קוראים יקרים שלי,

קוראים יקרים שלי, מה הייתי עושה בלעדיכם? תודה על התגובות שלכם, תודה על העצות, תודה על הפניית תשומת־ליבי, בעצם תודה בכלל.

הנה מיבחר קצר מהעצות שלכם לקוראים האחרים.

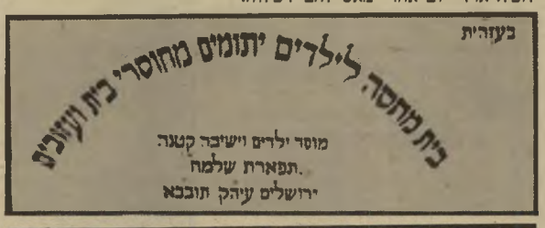
מרים צוק מכפר בן־נון היא בעניני נקיון־הבית, והיא מציעה לא לזרוק קופסות עגולות של גבינות, אלא לרחוץ אותן היטב ולהכניס לתוכם את בקבוקי השמן והמיצים השונים, שיש להם נטיה לטפטף על ארונות־המיטבח. קופסת־הגבינה תספוג את כל הטיפטופים והארון יהיה נקי לנצח.

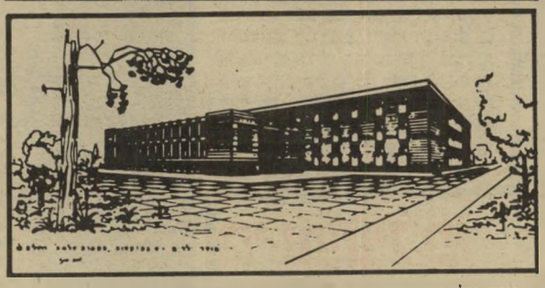
עוד מציעה מרים צוק, לאלה בינינו שיש להם ארונות־מיטבח מפורמייקה בהירה ועליהם פסים כהים שנגרמו מסירי נירוסטה ואחרים, לצפות את מדפי הפורמייקה במישטחי־פלסטיק שנראים כמו תחרה ועולים פרוטות. הסיר יעמוד יותר יציב וגם לא יעשה פסים.

אבל לא רק בענייני נקיונות קיבלתי מכם עצות. הקורא מרדכי כהן מאשדוד כתב לי מיכתב ובו סיפר לי איך עקב צרות שהיו לו ברגליו, גילה פטנט יוצא מן הכלל נגד החלקה באמבטיה, בעיקר של אנשים מבוגרים, שכבר לא עומדים באופן יציב, וראשי־ממשלות לשעבר (וזכרים איך מנחם בגין החליק פעם באמבטיה ונפל על הבלטות?). הקורא כהן קנה לעצמו זוג נעלי־פלסטיק, ולפני שהוא נכנס לאמבטיה החלקה הוא נועל אותן על רגליו — והקץ לסכנות. תודה לך מר כהן, בשם כל המחליקים לשעבר.

ועכשיו לתלונתם של תירזה וירון (לא ציינו שם־מישפחה). הם מתלוננים כי לתיכת־הדואר שלהם מגיעים, מדי פעם, דיברי־אלוהים בצורת טופסי־התרמה ובקשות לתרומות מכל מיני ישיבות ברחבי־הארץ. תירצה וירון שלחו אליי חלק מהמיכתבים, שאראה במה מדובר, והם מבקשים ממני לעשות משהו.

תירצה וירון היקרים, מי אני נגד אלפי סגני האלוהים? קטונתי מלהילחם את המילחמה שממשלת־ישראל (אילו לא פוזלה להקמת ממשלה צרה) היתה צריכה לעשות? פשוט תעשו כמוני, תקמטו חזק את הניירות ותזרקו לובל. אולי יום אחד ימאס להם לשלוח.





אגב, על טופס בקשת התרומה, כתוב מצד אחד: „...הננו פונים בקריאה קדושה לתרום לילדים יתומים מחוסרי בית ועזובים." ועל אותו קומוניקט, אבל מהצד השני שלו, יש תרשים של הבניין החדש שהם מתכוונים להקים בתרומות הסאקרים שישלחו אחרי שנצבט ליבם מהכתוב על צד א'.

