

ДАРЫ ОСЕНИ

Растительная пища играет важную роль в жизни человека. Плоды и овощи являются источником углеводов, минеральных солей и витаминов, особенно витамина С. Большое значение в питании имеют различные вкусовые и ароматические вещества, содержащиеся в плодах и овощах. Однако пищевые продукты растительного происхождения не могут долго сохраняться в свежем виде.

Для длительного хранения плодов и овощей, для лучшего сохранения в них питательных веществ их подвергают различным способам консервирования. Наиболее распространенными способами можно назвать такие, как консервирование нагреванием (стерилизация), засо-

ка и квашение, маринование, сушка, варка плодов с сахаром. Каждый из перечисленных способов консервирования имеет свои преимущества и недостатки. Один из лучших — это способ стерилизации. Сущность этого способа заключается в том, что продукты помещают в герметически закрывающиеся банки или бутылки, а затем закупоренные банки вместе с содержимым нагревают: стерилизуют паром или в воде. При этом способе консервирования к свежим овощам или плодам для улучшения их вкуса добавляют соль и сахар. Таким способом готовят томаты цельноконсервированные, томатный сок, перец фаршированный, овощную икру, фруктовые соки, компоты.

Засолка огурцов и помидоров

Самым распространенным способом консервирования в домашних условиях является засолка овощей: помидоров, огурцов. Для засолки отбирают целые экземпляры: огурцы не полностью созревшие, плотные, томаты любой степени зрелости, но не перезревшие.

Перед засолкой овощи сортируют по размеру и зрелости, затем тщательно моют в чистой воде и сразу же укладывают в посуду (бутылки двух- и трехлитровые). Одновременно с овощами укладывают приправы и травы — укроп, чеснок, хрен, стручковый перец. На каждые 10 кг овощей рекомендуется добавлять 300 г укропа, 30 г чеснока, 50 г хрена (корень) и 10 г перца горького. Для лучшего вкуса добавляют листья хрена, смородины черной, петрушку, кориандр, базилик, эстрагон. Однако не рекомендуется излишнее количество приправ. На один кг овощей — 50—60 г приправы.

Овощи заливают рассолом, который готовят, растворяя соль в питьевой воде из расчета 70—80 г соли на

10 л воды. Рассол перед заливкой необходимо процедить. Бутылки с овощами прикрывают сверху тканью и оставляют на 10—15 дней для медленного брожения. Хранить желательно в прохладном помещении. По истечении срока бутылки можно закатать железными крышками и хранить в прохладном помещении.

Перед закатыванием с поверхности рассола снимают плесень, если она появилась, и в каждую бутылку насыпают немного порошка горчицы, чтобы не было плесени.

Маринад «Осень»

Рекомендуемая рецептура маринада (в г на 1 кг смеси).

Измельченные овощи без жидкости 800 г; в том числе: огурцы — 400 г; томаты зеленые — 200 г; лук-репка — 100 г; перец сладкий красный и зеленый — 100 г.

Овощи измельчают и смешивают, получают однородную массу. После этого дают жидкости стечь в отдельную посуду. К массе овощей добавляют соль и сахар по вкусу. В жидкость от овощей добавляют 50 г сахара, 100 г уксусной э-

сенции, пряности в виде порошка (корицы 1 г, гвоздики 0,5 г, перца душистого 0,5 г, перца горького 0,5 г).

Густую массу овощей укладывают в кастрюлю и нагревают до кипения, затем снимают с огня, добавляют жидкую основу с уксусом и пряностями и хорошо перемешивают. Горячий маринад раскладывают в банки, закупоривают и пастеризуют в воде при 75—80°C в течение 20—25 мин.

Салаты из овощей

Салаты представляют собой смесь различных измельченных овощей с добавлением приправ, уксуса и растительного масла. Овощи должны быть здоровыми, без механических повреждений, неподороженными, в нормальной стадии зрелости. Все овощи моют, очищают, нарезают на кубики или мелкие кусочки или натирают на терке с крупными отверстиями, чтобы получить стружку. Масло растительное нагревают до 120° и охлаждают.

Измельченные овощи помещают в посуду, добавляют по рецепту количество масла, уксуса, соли и пряностей и тща-

тельно перемешивают. Выделяющуюся жидкость используют для заливки уложенной в банки овощной смеси.

Заполненные банки закупоривают и стерилизуют в кастрюле с кипящей водой (полулитровые — 20 мин., литровые — 30 мин.).

САЛАТ УКРАИНСКИЙ

На 1 кг: томаты розовые — 400 г; перец сладкий — 200 г; морковь — 100 г; лук-репка — 100 г; петрушка (корень) — 40 г; соль — 20 г; уксус 6-процентный — 90 г; масло растительное — 90 г; перец душистый — 2—5 шт.; гвоздика — 2—5 шт.; лавровый лист — 2—3 шт.

