

О КУЛИНАРИИ

Л.П. ЛЯХОВСКАЯ

МОЛОДОЙ СЕМЬЕ О КУЛИНАРИИ

МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

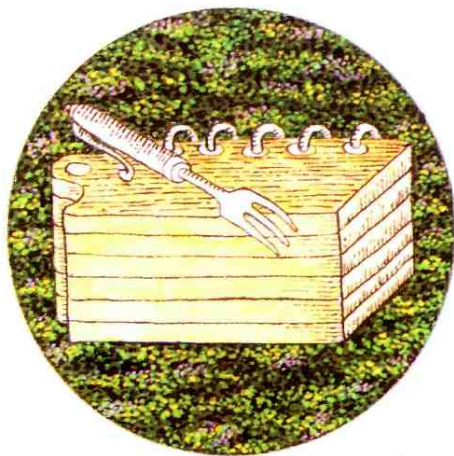
Л.П. ЛЯХОВСКАЯ





Л.П. ЛЯХОВСКАЯ

МОЛОДОЙ СЕМЬЕ О КУЛИНАРИИ



Издание второе



Москва «Экономика» 1990

ББК 36.99
Л98

Рецензент — профессор Ленинградского
института советской торговли
Н. И. Ковалев

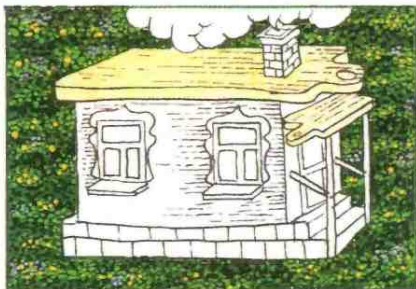
Макет художников В. Карцева
и И. Нарижного
Оформление художника И. Нарижного
Фото Н. В. Миртова, В. И. Савика

Л $\frac{3403040000 - 279}{011(01) - 90}$ Без объявления

ISBN 5 - 282 - 01010 - 0

© Издательство "Экономика", 1989
© Л. П. Ляховская, 1990

СОДЕРЖАНИЕ



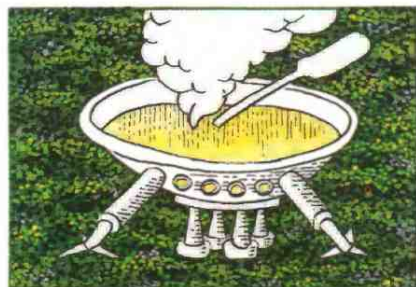
НАШ ДОМ — МЫ В НЕМ ХОЗЯЕ- ВА 10

Домашние заготовки	13
Наша кухня	53



ЕСЛИ НЕТ СКАТЕРТИ-САМО- БРАНКИ 68

Хлеб в нашем доме	71
Витамины зимой и летом	87
Овощи в нашем меню	132
Из картофеля... 1000 блюд	164
Дары леса	183



ДОМАШНЯЯ ЕДА — БАЛЬЗАМ ДЛЯ ДУШИ 190

Супы	193
Блюда из рыбы и мяса	214
Пельмени, хинкали, манты, вареники, омлеты	243
Блины, блинчики, оладьи	254
Макароны, каши, плов	259
Бобовые	269



УЧИМСЯ ПЕЧЬ... 272

Пироги	275
Кексы	300
Печенье	304
Меренги	313
Пряники и коврижки	321
Напитки	328

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Уютен ли наш дом? Хорошо ли нам в нем живется? Чувствуем ли мы здесь себя спокойно, безопасно? Словом, является ли наш дом тем местом, куда всегда нас тянет неведомая сила, куда мы торопимся вернуться?

Все мы очень заняты: работа, учеба, общественные нагрузки, занятия в самых разных кружках, лекториях, клубах, на курсах, при этом непреодолимое желание вести интеллектуально насыщенную жизнь, быть в курсе событий, не пропускать новинки литературы, искусства. А дом? Сейчас некогда. Быть может, когда-нибудь потом. Но... «потом» не наступает никогда. Время, увы, не имеет обратного хода. И постепенно неуютное, неустроенное жилище начинает отпугивать: здесь не встретят вкусным обедом, здесь неведом аромат пирогов. Да, симптом тревожный.

Было время, когда понятия «уют» и «мещанство» воспринимались одинаково — с пренебрежением. Но... все проходит, многое меняется или просто возвращается. Сегодня уют для нас — это частица душевного комфорта, то необходимое и обязательное слагаемое нашего дома, что помогает снять

усталость, освободиться от напряжения, расслабиться. Словом, только в уютном доме можно полноценно отдыхать, быть в хорошем настроении и, что самое главное, чувствовать уверенность в прочности своей семьи.

Вспомним известные строки А. С. Пушкина: «Обряд известный угощения, несут на блюдечках варенья». В самом деле, как хороши семейные традиции, ритуалы, «подблюдны песни», чаепития с пирогами и вареньем! Но... как редко пекут сегодня молодые хозяйки пироги, еще реже варят варенья. Не умеют или не хотят? Хотят, конечно. Вот только кто научит и пироги печь, и котлеты жарить? Увы, не созданы пока «университеты», где всему этому можно научиться.

За 7 лет работы в ленинградском клубе «Хлебосолы» передо мной прошли многие хозяйки, стремящиеся постичь эту сложную науку. И не только женщины, мужчины — тоже. Пришел однажды в клуб моряк дальнего плавания и заявил: «Хочу научиться печь пироги». А на вопрос, чем вызвано его не совсем обычное для мужчины стремление, ответил так: «Мы подолгу бываем в море, оторваны от дома. Суровая жизнь у моряков, и такую порой испытываешь тоску по дому, домашнему уюту, по аромату пирогов».

Действительно, что может сравниться с ароматом пирогов! Что может его заменить? А между тем только на выставках кулинаров, истинных мастеров своего дела, можно увидеть кулебяку или курник. Для большинства же слова эти — пустой звук, а технология изготовления — тайна за семью печатями.

В наш бурный век, век больших скоростей, напряженного ритма жизни, постоянного дефицита времени мы забываем подчас о нашем доме, о таких нехитрых человеческих радостях, как чаепитие из самовара с пирогами, с баранками.

Вкусный пирог, ароматное варенье — это прежде всего повод для встречи с близкими и друзьями, это общение, беседа, пусть маленький, но праздник! А для семьи — это еще и символ благополучия, уюта, домовитости, всего того, что помогает нам воспринимать свой дом как надежное пристанище.

Очень непростое это дело — научиться грамотно и разумно вести домашнее хозяйство. В самом деле, это целое искусство. Здесь важно уметь правильно закупать продукты, научиться солить, сушить и консервировать их, уметь заготавливать впрок дары природы — потом все это обернется хорошим подспорьем. Вот почему мы и начинаем нашу книгу о кулинарии — искусстве приготовления пищи — с рассказа о тех премудростях, которыми владели наши прабабушки, об умении распорядиться теми продуктами, на которые столь щедра природа, — фруктами и овощами, грибами и ягодами. Сумеете с осени заготовить их впрок — и в течение зимы всегда на вашем столе будут блюда не только вкусные, но и полезные, богатые витаминами. Словом, научитесь солить, квасить, варить варенье — вот и сделаете свои первые шаги в постижении этого сложного искусства — искусства приготовления пищи.

А как важно научиться рационально использовать каждую крошку, чтобы ничего в хозяйстве не пропадало, — это вовсе не от скупости, а от бережливости. Учиться бережливости нужно так же серьезно, как и грамоте. Удивительно, но факт — в нашей самой образованной стране, где ежегодно выпускаются огромными тиражами тысячи учебников, нет ни одного по бережливости. Да и в школах такой предмет пока не значится среди обязательных дисциплин. Остается домашнее воспитание, но и оно чаще всего сводится к отдельным наставлениям и замечаниям.

Между тем именно в семье должны закладываться те семена разумного, которые со временем дадут благотворные всходы. И, конечно же, молодая семья здесь находится в наиболее выгодном положении. Ведь книга семейной жизни еще не написана: от того, каким содержанием будут заполнены ее первые страницы, зависит дальнейший ее сюжет.

Домашний обеденный стол можно сравнить с экраном, на котором сфокусированы все семейные радости и невзгоды. Так давайте стремиться, чтобы этот экран светился только радостными красками. А для этого нужно научиться даже из самых простых продуктов приготовить вкусную еду, а к празднику

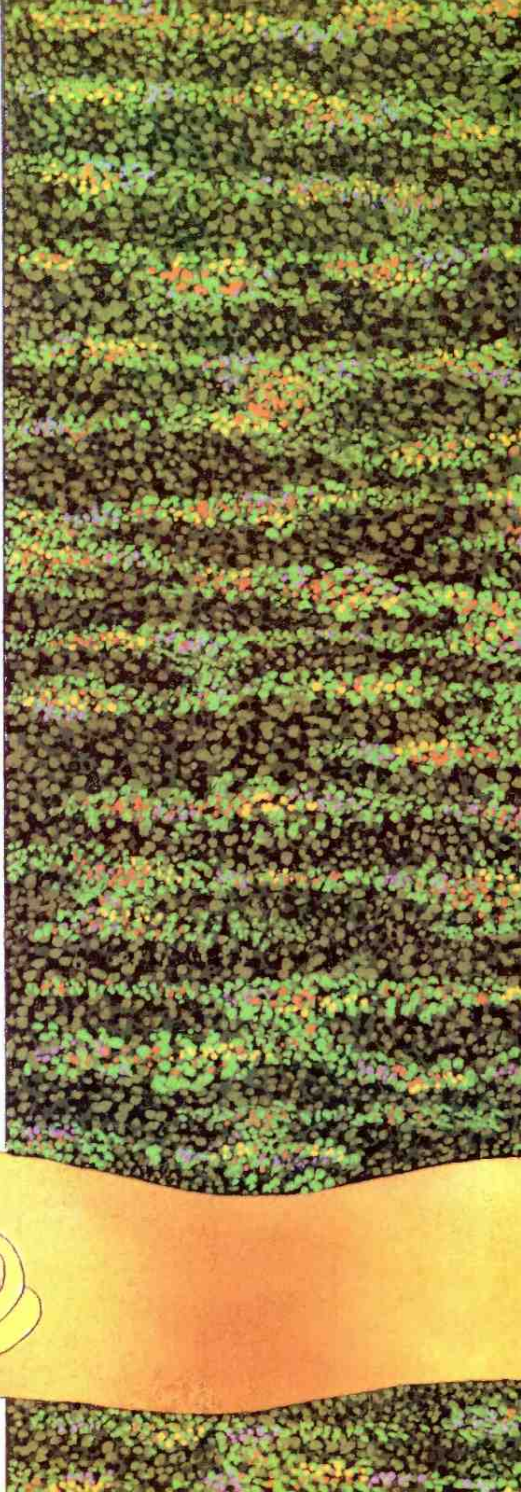
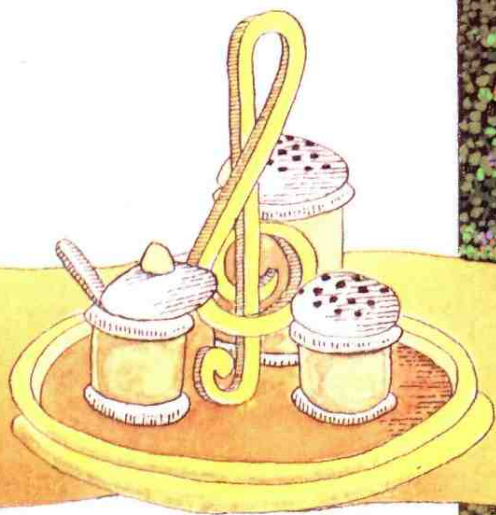
испечь пирог или торт и подать к столу разносолы собственного приготовления. Все это стоит труда, времени и средств. И напрасно некоторые, а особенно молодые, женщины думают, что можно вести хозяйство как бы между делом. Допустим, простительно не уметь шить или вязать, хотя учиться этому все же необходимо, но не уметь, к примеру, сварить суп, приготовить котлеты, испечь пирог или, скажем, печенье к чаю просто нельзя, потому что именно от этого умения во многом зависит здоровье семьи, детей, близких людей, а это, согласитесь, совсем немаловажно.

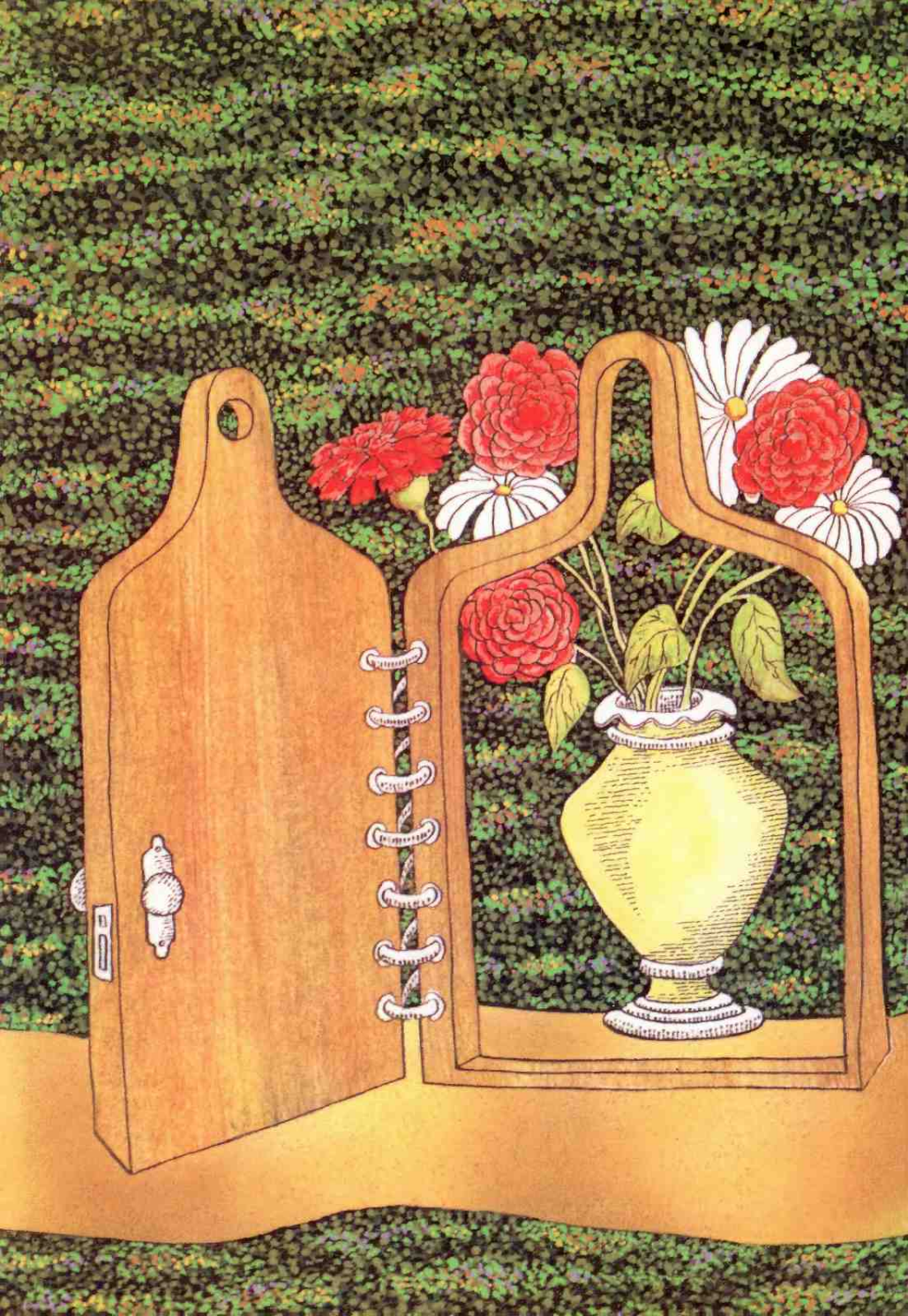
Молодой женщине предстоит многому научиться: рассчитывать деньги от зарплаты до зарплаты, продумывать меню и обеспечивать обед на каждый день, словом, решать множество тех проблем, которые принято называть бытовыми.

Молодость — это, как правило, неопытность. И то, что один из супругов рачительность другого принимает порою за скупость, а свою бесхозяйственность — за щедрость, нередко приводит к серьезным семейным разногласиям. Есть такое понятие «лад». Применительно к семье оно говорит о гармонии в ней, дружелюбии, доверии и взаимопонимании. Именно взаимопонимание, взаимное доверие и взаимная поддержка во всех вопросах, поступках — надежный и прочный фундамент молодой семьи. По словам А. Моруа, «удачный брак — это строение, которое нужно каждый день реконструировать». Чтобы овладеть этим искусством, нужно прежде всего научиться вести дом и постоянно совершенствоваться в этом искусстве.

НАШ ДОМ- МЫ В НЕМ ХОЗЯЕВА

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ
•
НАША КУХНЯ

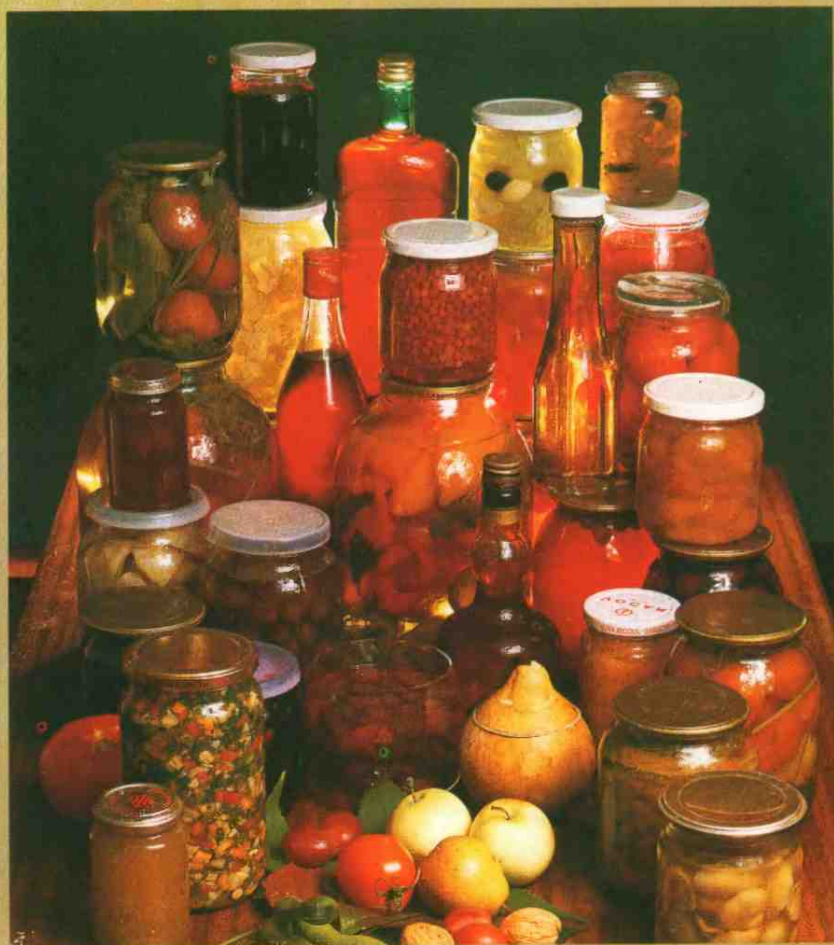


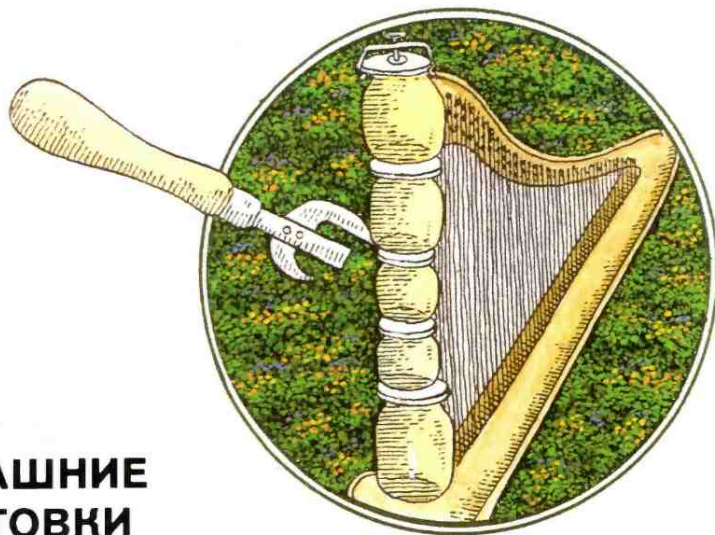


ДОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ

не просто увлекательнейшее занятие: всевозможные и разнообразные домашние заготовки — превосходное подспорье для каждой хозяйки!

