

Чек-лист на осень: список домашних дел, которые отвлекут от хандры

Для многих из нас осенний период — не самое простое время года. Холод, сырость, апатия, дефицит витамина D... Но что, если убрать грусть из осенних планов? Самый верный способ достичь этой цели — загрузить себя полезными и приятными занятиями.

Собрали список домашних дел, которые вернут вкус к жизни даже в самый пасмурный день осени.

Разобрать гардероб

Нет ничего полезнее и приятнее, чем решение глобальной задачи — например, привести в порядок гардероб. Осень — самое время для того, чтобы перебрать имеющиеся кофты, брюки и платья, убрать лишнее и достать одежду потеплее, на грядущие холодные месяцы.

В начале следует вытащить все вещи и рассортировать их по следующим категориям:

- ♦ вещи, которые вы активно носите;
 - ♦ вещи, которые вы не носите (хороший «срез» — если одежда лежит без дела больше двух лет) и хотите продать или отдать;
 - ♦ вещи, которые потеряли товарный вид, не нужны вам и могут быть утилизированы.
- Дальше нужно убрать ненужные предметы одежды и рассортировать оставшиеся на категории:
- ♦ нижнее бельё;
 - ♦ повседневная одежда;
 - ♦ вещи для официальных событий;
 - ♦ несезонная одежда.

Последнюю группу аккуратно сложите и уберите, например, на верхние полки гардеробного шкафа, которые используются реже всего.

Добавить тепла

Тратить деньги (особенно в день зарплаты) — всегда приятно. Вот и в случае с осенней хандрой один из классных методов — это просто откупиться от неё. Причём как откупиться! Присмотрите новый, тёплый и очень мягкий плед. Или клёвый декоративный чехол на подушку. Возможно, вам как раз пора поменять ковёр в гостиной или обновить банные полотенца для ванной? Самое время сделать это! Осенью нашим телам часто не хватает тепла, поэтому добавить уютного декора — выигрышная стратегия.



Старайтесь подбирать товары в зависимости от имеющегося интерьера, но больше всё же ориентируйтесь на зов сердца: и даже если условный плед цвета желтка никак не впишется в пастельные тона спальни, купите его. Будет симпатичным акцентом, а если что — его всегда можно убрать в шкаф.

Устроить генеральную уборку

Чем холоднее на улице, тем больше времени мы обычно проводим дома — так что пусть в этих четырёх стенах будет чисто. Проведите генеральную уборку — с мытьём окон (пока температура ещё не минусовая), полов, плинтусов, холодильника и всей сантехники. Пусть пространство вокруг будет аккуратным, а не провоцирующим на постоянные «Эх, тут бы подмести» и «Надо бы обувь убрать».

Если на генеральную уборку сил пока нет, можно обойтись ленивым вариантом и убираться по 15 - 20 минут в день, разбив большое дело на много-много маленьких.

Сделать декор из натуральных материалов

Попробуйте увидеть в слякотной осени и падающих листьях не этап «умирания» природы, а красивый закат очередного сезона. Возьмите, например, золотую листву и сохраните её в гербарии.



Соберите кленовые или любые другие листья и высушите их. Получившийся букет засуньте под стекло рамки и наслаждайтесь: вы зафиксировали факт круговорота природы, а заодно вспомнили, чем занимались в детском саду.

Если листья и настенный декор

— не ваша стихия, присмотритесь к возможности самостоятельно создать светильник. Тыква со светом внутри — это по-осеннему стильно и актуально, а затраты при этом минимальны: понадобятся только нож, сама тыква и любая светодиодная лента или гирлянда.

Испечь яблочный пирог

Начало осени — период, когда дачники традиционно возвращаются из своих загородных имений и привозят в город ящики кабачков и яблок, которые срочно надо куда-то пристроить. Воспользуйтесь этим даром природы и приготовьте яблочный пирог!



Возьмите любимую форму для выпечки, смажьте её маслом, нарежьте туда яблоки (без кожуры и семечек) небольшими кусочками. Залейте всё тестом и отправьте получившееся блюдо в духовку (190°) примерно на 30 минут. Ленивая шарлотка готова — приятного аппетита!

Позаботиться о здоровье

Солнца становится всё меньше, энергии в теле всё меньше — значит, самое время заняться лёгкими физическими нагрузками, чтобы запустить выработку сил и бодрости.

