



תזונה

כל מה שרצית לדעת

תפירה

בריאות

הסדרת

על הקארטופל - ולא העזת לשאול *

בתנובה הגיעו, על סמך נתונים סטטיסטיים מרחבי העולם, למסקנה שברגע שישירון משמין - דבר ראשון הוא בועט בתפוחי-האדמה, הנחשב מזון נחות של עניים, לכן, לפני שיגיעו מים עד נפש ותפודים אל פי הביוב, הזדרזה סוללת מזומי החברה לשנות את האימאז'.



את בטוחה שאלה סימני הנבט?

מיוזון יפהפה, על טהרת הבולבוסיים. אלא מאי, הוא היה יותר יפהפה מטעים - עובדה שהקלה עלי מאד שלא לצלול אל תוך המגשים. ליד שולחן הנשיאות עשו החברה מתנובה את המיטב, איש-איש בתחום שפכו מידע מאלף, אבל המלצרים

* מסופר על-ידי 29 צעירים שונים במיפ"גש עיתונאיות.

הדליקו בינתיים מדורות קטנות תחת הפלסות, ועם אדי ניוחחות הפרעסן התי נדפה טיפת תשומת הלב האחרונה של כבוד העיתונות. כאשר הגיע תורו של מר רוזה קוסטר מהנהלת המלון לבואם, ותחת זאת הזמין את הקהל לאכול, געו כולם בכבי של הכרתיתודה. ערימה מאי סיבית התגודדה מייד, ומלאה את הצל-חות בתבשילייתפוחי-האדמה מסובכים.

רטבים עשירים ניגרו מזוויות הפה, הוכחה צרופה לטענות המרצים בדבר דלות הקר לוריות שבקרטושקעס. בטח, תפוחי-האדמה מבושלים נטו לא משמינים - אבל מי מטורף לאכול אותם נטו?

מדע שלם התפתח סביב העסק, הברי שבבים מעניינים:

100 גרם תפוז"א מבושלים מכילים 84 קלוריות, וזה באמת כלום בייחוד אם שמים אותם בתחרות ליד פרוסת-ליחם ביי נוגית (105 קלוריות) או כוס ארזו (180 ק). ואם עוד דואגים להוסיף להם מלח, זה אכיל בהחלט.

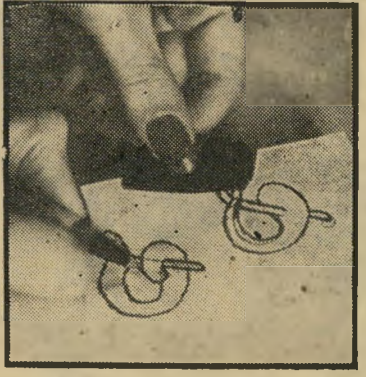
עובדה מרתקת היא, כי מסע הברזל שמקורו מן הצומח בתוך גוף האדם, כמעט שאינו משאיר עקבות. הבחור נפי-לט ערירי כשם ששכנס, המצב משתנה כי שר הוא מריח בסביבה תלבונים בעלי ערך ביולוגי גבוה, והומצות אמינו הב-אות מן החי. עם הפרטורים האלה הוא מייד נקשר לחיים ולמוות באשר יילכו יילך, ובאשר ייספגו ייספג. תפוחי-האדמה יוצא מן הכלל במרבן זה. למרות שהוא צימחי, יש בו כל הומצות האמינו ההכי רחיות לבניני הגוף, אשר מסוגלות לק-שור את הברזל הוסר ולגרות בכך את ספיגתו האופטימלית.

בפקעיות הללו מצויים מלחי אשלגן ביי כמויות אדירות, ורחן, סידן, חלבונים מעולים, ברזל קליט, וויטמיני בי וסי. המשקיע הנבון יתן דעתו על האוצרות הבלומים. תפוחי-האדמה הוא חיה בייש גית, וראוי לשמור אותו במקום אפוליל, ולו גם מחורר). אור ובעטיפות נייר (לא פלסטיק, גורם להרקתו. החומר הירוק הוא רעל סולנין, שעמו מר, והוא אסור באכילה. טעם מתקתק טעים אפשר לקבל על-ידי איכסון התפודים במקרר למשך שבועיים. בהשפעת הקור הופך העמילן לסוכר, אך יש להשתמש בו מייד. המתנה של אותם

כיצד מיצילין

חולצה המועדפת על המותק, שהכלב לעס אותה ועוד לפני שזינבו בו עם המי טאטא הספיק להטביע בה את כל שיניו לנצה - מה דינה? פחזובל? מסירה לאימוץ? מה פיתאום! הן מדובר בחול-צה מועדפת אשר, כמו מוצץ מועדף, אין זורקים עד שהיא מתפוררת בריקבון טבעי. וגם אז, שמים את השיירים בשי-קית - לזיכרון עולם.