אולי למישהו יש סיגריה בשבילי

רציניים בלבד יפנו למערכת „העולם הזה", עבור דניאלה.

סוף־סוף אוכל לא משמין

אני לא שכחתי את התלונות שלכם על המתכונים עתירי־הקלריות שאני כותבת לכם מדי פעם, וגם לא שכחתי את ההבטחה החגיגית שלי להעביר לכם מדי פעם מתכונים של אוכל בלי קמח, חמאה, תפוחי־אדמה וכולסטרול.

תיכף אחרי שהבטחתי, יצאתי במסע חיפושים אל האוכל הדיאטטי, אבל בעניין הזה אני די איטית. ושוב, אלוהים בעצמו, שעובד בשבילי שעות נוספות, פתר לי את הבעיה. ברויק עכשיו החליטה אגודת־שומרי־מישקל בישראל להוציא לאור, מדי שלושה חודשים, חוברת מתכונים דלי־קלוריות, כל חוברת בנושא אחר. החוברת הראשונה עוסקת במאכלי־דגים. ולא רק שהם שלחו לי את החוברת היפה, אלא גם נתנו לי רשות להעביר אליכם מכל חוברת שניים־שלושה מתכונים, לפי בחירתי.

לכל החוברות יקראו „סודות המיטבח הקל", והן יוד... של דליה ניר. הנה שני המתכונים הראשונים להנאתכם ול... הרזיה מוצלחת.

מרק דגים סקנדינבי

המיצרכים ל־6 מנות: 500 גרם דג ללא אירדות, 400 גרם תפוחי־אדמה, 1 כוס בצל קצוץ, מלח, פילפל, 4 כוסות מים, 1 כוס חלב דל שומן, פטרוסיליה קצוצה, 2 כפות עירית קצוצה.

אופן ההכנה: חותכים את הדג לריבועים ושמים בסיר. קולפים את תפוחי־האדמה, חותכים לריבועים ומוסיפים לסיר. מוסיפים בצל קצוץ, מלח, פילפל ומים ומביאים לרתיחה. מקטינים את האש ומבשלים כ־30 דקות. מוסיפים את החלב ומביאים שוב לנקודת רתיחה. מסירים מהאש, מוסיפים פטרוסיליה ועירית ומחלקים למנות.

ועכשיו הסואנטה: כל מנה מכילה: 2 יחידות חלבון, ½ יחידת תחליף דגן, ⅙ יחידת חלב, ירקות, וכל זה ביחד 135 קלוריות למנה.

תבשיל דגים בירקות

המיצרכים ל־4 מנות: 600 גרם פילה דג ללא עצמות, כף חומץ תפוחים, כף מיץ לימון, 4 כפיות שמן, 2 בצלים גדולים, 2 פילפלים ירוקים, 1 פילפל אדום, 4 שיני שום, 1 חציל גדול, 2 עגבניות, ¼ כוס רסק עגבניות, ½ כוס מים, מלח, פלפל, אורגנו, פטרוסיליה קצוצה.

אופן ההכנה: חותכים את הדג לארבע מנות. יוצקים על הדג את החומץ ומיץ הלימון ומשהים בצד. בסיר רחב ושטוח מחממים שמן, ועליו מטגנים את הבצל הקצוץ, את השום ושני סוגי הפילפלים. מטגנים כ־10 דקות. חותכים את החצילים והעגבניות לריבועים ומוסיפים לסיר. מוסיפים רסק עגבניות, מים, תבלינים ופטרוסיליה קצוצה, ומביאים לרתיחה. מקטינים את האש ומבשלים כחצי שעה. שמים לתוך הרוטב את פרוסות הדג, ומבשלים כשהכלי מכוסה למחצה כ־25 דקות. יוצקים רוטב על הדג.

כל מנה מכילה: 3 יחידות חלבון, 1 יחידת שומן, ירקות. סך־הכל 220 קלוריות.