Кухня — вот та творческая лаборатория, где хозяйка постоянно совершенствуется в кулинарном искусстве!





ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

С незапамятных времен умение сохранять продукты означало гарантию сохранения самой человеческой жизни. Вот почему человек еще в давние времена научился заготавливать продукты впрок — солить и квасить, вялить и коптить, сушить, мочить и замораживать.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Консервирование как способ сохранения продуктов сравнительно молодо: оно возникло на рубеже XVIII—XIX вв. Смышленный и предприимчивый французский кондитер и повар Никола Франсуа Аппер, зная о длительных спорах ученых по поводу того, как избавиться от возбудителей порчи продуктов, пришел к мысли, что продукты, герметически укуренные и подвергнутые тепловой обработке (стерилизации), можно сохранять длительное время. Его предположение

оказалось верным, а продукты, приготовленные им таким способом, после длительного хранения были признаны высококачественными. Таким образом, Аппер изобрел первые в мире консервы, за что получил денежную премию, золотую медаль и был удостоен почетного звания «Благодетель человечества». Это открытие сделало революцию в питании людей! Как подарок и зимой красуются на нашем столе дары лета.

В наши дни увлечение консервированием стало поистине всеобщим. В самом деле, домашнее консервирование не только увлекательнейшее занятие, хотя, без сомнения, каждому, кто к нему приобщился, оно доставляет немало приятных минут. Кроме того, каждая хозяйка старается разнообразить повседневный стол продуктами собственного приготовления. Из домашних консервов можно готовить в течение всего года самые разнообразные кушанья —

салаты, закуски, первые и вторые блюда и, наконец, превосходный десерт. А каким подспорьем для домашнего кондитера становятся всевозможные и разнообразные ягодные и фруктовые заготовки! Ими можно украсить торты, пирожные, использовать в начинки для блинов, пирогов. А какие прекрасные кремы, желе, суфле можно приготовить из сиропов, соков, компотов!

Слово «консервы» происходит от латинского «консерваре», что означает «сохранять». Как же сохранить свой урожай, домашние заготовки? Как известно, порчу пищевых продуктов вызывают в основном бактерии, плесени и дрожжи, нуждающиеся в определенных условиях (наличие влаги, тепла и др.). Если лишить микробы таких условий, они просто не смогут развиваться. Вот на этом принципе и основаны все известные способы сохранения продуктов, в том числе и консервирование путем стерилизации, т. е. обеспложивания, уничтожения микроорганизмов. При стерилизации консервируемые продукты прогревают при температуре 100 °С и выше. В домашних условиях температура нагревания продукта не достигает 100 °С. Обработку продуктов при такой температуре называют пастеризацией. Кстати, для обеспечения сохранности многие виды фруктов и овощей достаточно только пропастеризовать: ведь порчу фруктов и ягод вызывают в основном плесени и дрожжи, которые погибают в кислой среде и при обычном кипячении. Вот почему в домашних условиях из всех плодов и овощей рекомендуется изготавливать консервы с обязательным добавлением необходимого количества уксусной, лимонной или молочной кислоты. Мясо и рыба подвержены воздействию бактерий, которые можно уничтожить только при температуре

выше 100 °С и длительном кипячении, что в домашних условиях не всегда возможно. Кроме того, в мясных и рыбных продуктах, кроме стойких к нагреванию гнилостных бактерий, встречаются опасные для здоровья бактерии ботулизма, вызывающие тяжелые отравления. Уничтожить эти бактерии обычным кипячением практически нельзя.

Поскольку при температуре от 0 до 10 °С деятельность многих микроорганизмов затормаживается или вовсе прекращается, целесообразно хранить консервы именно в таких условиях, хотя некоторые из них хорошо сохраняются и при комнатной температуре.

Посуда и инвентарь для домашнего консервирования. Консервировать продукты можно в любой таре. Однако консервы высокого качества можно получить лишь при условии, что все сделано правильно: особенно важно, чтобы банки были герметически закупорены и простерилизованы.

В домашних условиях для консервирования используют, как правило, стеклянные банки со стеклянной крышкой, резиновым кольцом-прокладкой и хомутиком. Наряду с преимуществами у этой тары есть такой недостаток, как недолговечность резиновой прокладки, а отсюда и невозможность пользоваться ею в дальнейшем.

Более удобны стеклянные консервные банки с жестяными крышками и резиновыми кольцами-вкладышами, правда, крышку можно использовать только один раз. Для закупорки банок жестяными крышками необходима ручная закаточная машинка.

Мелкие плоды, ягоды, а также соки, пюреобразные и гомогенизированные продукты можно законсервировать в бутылках из-под молока и в обычных узкогорлых.

В последние годы довольно много, причем самых разнообразных, фруктовых и овощных консервов поступает к нам из Венгрии, Польши, Болгарии, Югославии и Финляндии. Банки с консервами из этих стран вместимостью 900, 400, 350, 200 г герметически закрываются металлическими крышками, а потому весьма удобны для домашнего консервиро-

вания, причем на многие годы. Значительно упрощается при этом сам процесс консервирования: одно движение руки — и банка герметически укупорена.

Пластмассовые (полиэтиленовые) крышки использовать для домашнего консервирования не рекомендуется, так как они не обеспечивают герметичности и поэтому ненадеж-



● *Зелень пряных растений должна быть свежей, сочной, чистой, без плесени.*

● *Перед засолкой корень хрена и чеснок нужно очистить, нарезать на кусочки, укроп, сельдерей, петрушку и другую пряную зелень — нарезать на куски длиной 7—10 см.*

● *Соль при засолке огурцов, помидоров добавляют в виде рассола. Для этого в чистой питьевой воде растворяют поваренную соль из расчета 600—700 г на ведро воды вместимостью 10 л. Для ускорения брожения и лучшего сохранения естественного цвета огурцы перед укладкой в бочку*



ны. Правда, такие крышки вполне годятся для закупорки банок с вареньем, джемом, повидлом, поскольку концентрация сахара в этих изделиях достаточно высокая, а содержание влаги — невелико.

Кроме указанной посуды, при консервировании вам понадобится большая вместительная алюминиевая или эмалированная кастрюля для бланширования плодов и овощей, кастрюля с крышкой для стерилизации консервов, в которую можно одновременно поместить 4—5 литровых банок, а также ножи, шумовки, дуршлаг, решето или металлическое сито, ложки из нержавеющей стали. Для отмеривания и взвешивания нужно иметь под рукой весы, мерные цилиндры или мензурки.

Подготовка посуды. Обязательное условие для получения качественных консервов — тщательная подготовка посуды. Банки и крышки нужно промыть теплым раствором пищевой соды из расчета 1 чайная ложка соды на 1 л воды, затем ошпарить и просушить; жестяные крышки непременно прокипятить. Вот как консервируют продукты в стеклянных банках со стеклянными крышками. Подготовленные банки заполняют плодами или ягодами, заливают маринадом или сиропом, закрывают крышкой с резиновой прокладкой,

на 2—3 с опускают в кипящую воду и тотчас охлаждают в холодной. Кроме того, огурцы можно переложить листьями белокачанной капусты или положить в посуду для засолки ломоть ржаного хлеба.

● *Квашеная капуста не будет иметь привкуса горечи, если в первые дни брожения вы будете чаще*

протыкать ее чистой палкой, выпуская образующиеся газы. Квашеная капуста будет хрустящей и иметь приятный вкус, если дно емкости для квашения выстлать листьями хрена.

Капуста получится вкусной, белоснежной и неокрашенной, если при квашении добавлять в нее морковь, нашинкованную тонкими

надевают зажим и помещают в кастрюлю с водой для стерилизации так, чтобы банки были полностью покрыты водой. На дно кастрюли нужно положить холщовую салфетку, или кусок ткани, или, скажем, деревянный решетчатый кружок по размеру кастрюли. Эти предосторожности необходимы для того, чтобы банки не лопнули во время стерилизации.

Время стерилизации нужно отсчитывать с момента закипания воды в кастрюле, причем пользоваться для этого удобнее песочными часами.

Для ускорения процесса консервирования (доведения воды до кипения) рекомендуется заполнять банки горячими продуктами и пользоваться горячей заливкой, банки помещать в кастрюлю с подогретой водой, причем температура банки с содержимым должна быть близка к температуре воды: при большой разнице температур банка при погружении в воду может лопнуть. Консервировать продукты в стеклянных банках с жестяными крышками несколько сложнее: требуются, во-первых, закаточная машинка, во-вторых, определенный навык и, в-третьих, некоторые усилия.

Итак, подготовленные банки заполняют до плечиков продуктом, заливают сиропом, рассолом или ма-

ринадом, закрывают стерильной крышкой, погружают в кастрюлю с водой и стерилизуют в течение определенного времени (в зависимости от продукта), после чего осторожно вынимают банку из кастрюли, ставят ее на стол и немедленно закатывают с помощью машинки. Приготовление консервов в бутылках из-под молока и кефира емкостью 0,5 и 1 л также очень удобно. В них можно законсервировать вишню, черешню, алычу, крыжовник и другие ягоды, а также нарезанные на кусочки яблоки, груши, овощи и грибы.

Техника консервирования продуктов в таких бутылках такова. Из белой жести нужно вырезать кружок диаметром 32—33 мм (по внутреннему диаметру горлышка бутылки) и наложить на внутренний бортик горлышка. Изготовить такие кружки можно из чистой жестяной банки или бывшей в употреблении крышки от стеклянной банки из-под консервов.

Подготовленные бутылки нужно заполнить продуктом до узкой части горлышка, залить сиропом или рассолом и простерилизовать, не укупоривая, после чего накрыть горлышко кружком, залить его смолой, парафином или сургучом. Под жестяной кружок рекомендуется подложить такого же диаметра кружок из ватмана или плотной чертежной

брусочками, а не натертую на крупной терке.

Если капусту чересчур старательно перетирать с солью, то она выпустит много сока и станет дряблой.

Хранить квашеную капусту следует при температуре 0—4 °С. При оттаивании замороженная капуста становится дряблой.



бумаги, выдержав его предварительно 3—5 мин в кипящей воде.

Бутылки после укупорки вверх дном не переворачивают.

Подготовка плодов и овощей. Разные плоды и овощи подготавливают к консервированию по-разному, однако есть и общие правила.

Прежде всего плоды, ягоды, овощи, предназначенные для консервирования, должны быть абсолютно здоровыми, без повреждений, разложены по сортам и размерам и, что особенно важно, тщательно вымыты, поскольку ядохимикаты, используемые для борьбы с насекомыми и вредителями, сосредотачиваются именно на поверхности плодов. Затем нужно очистить плоды от плодоножек, семян, косточек и т. д.

Нарезать плоды и овощи нужно стараться так, чтобы дольки получались одинаковыми.

Важный момент в подготовке плодов и овощей к консервированию — их бланширование, т. е. предварительная тепловая обработка, при которой продукт ненадолго опускают в кипящую воду или обрабатывают паром. Это необходимо для того, чтобы разрушить ферменты, которые вызывают потемнение плодов (яблоко, картофеля, цветной капусты, грибов), а также уничтожить значительную долю микробов и облегчить стерилизацию. Кроме того, из плодов при этом вытесняется

воздух, и они уменьшаются в объеме.

Подготовленные плоды и овощи раскладывают в банки, заливают горячим сиропом, рассолом или маринадом и стерилизуют.

Хранить консервированные продукты нужно в холодном, темном, сухом и хорошо проветриваемом помещении, без доступа солнечных лучей.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ОВОЩЕЙ

В последние годы интерес к садоводству и огородничеству заметно возрос. Причем на своих приусадебных участках любители выращивают не только привычные лук, огурцы, кабачки, помидоры, горох, бобы, но и такие редкие и малоизвестные овощные культуры, как патиссоны, кольраби, брюссельская и цветная капуста, ревен, сельдерей и др. Все популярнее становится участие садоводов-любителей в различных конкурсах и выставках, на которых они демонстрируют плоды своих неустанных трудов. Разумеется, значительная часть плодов и овощей, выращенных любителями-энтузиастами, предназначается для домашних заготовок, так как сохранение собственного урожая не просто забота отдельной семьи, но и большая народнохозяйственная проблема. Заметим, что наряду с общеизвест-

● Для засола, в том числе и для приготовления малосольных огурцов, нужно отобрать молодые крепкие плоды с зеленой кожицей, упругой и плотной мякотью и неразвитыми семенами. Кстати, процентное содержание сахаров в мелких огурцах выше, чем в крупных. Лучше использовать для засолки мелкие плоды.

ными древнейшими способами заготовок продуктов все более популярным становится домашнее консервирование. Причем ассортимент домашних консервов чрезвычайно широк и многообразен. Так же многочисленны и способы приготовления их. Правда, не в каждой семье, а тем более молодой, есть, к примеру, свод рекомендаций, с помощью которого хозяйки могли бы овладеть этим ремеслом.

Одно из несомненных преимуществ домашнего консервирования состоит в том, что каждая хозяйка имеет возможность приготовить продукт, руководствуясь собственными вкусом и фантазией.

Особенности консервирования овощей. Лишь немногие овощи, например томаты, ревень, щавель, содержащие органические кислоты, можно консервировать в натуральном виде.

Все другие овощи — огурцы, кабачки, патиссоны, сладкий перец и др. — почти не содержат кислот и нуждаются в добавлении в качестве консервирующих средств уксусной или лимонной кислоты.

Для полной гарантии качества готового продукта слабокислые маринады необходимо стерилизовать.

Для приготовления острых маринадов необходима уксусная кислота, причем в таком количестве, чтобы кислотность готового маринада со-



ставила 1,2—1,8 %. Такие маринады хорошо сохраняются и без стерилизации. Но есть у острых маринадов серьезный недостаток — не для всех они пригодны, а чаще и вовсе противопоказаны.

При приготовлении слабых маринадов совершенно необходима стерилизация консервов, вследствие чего огурцы, например, становятся мягкими без столь характерной для них хрустящей консистенции.

Для консервирования, каким бы способом ни был приготовлен маринад, необходимы: овощи, маринадная заливка и пряности. Причем роль пряностей здесь не последняя: благодаря использованию пряностей не только обогащается вкус консервированных продуктов, но и в значительной мере обуславливаются их качество и возможность длительной сохранности. При этом наряду с такими импортными пряностями, как перец, гвоздика, корица, прекрасными добавками и обогатителями являются пряные овощи, зелень и корни. Это лист и коренья сельдерея, любистока, петрушки, хрена, лавровый лист, лист вишни и черной смородины, чеснок, красный перец, тмин, укроп, мята, тимьян, иссоп, базилик, эстрагон, майоран, кинза.

Томаты консервированные

В подготовленные литровые банки положить зелень — лист и черешки сельдерея, нарезанные на кусочки дольки чеснока, вымытые зрелые красные томаты, залить горячим профильтрованным рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды, прикрыть стерильной крышкой, поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать на огне 5—7 мин от начала

закипания воды в кастрюле, затем вынуть банки, закатать и поставить вверх дном на несколько часов.

Томаты очищенные в собственном соку

Для консервирования лучше отсортировать томаты по размеру и форме — круглые, грушевидные, сливовидные. Кроме того, нужно отобрать томаты зрелые, плотные и крепкие. Тщательно вымыть их, уложить в дуршлаг, опустить на 1—2 мин в кастрюлю с горячей водой, имеющей температуру 95—98 °С, затем вынуть из горячей воды и погрузить также на 1—2 мин в холодную, после чего кожица у томатов легко снимется. Очищенные томаты нужно плотно уложить в подготовленные емкости, залить горячим томатным соком, а точнее массой (для этого протереть через сито свежие зрелые томаты), после чего прикрыть банки стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать в кипящей воде 35—40 мин. Банки закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.

Сладкий перец (стручковый) консервированный

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. 1 чайная ложка сахара, $\frac{1}{3}$ чайной ложки лимонной кислоты, 1 бутон гвоздики, 1—2 горошины душистого перца, несколько горошин черного перца, листья и черешки сельдерея.

Вымытый крупный мясистый сладкий перец очистить от плодоножки, удалить перепонки,

зерна, хорошо промыть, положить в дуршлаг, опустить на 1 мин в горячую воду, вынуть, дать воде стечь. Затем уложить стручки в литровые банки, добавить в каждую банку все компоненты, указанные в рецептуре, залить кипящим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды так, чтобы

образовался выпуклый мениск, закрыть стерильной крышкой и быстро закатать, не стерилизуя.

ВТОРОЙ СПОСОБ. На 1 банку: 1—2 головки чеснока, 1 чайная ложка сахара, $\frac{1}{3}$ чайной ложки лимонной кислоты.

Вымытый мясистый перец очистить от плодоножки, удалить





перепонки, зерна, промыть, нашинковать кольцами, уложить в литровые банки, пересыпав очищенными дольками чеснока, залить горячим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды так, чтобы сверху можно было налить 1—2 столовые ложки растительного масла, закрыть стерильной крышкой, закатать, поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать 7—10 мин, вынуть, перевернуть банки вверх дном, дать остыть.

Салат из перца

5 кг перца, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка соли.

Все указанные компоненты, кроме перца, положить в большую кастрюлю, перемешать, поставить на огонь и довести до кипения.

Зеленый и красный перец промыть, очистить от плодоножек, удалить перепонки, зерна, промыть, нашинковать кольцами, засыпать в кастрюлю, 30 мин проварить, периодически помешивая.

Затем быстро разложить в подготовленные банки, закрыть стерильными крышками, закатать.

Перец в растительном масле

Для рассола: на 3 л воды — 3 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки соли, 3 лавровых листа, несколько горошин черного перца, 200 г растительного масла, уксус по вкусу.

Рассол вскипятить, в кипящий рассол положить тщательно вымытый перец (не разрезая его и не очищая от семян) и варить до появления пузырьков воздуха, затем снять с огня, охладить. Остывший перец переложить в банки, залить рассолом и закрыть. Хранить в сухом прохладном месте.

Этот способ-экспресс заготовки перца особенно удобен тогда, когда необходимо переработать большое количество перца при недостатке времени.

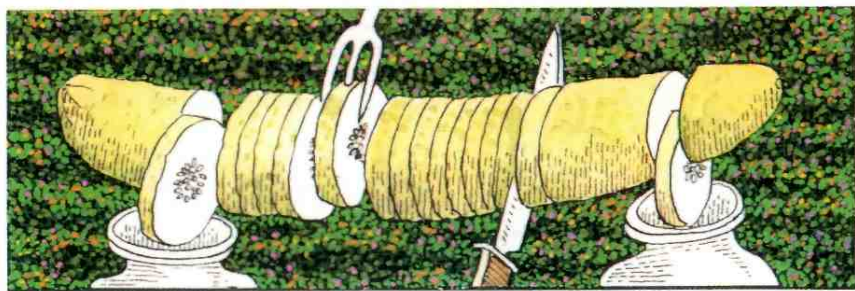
Лечо

На 1 л томатного пюре: 1 кг нарезанного сладкого перца, 1 кг томатного пюре, 50 г (2 столовые ложки) сахара, 1 столовая ложка соли.

Зеленый и красный перец тщательно вымыть, вырезать плодоножки, вычистить зерна и перепонки, промыть, нарезать на квадратики размером примерно 2×2 см.

Зрелые томаты вымыть, нарезать, пропустить через мясорубку, протереть, уварить до уменьшения в объеме примерно в 3 раза, добавить соль из расчета 1 столовая ложка на 1 л уваренного томатного пюре.

Затем к пюре нужно добавить сладкий нарезанный перец, сахар, соль и все кипятить 10 мин, после чего горячую массу разложить в подготовленные банки так, чтобы перец был



полностью покрыт томатом, накрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 25 мин, литровые — 30 мин.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ОГУРЦОВ.