מה עושים? רוקמים על הקרע מונור גרמה, פרה, זרויף עיגולים קטנים, או כל



טלאי של נייר-הפלא

ציור אחר שיסווה ויכסה אותו בהצלחה. אלא שהקרע הוא קרע, וקשה לרקום עליו. או, או יש פטנט. רצים לחנות סידקית וקונים חוט ריקמה בצבע זהה לגוון הדרי מיננטי של הבר, להשגת אפקט מעודן.

כמה ימים בטמפ' רגילה הופכת את הסוכר שוב לעמילן. ביישול במים קרים ממים מהתפרדים את המינרלים, ולכן טובה שיטה זו רק להכנת מרקים. רצוי לבשל תפודים בקלי-פתם, כי היא מונעת יציאת חומרי מזון מהפקעת. תפודים הבאים מאיסוס מאב-דים חלק ניכר מוויטמיני בי וסי. אך ה-מינרלים שבהם אינם נפגמים. מזהים אותם על-פי החבורות שעליהם היוצרות גלדים עבים כהים, ולפי חוסר הברק של קלי-כהים, ולפי חוסר הברק של קליפתם.

עיכול פרמננטי

הברתי הקטנה היתה מהלכת ימים של-מים כמו מחסן נייד. העצירות הכרונית שלה הסבה לה סבל בלייתואר, אצל כל הרופאים כבר ביקרה, ואת כל התרופות כבר ניסתה - לפני שהגיעה אל רופא קטן ולא יומרני של קופת-חולים.

הלה יעץ לה לשתות כף אחת ש מן פרא פיין, שלוש פעמים ביום, במשך שבוע אחד בלבד, לשם הסדרה טוטאלית של העיכול.

מוכרים נייר זה גם כלי החבק, לייצוב כמו כן קונים נייר פריזלין ב-צבע לבן או שחור. זהו נייר סינטטי דקיק מיוחד, שצידו מרוח בדבק הנצמד לבד רק בגיוון. מכפלות, ולכן צריך לדרוש אותו עם דבק. מציירים את הציור הנבחר על דף נייר לבן.

● משתשלים הציור, שמים פיסה קט-נה פריזלין מתחת, כשחלקו החלק כלפי מעלה. עוברים על קווי המיתאר בלחיצה. כדאי לעבוד על מיטח פורמייקה קשה, אשר יהווה התנגדות לפריזלין תוך ויעזור בכך להטבעת הציור.

● בעזרת מיספריים קטנים מחודדים וחדים גוזרים באופן מדויק.

● שמים את הבגד הקרוע על קרש הגיהוץ, קובעים את ציור הפריזלין הגזור ישר ותואם, כשהדבק כמובן פונה כלפי הבר, ולוחצים כמה פעמים עם מגנץ חם. אם יש ספק קל שבקלים, מנחצים מעל סמרטוט. כדי לא לפגום בבד, זהו.

● רוקמים על זה בריקמה מלאה, כשי-הציור המודבק משמש גבול נהדר לקווי הריקמה. אין אפשרות להשאיר נייר זה מודבק כפי שהוא, שכן הדבק יורד בכבי-סות. רצוי להיעזר בטבעת ריקמה המי מתחה את הבר (להשיג בחנויות סידקית, ריקמה, סריגה ומימכר מכונות תפירה). גם כממים שאינם יורדים אפשר להסוות בצורה זו, עם נייר-הפלא הנדבק, זו, בערך, כל האינפורמציה הדרושה לך עבור תואר מוסמכת במציגלות.

פטנטים גלאי-החום

1:0 לטובת המורים

החברה בזמני היו כישרוניים נורא. את כל סודות הדרור הם ידעו. התחל מהתי-קפות: עווית בלתי-ישכחות מול עיניה הגדהמות של המורה, ועד לטיפול קדח-תגי בצ'ופצ'יק המדחום, בעזרת אגודל וצבע. כשגביה האחות לא היתה מסת-ללת, אלא שגביה למדה את העסק והחלה מסתכלת בשבע עיניים.

שיפשוף פנימי נמרץ עם הלשון בכלל לא נתן אותן התוצאות. נותר או רק לבלוע לפני כן גירים. החום היה עולה תוך עשרים דקות כמו אש, ומחויק מעמד כעשר דקות. היו אלו עשר דקות היס-טריות ביותר, שכן במהלכן צריך היה לאתר את גניה - לפני שהקסם גז.

ובכן, על החוכמות הללו התיישנו בן-לילה, עם המצאת גלאי-החום המשוק בימים אלה בבתי המירקחת. והי לחיית פלסטית קטנה וגמישה, המצמידת למצח ומורה תוך ישניות על חום - או על היעדרו. המורה האכזר צריך רק להצי-מיד לחיית זו אל מצח הקללינט המי-פרפר, להמתין עשר דקות, ולהצמיד שוב. מובטח לו שאפילו זוללי הגירים לא יימלטו מהמסגנת של.