САЛАТ «ДУНАЙСКИЙ»

На 1 кг: томаты зеленые или розовые — 380 г; перец сладкий — 240 г; морковь — 180 г; зеленый горошек консервированный — 120 г; соль — 30 г; уксус 6-процентный — 80 г; масло растительное — 80 г; перец душистый, гвоздика, лавровый лист — по 2—5 шт.

САЛАТ «ОСЕННИЙ»

На 1 кг: капуста белокачанная — 440 г; перец сладкий зеленый — 160 г; морковь — 160 г; лук-репка — 120 г; сахар — 5—10 г; соль — 15—20 г; уксус 6-процентный — 90 г; масло растительное — 90 г; перец душистый, гвоздика — по 2—5 шт.; лавровый лист — 4 шт.

Приведенные рецепты не исчерпывают всего разнообразия консервированных салатов. Каждый может разнообразить рецепты салатов по своему усмотрению, исходя из собственного вкуса. Постоянными составными частями салатов являются соль, уксус, масло растительное и пряности. Поэтому при составлении собственных рецептов салатов следует придерживаться такого правила: на каждую литровую банку консервов надо брать: соли — 20—30 г; масла растительного — 80—90 г; уксуса 6-процентного — 70—90 г; перца душистого и гвоздики — по 5—10 шт.; лаврового листа — 2—4 шт.

Рецепты подготовлены технологами комбината питания.

Пришла золотая пора, когда жители города, собирая дары природы, готовят их для зимнего хранения. Десятки тонн огурцов законсервировано в тепличном совхозе.

На снимках: готовая продукция; подготовка к консервированию.

НОВОСТИ

◆ МОЛОДЕЖЬ — СЕЛМ

КОНЦЕРТЫ

Три дня, с 4 по 6 сентября, агитбригада горно-обогатительного производства давала концерты для тружеников села. Наши земляки выступали в подшефном совхозе Уральский Верхнеуральского района.

Семь концертов за три дня. Согласитесь, это немало. Мы побывали на полях станах, выступали перед людьми, которые заняты важным делом на земле — выращиванием хлеба.

Осенняя страда в разгаре, поэтому труженики сельского хозяйства работают не покладая рук. В редкие минуты отдыха им нужно отдохнуть, отвлечься от дела. Наша агитбригада во многом способствовала этому.

Очень тепло принимали ребят сельские труженики. На днях в адрес коллектива горно-обогатительного производства пришло письмо от секретаря комитета комсомола совхоза Уральский С. Машкина, в котором он от имени администрации, партийного и комсомольского комитетов сов-

хоза выражает благодарность А. Галимову, А. Пелице, А. Шарипову, В. Безнососу и другим ребятам за хорошее выступление агитбригады.

С. ГУСЕВ,
секретарь комитета комсомола ГОП.

◆ СПОРТ

ПОБЕДИТЕЛИ

5—6 сентября в районе Абзакана проходили соревнования по спортивному ориентированию среди цехов комбината.

В первый день были соревнования в индивидуальных гонках. Победу среди мужчин здесь одержал представитель ЛПЦ № 7 Р. Галайков, финишировавший со временем 44 минуты 29 секунд. У женщин первой была работница ОТК Т. Астахова (49 мин. 44 сек.).

Упорная борьба разгорелась во второй день состязаний. В эстафетной гонке среди мужчин первой стала команда ЛПЦ № 7 (1 час 40 мин. 00 сек.). Женская команда отдела технического контроля также пришла к финишу первой в своей подгруппе, показав время 1 час 43 мин. 43 сек.

Ю. ПЕРМЯКОВ,
трекер по спортивному ориентированию ДСО «Труд» ММК.

Редактор

Ю. С. ЧЕРЕДНИЧЕНКО.



ЧЕТВЕРГ, 10 сентября

Шестой канал

8.00. Время. 8.40. Утренняя гимнастика. 9.05. Отзовитесь, гористы! 9.35. «Экзамены неустыжи». Художественный фильм (Болгария). 10.45. Концерт. 11.35. «Мелодия солнечных красок». О творчестве народного художника СССР М. Сарьяна. 12.25. Новости. 14.00. Новости. 14.20. «Человек на земле». Кинопрограмма. 15.10. Шахматная школа. 15.40. «Мастро Тийт Куузин в театре «Эстония». Телевизионный музыкальный фильм. 16.10. «Наставник». Телевизионный журнал. 16.40. Чемпионат Европы по водным видам спорта. 16.55. Концерт. 17.30. Передовой опыт — всенародное достояние. 18.00. «Русские потешки». Мультфильм. 18.15. Сегодня в мире. 18.30. Международный турнир по хоккею. «Нубок Канады». Сборная Канады — сборная СССР. 20.30. Время. 21.05. Премьера телевизионного документального фильма «Свешников». 21.50. Сегодня в мире. 22.05. Чемпионат СССР по боксу. Финал.