Попробуйте ввести в свою жизнь регулярные тренировки — пусть они будут даже совсем лайтовыми, но постоянными. Старайтесь делать упор на бесшумные активности (соседи будут благодарны за такой подход). Например, попробуйте йогу — она поможет прочувствовать своё тело и урегулировать напряжение.

И главное — не перетруждайтесь: прыгать с места в карьер и сразу переходить к 7-дневному графику тренировок — точно не лучшая идея. А вот начать с 2-3 занятий в неделю по 10-15 минут — вполне себе реальная нагрузка.

Кулинарный блокнот

Пекинская капуста на зиму

Пекинскую капусту не так часто заготавливают на зиму, а зря! Она неплохо хранится в маринованном виде. Предлагаю вам простой и проверенный рецепт заготовки пекинской капусты. По желанию из овощей также можно добавить красный болгарский перец и репчатый лук, а из специй — куркуму и молотый кориандр. Получается такой зимний овощной салат, который после нужно будет только открыть и все готово! Он отлично дополнит любое блюдо из повседневного меню.

Ингредиенты: капуста пекинская - 1 кг, морковь - 250 г, чеснок - 1 шт., масло растительное - 100 мл, вода - 500 мл, соль - 1,5 ст. л., сахар - 100 г, уксус столовый 9% - 1 ст. л., красный острый перец хлопьями - 1/4 ч. л.



С пекинской капусты снимите верхние испорченные листья. Помойте, обсушите. Нарежьте на крупные квадратики. Переложите в глубокую миску. Морковь помойте, очистите от кожуры и натрите на терке. Я для моркови по-корейски. Чеснок пропустите через пресс, добавьте к капусте с морковью. Всыпьте молотый перец. Все перемешайте. Разложите пекинскую капусту по чистым стерилизованным банкам. Укладывайте плотно, чуть прижимая капусту, потому что после она осядет от горячего маринада. Для маринада вскипятите воду. Добавьте соль, сахар и растительное масло. Проварите около 1 минуты, чтобы соль и сахар растворились, а в конце влейте уксус. Залейте горячим маринадом банки. Герметично закатайте, переверните вверх дном и оставьте так до полного остывания. Пекинская капуста на зиму готова!

Кабачки с фаршем в мультиварке

Ингредиенты: РУЛЕТКИ: кабачок - 1 шт., фарш - 300 г, лук - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, помидор - 2 шт., зелень, соль, специи - по вкусу. **СОУС:** лук - 1 шт., морковь - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., томатная паста - 1,5 ст. л., сметана - 3 ст. л., растительное масло - 3 ст. л., мука - 2 ст. л., вода - 400 мл, сахар - 1 ч. л., соль - по вкусу. **ДОПОЛНИТЕЛЬНО:** сыр - 80 г.

Подготовьте все ингредиенты по списку. Кабачки берите небольшого размера, с тонкой и нежной шкуркой и отсутствием косточек. В зависимости от размера понадобится 1-2 шт. Кабачок вымойте, обсушите и нарежьте на тонкие полоски. Если сложно нарезать ножом, воспользуйтесь овощечисткой. Выложите в один ряд на застеленный пергаментом и смазанный маслом противень. Посыпьте сверху солью (адыгейская) и отправьте в разогретую до 180 - 200 градусов духовку. Готовьте около 5 - 8 минут до мягкости, чтобы их было удобнее позже свернуть рулетом. В глубокой миске соедините фарш, тёртый на крупной тёрке лук, давленный чеснок, нарезанные на маленькие кусочки помидоры и зелень. Добавьте соль и специи по вкусу. Тщательно перемешайте. Начинка готова. Выложите кабачки перед собой. Равномерно распределите фарш, немного отступив от одного края. Аккуратно сверните в рулетики, изгибая мякоть уложив ложечкой. Аналогично сформируйте все рулетики. В чашу мультиварки налейте масло. Установите режим «Жарка» и выложите нарезанные лук, болгарский перец и морковь. Нарезка может быть любая, какая вам больше нравится. Обжарьте овощи, периодически помешивая, до мягкости. Кабачки с фаршем выложите сверху на подготовленную овощную подушку. Отдельно соедините сметану, томатную пасту, сахар, соль и муку. Тонкой струйкой влейте воду. Подготовленным соусом залейте рулетики. Посыпьте кабачки тёртым сыром. Готовьте кабачки с фаршем в мультиварке на режиме «Запекание» 30 минут, если у вас такого режима нет, то выберите более подходящий, например, режим «Тушение» или «Выпечка». Кабачки с фаршем в мультиварке готовы. Подавайте к столу горячими!