טוב יעשה מישדר החינוך אם ינקוט צעדים נגד נחשול תחלואי הבטן, הצפוי עקב הדברת מגפת החום.

בישולים

תפוחי-אדמה

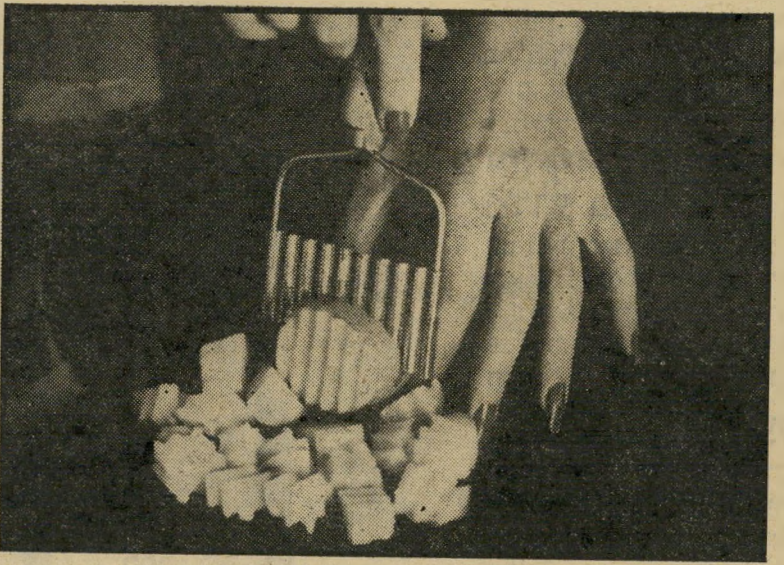
גן-עדן

את כל תבשילי תפוחי-האדמה שסודרו בצורה כה מפתה במיוזון מיסעדת מלון שרתון ומתכונתיהם חולקו, היית מגדירה כמעניינים. דע עקא, בישולים צריכים להיות טעימים שיגעון, וזה בערך מאתיים דרגות מעל "מענייני".

לכן, בהודמנות חגיגית זו אסגיר את הפטנט הסודי שהמצאתי. זהו מירשם ש-הכנתו מהירה, ועד היום הוא טובה לבבות בלי בעיות. חיזוין רגיל ביום הבישול הוא עזה שלמה הנשכבת בהערכה סביב ה-סיר, ופולטת בשארית הכוחות מילה יחי-דה: "עוד!".

החלק הכי חשוב הוא בחירת תפוחי-האדמה. אלה חייבים להיות ללא טיפת איחסון במקרר, לא להשתמש בבטנות. בטיגון, כל הוויטמינים, להוציא ויטמין C, נשארים עטופים בשמן ואינם נמסים. חותכים תפוחי-אדמה קלופים לקוביות יפות של שני ס"מ, בעזרת חותכן גלי (להשיג בסופר סל, בפנית הפטנטים). שמים אותם בסיר עם שמן עמוק, ומטגנים כמו צ'יפס.

חשוב מאוד להוציא אותם מהשמן לפני שהם משחממים מאד ומאבדים את כל העסיסיות והלחות. כאשר הם מזהיבים מוציאים, ושופכים אותם לתוך סיר גקי. וכאן מתחיל סוד הטעם המשגע. בוזקים עליהם שפע פטרוסליגון לא רטוב (פטרו) זיליה רטובה נדבבת האניה מתערבת (היטב). הכמות היא: כ-20 גיבעולים ספורים מה"גזעים" שנקצצו גס עד ה-גיבעולים החלקים שאותם זורקים לפה. בערך עשרה גרם נטו. קצת פחות מחצי כפית מלח, כפית גדושה אבקת שום, וכפית גדושה גרגירי קימל שלמים. כל הסוד הוא בעירוב נכון של צירוף התבלינים. כמות התבלינים מתייחסת לחצי



סוד מיקצועי אפילו לחובבים

האש. החום יגרום לכל הטעמים להת-ערבב. אין צורך לאכול את זה חם. פושר זה אפילו יותר טעים, אבל כפי שאני חושדת הריח יועיק את כולם למיטבה. זרותה ככל שזה יהיה, הכל ייחטף בדקה.

קילו קוביות מקולפות תפוחי-אדמה, שהן בערך ארבעה תפודים בנייר-גיים. מרירות, אפילו זעירה, תורסת את הטעם. זהו, מכסים את סיר התפודים המי-ותובלים, ומחזירים אותו בצירוף שתי כפות שמן שפוכות מלמעלה, לדקה אחת על