Для консервирования лучше всего использовать мелкие крепкие огурцы, по возможности одинакового размера и правильной формы.

Отсортированные вымытые огурцы нужно замочить в холодной воде на 6—8 ч. Затем следует подготовить пряные добавки, которые придадут огурцам хрустящность, укрепляют их структуру, а кроме того, обогащают вкус продукта и способствуют его лучшей сохранности. Такими добавками являются лист и корень хрена, лист вишни, лавровый лист.

Пряные добавки нужно соответствующим образом подготовить: тщательно вымыть, измельчить, чеснок очистить от кожицы, крупные — нарезать.

На дно подготовленных банок нужно уложить пряную зелень, затем в вертикальном положении — огурцы, сверху и с внутренней стороны банок — кусочки красного острого перца, дольки чеснока, зонтики укропа. В каждую литровую банку, заполненную огурцами, залить по одной столовой ложке 9%-ного уксуса, добавить

по одной чайной ложке сахара и залить профильтрованным кипящим рассолом (из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды) до краев, чтобы образовался выпуклый мениск. Банку плотно закрыть стерильной крышкой, немедленно закатать, перевернуть банки вверх дном, укрыть их одеялом и оставить до полного охлаждения. Хранить консервированные огурцы следует в холодильнике или прохладном сухом помещении.

Огурцы резаные

На литровую банку: 600—700 г огурцов, 1 чайная ложка сахара, 35 г пряностей, 1 столовая ложка 9%-ного уксуса, заливка (1 столовая ложка соли на 1 л воды).

Длинноплодные огурцы используют в основном в свежем виде или для приготовления салатов.

Для подготовки впрок необходимо выбрать самые молодые, плотные, крепкие огурцы, с неразвитыми зернами и наименьшим диаметром.

Огурцы нужно замочить на 5—6 ч в холодной воде, затем тщательно вымыть, нарезать на кусочки размером примерно 1,2—1,5 см, уложить в подготовленные банки, добавив все пряные добавки — лист и

корень хрена, лист вишни (1 лист на литровую банку), лист черной смородины и все другие пряности: перец, чеснок, гвоздику и т. д. Все остальное, как в предыдущем рецепте.

Огурцы с красной смородиной

На литровую банку: 600 г огурцов, $\frac{3}{4}$ стакана красной смородины, 1 шт. гвоздики, 1 шт. корицы, 1 горошина душистого перца, 3—5 горошин черного перца, заливка (1 столовая ложка соли на 1 л воды).

Заметим, что уксус использовать не нужно, поскольку достаточное количество кислоты вводится с ягодами красной смородины. Все остальное, как указано в предыдущем рецепте.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПАТИССОНОВ. Патиссоны представляют собой разновидность тыквы тарелочной формы. Плоды ребристые, узорчатые, оранжево-желтого или белого цвета. По вкусу патиссоны близки к кабачкам, но имеют более плотную мякоть, приятный, нежный вкус. Используют их в отварном, фаршированном, жареном виде, а также консервированные. Консервируют патиссоны точно так же, как и огурцы. Плоды тщательно, с помощью щетки, вымывают, отрезают плодоножки, прихватывая вокруг нее небольшую часть мякоти. У молодых плодов срезать кожицу, нежную и тонкую, не следует. Если патиссоны крупные, их рекомендуются 3—5 мин бланшировать в кипящей воде, затем опустить на 3—5 мин в холодную воду, после чего нарезать на дольки и уложить в предварительно подготовленные банки. Пряности, пряную

зелень и пряные овощи используют в таком же количестве, как и при приготовлении огурцов. В каждую литровую банку заливают одну столовую ложку 9%-ного уксуса и до краев заполняют профильтрованным кипящим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды, плотно закрывают стерильной крышкой, закатывают, стерилизуют не более 7—10 мин, иначе патиссоны станут дряблыми, разваренными и потеряют хрустящность.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ КАБАЧКОВ. Для консервирования лучше использовать молодые, плотные, с неразвитыми семенами кабачки диаметром не более 4—5 см. У молодых кабачков тонкую и нежную кожицу можно не срезать.

Кабачки консервированные

На 1 литровую банку: кабачки, укроп, сельдерей, 1 лавровый лист, 1 шт. гвоздики, 1 горошина душистого перца. Для заливки: 1 л воды, 1 столовая ложка соли, 100 г 9%-ного уксуса.

Тщательно вымытые кабачки нужно нарезать на кружочки толщиной 1—1,2 мм, 3—5 мин бланшировать в кипящей воде, затем подержать 3—5 мин в холодной воде и разложить в подготовленные банки, добавив в каждую банку пряности. Воду, соль и уксус довести до кипения и охлажденным рассолом залить кабачки. Банки закрыть стерильными крышками и простерилизовать в кастрюле с водой (30 мин от начала закипания воды), после чего банки вынуть, закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ. Для консервирования лучше использовать крепкие, плотные, белые кочешки.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. Цветная капуста, 1 л воды, 1 столовая ложка соли.

Сначала капусту разделяют на мелкие соцветия, опускают на 20—30 мин в подсоленную воду, затем тщательно промывают, отваривают до полной готовности, затем раскладывают в банки, заливают горячим профильтрованным рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды, закрывают стерильными крышками, опускают в кастрюлю с горячей водой, стерилизуют 25 мин от начала закипания воды в кастрюле, после чего банки закатывают, переворачивают вверх дном, дают остыть.

Хранить консервированную капусту только в холодильнике! Заготовленную таким образом цветную капусту можно использовать как гарнир к мясным блюдам, а также для приготовления самых разных блюд и как заправку для супов.

ВТОРОЙ СПОСОБ. На литровую банку: $\frac{1}{3}$ объема соцветий цветной капусты, $\frac{1}{3}$ объема моркови, $\frac{1}{3}$ объема сельдерея, вода, соль. Подготовить цветную капусту. Морковь тщательно вымыть, почистить, нарезать кубиками, проварить 7—10 мин, откинуть на сито. Сельдерей вымыть, нарезать на кусочки размером примерно 1,2—1,5 см и уложить в литровые банки слоями — сельдерей, морковь, цветную капусту, залить все горячим профильтрованным рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды, закрыть стериль-

ными крышками, стерилизовать 25 мин от начала закипания воды.

Затем банки вынуть, закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.

Хранить в сухом холодном помещении, погребе или холодильнике.

Заготовленную таким образом цветную капусту рекомендуется использовать для заправки супов.

Брюссельская капуста консервированная

Кочанчики свежей брюссельской капусты, 2 горошины черного перца. Для заливки: на 1 л воды — $\frac{3}{4}$ стакана уксуса, 60 г сахара, 20 г соли.

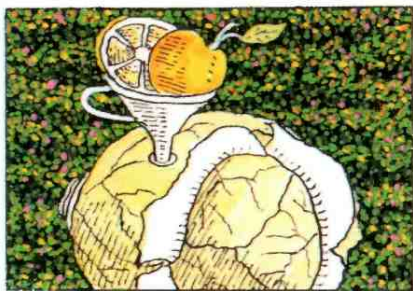
Кочанчики промыть, отварить до мягкости в подсоленной воде из расчета 10 г соли на 1 л воды, затем воду слить, капусту откинуть на дуршлаг или сито, дать воде стечь, капусту положить в подготовленные стерильные банки, добавить приправу, залить маринадом и простерилизовать в течение 20—25 мин. Хранить консервированную капусту в холодильнике!

Краснокочанная капуста

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. Краснокочанная капуста, свекла.

На литровую банку: горсть очищенного чеснока, $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонной кислоты, черный перец (горошком), 1 бутон гвоздики.

Капусту обмыть, нашинковать тончайшей соломкой-стружкой, опустить в кипящую, слегка подкисленную воду, варить 2—3 мин, снять с огня. Свеклу тщательно вымыть щеткой,



отварить, залить холодной водой, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить.

В стерильные литровые банки положить капусту, 1—2 столовые ложки свеклы, горсть чеснока, сахар, лимонную кислоту, соль и пряности, залить горячим отваром (1 столовая ложка соли на 1 л залива), в котором варилась капуста, банки закрыть, поставить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать 15 мин от начала закипания воды в кастрюле. Банки вынуть, закатать, перевернуть вверх дном и оставить до полного охлаждения.

Приготовленную таким образом капусту можно подать и как гарнир к мясу, и как салат, заправленный растительным маслом.

ВТОРОЙ СПОСОБ. Краснокочанная капуста, антоновские яблоки, свекла. На литровую банку: 1 бутон гвоздики, 2 горошины черного перца, 2 чайные ложки сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонной кислоты.

Для заливки: на 1 л воды 1 столовая ложка соли.

Как и в первом варианте, капусту нашинковать тонкой соломкой, опустить в подкисленную кипящую воду и варить 3—5 мин, затем снять с огня, откинуть на дуршлаг. В отвар добавить соль, довести до кипения и использовать для заливки.

В подготовленные литровые банки положить капусту, переложить ее дольками антоновских яблок, добавить две полные столовые ложки натертой свеклы, приправу, сахар, лимонную кислоту. Банки заполнить доверху, залить горячим рассолом, закрыть крышками, простерилизовать 15 мин. При желании к краснокочанной капусте можно добавить бруснику, клюкву.

Ассорти овощное

В литровую банку положить 1 маленький крепкий огурец, 1 красный помидор, 1 яблоко, 1 грушу, 2—3 крупные дольки чеснока, кружок репчатого лука, 1 красный перец, 2—3 сливы, 2—3 соцветия цветной капусты, 1—2 кусочка хрена, 1 корешок петрушки, 1 корешок сельдерея, зонтик укропа, банку полностью заполнить кусочками белокочанной капусты, добавить в каждую банку по 1 столовой ложке сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонной кислоты, залить все горячим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды, закрыть крышкой, стерилизовать 15 мин.

Овощное ассорти можно использовать и как гарнир, и как самостоятельное блюдо. Перед подачей на стол заправить растительным маслом.

Пюре из щавеля

Свежесобранные листья щавеля перебрать, промыть в нескольких водах, затем нарезать и опустить в кастрюлю с кипящей водой, добавляя все новые и новые порции щавеля, пока не получится масса пюреобразной

консистенции. Горячее пюре расфасовать в стерильные сухие пол-литровые банки, закрыть их стерильными крышками, простерилизовать 15 мин. Соль не добавлять.

Заметим, что пюре из щавеля хорошо сохраняется и при комнатной температуре, поскольку щавелевая кислота является надежным консервантом.

Из консервированного щавеля можно в любое время года приготовить суп на мясном бульоне или на воде. Подавать суп из щавеля, заправив сметаной, добавив яйцо, соль и зелень укропа и петрушки.

Баклажанная икра

1 кг баклажанов, 2 моркови, 2 луковицы, 2—3 сладких болгарских перца, соль, растительное масло.

Спелые крепкие баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Морковь, сладкий перец, репчатый лук промыть, очистить, нарезать: перец — квадратами, лук — кубиками, морковь натереть на крупной терке. Все овощи порознь обжарить в растительном масле, затем сложить их в чугунную эмалированную посуду, посолить, перемешать, закрыть крышкой и поставить в духовку на 15—20 мин. Полученную массу в горячем виде расфасовать в подготовленные стерильные стеклянные банки, закрыть стерильными крышками, опустить в кастрюлю с горячей водой, простерилизовать 25—30 мин, после чего извлечь банки из кастрюли, закатать и дать им остыть.

Хранить икру в прохладном сухом месте или холодильнике.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ЗАМОРАЖИВАНИЕМ.

В последнее время стал очень популярным способ сохранения овощей, плодов, ягод и грибов посредством замораживания их в домашнем холодильнике.

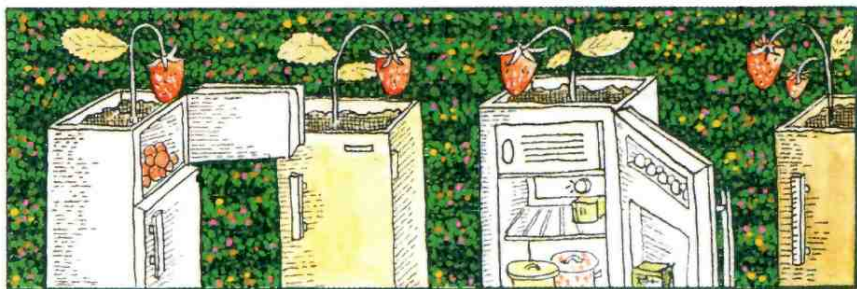
В замороженных продуктах прекрасно сохраняются их аромат и вкус, цвет и биологическая ценность.

Приятно в зимнюю стужу выпить чай со свежей земляникой или малиной, или, скажем, поесть свежих жареных грибов, аромат которых напомним вам о щедром лете, золотой осени...

И что особенно ценно, — это возможность питаться свежими плодами круглый год, в частности, зимой и ранней весной, когда все мы испытываем недостаток в витаминах. Кстати, если выбирать между замороженными и консервированными овощами, ягодами, грибами, то советуем отдать предпочтение замороженным.

Каждая хозяйка при желании может овладеть несложными секретами замораживания продуктов.

Для этого необходимо иметь холодильник с большим морозильным отделением либо специальный холодильник-морозильник, как, например, «Минск-17» или «Минск-22». Кроме того, желательно иметь специальное устройство для запаивания полиэтиленовых пакетов. Кстати, отечественная промышленность такие аппараты выпускает. Однако и не имея соответствующего аппарата, можно запаивать пакеты нагретым лезвием обычного кухонного ножа. Важно только, чтобы пакет был герметичным.



Если у вас один холодильник с небольшим морозильным отделением, то, естественно, в нем вы сможете хранить лишь самые редкие продукты, сезон которых короток, а вам хотелось бы его продлить.

Можно заморозить, например, землянику (клубнику), малину, ежевику, персики, абрикосы, цветную и брюссельскую капусту, сладкий перец, зеленый горошек, свежую зелень укропа, лук-порей и др.

Общие правила замораживания продуктов таковы.

Фрукты, ягоды, овощи, зелень, грибы для замораживания готовят точно так же, как и для всех других способов консервирования, а именно: отбирают молодые, крепкие, здоровые, не поврежденные вредителями или насекомыми, чисто вымытые, просушенные, а грибы, кроме того, — предварительно отваренные до готовности.

Ягоды замороженные

Свежие ягоды земляники (клубники), малины, ежевики, смородины, крыжовника, черники, брусники, клюквы тщательно перебрать, удалить недоброкачественные, промыть,

рассыпать на столе на полотенце или салфетке, просушить, аккуратно сложить в чистые полиэтиленовые пакеты, после чего пакеты запаять и хранить в морозильнике. При температуре — 12 — 15 °С замороженные ягоды хорошо сохраняются длительное время. Размораживать (оттаивать) свежемороженые ягоды нужно при комнатной температуре и сразу же использовать. Не следует оттаивать их над паром, на водяной бане или другими способами. При желании ягоды можно посыпать сахаром.

Вишню, черешню, алычу, сливу, абрикосы, персики, яблоки, груши перед замораживанием необходимо тщательно вымыть, обсушить на воздухе, заполнить ими полиэтиленовые пакеты, после чего пакеты запаять и поместить в морозильник.

Цветная капуста замороженная

Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, выдержать 30 мин в соленом растворе, затем тщательно промыть под струей воды и бланшировать не более 2—3 мин в кипящей воде

с добавлением соли, затем охладить, упаковать в полиэтиленовые пакеты, запаять их и поместить в морозильник. Срок хранения замороженной капусты — 6 месяцев. Аналогично заготавливают брюссельскую капусту, зеленый горошек, сладкий перец, зелень.

Грибы замороженные

Грибы перед замораживанием необходимо перебрать, промыть, отварить до готовности, остудить, наполнить ими пакет, после чего его запаять. Перед употреблением грибы разморозить и обжарить с добавлением соли, лука и приправ.

КВАШЕНИЕ И СОЛЕНИЕ

Квашение и соление, пожалуй, самые простые способы заготовки продуктов впрок.

КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ. Белокочанная капуста содержит около 10% сухих веществ, из них 4—4,5% сахара.

Количество азотистых веществ в ней колеблется от 1 до 2%, что обеспечивает молочно-кислое брожение. Кроме того, в капусте содержатся аскорбиновая кислота (25—40 мг на 100 г продукта), а также витамины группы В и каротин.

При этом витамины хорошо сохраняются и в процессе квашения и хранения капусты. Вот почему квашеная капуста является одним из основных поставщиков витамина С в зимнее и весеннее время.

Для квашения лучше использовать

белокочанную капусту поздних или средних сроков созревания с богатым содержанием сахара и крепкими упругими листьями. Особенно рекомендуются следующие сорта белокочанной капусты: Белорусская, Московская поздняя, Амагер, Ладожская, Слава.

Белокочанная капуста квашеная

На 10 кг капусты: 1 кг антоновских яблок, 750 г моркови, 200—250 г соли, клюква, брусника по вкусу.

Перед квашением капусту нужно освободить от покровных зеленых листьев, удалить листья с какими бы то ни было дефектами, кочерыжку разрезать пополам или на 4 части.

Подготовленную капусту шинковать стружкой толщиной примерно 2—3 мм и длиной 5 мм или порубить сечкой.

Для улучшения вкуса к капусте можно добавить нарезанную кружками или стружкой морковь либо яблоки и совсем хорошо, если вы присококупите сюда же ягоды — клюкву, бруснику. Кстати, крупные яблоки нужно нарезать на ломтики, удалив сердцевину.

Капусту, морковь, яблоки, клюкву перемешать, пересыпать солью и положить

в ошпаренную кадушку, плотно утрамбовывая, накрыть ее деревянным кружком, сверху положить груз и все накрыть холщовой салфеткой. В начальной стадии квашения происходят выделение сока, образование пены, газов. В это время капусту следует периодически протыкать чистой палкой для равномерного удаления газов, чтобы избежать появления

● Для квашения желательны крупные кочаны массой не менее 0,8 кг, чтобы было меньше отходов при переработке.

● Если вы обнаружили в капусте гусениц, то нужно залить ее на 30 мин сильно подсоленной водой, после чего хорошо промыть и обсушить.

горчинки. Пену нужно удалять непременно, так как она служит благоприятной средой для развития нежелательной микрофлоры.

Правда, одновременно начинают действовать молочнокислые бактерии и образуется молочная кислота, которая является консервантом и подавляет развитие посторонних микроорганизмов. Наиболее благоприятная температура при этом 20 °С: брожение в этих условиях длится 3—4 суток, после чего кадушку следует обязательно перенести в сухое прохладное помещение.

Через 2—3 недели капуста готова к употреблению.

Капусту можно заквашивать и целыми кочешками, если они мелкие и плотные, перекладывая их слоями шинкованной или рубленой капусты в соотношении 1:1.

Целые кочаны нужно залить 4 %-ным раствором поваренной соли из расчета 2 столовые ложки соли (40 г) на 1 л воды. Шинкованную или рубленую капусту нужно равномерно смешать с солью, приправами, пряностями. Вместо воды для заливки кочанов рекомендуется использовать свекольный сок.

● Различные пряности, используемые при солении и квашении, не только улучшают вкус и аромат овощей, но и обогащают их витаминами.

● Пряности способствуют более длительной сохранности овощей, так как содержат биоактивные вещества — фитонциды.

Капуста для быстрого употребления

3 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 0,5 кг сладкого перца, 400 г растительного масла, $\frac{3}{4}$ стакана 9 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 столовая ложка соли.

Капусту нарезать крупными кусками, морковь — кружками, репчатый лук — кольцами, перец — соломкой и поместить все в большую посуду. Растительное масло, соль, сахар, уксус довести до кипения, залить этой смесью подготовленные овощи и все варить 10 мин. Рекомендуем добавить к этому салату 1 чайную ложку (или меньше) молотого красного жгучего перца. Готовый салат разложить в литровые банки и хранить в холодильнике или холодном помещении.

Закуска из капусты

1 кочешок капусты, 5—7 шт. моркови, 1 горсть очищенных долек чеснока, соль.

Кочешок капусты разобрать на листья, ополоснуть их водой, опустить на 3—5 мин в кипящую несоленую воду, откинуть на



дуршлаг, дать воде стечь. Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком и завернуть в капустные листья в виде сигареток или голубцов. Положить голубцы в глубокую посуду, залить кипящим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды так, чтобы жидкость

полностью их покрывала. Через 2 дня закуска из капусты готова.

