминают, его аккуратно складывают.

Для этого руки смачиваем водой, поднимаем край теста руками и кладем его наверх. Так делаем с 4-х сторон, всего четыре раза. После складывания накрываем тесто пленкой и оставляем еще на 30 минут.

Повторяем четыре раза. Тесто снова накрываем пленкой и оставляем подходить на 2 часа.

Перекладываем тесто на поверхность, посыпанную мукой, складываем тесто вдвое. Тесто делим продольно на 2 части. В форму кладем полотенце, посыпанное мукой, затем тесто накрываем полотенцем. Оставляем на 20 минут.

Заранее прогреваем духовку и 2 противня до 220 градусов.

Один – для выпекания, второй – для создания пара внутри

Тесто переворачиваем на пергамент, присыпанный мукой, и вместе с пергаментом на противень. Во второй раскаленный противень наливаем кипяток (100 мл).

Выпекаем тесто в духовке сперва 10 минут с паром.

Затем еще 15-20 минут, ориентируясь на свою духовку и степень румяности чиабатты. По корочке определяем готовность чиабатты: постучите по ней - должен быть глухой звук. Готовой чиабатте даем остыть минут 15-20.

Приятного аппетита!



**Рецепт от Веры Ивановны**

### **Скумбрия домашнего "копчения"**

Скумбрия свежемороженая - 2 шт.

Чай черный - 4 ч. л.

Вода - 1 л

Жидкий дым - 50 мл

Сахар - 2 ст. л.

Соль - 4 ст. л.

Лавровый лист - 1 шт.

Растительное масло - 2 ст. л.

1. Вскипятить 1 литр воды, жидкий дым, лавровый лист, чай, сахар, соль, растительное масло.

Проварить 5 минут. Остудить.

2. Скумбрию разморозить, помыть, сложить в посуду, залить рассолом, накрыть и поставить в холодильник на 3 дня.

3. Просушить на решетке 5-6 часов.

Приятного аппетита!



## Благоприятные посадочные дни в январе 2023 года

1. Огурцы 1, 2, 6, 13, 14, 15, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30
2. Перец, баклажаны 1, 2, 6, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30
3. Капуста 1, 2, 6, 13, 14, 15, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30
4. Томаты 1, 2, 6, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30
5. Корнеплоды 1, 2, 6, 16, 17, 28, 29, 30
6. Зелень разная 1, 2, 6, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30
7. Благоприятные дни для посева и посадки цветов
8. Однолетние цветы 6, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 24, 25
9. Двухлетние и многолетние цветы 1, 2, 13, 14, 15, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30
10. Луковичные и клубневые цветы 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17
11. НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОСЕВА СЕМЯН ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЛЯ ПОСАДКИ ДНИ В ЯНВАРЕ 2023 ГОДА 7, 20, 21, 22

## 2023 ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ПОСАДКИ РАСТЕНИЙ

			Пророщивание семян и высадка в доме на выгонку					Наилучшие сроки посадки под пленочным укрытием					Высадка растений в открытый грунт							
			февраль	март	апрель	май	июнь	февраль	март	апрель	май	июнь	февраль	март	апрель	май	июнь			
	«ВЕРШКИ»	<b>«Вершки»-быстрорастущие</b> Культуры, дающие плоды над поверхностью почвы: петрушка, укроп, сельдерей, салат, шпинат и прочие зеленные и пряные растения, огурцы, бобовые (фасоль, вика, чечевица, горох), все виды лука, одно-двухлетние цветы, газонные травы, выходящие растения и лианы, лекарственные травы.	отлично	1, 2, 3	1, 2, 3, 28, 29, 30	25, 26	22, 23, 24	18, 19, 20	хорошо	26, 27, 28	26, 27, 28	20, 21, 22, 23, 24	19, 20, 21	26, 27	удовл.	4, 5, 6, 24, 25, 26	6, 7, 23, 24, 25	2, 3, 4, 5, 30	1, 2, 3, 4, 6	1, 2, 3, 4, 29, 30
			отлично	24, 25, 26	23, 24, 25	20, 21, 22	27, 28, 29	1, 2, 28, 29, 30	хорошо	1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 28, 29, 30	23, 24, 25, 26	22, 23, 24	3, 4, 26, 27	удовл.	27, 28	4, 5, 6, 7	1, 2, 5, 27, 28, 29	4, 6, 25, 26	23, 24, 25
			отлично	7, 8, 16, 17	15, 16, 17	12, 13	9, 10, 17, 18	5, 6, 14, 15	хорошо	12, 13, 14, 15	13, 14, 15	9, 10, 11	7, 8	16, 17, 18	удовл.	9, 10, 11	8, 9, 10, 11, 12	7, 8, 16, 17	13, 14, 15	9, 10, 11
	«КОРЕШКИ»	<b>«Корешки»</b> Растения, дающие плоды под поверхностью почвы, с сильными корнями: все корнеплоды — картофель, морковь, редис, репа, брюква, свекла, топинамбур и тд.; луковичные цветы, лекарственные растения с корневищами (базили, валериана).  <b>Деревья</b> Большинство плодовых и декоративных деревьев; ягодные и декоративные кустарники.	отлично	7, 8, 16, 17	15, 16, 17	12, 13	9, 10, 17, 18	5, 6, 14, 15	хорошо	12, 13, 14, 15	13, 14, 15	9, 10, 11	7, 8	16, 17, 18	удовл.	9, 10, 11	8, 9, 10, 11, 12	7, 8, 16, 17	13, 14, 15	9, 10, 11

Это было недавно, это было давно...

### Продолжаем знакомство с экспонатами музейной комнаты «Мы рождены в СССР»



Вафельница — старое изобретение. Когда именно ее изобрели и где, доподлинно неизвестно. Бытует мнение, что первые устройства похожие на вафельницы могли появиться в Европе, а именно, в Германии или Голландии. Известно, что вафли всю пекли уже в XIII веке жители Древней Греции и немцы. История же современной вафельницы берет свое начало в Нью-Йорке. Когда обычный житель города Корнелиус Свартхаут в 1869 году представил на суд общественности свое изобретение — специальную сковороду для выпечки вафель. Прибор он назвал вафельницей.

## Народные приметы января

### Какие сигналы подают нам животные

Галки вместе собираются перед хорошей погодой.

Снегири чирикают перед оттепелью.

Если лошадь ложится на солому, значит скоро потеплеет.

Петухи в морозную ночь запели, значит оттепель будет.

Гуси перед морозами встают на одну ногу.

Воробьи из курятника пух да перья в свои гнезда понесли — мороз почували.

Вороны громко раскаркались, к скорому морозу. Вороны стаями в небе кружат, к сильному снегу

Кошки в клубочек сворачиваются – на мороз. Кошка спит целыми днями – к теплу

### Предвестие хороших урожаев

Большие сосульки — к большому урожаю

На полях много снега в январе, значит летом будет много хлеба.

Коли просинец «хмурый», то и хлеба не жди.

Много солнечных дней в конце января — к богатому урожаю.

*специалист по социальной работе службы сопровождения по месту жительства: С.Д. Федченко*

*Редакционная коллегия:*

\_Попова Татьяна Григорьевна

\_Ершова Марина Михайловна

-Гумирова Любовь Ивановна

**Ссылки на электронный источник:**