חידושים והמצאות

אוכל: במיסגרת שיחרור האשה על־ידי ייצור אוכל מוכן ומכירתו לכל דיכפיני, יצאה חברת תלמה עם סידרת מרקים חדשים נמס בכוס. שהצטרפו ל־213 המרקים המוכנים והחצי־מוכנים שכבר נמצאים בשוק, ושאת כולם, אגב, טעמתי ורובם אפילו בסדר, כשאין ברירה.

אלא שלתלמה הפעם זה הצליח באמת. סידרת המרק הנמס בכוס היא הצלחה גדולה מאוד גם בגלל מהירות ההכנה, ועוד יותר בגלל חמישה ספלי־מים רותחים וחצי קופסה של שימורי אספרגוס חתוכים. בוחשים, מגישים לשלחן ומקבלים שפע של מחמאות והתפעלות. לא חייבים לגלות לאורחים שהחיים המודרניים זה רבר מוכן, רק צריך להוסיף להם מים רותחים.

תיעוד זיכרונות: נו, ומה תגידו על בן־אדם שנוסע לטיול במקום יפה ושוכח לקחת איתו את המצלמה שלו? באמצע הטיול הוא ממש משתגע לצלם אי־אלה זיכרונות בפוטנציה, אבל

אין לו מצלמה, והוא לא משוגע להוציא שוב כמה מאות דולארים. מה עושה בן־אדם כזה? קונה מצלמה חד־פעמית.

אז מה אם זה נשמע מוזר? זה הדבר היחידי שנשמע מוזר בעולמנו? ביפן המציאו לא מכבר להיט חרש ששמו פוג'י 110 — מצלמה חד־פעמית. ביפאן כבר מוכרים את זה כמו לחמניות טריות עם בצל ושומשום, ושמעתי שגם לארצנו זה יגיע אי־טי־טו. וכשזה יגיע, זה ימכר בחנויות בפחות מ־10 ש"ח. המצלמה מכילה סרט־צילום ואפשר לצלם בה 24 תמונות. כשמוסרים לפיתוח, מוסרים את המצלמה והסרט ביחד, ומקבלים בחזרה רק את התמונות המפותחות.

היפאנים האלה, מה עוד הם ימציאו?

הטעם — שהוא פשוט משובח. מריקים את שקית האבקה לתוך ספל, מוסיפים מים רותחים, בוחשים ואוכלים בהנאה.

אפשר כמובן גם לשגע את האורחים, כמו שאני עשיתי: מריקים שש שקיות של מרק אספרגוס לתוך קערת מרק, שופכים עליהם

לקראת שידור

לקוראינו צופי הטלוויזיה, שנתקפו בפלצות לשמע הידיעה כי בלייק קרינגטון איננו אביה של פאלון, הנה דיווחו של שליח העולם הזה בהוליווד:

„בחקירה מסועפת ביותר אשר ערכתי בכמה מדינות בארצות־הברית (דנוור — קולורדו, לוס־אנג'לס — קליפורניה, וושינגטון D.C.) עולה כי אביה האמיתי של פאלון קרינגטון הוא אחיהם של בובי וג'ר מדאלאס — השיכור הזה שגר בקליפורניה, ושבשבילו המציאו את סידרת הטלוויזיה נוטס לנדינג (כן, יש דבר כזה). אחותה החורגת של פאלון אינה אלא אנג'לה (מהסידרה מי הבוס), שבעצם מתעסקת כל הזמן עם הבלש ברז'רק, שהוא בנה הבלתי־חוקי של אשת ראש־הממשלה (מיס פריי מיניסטר) מפרשת אהבתה עם דודו טופס (מהפיפס).

וזה עוד כלום. צפו להמשך הסידרה המדהימה.

סקוּפ

בלעדי ל„העולם הזה"
הפאשלה האמיתית של השב"כ

ראשי־השב"כ אובדי־עיצות. היום מסתבר שהם תפסו את וענונו הלא־נכון. וענונו האמיתי יושב בבאר־שבע. הוא מעולם לא עבד בכור, ובחלומות שלו הוא לא היה חולם למסור את הסודות (שאין לו) לסנדי טיימס.