Капуста по-грузински

1 кочан капусты, 1 красная свекла, 1 стручок красного жгучего перца, 1 горсть очищенных долек чеснока, зелень и черешки сельдерея, соль, уксус.

32

Домашние заготовки



Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу — тонкими ломтиками, сельдерей и перец — кусочками, все переслоить, пересыпая дольками чеснока, и залить кипящим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды с уксусом так, чтобы овощи были покрыты жидкостью. Уксус можно не добавлять. Оставить капусту на 2—3 дня в теплом месте, после чего она готова к употреблению. Длительное время хранить такую капусту нельзя.

Капусту по-грузински можно подавать и как салат, и как гарнир к мясу.

СОЛЕНИЕ ОГУРЦОВ. Огурцы в сравнительно небольшом количестве можно сделать малосольными, и тогда буквально через несколько дней на вашем столе появятся хрустящие огурчики с приятным своеобразным вкусом. Вместе с тем можно засолить огурцы и на всю зиму.

Огурцы малосольные

На 20 шт. свежих огурцов: 75—100 г соли, 20 г хрена или 2 листа хрена, 1,5 л воды, 20 г укропа, 2—3 зубчика чеснока.

Свежие огурцы нужно тщательно промыть, срезать кончики, положить в стеклянную банку или фарфоровый бочонок и залить доверху соленным горячим раствором из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды. Слои огурцов переложить ветками укропа с зонтиками, листьями хрена или нарезанными тонкими ломтиками хрена, зубчиками чеснока. Через сутки огурцы будут готовы.

Огурцы соленые

На 10 кг огурцов: 150 г укропа, 30 г корней хрена, 30 г листьев хрена, 2—3 головки чеснока, 1—2 стручка жгучего красного перца, 50 г листьев петрушки, сельдерей, горсть листьев черной смородины. Соль добавить в виде рассола из расчета 600—700 г соли на ведро воды (вместимостью 10 л).

Для засолки огурцов можно использовать любую имеющуюся в доме посуду: эмалированную кастрюлю, керамическую или стеклянную посуду.

Зелень нужно тщательно перебрать, промыть, нарезать. На дно бочки положить примерно треть зелени от общего количества, затем рядами огурцы до половины бочки, затем еще одну треть зелени, снова огурцы и сверху вновь зелень. На 10 кг огурцов используют от 300 до 700 г зелени.

Кроме указанных, в качестве добавок можно использовать также дубовые, черносмородиновые, вишневые листья, эстрагон, смесь майорана, чабера, базилика и других пряных растений.

Наполненные бочки следует укупорить и через шпунтовое отверстие залить рассолом. Чтобы стимулировать развитие молочно-кислых бактерий, первые 3 дня бочки с огурцами выдерживают при относительно высокой температуре (15—20 °С), затем помещают в сухое холодное помещение и хранят при температуре от 1 до 4 °С.

СОЛЕНИЕ ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА. Помидоры засаливают аналогично огурцам. Для засола можно использовать плоды разной степени зрелости, но заготавливать

● Если у вас есть такая возможность, то используйте для засолки огурцов бочки — дубовые, буковые или липовые. Их нужно предварительно замачивать до тех пор, пока не прекратится течь. Для удаления из древесины дубильных веществ новые дубовые бочки нужно замачивать 2—3 недели,

их следует разделять — молочные, бурые, розовые, красные. Томаты нужно тщательно отсортировать, вымыть, уложить в соответствующую посуду вместе с пряностями и залить 6—7%-ным раствором соли. Причем крепость засола зависит от степени зрелости плодов и способа их последующего хранения.

Зеленые, молочные, бурые и розовые плоды заливают 6%-ным рассолом из расчета 60 г соли, т. е. 3 столовые ложки, на 1 л воды, а красные и крупные бурые — 7%-ным (70 г, т. е. 3,5 столовой ложки соли, на 1 л воды).

В качестве пряностей используют укроп, стручковый жгучий перец, чеснок, корень и лист хрена, листья петрушки и сельдерея, эстрагон, майоран, кориандр, а также душистый и черный перец, корицу и лавровый лист.

После мытья, укладки, заливки помидоры нужно выдержать не более суток при температуре 18—20 °С, а затем перенести в холодное место.

Помидоры соленые в собственном соку

Дно бочки нужно выстлать только что сорванными листьями черной смородины и положить рядами

периодически, каждые 3—4 дня, меняя воду. Перед закладкой огурцов бочку рекомендуется ошпарить кипятком, опустив в нее раскаленный камень или кирпич, плотно прикрыв ее и вращая круговыми движениями. Перед укладкой огурцов бочку можно изнутри натереть чесноком или окурить сухим чебрецом.

красные помидоры, переслаивая их листьями смородины и посыпая солью из расчета 5 % к массе плодов. Заполнив бочку плодами, залить их протертой томатной массой.

Через 6—7 суток, по окончании брожения, вынести бочку в холодное помещение.

Перец соленый

На 1 кг перца 50 г соли.

Для соления пригодны только зрелые, плотные плоды, без повреждений, негорькие.

Отсортированные плоды вымыть, очистить от плодоножек и семян, пересыпать каждый стручок солью, уложить их (один в другой) в эмалированную посуду или глиняный горшок, накрыть чистой холщовой салфеткой, тарелкой или деревянным кружком, положить груз и выдержать 12—15 ч, пока не выделится сок.

Затем переложить перец в подготовленный стеклянный баллон, залить соком, долить рассолом из расчета 50 г соли на 1 л воды. При этом баллон должен быть наполнен на 10 см ниже верха горлышка. Поверх плодов нужно положить чистую холщовую салфетку, деревянный



кружок и груз и поставить баллон в холодное место.

Перед употреблением засоленные плоды нужно тщательно вымыть, затем вымачивать в холодной воде примерно 10 ч и только после этого наполнять различными фаршами.

Свекла квашеная

Для квашения используют только здоровые, зрелые корнеплоды. Отобранные, вымытые, очищенные корнеплоды положить в предназначенную для квашения посуду, залить 30 %-ным раствором соли из расчета $1\frac{1}{2}$ столовой ложки соли на 1 л воды, накрыть холщовой салфеткой, сверху положить кружок и груз. Образующуюся пену необходимо периодически снимать, кружок и гнет промывать. Квашение свеклы при комнатной температуре продолжается примерно 15 суток. Хранить ее нужно в прохладном месте.

МОЧЕНИЕ ЯБЛОК. Замачивают в основном яблоки, но можно и сливы, груши, бруснику и клюкву. Для мочения пригодны яблоки осенних и зимних сортов, с плотной мякотью, высоким содержа-

нием сахаров и органических кислот.

Особенно хороши для мочения яблоки сортов Антоновка, Анис, Пепин шафранный, Славянка, Бабушкино, ранет Семиренко, а также китайские и райские.

Яблоки моченые

На 10 л рассола: 9,5 л воды, 250 г сахара, 150 г соли, 100 г отвара солода или 150 г ржаной муки. Сахар можно заменить двойным количеством меда.

Для солода: на 1 л воды 100 г солода (специально пророщенных и высушенных зерен ячменя).

Перед замачиванием яблоки нужно отсортировать, вымыть и аккуратно положить в дубовые бочки.

Бочки выстлать внутри ржаной соломой и ею же переслаивать ряды яблок, чтобы предохранить их от повреждения и чтобы они получились с приятным золотистым цветом и хорошего вкуса. При укладке рекомендуется также добавить равными частями (на дно, в середину и сверху) листья вишни и черной смородины. Заполненные бочки нужно укупорить и через шпунтовое отверстие залить рассол. Солод развести в воде и кипятить 10—15 мин, а затем охлажденный отвар добавить в рассол. Можно заменить солод ржаной мукой из расчета 150 г муки на 1 л воды. Муку нужно сначала разболтать в холодной воде, затем заварить кипятком, после чего охладить и добавить в рассол. Подготовленный рассол тщательно перемешать до полного растворения всех компонентов, затем залить им яблоки, закрыть бочонок и

в течение недели выдерживать при температуре 15—19 °С для предварительного брожения. Затем бочку долить заливкой, плотно закупорить шпунтовое отверстие, оставить в холодном помещении. Через 1,5—2 месяца яблоки готовы к употреблению.

Брусника моченая

На 10 кг брусники: 1—2 кг яблок, 8—10 л воды, 2 кг сахара, 12—15 г корицы, 8 г гвоздики.

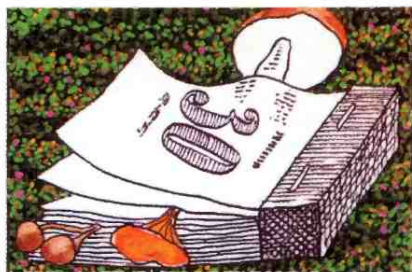
Свежую, спелую, перебранную бруснику, промытую в холодной воде, откинуть на решето и просушить на столе, рассыпав тонким слоем на салфетке.

Яблоки Антоновские, Анис, Апорт вымыть, обрезать плодоножки. В кипящую воду положить сахар, корицу, гвоздику, прокипятить. Затем сироп охладить.

В подготовленную посуду (стеклянный баллон, керамический бочонок или глиняный горшок) плотным слоем насыпать бруснику, уложить слой яблок, вновь слой брусники, затем яблок, сверху большой слой брусники, залить охлажденным сахарным сиропом, накрыть деревянным кружком, прижав его небольшим грузом, чтобы брусника была только покрыта слоем сиропа. Поставить в сухое холодное место. Через 2 недели брусника готова к употреблению. Моченая брусника — прекрасная добавка к блюдам из мяса, дичи и многим другим.

Овощи для заправки

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 300 г сладкого перца, 300 г укропа,



300 г петрушки, 300 г сельдерея, 1 кг соли.

Овощи и зелень хорошо промыть, обсушить, мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, все перемешать, добавить соль, разложить в банки, завязать пергаментом, хранить в холодильнике. Заправка хороша для супов, борщей.

ВТОРОЙ СПОСОБ. 1 кг моркови, 1 кг петрушки, 1 кг сельдерея, 1 кг красного сладкого перца, 1 кг капусты, 1 кг цветной капусты, 1 кг порея, 1 кг лука, 1 кг соли.

Свежие овощи тщательно перебрать, промыть, очистить и нашинковать, добавить соль и хорошо перемешать, плотно уложить в чистые стеклянные банки, сверху насыпать тонкий слой соли, сверху банку закрыть пергаментом, завязать, хранить в холодильнике.

ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

Самые распространенные способы заготовки свежих грибов — сушка, соление, маринование.

Поскольку грибы — продукт скоропортящийся, перерабатывать их необходимо в день сбора. Прежде всего нужно перебрать их и

● Для заготовок впрок необходимо выбрать крепкие, здоровые, не поврежденные (не испорченные) вредителями плоды и овощи.

● Важно помнить, что перед отвариванием грибы нужно разложить по видам. Подосиновики, например, не рекомендуется отваривать с подберезовиками,

так как за время варки подосиновиков, имеющих плотную мякоть, подберезовики развариваются и становятся дряблыми. Маслята, отваренные с подосиновиками и подберезовиками, темнеют.

● Крупные грибы лучше перерабатывать отдельно от

отсортировать по видам и степени зрелости и с учетом последующей переработки.

СУШКА ГРИБОВ. Для сушки необходимо отобрать свежие, молодые, крепкие, неповрежденные, недряблые грибы. Более всего подходят для этой цели белые грибы — боровики. Эти грибы и после сушки и тепловой обработки сохраняют белый цвет, за что и получили свое название в отличие от черных — подберезовиков, подосиновиков, моховиков, которые после сушки и варки чернеют. Грибы, предназначенные для сушки, нужно тщательно осмотреть, очистить от хвои, листьев, песка, протереть влажной салфеткой, но только не мыть, так как грибы легко впитывают воду и медленно высыхают, ножку срезать, крупные грибы разрезать на части, нанизать на шпагат, суровую нитку, тонкую нержавеющую проволоку или на тонкие деревянные прутки.

Грибы можно сушить на солнце (воздушно-солнечная сушка), в русской печи, духовке, в сушилке и даже у костра, используя для этого специальные приспособления.

При сушке на воздухе грибы, нанизанные на шпагат или проволоку, подвешивают в хорошо провет-

риваемом месте — под навесом, на веранде, на чердаке. В русской печи или духовке лучше сушить грибы, предварительно подвяленные, иначе они спекутся, запарятся. Русскую печь нужно соответствующим образом подготовить: истопить, выгрести жар и золу и на горячий под бросить горсть муки или полоску бумаги: если мука сразу побуреет, а бумага обуглится, значит, печь нужно немного охладить. Затем поставить в печь решета, лотки, противни, застланные бумагой с размещенными на ней в один ряд грибами. Очень важно уберечь грибы от подгорания. В духовке грибы обычно сушат на противнях, или металлических листах, или нанизанными на металлические прутки, как на шампуры.

Высушенные грибы можно хранить в холщовых мешках или стеклянных банках с крышками в прохладном помещении.

СОЛЕНИЕ ГРИБОВ. Для соления можно использовать пластинчатые грибы — рыжики, волнушки, свинушки, грузди, сыроежки, личички, валуи, опята и др.

Заметим, что при солении хорошо использовать разные грибы, а не одного вида: тогда вкус и аромат их становятся полнее.

Существуют два способа соления

мелких, так как они сушатся дольше, а варятся быстрее. Ножки нужно отрезать от шляпок и разрезать их вдоль.

После отваривания грибы нужно откинуть на решето и несколько раз обдать холодной чистой водой до полного их остывания. Не рекомендуется в использованном отваре варить новую порцию

грибов, так как они потемнеют, а кроме того, будут горчить.

● *Засоленные грибы необходимо хранить в прохладном месте и периодически, не реже одного раза в две недели, промывать деревянный кружок и гнет, ополаривать их кипятком и менять салфетки.*

грибов — холодный и горячий. При *холодном* способе засола перебранные грибы нужно вымачивать 2—3 дня в холодной воде, многократно меняя ее для удаления млечного сока. В это время грибы необходимо хранить только в холодном помещении, так как в тепле они могут забродить и закиснуть.

Вымоченные грибы уложить до краев в подготовленную посуду (эмалированную кастрюлю, бочку) ножками вверх, пересыпать солью из расчета 3—4% к массе грибов, т. е. на 10 кг грибов 300—400 г соли.

Пряности и приправы: чеснок, перец, укроп, лист хрена, лист черной смородины, лавровый лист, душистый перец, гвоздику и др. положить на дно бочки, сверху, а также переложить ими грибы в середине. Заметим, что в рыжики добавлять пряности не принято.

Сверху нужно положить деревянный кружок и груз. По мере оседания грибов в бочке можно укладывать новую их порцию, пересыпая их солью, и так до заполнения емкости. После этого грибы нужно вынести в холодное место. При таком засоле рыжики готовы к употреблению через 10—12 дней, грузди — через 30—40 дней, валяуи — через 1,5—2 месяца.

При *горячем* способе засола перебранные и вымытые грибы сначала нужно бланшировать, затем откинуть на решето, чтобы стекла вода, после чего уложить в посуду, подготовленную для засола, добавить пряности и пересыпать солью.

МАРИНОВАНИЕ ГРИБОВ. Маринуют обычно белые грибы, подосиновики, подберезовики, моховики, маслята, лисички, опята и др.

Грибы маринованные

На 10 кг свежих грибов: 1,5 л воды, 400 г поваренной соли, 3 г лимонной или виннокаменной кислоты, лавровый лист, корица, гвоздика, душистый перец и другие пряности, 100 мл пищевой уксусной эссенции.

Для маринования грибы нужно перебрать, отсортировать по видам и размерам, отрезать ножки, у маслят снять кожицу, тщательно промыть, несколько раз меняя воду.

В эмалированную кастрюлю высыпать свежие грибы, добавить воду, соль, лимонную или виннокаменную кислоту, пряности.

Варить грибы, периодически снимая пену, пока они не начнут оседать на дно, а отвар



станет прозрачным. В конце варки добавить уксусную эссенцию, предварительно смешав ее с грибным отваром. Горячие грибы вместе с отваром разлить в подготовленные простерилизованные банки, закрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 25 мин, литровые — 30 мин. По окончании стерилизации банки быстро закатать и охладить. Есть и другой способ приготовления маринованных грибов.

Для маринада: на 1 л воды — 3 чайные ложки 80 %-ной уксусной эссенции или 1 граненый стакан 6 %-ного уксуса (в этом случае воды взять на 1 стакан меньше), 2 столовые ложки сахара, 4 чайные ложки соли, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 3 бутона гвоздики, 3 кусочка корицы.

Отваренные охлажденные грибы разложить в подготовленные банки так, чтобы их уровень не превышал плечиков банки. Залить грибы охлажденным маринадом, поверх маринада налить слой растительного масла высотой примерно 0,8—1,0 см, закрыть банки пергаментной бумагой, завязать и хранить в холодильнике.

Грибы натуральные

Грибы — молодые, крепкие, плотные, неперезревшие белые, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, лисички, моховики — можно готовить раздельно по видам или смешивать в любых соотношениях. Перебранные, очищенные, промытые и нарезанные грибы немедленно опустить в холодную

воду, в которую добавить одну столовую ложку соли и 2 г лимонной кислоты в расчете на 1 л воды, чтобы грибы не потемнели. Варить грибы нужно в подкисленной и соленой воде из расчета 1 столовая ложка соли и 2 г лимонной кислоты на 1 л воды. Образующуюся при варке пену нужно периодически снимать шумовкой. Когда грибы полностью опустятся на дно, их можно считать отваренными. После этого грибы нужно откинуть на дуршлаг и дать стечь отвару. Грибы разложить в подготовленные стеклянные банки, залить процеженным отваром или горячим раствором (из расчета 10 г соли, 5 г лимонной кислоты на 1 л воды), закрыть стерильными крышками и поместить в кастрюлю с водой, имеющую температуру 50 °С. Стерилизовать пол-литровые банки нужно 70 мин, литровые — 90 мин.

Натуральные грибы, приготовленные указанным способом, можно использовать в течение года для приготовления из них различных первых и вторых блюд.

ВАРЕНЬЕ

Какое чаепитие без варенья? Чай с вареньем, блины с вареньем, ватрушки с вареньем — неизменные атрибуты русского чайного стола. Не потому ли, что в России, пожалуй, самая продолжительная зима, не потому ли, что так вкусен чай из самовара, не потому ли, что у гостеприимного русского народа всегда было принято потчевать чаем и непременно с вареньем? Теперь уже трудно установить, кто первым сварил его. Не-



● Для варенья лучше всего использовать ягоды не слишком крупные, плотные, спелые, одинакового размера и интенсивной окраски. Причем использовать для варенья крупные ягоды нежелательно, так как они требуют более длительной варки и при этом легко развариваются.

41

сомненно, однако, что варенье появилось раньше, чем сахар. В давние времена его готовили на меду. Собственно, вначале это были просто фрукты, засахаренные в меду.

Готовили такое лакомство только для царского стола.

Сейчас варенье варят в каждом доме. Так вот и «продлевается жизнь» даров леса и сада, создается в доме настроение тепла и уюта, когда в зимнюю стужу, под тихий неспешный разговор можно выпить чашку мятного чая с вареньем, малиновым или земляничным...

А знаете ли, какое любимое лакомство было у Александра Сергеевича Пушкина? Крыжовенное варенье. Об этом поведала в своих воспоминаниях современница поэта Александра Осиповна Россет (Смирнова). А старая няня поэта Арина Родионовна искусно его готовила. Вот, кстати, ее рецепт: «Очищенный от семечек, сполосканный, зеленый, неспелый крыжовник, собранный между 10 и 15 июня, сложить в муравлений горшок, перекладывая рядами вишневыми листьями и немного щавелем и шпинатом. Залить крепкую водкою, закрыть крышкою, обмазать оную тестом, вставить на несколько часов в печь, столь жаркую, как она бывает после вынун-

тия из нее хлеба. На другой день вынуть крыжовник, всыпать в холодную воду со льдом прямо из погребка, через час перемешать воду и один раз с ней вскипятить, потом второй раз, потом третий, потом положить ягоды опять в холодную воду со льдом, которую перемешать несколько раз, каждый раз держа в ней ягоды по четверти часа, потом откинуть ягоды на решето, а когда ягода стечет — разложить ее на скатерть льняную, а когда обсохнет, свесить на безмене, на каждый фунт ягод взять 2 фунта сахару и один стакан воды. Сварить сироп из трех четвертей сахару, прокипятить, снять пену и в сей горячий сироп всыпать ягоды и поставить кипятиться, а как станет кипеть, осыпать остальным сахаром и разов три вскипятить ключом, а потом держать на легком огне, пробуя на вкус. После всего сего сложить варенье в фунтовые банки и завернуть их вошеной бумагою, а сверху пузырем и обвязать. Варенье сие почитается отличным и самым наилучшим из деревенских припасов»¹.