Двенадцатый канал
19.00. Челябинские новости. 19.15. Для школьников. «Встречи с книгой». Уральские сказки. 19.45. «Жизнелюбие искусство». Рассказ о выставке работ бельгийского художника Герарда Годуна. 20.15. Вечерняя сказка малышам. 20.30. Поэт Эдуард Хиль. 20.50. Киноафиша. 21.20. Уборка урожая и хлебоизготовление — главная задача дня! ЦТ. 21.40. «Размышление о семье». Телевизионный документальный фильм. 22.00. Челябинские новости. 22.15. «Елисей Восток: боль, тревога, надежда». Документальный фильм. 23.00. Время. 23.35. «Один среди волков». Телевизионный многосерийный художественный фильм (Болгария). 4-я серия.

Учебная программа
10.00. Время. 10.45. «Плещут кони в Лешунонье». Телевизионный документальный фильм. 11.05 и 13.05. Говорите по-испански. 11.35 и 12.35. Общая биология. 10-й класс. Клеточная теория. 12.05. Чему и как учат в ПТУ. О профессии строителя.

13.40 и 14.40. Музыка. 6-й класс. Композитор-сазачник Н. Римский-Корсаков. 16.10. Наш сад. 15.10. Школа и творчество. Передача. 2-я. Эфир — учителю. 15.40. «Слово о полку Игореве» и русская культура. 8-й класс. 16.10. Природоведение. 2-й класс. Приметы осени. 16.30. «Нам Иванушка-дурочка за чудом ходил». Художественный фильм с субтитрами. ПЯТИНА. 11 сентября

Шестой канал
8.00. Время. 8.40. Утренняя гимнастика. 9.05. Творчество юных. 9.35. «Ветер надежды». Художественный фильм. 10.45. Программа документальных фильмов. 11.45. Концерт. 12.25. Новости. 14.00. Новости. 14.20. Программа научно-популярных фильмов. 15.25. Концерт. 16.00. Москва и москвичи. 16.30. «Знаешь ли ты закон?». Беседы о правах. 17.00. Вместе — дружная семья. 17.30. Содружество. 18.00. Стихи — детям. 18.15. Сегодня в мире. 18.30. «Звучит арфа». Фильм-концерт. 18.40. «На полях страны». Об организации перевалов хлеба в Казахстане. 18.55. Премьера телевизионного художественного фильма «Всем спасибо». 20.30. Время. 21.05. Мастер искусства. Софико Чиаурели. 21.45. Сегодня в мире. 22.00. Продолжение передачи о Софико Чиаурели. 22.35. Мелодии и ритмы зарубежной эстрады.

Двенадцатый канал
18.40. Челябинские новости. 18.55. Рекламно-оборонит. 19.10. Концерт для детей. 19.35. Программа мультфильмов. 20.05. «Портрет современника». Киноэпизод о мастере машинного лесного совхоза Петровский Красный армейского района Иване Косинове. 20.20. Вечерняя сказка малышам. 20.30. Концерт для передовиков уборки урожая и хлебоизготовления. ЦТ. 21.00. Клуб интеллигентнейших. 22.00. Челябинские новости. 22.15. Чемпионат Европы по водным видам спорта. 22.45. Народные мелодии. 23.00. Время. 23.35. «Один среди волков». Телевизионный многосерийный художественный фильм (Болгария). 5-я серия.

Учебная программа
10.00. Время. 10.45. «Хлеб и Луна». Научно-популярный фильм. 11.05 и 13.05. Английский язык. 11.35 и 12.35. История. 4-й класс. В Древнем Египте. 12.05. Учимся в ПТУ. Общая биология. Наследственность и изменчивость.



В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «МЕТАЛЛУРГИЯ»

Шкляр Ф. Р., Малкин В. М., Каштанова С. П. и др. «Доменные воздушно-греватели» (конструкция, теория, режим работы).

В книге рассмотрены конструкция, методы расчета и оптимизации тепловых режимов работы доменных воздушнонагревателей. Проанализированы существующие и перспективные конструкции. Изложены теоретические основы и инженерные методы расчета ре-

генеративного теплообмена, а также характеристики горелочных устройств и методы подавления пульсаций. Намечены пути улучшения режима нагрева насадки.

Воропаев В. А. «Производство стали из фосфористого чугуна в сталеплавильных агрегатах».

В книге исследованы закономерности удаления фосфора из металла в

шлак. Изложены основы теории процесса дефосфорации металла в кислородных конверторах и особенности технологии выплавки стали ЛД, ИРСИД, ОЛР и Кал=До процессами, а также выплавки углеродистой (рельсовой) стали из высокофосфористого чугуна с вдуванием порошковой извести в струе кислорода.

Пишите, звоните, приходите!

НАШ АДРЕС

ул. Кирова, 70, 3-й подъезд, 4-й этаж. Телефоны: редактор — 3-38-04; заместитель редактора — 3-50-70; ответственный секретарь — 3-47-04; промывочный отдел — 3-07-98; 3-40-35; партийный отдел — 3-31-33; отдел культуры и быта — 3-14-42; фотолаборатория — 3-47-04.