Вот такова технология приготовления «самого наилучшего из деревенских припасов»!

¹ Гейченко С. С. У Лукоморья. Лениздат, 1981. С. 311—312.

Сегодня мы, конечно, не можем так самозабвенно и скрупулезно обрабатывать каждую ягоду — другое время, другой ритм жизни. Поэтому предлагаем вам более упрощенную технологию приготовления варенья, а для начала немного теории, не столь увлекательной и интересной, но необходимой и, как нам кажется, важной, чтобы научиться варить домашнее варенье быстро, просто и чтобы получилось оно вкусным.

Варка плодов или ягод с сахаром — один из видов их консервирования.

Варенье — один из наиболее популярных фруктовых или ягодных продуктов среди населения нашей страны и, пожалуй, самый сложный в приготовлении.

Варенье получают путем уваривания с сахаром различных плодов, ягод и даже овощей. При этом сахар из сиропа переходит в плоды, вода из которых удаляется. Причем при быстрой варке плоды сморщиваются, так как сахар не успевает проникнуть в ткани плодов.

Итак, прежде всего плоды и ягоды необходимо тщательно перебрать и отсортировать по размеру и степени зрелости. Для варки лучше использовать плоды среднего размера, поскольку мелкие, как правило, сморщиваются, а крупные очень медленно пропитываются сахарным сиропом. Перезрелые, размягченные плоды и ягоды сильно развариваются, теряют форму, а варенье теряет внешний вид. Поскольку плотная кожица плодов препятствует проникновению сахара в их ткани, то у яблок, груш, айвы кожицу нужно срезать. Персики, сливу перед варкой принято бланшировать до появления «сетки» или накалы-

Лучший способ варки — многократная, или ступенчатая. Подготовленные плоды залить горячим сахарным сиропом и дать постоять 4—12 ч, затем медленно нагреть, довести до кипения и кипятить 5—7 мин; снять с огня, вновь выдержать 3—4 ч, чтобы фрукты пропитались сиропом, после чего повторить кратковременное кипение. Затем охладить, дать 4—8 ч выстоять и, наконец, уварить окончательно. При такой технологии варки ягоды сохраняются целыми, становятся прозрачными, равномерно пропитанными сахарным сиропом, «ягодка к ягодке», несморщенными, нежухлыми. Сироп получается прозрачным. На каждый килограмм плодов или ягод рекомендуется брать не менее 1 кг сахара.

Варенье из садовой и лесной земляники

1 кг земляники, 1,2 кг сахара.

Поскольку ягоды земляники (клубники) не могут лежать долго и очень быстро портятся, их нужно перерабатывать только в день сбора. Заметим, что из всех ягод труднее всего варить землянику, так как эта ягода очень быстро разваривается. Ягоды перед варкой нужно отсортировать по размеру и степени зрелости, хорошо промыть в холодной воде, просушить, разложив на столе на чистую сухую ткань, а затем удалить чашелистики. Пересыпать ягоды сахаром (примерно 0,5 кг) и оставить в холодном месте на 5—6 ч для выделения сока.

Выделившийся сок смешать с оставшимся сахарным песком, довести до кипения и варить

сироп, не добавляя воды, затем опустить в сироп ягоды и варить их на слабом огне до готовности, снимая пену и периодически встряхивая таз.

Варенье из малины и ежевики

1 кг малины, 1,2 кг сахара.

Зрелые плотные ягоды, собранные в сухую погоду, тщательно перебрать, удалить плодоножки и чашелистики. Чистую малину, собранную в лесу или на садовом участке, можно не мыть.

Ягоду, приобретенную в магазине или на рынке, лучше промыть под струей воды или в дуршлаге, опустив его в чистую холодную воду. Затем ягоды перебрать, удалив непригодные.

Можно перед варкой пересыпать ягоды половинным количеством сахарного песка и оставить в прохладном месте для выделения сока. Выделившийся сок нужно смешать с оставшимся сахаром, довести до кипения, добавить ягоду и уваривать до готовности, периодически встряхивая таз круговыми движениями и снимая пену. Готовое варенье рекомендуется быстро охладить, погрузив таз в холодную воду, а затем расфасовать в подготовленные стеклянные банки.

Варенье из черной смородины

1 кг смородины, 1,5 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Отобрать наиболее крупные и зрелые ягоды, обрезать плодоножки и кисти. Мелкие ягоды можно использовать для приготовления киселей, джемов. Отобранные

ягоды тщательно промыть холодной водой и погрузить на 2—3 мин (в зависимости от плотности кожицы) в кипящую воду, затем залить горячим сахарным сиропом средней густоты, выдержать 3—4 ч, после чего варить до готовности.

Варенье холодное из черной смородины

1 кг ягод, 2 кг сахара.

Черная смородина является богатым источником витамина С (аскорбиновой кислоты), по содержанию которого она значительно превосходит крыжовник, малину, красную смородину, землянику. Кроме того, в ней содержатся витамин В₁ (тиамин), Р (цитрин) и провитамин А (каротин). К сожалению, витамин С очень быстро разрушается под воздействием тепла. А между тем очень важно сохранить витаминную ценность ягоды. Вот почему рекомендуется готовить варенье из смородины холодным способом. Это, в самом деле, прекрасный выход. Ягоду необходимо очистить от плодоножек и кистей, перебрать, тщательно промыть в холодной воде, затем рассыпать тонким слоем на чистой холщовой салфетке или куске ткани, просушить, после чего растереть в большой фарфоровой ступке фарфоровым пестиком и смешать с сахаром в соотношении 1:2. Готовое варенье расфасовать в подготовленные банки (тщательно вымытые с содой, ополоснутые, просушенные в духовке, без следов влаги), закрыть крышками или пергаментной бумагой и хранить

в холодном месте.

Можно пропустить ягоды через мясорубку, добавляя сахар.

Таким же способом можно приготовить холодное варенье из красной смородины, крыжовника, малины, черники, облепихи, клюквы, брусники и других ягод.

Варенье из красной смородины

1 кг ягод, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Ягоды промыть в холодной воде, всыпать в таз, залить горячим сахарным сиропом, после чего варить до готовности на слабом огне 25—30 мин.

Желе из красной смородины

По содержанию витаминов красная смородина уступает черной. Однако благодаря наличию в красной смородине пектиновых веществ, органических кислот и интенсивной красной окраски из нее можно получить весьма ценный продукт — желе, причем не прибегая к тепловой обработке.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. К соку красной смородины при непрерывном помешивании нужно добавить сахар до полного его растворения, пока не образуется желе. Хранить желе необходимо в холодном месте.

ВТОРОЙ СПОСОБ. Ягоды перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, добавить 1—1,5 стакана воды, поставить на огонь и при постоянном помешивании нагревать до того момента, когда ягоды начнут растрескиваться. Затем снять

с огня, быстро охладить, опустив кастрюлю в посуду с холодной водой, потолочь ягоду деревянным пестиком, отжать сок. К полученному соку добавить сахар из расчета 1,3—1,5 кг сахара на 1 л, поставить на огонь, довести до кипения и проварить 5 мин. В горячем виде разлить сок в чистые, просушенные в духовке горячие банки, донья и края которых обернуты снаружи влажной салфеткой. Банки оставить незакрытыми до полного охлаждения желе, после чего закрыть пергаментной бумагой. Хранить желе лучше в холодильнике.

Варенье из крыжовника

1 кг ягод, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из крыжовника, любимое многими, очень вкусно, но варить его несколько сложнее, чем варенье из других ягод, так как через толстую кожицу ягод не впитывается сахар. Поэтому прежде всего нужно подготовить ягоду к варке: срезать плодоножку и остатки венчика, наколоть ягоду. Для этого лучше всего воспользоваться иголочной «щеткой».

Для варенья рекомендуются незрелые ягоды: из перезревших ягод, хотя и сладких, качественное варенье не получится. Затем нужно срезать верхушку ягоды и маленькой ложечкой удалить семена. После этого на 20—30 мин погрузить ягоды в холодную воду, чтобы всплыли оставшиеся семена. Подготовленные ягоды нужно положить в таз, залить горячим сахарным сиропом, выдержать

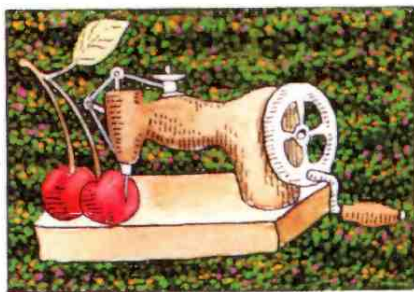
2—3 ч, а затем варить до готовности. По желанию варенье можно ароматизировать, добавив в него в конце варки ванилин. Готовое варенье нужно быстро охладить, чтобы оно не стало буро-коричневым, для чего таз с вареньем нужно поместить в посуду с холодной водой и часто менять ее.

Существует и другой способ приготовления крыжовенного варенья, когда сироп подготавливают на вытяжке из вишневых листьев. Итак, 2—3 горсти вишневых листьев нужно вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на слабый огонь и довести до кипения, затем воду слить и процедить через вату или 4 слоя марли. Вот эту-то воду интенсивно-зеленого цвета и с ярко выраженным ароматом вишни можно использовать для варки сиропа. Далее все, как указано выше.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ. Варенье из вишни можно сварить с косточками и без них. Принято считать варенье без косточек более качественным и деликатесным. Кроме того, его можно хранить сколь угодно долго. Вместе с тем у варенья с косточками характерный специфический вкус благодаря ароматическим компонентам ядра косточки. Вот только при хранении варенья с косточками образуется синильная кислота, которая может вызвать отравление.

Варенье из вишни с косточками

В целые плоды сахар впитывается медленнее. В то же время для сохранения витаминной



45

ценности ягоды, а также получения красивой окраски варенья нужно стремиться к минимальному воздействию на ягоды тепла. Вот почему целесообразно наколотую ягоду пробланшировать в течение минуты при температуре 80—90 °С. Затем залить горячим сахарным сиропом, приготовленным из расчета 800 г сахара на 2 стакана воды, выдержать 3—4 ч и затем варить до готовности, добавив оставшееся количество сахарного песка.

Варенье из вишни без косточек

1 кг вишни, 1 кг сахара, 0,5 стакана воды.

Перебранную и очищенную от плодоножек ягоду вымыть в холодной воде, удалить косточки, положить в посуду, послойно пересыпая сахаром и выдержав несколько часов до выделения сока. Затем ягоды переложить в таз и сюда же слить остатки сахара, смытые водой. Таз поставить на огонь и при постоянном помешивании довести содержимое до кипения. Варить на умеренном огне в один прием до готовности, снимая время от времени пену.

● *Запомните: все ароматические добавки рекомендуется вводить в варенье за 3—5 мин до окончания варки.*

● *Для накалывания можно пользоваться очень простым приспособлением: в корковую пробку нужно воткнуть 8—10 портновских иголок — и одним*

прикосновением можно сразу проколоть ягоду в нескольких местах.

● *Вместо сахара при приготовлении холодного варенья из ягод лучше использовать сахарную пудру, которая хорошо и равномерно смешивается с ягодами, растворится*

Варенье из сливы

1 кг сливы, 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Предпочтительнее для варенья использовать сливу Венгерка, так как у нее легко отделяется косточка.

Перебранные и очищенные от плодоножек плоды промыть, надрезав их по бороздке маленьким острым ножом, удалить косточки, поместить в таз и залить приготовленным сиропом, выдержать 3—4 ч и варить в один прием до готовности.

Сливу красную, мелкую, с тонкой кожицей и неотделяющейся косточкой предварительно нужно выдержать в сахарном сиропе 5—8 ч, затем варить в 2—3 приема. Так же варят алычу, ткемали.

Варенье из китайских яблочек

1 кг яблок, 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Варенье из мелких яблочек, известных как «китайские», считается деликатесным. Нужно отобрать яблочки одинаковой зрелости, плодоножку обрезать на $\frac{2}{3}$ ее длины. Вымытые яблочки пробланшировать, погрузив в кипящую воду на 3—5 мин,

быстро охладить под струей холодной воды, наколоть, затем опустить в горячий сахарный сироп на 2—3 ч, чтобы яблочки пропитались сиропом. Варить варенье в несколько (3—5) приемов. Когда яблочки станут совершенно прозрачными, варенье готово.

Варенье из айвы

1 кг айвы, 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Плоды хорошо промыть, очистить, снять кожицу, удалить сердцевину, затем нарезать на дольки, залить водой и варить до мягкости. После этого воду слить, засыпать в нее сахар и сварить сироп. В полученный сироп всыпать айву и варить в несколько приемов по 10—15 мин. В конце варки можно добавить в варенье ванилин.

Деликатесное варенье из айвы

1 кг айвы, 1 кг сахара, 2 стакана воды, 1 лимон, 1 стакан ядер грецких орехов.

Зрелые золотистые плоды (если айва недозрелая, ее нужно в течение 1—2 недель довести до состояния полной зрелости,

и проникает в ткань ягоды. Тогда холодное варенье хорошо сохраняется и при комнатной температуре.

● Поскольку земляничное варенье легко засахаривается, в конце варки в него рекомендуется добавлять лимонную кислоту в расчете 1 г на 1 кг ягод.

поместив в сухое, темное, прохладное помещение) тщательно вымыть, снять тонким срезом кожицу (но сохранить ее), удалить сердцевину, а очищенные плоды нарезать на дольки по секторам и пробланшировать 10—15 мин. Из воды и половинного количества сахара приготовить сироп и залить им бланшированные и охлажденные плоды, выдержать 3—4 ч, чтобы айва пропиталась сахарным сиропом, варить в несколько приемов по 10—15 мин, добавив оставшееся количество сахара.

Снятую кожицу айвы проварить в малом количестве воды, отвар процедить через вату или 4 слоя марли и присоединить к варенью в начале последней варки.

Грецкие орехи аккуратно наколоть, чтобы сохранить половинки ядер целыми. Извлеченные ядра добавить к варенью за 3—5 мин до конца варки. Нарезанный кружками лимон нужно добавить за 10—15 мин до окончания варки, т. е. раньше ядер орехов.

У готового варенья прозрачный янтарный цвет, прозрачные дольки айвы, целые кружочки лимона и орехи. Оно отличается приятной кислинкой и

● Малина в большинстве случаев бывает поражена личинками малинового жука.

Чтобы эти личинки удалить, ягоду нужно залить на 15—20 мин 1—2 %-ным раствором поваренной соли. Когда личинки всплывут на поверхность, их нужно удалить, а ягоды затем ополоснуть чистой водой.

оригинальным ароматическим букетом айвы, лимона, грецких орехов.

Варенье из кизила

1 кг кизила, 1 кг сахара, 1,5 стакана воды.

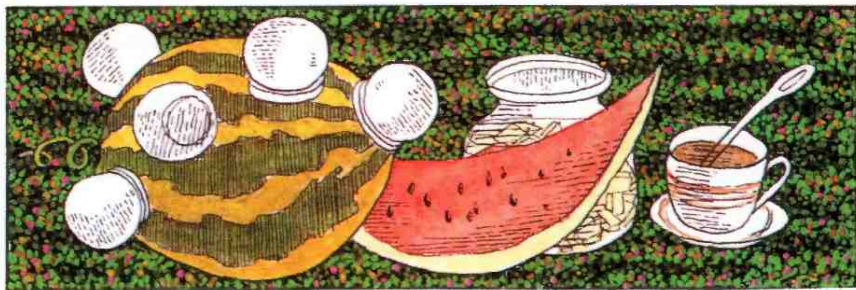
Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть, бланшировать 5 мин в горячей воде, опустить в приготовленный сахарный сироп и варить до готовности.

Варенье из дикорастущей рябины

1 кг ягод, 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Как известно, варенье из рябины обладает не только хорошим вкусом, но и лечебными свойствами. Зрелые ягоды перебрать, промыть и проварить в кипящей воде до размягчения (не допускать их разваривания!). Воду слить.

Когда ягоды остынут, пересыпать их в таз, залить сахарным сиропом и варить до готовности в несколько приемов, снимая периодически с огня и выдерживая по 3—4 ч, так как ягоды дикорастущей рябины очень



медленно впитывают сахар. Готовое варенье разлить в глубокие фаянсовые тарелки, выдержать 10—12 ч, после чего переложить в подготовленные банки. Чтобы варенье из рябины сохранило цвет, а также для улучшения вкуса в конце варки можно добавить лимонную кислоту из расчета 1 г на 1 кг сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ. Всем известно, насколько полезна черноплодная рябина, домашние заготовки которой поэтому весьма целесообразны. Существует несколько способов приготовления варенья из этой ягоды.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ.

1 кг ягод, 1 кг сахара, 1 стакан воды, 2 горсти листьев вишни, Антоновские яблоки.

Ягоды перебрать, очистить, вымыть.

Листья вишни промыть, залить холодной водой, поставить в эмалированной кастрюле на медленный огонь, довести до кипения. Полученный настой, имеющий зеленоватый цвет и аромат вишни, слить, процедить через вату или 4 слоя марли и

использовать для приготовления сахарного сиропа. Подготовленные ягоды опустить в горячий сироп и варить до готовности, добавив мелко нарезанные яблоки из расчета примерно 10—15 % к массе ягод. Варенье отличается прекрасным ароматом и приятной кислинкой.

ВТОРОЙ СПОСОБ.

1 кг ягод, 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Перебранные, очищенные, вымытые плоды засыпать в горячий сахарный сироп и выдержать 8 ч, затем на медленном огне довести до кипения, после чего снять с огня и выдержать несколько часов. Затем поставить на огонь и довести до готовности. Как только ягоды опустятся на дно, варенье готово.

ТРЕТИЙ СПОСОБ.

Подготовленные плоды бланшировать 2—3 мин, следя за тем, чтобы ягоды не треснули. Сахар разделить на три части и варить варенье в три приема. Из одной части приготовить сироп, погрузить в него ягоды и выдержать 6 ч, после чего плоды поставить на огонь, добавив оставшуюся часть сахара, и варить 15—20 мин, затем вновь

выдержать 6 ч, добавить третью часть сахара и довести до готовности.

В конце варки можно добавить лимонную кислоту и ванилин.

Варенье из абрикосов

1 кг абрикосов, 1,4 кг сахара, 0,5 л воды.

Мелкие плоды можно варить целиком, а крупные надрезать вдоль бороздки и извлечь косточку.

Итак, абрикосы вымыть, наколоть деревянной шпилькой, пробланшировать в кипящей воде в течение 1 мин, быстро охладить, залить сахарным сиропом и варить в 2—3 приема.

Чтобы варенье впоследствии не засахарилось, под конец варки в него рекомендуется добавить лимонную кислоту.

Варенье из дыни

1 кг очищенной дыни, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Из недозрелой дыни можно приготовить прекрасное варенье. Для этого дыню разрезать на две половины, вынуть семечки, очистить от кожицы и нарезать мякоть кубиками, засыпать частью сахара и поставить в холодильник на 2 ч. Из оставшегося сахара и воды сварить сироп, залить им дыню и выдержать 6—8 ч. Затем слить сок, уварить его до готовности, при этом кусочки дыни станут совершенно прозрачными.

Варенье можно ароматизировать корочкой лимона, ванилином или добавить одну звездочку бадьяна.

Варенье из арбузных корок

1 кг корок, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

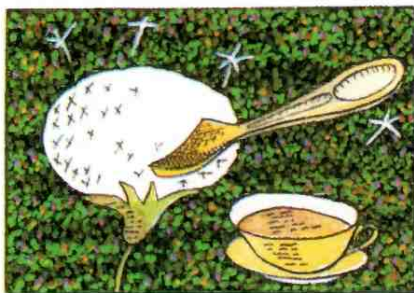
Корки арбуза очистить от верхнего плотного слоя, оставив белую мякоть, которую нужно нарезать на кубики и сварить в воде до мягкости. Затем приготовить сахарный сироп, всыпать в него арбузные корки и варить их, пока они не станут прозрачными. В конце варки ввести лимонную кислоту, ванилин или другие ароматические добавки.

Корки арбуза можно варить и большими дольками, а из готовых затем вырезать выемками для печенья различные фигурки и использовать их для отделки тортов, пирогов, пирожных.

Варенье из апельсиновых корок

ПЕРВЫЙ СПОСОБ.

Кожицу нарезают на дольки шириной 1,5—2 см. Каждую дольку свернуть в рулончик и нанизать на нитку, концы которой лучше связать, чтобы корку можно было стянуть, опустить их в холодную воду и вымачивать 2—3 дня, часто меняя воду. Затем прокипятить в течение 10—15 мин, после чего поменять воду и вновь кипятить 10—15 мин; так корки станут мягкими и потеряют горечь. После этого воду нужно слить и корки взвесить. Сахара взять в 1,5 раза больше по отношению к массе корок. В небольшом количестве воды сварить сироп, опустить в него корки, добавить 1—2 лимона вместе с цедрой, нарезав их на кусочки и удалив из них семечки. Когда корки станут



прозрачными, варенье готово. Из остывшего варенья удалить нитки.

ВТОРОЙ СПОСОБ.

Корки нарезать ромбиками, треугольниками, квадратиками или вырезать разные фигурки с помощью мелких выемок для печенья.

Все остальное делать, как указано в первом способе. Под конец варки обязательно добавить лимонную кислоту, а лучше лимон с цедрой.

Варенье из ревеня

1 кг ревеня, 1,5 кг сахара, 1 л воды.

Нежные, маловолокнистые черешки очистить от кожицы, нарезать кусочками размером 1—1,5 см, промыть в холодной воде, затем пробланшировать в кипящей воде, охладить под струей холодной воды, залить сиропом и варить в 2 приема. Можно ароматизировать ванилином или корицей.

Варенье из одуванчиков (семиминутка)

Пожалуй, многие из читателей приятно удивятся и порадуются, попробовав варенье из

одуванчиков, хотя известно множество других редких варений и самых разных заготовок и припасов. Вспомним хотя бы варенье из баклажанов и из лепестков розы, из облепихи и из морозки, из ежевики и из фейхоа, из зеленых грецких орехов и из моркови, из ревеня и из помидоров и даже из ягод кактусов. Но варенье из одуванчиков напоминает каждому ни с чем несравнимый, нежный аромат первых ласковых весенних дней, когда воздух напоен всеми нежнейшими ароматами разнотравья и слышится умиротворяющее жужжание пчел и шмелей, ощущается вкус меда и его янтарный цвет... Таково варенье из одуванчиков. Вот его рецепт.

Примерно 360 цветков майского одуванчика вместе с чашелистиками, но без стебля, промыть, залить двумя стаканами холодной воды и кипятить 2 мин с момента закипания. На дуршлаг положить марлю в 4 слоя, откинуть на нее одуванчики и тщательно их отжать. В отжатую воду насыпать 7 стаканов сахара, поставить на огонь и при непрерывном помешивании довести до полного растворения сахара. Кипятить сироп 5 мин от начала закипания. Вот и все — варенье готово.

Киевское сухое варенье (цукаты)

Сухое варенье, или цукаты, можно приготовить как из целых плодов, ягод, так и из нарезанных, сваренных в сахарном сиропе, подсушенных и обсыпанных сахарным песком.



Цукаты хорошо подать к чаю, со взбитыми сливками, мороженым, а также добавлять к тесту и украшать ими кексы, пироги, печенье, торты и пирожные.

Цукаты обычно готовят из яблок, груш, айвы, персиков, абрикосов, вишни, зеленого миндаля и незрелых грецких орехов, а также из арбузных, дынных, апельсиновых и лимонных корок. Сначала нужно подготовить сахарный сироп, уварить плоды с сиропом до пробы на «прочную нитку», когда капля сиропа будет образовывать между пальцами плотную, непрерывающуюся нить.

Затем горячее варенье вылить на металлическое сито с крупными отверстиями и дожидаться, чтобы сироп полностью стек. Плоды подсушить при комнатной температуре или в духовке при температуре 35—40 °С.

Подсушенные плоды обсыпать сахарным песком (200 г на 1 кг плодов), тщательно перемешать, чтобы сахар равномерно покрывал плоды, после чего встряхнуть на сите для удаления избытка песка, при необходимости подсушить дополнительно при температуре 35—40 °С и упаковать в стеклянные банки или деревянный ящик, выстланный пергаментом. Хранить в сухом прохладном месте.

СМОКВА

Русский историк и археолог И. Е. Забелин в первом томе «Домашний быт русских царей» книги «Домашний быт русского народа в XVI и XVII ст.» упоминает: «2 июня, в воскресенье... Великий Государь жаловал всех водкою, а заедали коврижками, яблоками, дулями, имбирем, смоквою, сука-том в патоке...»

Смоква — древнее русское лакомство, в наши дни несколько забытое.

Смоква из рябины

Ягоды рябины, собранные после первых морозов, перебранные, очищенные, наиболее крупные, вымытые, положить в кастрюлю, а лучше в глиняный горшок (без воды!) и выдерживать в духовке при температуре 50—70 °С в течение 4—5 ч до размягчения, затем протереть через частое сито. Полученное пюре смешать с сахаром в соотношении 1:1 и варить до загустения на слабом огне. Полученную массу положить ровным слоем в фарфоровое блюдо, смоченное водой, и поставить на 2—3 дня в теплое место. Затем подсушенную массу нарезать, обсыпать сахарной пудрой, упаковать в стеклянные банки, закрыть пергаментной бумагой, завязать и хранить в сухом прохладном помещении.

МАРМЕЛАД. Для приготовления мармелада пригодны яблоки, богатые органическими кислотами, пектиновыми веществами и обладающие хорошей желирующей способностью. Это в основном яблоки осенних сортов — Антоновка, Ко-

ричное, Осеннее полосатое. Яблоки летних сортов не годятся, так как у них рыхлая мякоть и железирующая способность выражена очень слабо.

Прекрасный мармелад можно приготовить из абрикосов, черной и красной смородины, крыжовника, малины, брусники и клюквы, рябины. Хороши также сочетания этих ягод с яблоками.

Мармелад из яблок

Яблоки вымыть, удалить семенную камеру и испечь в духовке, затем протереть через сито.

Количество сахара зависит от сорта яблок, содержания в них сахаров и органических кислот и колеблется в пределах 500—700 г на 1 кг пюре из яблок.

Полученное пюре смешать с сахаром и варить на медленном огне до загустения при непрерывном помешивании. Горячую массу разлить в стеклянные банки и вынести на холод.

Можно также разлить массу на лист пергамента, посыпанный слоем сахарной пудры, разровнять ножом в слой толщиной 1,5—2 см, выдержать несколько часов до полного остывания и нарезать на кусочки, придав им по усмотрению различную форму.

ПАСТИЛА. В основном пастилу готовят из яблок и малины, но можно использовать ренклюд, крыжовник, черную и красную смородину и любые другие фрукты и ягоды, обладающие железирующей способностью.

Пастила из яблок

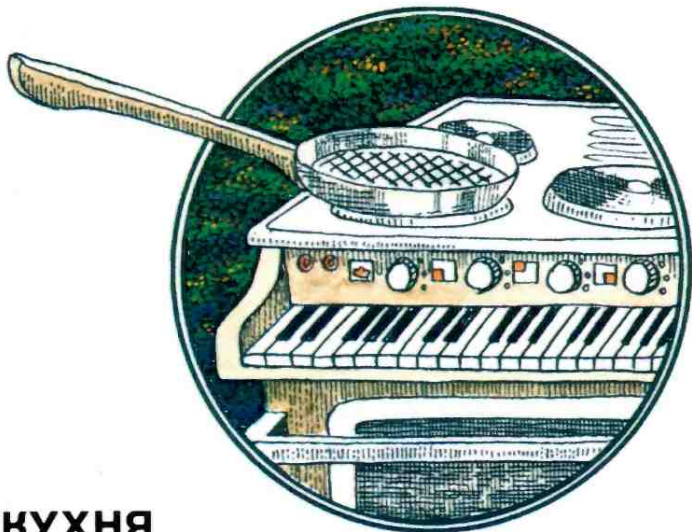
1 кг пюре из яблок, 1 кг сахара.

Сначала из печеных яблок готовят пюре, которое смешивают с сахарным песком в соотношении 1:1 и варят при тщательном перемешивании до средней густоты. Окончание варки можно определить с помощью термометра: температура кипения массы должна быть 107 °С. Затем массу разливают слоем 1,5 см в фанерные лотки или на лист фанеры, застланной восковой бумагой (пергаментом), и сушат в духовке в течение 12 ч при температуре 50—60 °С, следя за тем, чтобы масса не поджарилась и не подгорела. Яблочная пастила, высушенная таким образом, имеет красноватый цвет и хорошо режется ножом.

Пастила из малины

Спелую, перебранную малину засыпать в горшок или кастрюлю, закрыть крышкой и поставить в негорячую духовку. Когда ягода распарится, размять ее деревянной ложкой или пестиком, протереть через сито и смешать с сахарной пудрой или мелким сахаром, затем варить до густоты желе, после чего разлить ровным слоем на лист или пергамент, посыпанный сахарной пудрой, или в формочки и поставить в духовку с температурой не выше 100 °С для подсушивания, после чего посыпать сахарной пудрой.

Все способы домашних заготовок, о которых мы рассказали,— это в сущности консервирование продуктов, которое в сочетании с различными видами технологии позволяет получить разнообразные продукты и более или менее длительное время сохранить их.



НАША КУХНЯ

Кухня — это рабочий кабинет хозяйки, можно сказать, своеобразная творческая лаборатория, где она постоянно совершенствуется в кулинарном искусстве. Вот почему так важно, чтобы каждая женщина не воспринимала кухню и все, что с ней связано, как «тяжкую повинность», «ужасный плен», а познала истинную радость творчества, ежедневного освоения нового.

КУХНЯ, КУХОННАЯ МЕБЕЛЬ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ

Кухня должна быть достаточно светлой, просторной. Только самый минимум необходимых для работы вещей. Во всем целесообразность и умеренность. Освещение и вентиляция должны быть естественными, размещение оборудования —

рациональным, чтобы было удобно работать, не делая лишних движений. Над рабочим кухонным столом хорошо оборудовать местное освещение, причем разместить рабочий стол удобнее между кухонной плитой и мойкой.

Оптимальная высота рабочей поверхности стола 85—90 см (при работе стоя). Желательно иметь и выдвижную поверхность стола на уровне 65 см от пола, чтобы можно было иногда присесть и снять усталость. Над рабочим столом, на высоте примерно 0,5 м от его поверхности, рекомендуется навесить кухонные шкафы для сухих продуктов и мелкой кухонной посуды. Для удобства пользования вся утварь и мелкий кухонный инвентарь всегда должны быть под рукой. Казалось бы, хозяйка, работая на небольшой кухне, и перемещается соответственно немного, но в действительности ее

передвижения во время приготовления обеда, например, вполне можно приравнять к бегу спортсмена на дистанции. Вот почему так важно как можно рациональнее разместить кухонную мебель, оборудование, организовать рабочее место и по возможности приобрести рабочий стул с регулируемым по высоте сиденьем: ноги нужно беречь и помнить об этом смолоду. А чистить овощи, нарезать их, украшать блюда и т. д. лучше сидя на удобном стуле: так вы сэкономите и силы, и здоровье. Над мойкой с горячей и холодной водой удобно расположить сушилку для посуды. Кстати, кухонную посуду, а также столовые и хозяйственные приборы во всем их многообразии нужно хранить в определенном месте, лучше в буфете или навесных секциях, размещенных рядом с мойкой, плитой и рабочим местом. Незаменимая принадлежность современной кухни — холодильник. Не редкость в наше время и два холодильника в семье, что вовсе не лишено смысла: один холодильник используют для хранения скоропортящихся продуктов и готовых блюд, а другой — для длительного хранения продуктов и домашних заготовок.

Известно, что кухню необходимо часто проветривать. Кроме естественного проветривания, можно использовать и вмонтированную установку для удаления испарений и запахов, неизбежно появляющихся при приготовлении пищи.

Каждая хозяйка стремится к тому, чтобы ее кухня была светлой, чистой и уютной. Пол кухни целесообразно покрыть водостойким материалом, удобным для ежедневной влажной уборки. Для покраски потолка хорошо использо-

вать белую масляную краску, а можно и светлых оттенков салатного, желтого или голубого цветов.

Желательно стены кухни облицевать кафельной плиткой или, скажем, хотя бы ту часть стены, где размещены плита, рабочий стол и мойка.

Своего рода украшением интерьера кухни и ее необходимой принадлежностью являются часы: в самом деле, каждая хозяйка знает, сколь важно четко соблюдать сроки варки, тушения, запекания и особенно выпекания.

Очень полезно иметь в хозяйстве бытовые весы, а начинающим хозяйкам они просто необходимы, так как не всегда можно отмерить необходимое количество продукта ложками или стаканами.

Такие, на первый взгляд, мелочи, как красивые прихватки и передник, занавески на кухонном окне, скатерть и салфетки на столе, тщательно, со вкусом и любовью подобранные или сшитые по собственному вкусу, помогут вам создать благоприятную нестандартную атмосферу, украсить быт и сделать ваш дом уютным. Быть может, не помешает и зеркало: ведь женщина всегда должна помнить о своей внешности и следить за ней.

А как украсит интерьер кухни букет из свежих полевых цветов или композиция из сухих веток или растений! Кстати, все ли знают, что яркая герань в цветочном горшке на подоконнике кухни не только оживит ее интерьер, но и не допустит в дом ни комара, ни муху?

Словом, красота в сочетании с целесообразностью.

И еще одна немаловажная деталь — кухонные полотенца. Их должно быть не менее трех-четы-

рех: для протирания столовых приборов, стаканов, тарелок и, конечно, для рук. Чтобы мыло, моющие и чистящие средства всегда были под рукой, их лучше всего расположить над раковиной. Влажную уборку кухни надо производить ежедневно, а один раз в неделю — основательно чистить плитку, протирать стены, окна, потолок, иначе накопится много пыли и грязи.

Необходимо содержать в безупречной чистоте холодильник. Один раз в месяц — размораживать его, промывать раствором пищевой соды, а затем насухо протирать. При размораживании холодильника нельзя пользоваться ножом или острыми предметами, ставить в него кастрюлю с горячей водой. Время от времени желательно пылесосить заднюю стенку холодильника, где расположен конденсатор.

КУХОННАЯ ПОСУДА И УТВАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Набор кухонной посуды зависит от состава семьи, ее бюджета и вкуса хозяйки. Тем не менее каждой хозяйке можно рекомендовать иметь в доме следующие кухонные принадлежности.

Кастрюли в домашнем хозяйстве желательно иметь разного объема — от 1 до 5—6 л. Причем у каждой кастрюли свое назначение: кастрюля с чугунным дном, например, — для кипячения молока, другая — только для рыбы, третья, с широким дном, — для приготовления различных компотов и киселей.

Кстати, очень удобен набор чугунных эмалированных кастрюль: и долговечны они, и пища в них не пригорает.

Сковороды необходимо иметь разные и по размерам, и по назначению — для жаренья мяса, рыбы, картофеля. Для выпечки блинов нужно приобрести чугунные сковороды. А вот мыть их не рекомендуется: лишь тщательно протирать после каждого употребления.

Глиняная посуда очень удобна для запекания, тушения, приготовления каш, жаркого из мяса, грибов, блюд из овощей, а также топленого молока. К тому же не секрет, что пища, приготовленная в глиняной посуде, отличается особым вкусом. Не помешает в хозяйстве и большой глиняный горшок для приготовления дрожжевого теста. Необходима в хозяйстве и мясорубка, ведь все, пожалуй, любят домашние котлеты, а как же приготовить фарш для них, не имея мясорубки. При наличии специальной приставки можно с успехом отжимать сок из фруктов и ягод и заготавливать их впрок.

Миксеры, взбивалки, венчики понадобятся вам для взбивания крема, белков, сливок, приготовления суфле, муссов, самбука, коктейлей, теста. Ни одна хозяйка не обойдется без ножей, ассортимент которых весьма разнообразен: это и нож-пила для хлеба, и нож с широким лезвием для мяса, и гофрированный нож для масла, сыра, овощей, фруктов, теста, и нож для рыбы, и желобковый нож для картофеля, и маленькие ножи для лука, чеснока, выполнения «ювелирных» работ при изготовлении украшений из теста для пирогов и куличей, и нож с лезвием — тонкой пилкой

для лимона, спелых помидоров, и нож-рубак для разубака мяса и мелких костей, и, наконец, консервный нож для вскрытия банок.

Металлические противни в зависимости от назначения немного различаются по внешнему виду: с тремя бортиками предназначены для выпекания пирогов, кулебяк, расстегаев; с четырьмя — для бисквита, а также для запекания в духовке птицы, рыбы, мяса; листы с одним бортиком годятся для выпекания печенья, пряников, маленьких пирожков и т. д.

Хорошо иметь в хозяйстве несколько досок: большие — для раскатки теста; массивные из цельной деревянной плахи толщиной 1,8—2,0 см очень удобны для остывания пирогов после выпекания; поменьше — отдельно для разделки мяса, рыбы, овощей и еще одна доска — только для вареных овощей.

И, поверьте, необходимо каждой из вас иметь ножницы для разделки рыбы и специальные ножницы для нарезания птицы.

Не забудьте также о дуршлаге и наборе разных сит, больших и маленьких, для просеивания, процеживания, бланширования. Приобретиться в полной мере к легкому искусству приготовления самых разных изделий нельзя, не располагая набором металлических форм, больших и маленьких, для выпекания кексов, куличей, пирогов, для запекания птицы, а также для приготовления желе, суфле, самбука. При этом имейте в виду, что в толсто-стенных формах с отверстием в середине кексы и куличи лучше пропекаются, а приготавливаемое в них желе охлаждается равномер-

но. В тонкостенных же формах края мучных изделий, запекаясь быстрее, как правило, подгорают, в то время как середина остается сырой.

Желательно иметь также набор небольших формочек-корзиночек (тарталеток) для выпекания пирожных, набор фигурных выемок для формования печенья, набор металлических трубочек для выпекания слоеных трубочек и, наконец, набор трубочек (корнетов) для шприцевания кремов, меренг, паст, картофельного пюре, а также жидкого теста. Для смазывания поверхности выпечных изделий желтком или покрытия глазурью обязательно понадобятся кисточки... Кроме того, необходимая принадлежность домашнего кондитера — кондитерский мешок. Его можно сшить самой из плотной хлопчатобумажной ткани, лучше — белой. Нужен такой мешок для формования (шприцевания) отсадных сортов печенья из жидкого теста, для шприцевания крема, меренг, различных паст, картофельного пюре, а также воздушных взбитых масс для десерта. Не забывайте только после каждого употребления мешок тщательно протирать, прокипятить, высушить. Хранить его лучше всего в полиэтиленовом пакете.

Для измельчения овощей, фруктов, сыров, в частности брынзы, цедры лимона необходимо иметь самые разные терки — металлические, стеклянные или пластмассовые.

Для измельчения сахара, мака, орехов, чеснока нужно запастись ступками с пестиком — фарфоровыми или деревянными. Деревянное корытце с сечкой или деревянная миска



понадобится вам для рубки капусты, мяса.

Деревянную посуду удобно также использовать для приготовления теста для хвороста, пельменей, вареников, лапши.

Деревянный (или металлический) молоточек пригодится вам для отбивания мяса, а толкушка-пестик — для приготовления пюре, раздавливания ягод и т. д.

Необходимо иметь набор ложек — разливательных, соусных, салатных, для специй.

Скалки деревянные лучше иметь две: одну — из цельного куска дерева, которой удобно раскатывать тесто для хвороста, пельменей, и другую — скалку, проворачивающуюся на ручке, которой удобно раскатывать слоеное тесто, песочное, дрожжевое и т. д.

Для перемешивания теста, крема,

пюре очень удобны веселки (деревянные лопаточки).

Для снятия накипи с супов, сиропов, при жарении во фритюре хвороста, пирожков вам понадобятся шумовки.

Миски эмалированные необходимы для мытья мяса, рыбы, овощей и фруктов.

Советуем каждой хозяйке приобрести электрокофемолку, миксер, электромясорубку, сокотжималку, шашлычницу.

УХОД ЗА КУХОННОЙ ПОСУДОЙ

Немало достоинств у *алюминиевой* посуды. Она отличается легкостью, прочностью, устойчивостью к ударам, не трескается, термически устойчива, не боится резких температурных колебаний. В такой посуде можно готовить любую пищу, только не рекомендуется ее долго в ней хранить. Кроме того, нельзя в алюминиевой посуде держать квашеную капусту, соленые огурцы, фруктовые и ягодные заготовки, поскольку от действия щелочей и кислот эта посуда разрушается.

Чистить алюминиевую посуду хорошо питьевой содой. Применять твердые порошки, металлические щетки, щелочи и кислоты не рекомендуется. После чистки посуду обязательно ополосните водой и просушите.

В отличие от алюминиевой эмалированная посуда устойчива к действию кислот, солей и щелочей.

Ее легко мыть и чистить питьевой содой, но только очень аккуратно, чтобы не повредить эмаль. Не советуем готовить в эмалированной кастрюле вторые блю-





да, особенно каши, так как в такой посуде они легко пригорают.

Запомните: если на внутренней поверхности кастрюли появились трещины или сколы эмали, то ею пользоваться нельзя.

Весьма удобна в обиходе стальная нержавеющая посуда, такая же легкая, прочная, стойкая против коррозии, как и алюминиевая. Особенно хорошо кипятить в ней молоко или, скажем, готовить первые блюда. Эту посуду легко мыть и чистить порошком мела или пищевой содой.

Латунная посуда предназначена главным образом для варки варенья, кипячения воды, а если покрыта изнутри полудой, — то и для приготовления различных блюд. Посуда эта долговечна, правда, со временем темнеет и покрывается зеленым налетом, что поправимо.

Для жаренья и тушения предназначена главным образом чугунная посуда — чугуны, гусятницы, сковороды, кастрюли. Посуда эта очень удобна, и прежде всего потому, что в ней не пригорает пища. Вместе с тем не забывайте, что чугун очень хрупок, чувствителен к ударам, подвержен коррозии.

Вот почему в обращении с такой посудой требуется особая аккуратность. Зато чугунная эмалированная посуда устойчива к воздействию кислот и щелочей.

Правда, есть у нее один недостаток — большая масса. Чистят эту посуду так же, как и стальную.

Широкое применение у глиняной посуды.

Эта посуда годится для тушения и запекания, мочения и соления, а также для квашения.



Посуда эта хорошо моется, только после мытья ее нужно хорошо просушить и хранить открытой.

Для хозяйственных целей хорошо использовать стеклянную посуду — различные банки, сосуды, кувшины, бочонки, пригодные как для соления и консервирования, так и для хранения сыпучих продуктов.

Стекло хорошо моется водой с мылом, а какие бы то ни было металлические мочалки, щетки, песок не годятся.

После мытья стеклянную посуду нужно ополоснуть водой и опрокинуть вверх дном, чтобы вода стекла. Не забудьте перед тем, как налить в такую посуду горячую жидкость, обернуть ее влажной салфеткой.

Очень удобна и гигиенична посуда из жаропрочного стекла. В ней можно жарить, тушить, запекать и даже подавать блюдо на стол. Вот только пользоваться такой посудой нужно очень аккуратно, ставить на огонь только на подставку, убедившись, что посуда имеет сухую поверхность. Горячую посуду нельзя ставить на мокрую поверхность и на огонь без жидкости.

Чтобы посуду из жаропрочного стекла не испортить, не следует мыть и тереть ее песком или металлической щеткой.

ЗАПАСЫ ПРОДУКТОВ И ИХ ХРАНЕНИЕ

Рациональное ведение домашнего хозяйства — это прежде всего хорошо продуманные запасы. Каждый день желательно покупать только фрукты, овощи, молоко, хлеб, а остальные продукты — можно один раз в неделю или даже в две недели, например в день зарплаты.

Имея под рукой все необходимое, проще и удобнее приготовить еду и хранить ее в холодильнике. Можно, к примеру, приготовить бульон на несколько дней и каждый день по желанию заправлять его или овощами, или макаронными изделиями, или крупами.

Скорпортящиеся продукты лучше всего хранить в холодильнике, соблюдая, разумеется, сроки их хранения. Сильно пахнущие продукты, такие, как сыры, сельдь, копчености, а также легко поглощающие запахи масло, маргарин, сметану, кремовые торты, нужно держать в холодильнике в плотно закрытой посуде. Жидкости необходимо плотно закрывать, чтобы предотвратить быстрое образование снежной шубы. Не следует забывать, что температура в холодильнике разная, этим и определяется место хранения различных продуктов. Так, морозильная камера, где наиболее низкая температура, предназначена для хранения замороженных продуктов, на верхней полке, под испарителем, можно хранить охлажденные мяса и рыбу, ниже — готовые блюда в плотно закрытой посуде и, наконец, в самом низу — фрукты и овощи, тщательно вымытые.

Сроки хранения различных продуктов в холодильнике таковы (в днях):

Готовые блюда	1—2
Свежие ягоды, зелень	1—2
Колбаса вареная	2
Колбаса копченая	4—6
Масло, маргарин	7—18
Мясо сырое	1
Мясо жареное	3—5
Рыба свежая	1
Рыба копченая	2
Сыр	5—14
Творог	2—4
Молоко	2
Торты, пирожные	1,5

61

Запасы продуктов с большим сроком хранения нужно время от времени пополнять и своевременно обновлять.

Муку, крупы, макароны, сахар, соль, чай, кофе лучше хранить в стеклянных или металлических коробках или банках с крышками в сухом месте. В домашних запасах всегда нужно иметь соль, уксус, горчицу, сушеные грибы, приправы, перец, корицу, гвоздику, мускатный орех, мак, мед, какао и т. д. Места они занимают немного, а хранятся хорошо и долго.

Правда, молотый кофе длительное время хранить нельзя, так как он теряет аромат и вкус.

Луковые овощи, сплетенные в косичку, хорошо хранить в прохладном месте. Кстати, картофель и корнеплоды в прохладном месте сохраняются довольно долго, мытые овощи (морковь, свекла) в полиэтиленовом пакете в холодильнике — 1—2 недели. Поскольку мытая зелень (салат, кинза, укроп) быстро желтеет и портится, ее лучше хранить 2—5 дней невытой.

Домашние заготовки, консервированные продукты, такие, например, как помидоры, сладкий перец, соленые грибы, закатанные в банках, компоты из яблок, сливы, ягод, ревеня, хорошо сохраняются в те-

чение года при комнатной температуре. Консервированные огурцы, цветную капусту, маринованные грибы и холодное варенье, а также желе хранить только в холодильнике.

ВИДЫ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ

Главное при приготовлении пищи — максимально сохранить в исходных продуктах питательные и биологически активные вещества. Для этого нужно овладеть рациональными приемами кулинарной обработки продуктов. Ведь все пищевые продукты требуют предварительной или так называемой холодной обработки — сортировки, очистки, обмывания, вымачивания, отделения несъедобных частей и окончательной тепловой — варки, жаренья, тушения, запекания и т. д. Первое условие при приготовлении пищи — строгое, неукоснительное соблюдение правил санитарии и гигиены. Сама хозяйка всегда должна быть опрятной, чистоплотной, аккуратной. Следует чаще мыть руки, посуду, доски, инструмент, содержать в чистоте помещение кухни.

Пищевые продукты необходимо тщательно мыть. Картофель и корнеплоды — лучше всего щеткой. Листовую зелень — салат, щавель — сначала нужно перебрать, удалить испорченные, а затем промыть в большом количестве воды. Очень важно научиться рационально использовать продукты, а также пищевые отходы. При кулинарной обработке нужно стремиться, чтобы потери питательных и биологически активных веществ были минимальными. Если овощи, например, опускать в кипящую воду, то потери витаминов и питатель-

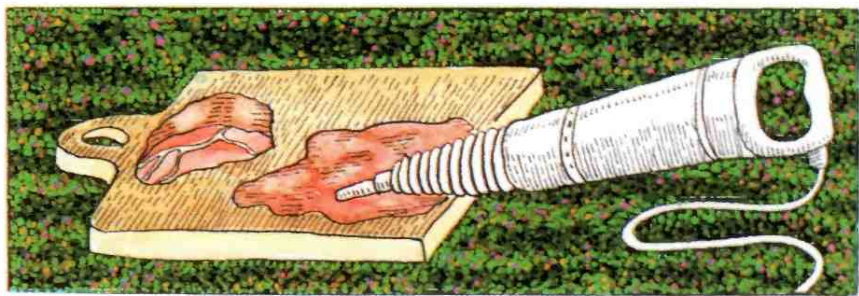
ных веществ при этом уменьшаются в 3—5 раз.

Мороженое мясо при оттаивании большим куском теряет сока меньше, нежели нарезанное.

ПОДГОТОВКА МЯСА. Чтобы в мясе сохранился сок, его нужно обмывать холодной, а не теплой водой. Размораживать мясо в теплой воде также не рекомендуется, так как вместе с соком оно теряет много питательных веществ и в готовом виде будет сухим, невкусным.

Прежде чем разрезать большой кусок мяса, необходимо удалить пленки, сухожилия, срезать клейма. Кости тоже лучше вырезать. Избыток жира также рекомендуется срезать и использовать для жаренья. Затем большой кусок мяса нужно нарезать на куски различной величины в зависимости от того, какое блюдо вы хотите приготовить — антрекот, эскалоп, гуляш, бефстроганов и т. д. Нарезать мясо на порции следует поперек волокон, затем тщательно отбить деревянной тыжкой или специальным молоточком.

Мясо старых животных и домашней птицы, а также диких животных — лося, оленя, чтобы оно стало более мягким и вкусным, перед приготовлением обычно маринуют, т. е. несколько дней держат в маринаде, время от времени поворачивая его. Для приготовления маринада можно использовать органические кислоты — уксусную, лимонную, которые, воздействуя на мясо, придают ему мягкость, нежность, значительно улучшая и обогащая его вкусовые достоинства. Чаще всего для маринования используют 2—3 %-ный столовый уксус, поскольку он доступнее. А между тем для приготовления маринадов годятся и про-



стокваща, и молочная сыворотка, и пахта, и кислый фруктовый сок. При этом в маринаде должно быть много приправ: перец, лавровый лист, репчатый лук, гвоздика, зелень. На 1 кг мяса требуется $\frac{1}{2}$ —1 стакан маринада температурой 5—6 °С.

ПОДГОТОВКА ПТИЦЫ. Разумеется, перед приготовлением блюд из птицы нужно прежде всего убедиться в ее качестве.

Качество птицы можно определить по следующим признакам: на тушке нет позеленения, плесени или ослизлости кожи, не ощущается гнилостный или кислый запах, клюв блестящий, глаза выпуклые. Кстати, нужно уметь отличать молодую курицу от старой или петуха, так как в зависимости от этого меняются и вид обработки, и способы приготовления тех или иных блюд. Так, молодую курицу с нежным мясом лучше жарить, а старую и петушков с жестковатым мясом лучше варить, тушить или использовать их для приготовления рубленых изделий.

У старых кур лапы покрыты толстой кожей с крупными чешуйками. У тушки кожа неровная, шероховатая, жир желтый, острая грудная косточка твердая, негнувшаяся. У молодых кур лапки покрыты тонкой кожей без чешу-

ек, кожа на тушке белая, ровная, конец грудной косточки мягкий, гнущийся. У петушков на лапах «шпоры», худощавое тело с упругими крепкими мышцами, гребешок на головке развитый, крупный.

Перед ощипыванием домашнюю птицу нужно приблизительно на 1 мин опустить в горячую воду. Чтобы при ощипывании не повредить кожу, ее следует слегка растягивать пальцами левой руки, а правой, захватывая по нескольку перьев, выдергивать их в направлении, обратном росту. Начинают ощипывать птицу со спинки у шеи, затем бока, грудку, ножки, крылышки и, наконец, шею. После этого тушку рекомендуется тщательно натереть мукой: тогда все мелкие волоски поднимутся, и будет легче их опалить, держа птицу за голову и лапки. Затем нужно обрубить коготки, лапки по мякоть (коленный сустав); если птица предназначена для жаренья, то у нее обрубают и крылышки по первый плечевой сустав.

Положив птицу на грудку, натягивают на шее кожу, разрезают ее вдоль и оттягивают вниз, затем отрубают шейку до основания, оставляя часть покрывающей ее кожи со стороны грудки, чтобы при заправке тушки можно было закрыть зоб и место отреза шейки. Через разрез очень аккуратно,

● Если листовые овощи сильно загрязнены, то их следует оставить на непродолжительное время в холодной воде, а затем хорошо промыть. Кочаны капусты, соцветия цветной капусты перед приготовлением также рекомендуется примерно по 30 мин держать в холодной подсоленной воде.

● Если морковь, петрушку, лук положить в суп сырыми, то большая часть их ароматических веществ будет потеряна. Чтобы этого не случилось, корни сначала обжаривают с жиром, а затем опускают в суп.

● Не забывайте нарезанные сырые овощи, предназначенные для

чтобы не раздавить желчный пузырь, удаляют внутренности, после чего выпотрошенную тушку тщательно промывают холодной водой. Затем под грудкой с обеих сторон делают разрезы и в них вдевают концы ножек, а крылышки подвертывают под спинку.

Из мякоти грудки можно приготовить самые разные нерубленые котлеты: натуральные, панированные, фаршированные, по-киевски. Мякоть ножек и белое мясо пригодны для рубленых изделий: котлет, шницелей, биточков, тефтелей, фрикаделек, рулетов. Потроха домашней птицы можно использовать довольно широко — важно только правильно подготовить их. Так, желудок нужно глубоко надрезать пополам, удалить из него содержимое, снять внутреннюю пленку, тщательно промыть. С предельной осторожностью отделить от печени желчный пузырь. Сердце разрезать *пополам. Вывоченные в воде потроха можно использовать для приготовления рассольников, супов. Из печени птиц можно приготовить отличный паштет.

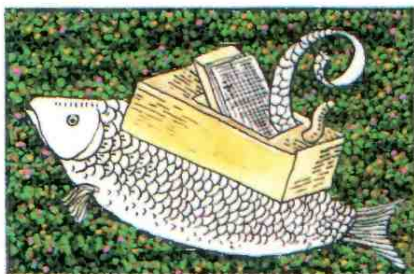
ПОДГОТОВКА РЫБЫ. Доброкачество свежей рыбы можно проверить по следующим признакам. Жабры красные, глаза прозрачные, блестящие, упругие и вы-

пуклые, брюшко не вздуто, чешуя гладкая, блестящая, чистая, плотно прилегающая, слизь без кислого или гнилостного запаха. И еще: свежая рыба тонет в воде. У испорченной рыбы жабры бледного или серовато-грязного цвета, запах неприятный, кости, особенно ребра, легко отделяются от мякоти, брюшко иногда вздуто, глаза мутные, ввалившиеся, чешуя без блеска.

Как определить качество мороженой рыбы? Поскольку до оттаивания запах у такой рыбы неощутим, нужно проколоть ее горячей иглой: если рыба несвежая, появится гнилостный запах. Есть и другой способ: можно отварить на пробу кусочек мороженой рыбы в закрытой посуде. В вареном виде запах несвежей рыбы явно ощущается.

Первичная обработка рыбы включает: оттаивание, если она мороженая, освобождение от загрязнений и несъедобных частей, отделение головы, плавников, хвоста, очистка, потрошение, пластование, или придание определенных размеров и формы. Живую рыбу перед обработкой нужно оглушить деревянным молотком, затем обескровить, сделав глубокий надрез острым концом ножа между грудными плавниками.

Очищают рыбу от чешуи так: подготовленную тушку нужно поло-



салата, сбрызнуть соком лимона или кислым фруктовым соком, чтобы они не потемнели и чтобы в них лучше сохранился витамин С. Овощи нужно чистить и нарезать ножом из нержавеющей стали. Кстати, нарезать овощи рекомендуется не заблаговременно, а непосредственно перед тепловой обработкой.

65

жить на стол, левой рукой взять за хвостовой плавник, а правой снимать чешую движением в направлении от хвоста к голове. Речную рыбу необходимо обработать сразу же, как только ее выловили. Чтобы рыба не пахла тиной, ее нужно опустить в крепкий солевой раствор. Рыб, имеющих на поверхности слизь, таких, как угорь, налима, перед обработкой рекомендуется намазать на 8—10 мин кашицей из смеси соли и золы, взятых в равных соотношениях, а затем смыть ее холодной водой. Кстати, чтобы рыба при очистке не скользила в руках, нужно время от времени опускать пальцы в соль. Рыба будет хорошо чиститься, если предварительно ее натереть уксусом и оставить так на некоторое время. Чтобы чешуя не разлеталась в разные стороны, можно снимать ее теркой, опустив при этом рыбу в воду. Рыбу с чешуей, плотно прилегающей к коже (речного окуня или линя, например), перед чисткой погружают в горячую воду, тогда чешуя снимется легче. Но имейте в виду — погрузить рыбу в воду можно только на одно мгновение, иначе чешуя снимется с тушки вместе с кожей. Морскую рыбу, например скумбрию, ставриду, у которых чешуя очень плотная, рекомендуется перед чисткой на 25—30 мин опустить в кипящую

воду. Если какую-то рыбу вам нужно сварить целиком, то чешую можно вообще не снимать: в этом случае рыбу потрошат, удаляют жабры, глаза, язык, промывают в воде и варят.

Брюшко при потрошении рыбы разрезают по направлению от головы до анального отверстия. Из брюшной полости вынимают печень с желчным пузырем; если желчь разлилась, необходимо залитую ткань срезать, посыпать солью, выдержать некоторое время и тщательно промыть холодной водой.

Очищенную и выпотрошенную рыбу, если она мелкая, массой до 200 г, обычно жарят целиком, а более крупную — разделывают. У мелкой рыбы (корюшки и салаки) очищают ножом чешую, подрезают жабры и вынимают их вместе с внутренностями. Очищенную рыбу хорошо промывают холодной водой.

В результате тепловой обработки в продуктах образуются новые вкусовые и ароматические вещества, повышается их усвояемость. Кроме того, пища обезвреживается, гибнут микроорганизмы и разрушаются вредные вещества, содержащиеся в некоторых продуктах, такие, как токсин в сморчках или соланин в картофеле. Варка — наиболее надежный и

распространенный способ тепловой обработки продуктов. Температура прогрева продукта при этом достигает 100 °С. Продукты варятся в жидкости, на пару или припускаются, т. е. варятся в собственном соку или с добавлением небольшого количества жидкости. Чтобы получить концентрированный бульон, насыщенный питательными и вкусовыми веществами, мясо, кости, рыбу нужно залить холодной водой, довести до кипения на сильном огне и затем варить на слабом огне при тихом кипении. Если же вам нужно получить сочное мясо, то его рекомендуется опустить в кипящую подсоленную воду, быстро довести до кипения и варить также при тихом кипении до готовности.

Одно из важнейших требований тепловой обработки таково: она не должна быть продолжительнее, чем это необходимо, поскольку при длительной варке продукты почти полностью теряют биологически активные вещества, ценность пищи значительно снижается, ухудшаются ее вкус и аромат.

При жарении продукт нагревают без добавления жидкости с жиром, который предохраняет продукт от пригорания, обеспечивает равномерный нагрев, улучшает вкус блюда и повышает его калорийность. Основной способ — это жаренье продукта в небольшом (5—10 % к массе продукта) количестве жира. Такой способ наиболее приемлем в домашней кухне. Жир при этом выкладывают на сильно разогретую сковороду и нагревают так, чтобы он начал слегка дымиться. В горячий жир опускают ломтики мяса и обжаривают его с двух сторон. Не забывайте, что каждый

ломтик мяса нужно непременно опускать в хорошо разогретый жир, тогда мясо получится прожаренным, сочным и вкусным. Если мясо жарить под крышкой, то оно не зарумянится.

Можно жарить продукт во фритюре, т. е. в большом количестве жира, когда обжариваемый продукт полностью погружен в жир. Таким способом готовят хворост, пирожки, картофельные чипсы. Мясо, обжаренное во фритюре, также очень вкусно. А вот совет: подрумяненные с обеих сторон ломтики выложить на бумагу, чтобы избыток жира впитался в нее.

Грильрование буквально означает обжигание. Это один из способов тепловой обработки мяса или рыбы на вертеле — шпажке или решетке — без использования жира. Наиболее приемлем такой способ обработки для мяса молодняка, особенно баранины и свинины. Мясо можно жарить над горячими углями, в горячем духовом шкафу или в электрогриле. Посредством инфракрасных лучей, которые испускают раскаленные угли или раскаленная спираль, мясо или рыба прогревается в 2—2,5 раза быстрее, чем при жарении на сковороде.

На поверхности продукта, будь то мясо или рыба, при грильровании образуется тонкая корочка, сосуды, поры как бы спекаются, заплывают под действием тепла, благодаря чему сок не вытекает. Вот почему изделие, приготовленное таким способом, получается сочным, вкусным и нежирным. Кстати, именно этот способ медики считают наиболее перспективным, так как, помимо прочих преимуществ, готовый продукт получается менее калорийным.

Для жаренья в духовом шкафу обычно выбирают большие куски мяса (примерно в 1—3,5 кг). Птицу жарят целиком. Нежирное мясо, перед тем как поместить его в духовку, смазывают разогретым сливочным маслом, сметаной или растительным маслом, а жирное — сбрызгивают водой. Постное мясо сначала обжаривают на сковороде до образования румяной корочки и только после этого помещают в духовой шкаф при температуре 130—150 °С. Жирное мясо (гусятину, утятину, свинину) помещают в духовку, нагретую до 230—240 °С, и выдерживают до зарумянивания, после чего температуру рекомендуются снизить. Продолжительность жаренья зависит от толщины куска и его размеров. Готовность изделия определяют с помощью иглы или спицы: если мясо недожарено, из него будет выделяться розоватый сок.

Мясо, рыбу, птицу можно *запекать в фольге*. Лучше всего запекать таким образом мясо и птицу, разделанные на порции, которые можно было бы полностью завернуть в фольгу. Мясо или рыбу нужно посыпать солью, добавить пряности и приправы по вкусу, а затем завернуть так, чтобы выделяющийся сок не вытекал, и запекать при температуре 170—180 °С примерно 20—30 мин до готовности.

Если вареные, жареные или каким-либо другим способом приготовленные мясо, рыбу или грибы *запечь*, то вы получите блюдо с совершенно особым вкусом. Итак, в огнеупорную форму или на сковороду нужно выложить кусочки продукта, сдобрить его специями и приправами, залить соусом или обернуть слоем теста (дрожжевого либо слоеного)

и запечь в горячей духовке до образования золотистой корочки. Продукты, которые при обжаривании недостаточно размягчаются, например дичь, старую птицу, почки, сердце, как правило, тушат. *Тушение* представляет собой комбинированный способ тепловой обработки: вначале продукт обжаривают, а затем варят в гусятнице или любой другой глубокой посуде, добавив приправы и соус. На сковороду, в которой вы обжаривали мясо, нужно налить немного воды или бульона, покипятить 2—3 мин. Полученным соком залить продукт, добавив пассерованные корни, томат-пасту, специи и тушить под крышкой на слабом огне или в духовке до готовности.

Можно тушить продукт на плите или в духовке, используя вместо воды жирный бульон — брезе. Такой способ называется брезерованием.

ЕСЛИ НЕТ СКАТЕРТИ- САМОБРАНКИ

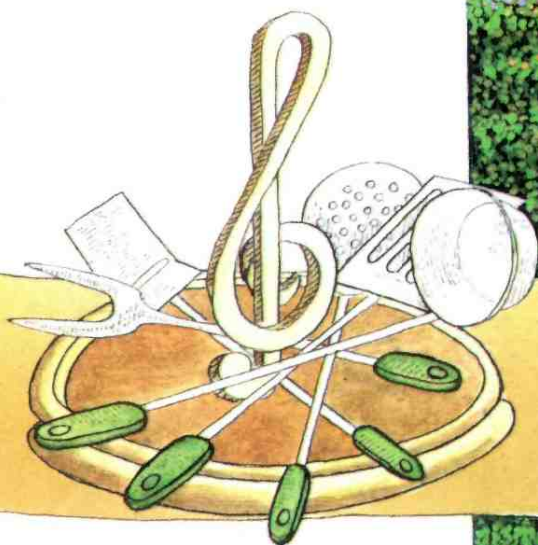
ХЛЕБ В НАШЕМ ДОМЕ

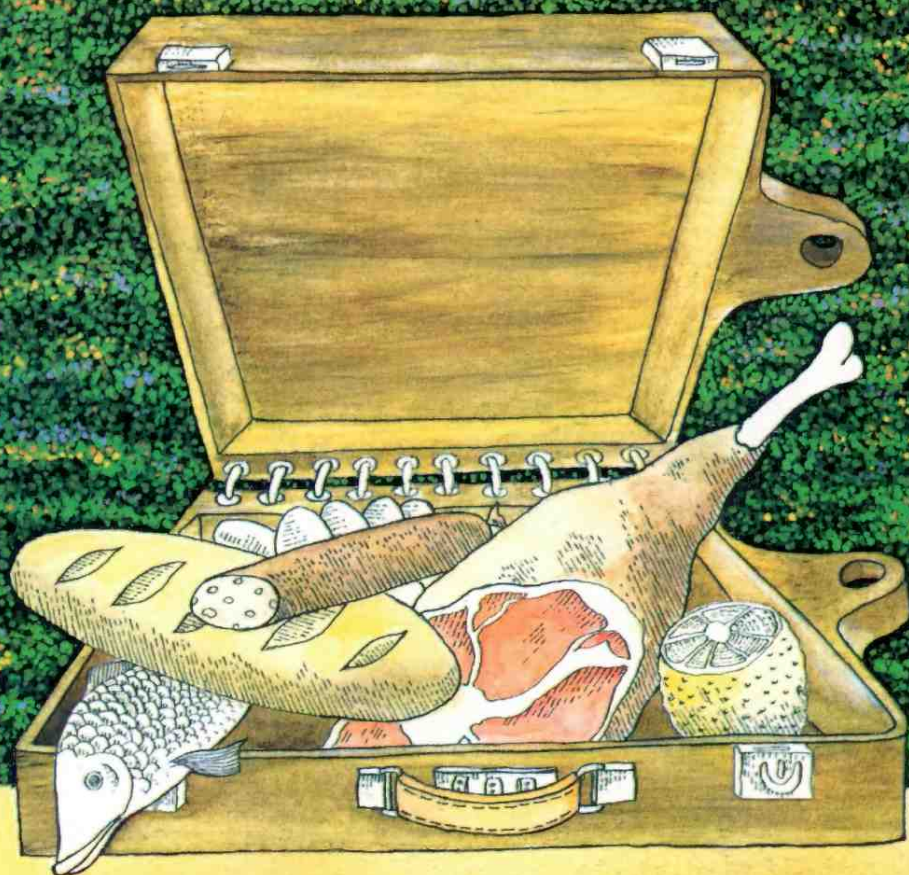
•
ВИТАМИНЫ ЗИМОЙ И
ЛЕТОМ

•
ОВОЩИ В НАШЕМ
МЕНЮ

•
ИЗ КАРТОФЕЛЯ...
1000 БЛЮД

•
ДАРЫ ЛЕСА

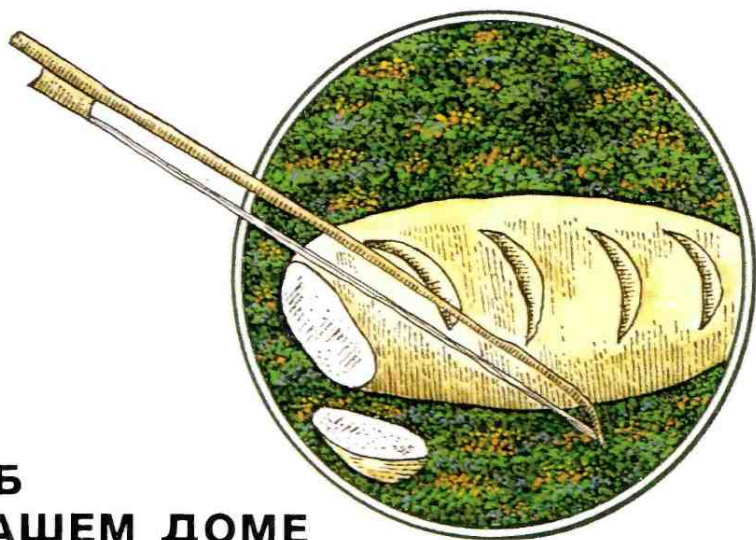




ИЗОБИЛИЕ ХЛЕБА!

Сколько труда вложено в каждое золотое зернышко! Оно ведь и в самом деле золотое. Сколько людей потрудилось над созданием золотистой теплой булочки!





ХЛЕБ В НАШЕМ ДОМЕ

Великое благо — иметь каждый день на столе хлеб. Никто не станет с этим спорить.

Без хлеба трудно себе представить завтрак, обед или ужин, загородную прогулку в выходной день, поездку на рыбалку или за грибами или, скажем, дальнее путешествие... Хлеб всегда и везде сопутствует нам.

Но всегда ли мы помним об этом, всегда ли мы испытываем благодарность к хлебу и к тем, кто взрастил его?

Представим себе на минуту нашу жизнь, наш стол, нашу еду без хлеба. Нет, невозможно, просто невероятно.

Тем, кто родился и вырос после войны, в спокойное мирное время, и вообразить себе трудно, что можно жить без хлеба. Ведь он, хлеб, сегодня всегда к нашим услугам: черный, белый, сдобный. Можно выбрать любой: круглый или формовой, ржаной или пшеничный,

с тмином, маком, орехами, изюмом. Множество самых разных хлебобулочных изделий выпекается на предприятиях хлебопекарной промышленности. Здесь и диетический хлеб для диабетиков, и хлеб для пожилых людей, и даже для детей. Изобилие хлеба! Вот и не задумываемся мы, каким длительным был путь хлеба к нашему столу. Сколько труда вложено в каждое золотое зернышко! Оно ведь и в самом деле золотое. Сколько людей потрудились над созданием золотистой теплой булочки!

Между тем стало привычным всегда иметь хлеб, принимать ценности, имеющиеся в нашем распоряжении, как должное, обыденное, совсем ничего не значащее.

Зачерствела горбушка, и равнодушная рука спокойно и хладнокровно отправляет ее в мусорное ведро. Ведь хлеб дешевый. Только вот для кого? Для поку-

пателя? Пахаря? Пекаря? Государства? Для человечества? А как и когда появился хлеб на Земле? И каким он был?

Свыше 15 тысячелетий назад древние египтяне начали культивировать хлебные злаки. Ученые считают, что первый хлеб был жидким, напоминающим своеобразную кашу из воды и зерен, растертых между камнями. К тому времени, как человек научился добывать огонь, он усовершенствовал и «хлебное производство».

Так появились пресные лепешки, которые оказались намного вкуснее зерновой каши.

Прошло еще несколько тысячелетий, и человек, сам об этом не подозревая, научился использовать для улучшения вкуса хлеба микроскопические организмы — хлебопекарные дрожжи и молочнокислые бактерии. Так появился кислый хлеб из сброженного теста. Многовековой опыт, именно опыт, узнавание, открытие, человеческая наблюдательность как бы соединились воедино в этом новом кислом хлебе, о котором великий русский ученый К. А. Тимирязев сказал, что он составляет одно из величайших изобретений человеческого ума, одно из тех эмпирических открытий, которые современным научным изысканиям остается только подтверждать и объяснять.

В Древней Греции первое упоминание о кислом хлебе из сброженного теста относится к V в. до н. э. Хлеб был самостоятельным кушаньем, и отводилась ему едва ли не самая почетная роль.

Существовало поверье, что человек, принимающий пищу без хлеба, будет наказан богами.

В Индии также считали, что человек совершает грех и будет непременно иметь несчастную судьбу, если не будет употреблять хлеб. Даже преступников в этой стране наказывали тем, что лишали их хлеба на более или менее продолжительное время в зависимости от тяжести совершенного ими проступка. Верующие индусы и в наши дни утреннюю молитву начинают словами: «Все есть пища, но хлеб — ее великая мать».

У многих народов существовали различные представления и поверья о пользе черствого хлеба. Так, в Древней Греции и Древнем Египте считали, что такой хлеб полезен при заболеваниях желудка, что, впрочем, не отрицает и современная медицина.

У английских солдат в период колониальных войн существовало убеждение, что вдыхание аромата свежеспеченного хлеба помогает избавиться от насморка.

У русского народа во все времена было самое почтительное отношение к хлебу насущному. «Хлеб — всему голова», «Хлеб на стол, так и стол престол, а хлеба ни куска — и стол — доска». В этих народных пословицах и поговорках отразилось любовное, бережное отношение русского человека к хлебу. Недаром его ласково называли: «Хлеб — наш батюшка».

В честь хлеба слагали гимны, песни, совершали обряды, устраивали праздники, приуроченные к окончанию сбора урожая. Хлебом встречали жениха и невесту, приветствовали новорожденного, дорогих гостей. Во всех этих народных обрядах заключены человеческая мудрость, уважительное отношение к хлебу, которое передавалось от поколения к поко-

лению и прививалось ребенку буквально с первых дней жизни.

Булочники, пекари были в России одними из самых уважаемых людей. Профессия эта считалась одной из самых почетных. Известный писатель Владимир Алексеевич Гиляровский, талантливый бытописатель Москвы, оставил свои интересные зарисовки о жизни трудового народа, в том числе и о деятельности очень популярного тогда булочника Ивана Филиппова, хлебные изделия которого были любимы не только москвичами: их доставляли ежедневно к царскому столу в Петербург и в самые отдаленные уголки России.

«— Хлебушко черненький труженику первое питание,— говорил Иван Филиппов.

— Почему он только у Вас хорош? — спрашивали.

— Потому что хлебушко заботу любит. Выпечка-то выпечкой, а вся сила в муке. У меня покупной муки нет, вся своя, рожь отборную покупаю на местах, на мельницах свои люди поставлены, чтобы ни соринки, чтобы ни пылинки...

Кроме того — железных дорог тогда еще не было — по зимам шли обозы с его сухарями, калачами и сайками, на соломе испеченными, даже в Сибирь. Их как-то особым способом, горячими, прямо из печи, замораживали, везли за тысячу верст, а уж перед самой едой оттаивали — тоже особым способом, в сырых полотенцах — и ароматные, горячие калачи где-нибудь в Барнауле или Иркутске подавались на стол с пылу, с жару»*.

Вернемся, однако, к пекарям Древней Греции и Древнего Египта, где хлеб выпекали главным образом из пшеницы, иногда с добавлением меда, молока, жира. Такой сдобный хлеб ценился дорого и был доступен, разумеется, только людям состоятельным, бедняки же довольствовались хлебом из муки грубого помола.

Ученые считают, что имя хлебу дали пекари Древней Греции. Для выпечки хлеба использовались глиняные горшки-формы, которые называли «клибанос». Именно от этих форм и возникло название «хлеб».

У древних готов хлеб называли «хлайфс», от которого в старонемецком языке образовалось слово «хлайб», трансформировавшееся затем в русский «хлеб», украинский «хлиб», эстонский «лейб».

Искусство выпекать разрыхленный хлеб древние греки и римляне заимствовали у египтян.

Благодарные римляне 2 тыс. лет назад воздвигли 13-метровый памятник-монумент Марку Вергилию Эврисуку — мастеру-пекарю, обеспечивавшему хлебом весь Рим. Барельефы, которые украшают этот монумент, как бы воспроизводят все стадии приготовления хлеба.

Во многих странах есть музеи хлеба.

В цюрихском музее, например, выставлен хлеб, возраст которого — 6000 лет. В городском музее Нью-Йорка экспонируется калач, выпеченный 3400 лет назад. Уже сам факт сохранения столь древнего изделия рук человеческих как священной реликвии символичен. Это свидетельство благодарной памяти Человека, нравственной ценности Хлеба.

* Гиляровский В. Москва и москвичи. М.: Правда, 1968. Т. 4. С. 209.

ГРЕНКИ

Не все, наверное, знают, что хлеб может сослужить добрую службу даже тогда, когда зачерствеет. Из него, например, можно посушить сухарики и подать к бульону, кислым щам или супу-пюре. Хорошо подать сухарики к чаю, кофе, молоку.

Можно приготовить из зачерствевшего хлеба или булки и гренки. Это разнообразные изделия, обжаренные на сковороде или запеченные на противне в духовке или в специальных устройствах — тостерах.

Запеченные в таких тостерах гренки называют тостами.

Заметим, что во многих странах тосты — хрустящие, румяные, аппетитные, ароматные и очень сытные — одно из наиболее распространенных и любимых, без преувеличения можно сказать, изысканных и неотъемлемых дополнений к утреннему кофе, чаю. Кроме того, тосты еще и весьма полезны, особенно людям с большим желудком.

Кроме простых, существуют и сложные гренки, которые запекают или обжаривают с добавлением самых разных продуктов. Подойдет все, что окажется под рукой: овощи, мясо, рыба, сыр, кильки, яйца. Можно использовать джемы, варенье, повидло, свежие ягоды или фрукты.

Попробуйте, это вкусно!

Гренки с яичным омлетом

200 г пшеничного хлеба, 4 яйца, 3 столовые ложки масла или сливочного маргарина, соль, перец, зелень укропа или петрушки.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и поджарить на сливочном масле

до золотистой корочки.

Яйца взбить, смешать с растопленным маслом, посолить, поперчить и этой смесью залить гренки.

Перед подачей на стол блюдо посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

Гренки с яйцом (по-венгерски)

200 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 столовые ложки смальца или сливочного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

Хлеб нарезать кусочками, замочить в молоке, обвалить во взбитом яйце, обжарить на горячем смальце или сливочном масле до образования хрустящей румяной корочки, посолить и тотчас подать на стол.

Гренки из ржаного хлеба с яйцами и луком (по-литовски)

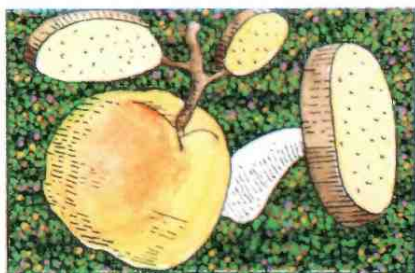
200 г ржаного хлеба, 6 яиц, 3 столовые ложки сливочного масла или свиного жира, соль и лук по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, обжарить с обеих сторон на свином жире или сливочном масле. Затем выпустить на каждый ломтик по одному яйцу, посолить и жарить, пока не свернется белок. В конце жарки посыпать гренки мелко нарубленным зеленым луком. Подавать гренки в горячем виде.

Гренки с сыром

200 г пшеничного хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, зелень петрушки или укропа.





● Бутерброды желателно красиво оформить. Для этого можно из луковицы, редиса, красного или желтого помидора, сваренного вкрутую яйца, лимона, апельсина, вареной моркови или огурца вырезать цветок. Так, маленьким ножом с коротким (6—7 см) острым лезвием по кругу прорезать, к примеру, яйцо до середины под

Нарезать хлеб без корочки ломтиками толщиной 1 см. Ломтики разрезать на кусочки различной формы. Поджарить их на масле до золотистой корочки. Готовые гренки выложить на блюдо, посыпать тертым сыром, нарезанной зеленью петрушки или укропа. Подавать к бульону.

Гренки с сыром (по-итальянски)

200 г пшеничного хлеба, 1 столовая ложка сливочного или растительного масла, 2 столовые ложки сыра.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, одну сторону намазать растопленным сливочным маслом или обмакнуть в растительное, посыпать тертым сыром, положить другой стороной на сковороду, запекать в духовке до зарумянивания.

Гренки с сыром и перцем (по-венгерски)

200 г пшеничного хлеба, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г сыра, красный молотый перец.

Ломтики булки подсушить, намазать тонким слоем сливочного масла, сверху положить ломтики

сыра толщиной примерно 0,5 см, посыпать красным молотым перцем и запекать в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится.

Гренки с брынзой

200 г пшеничного хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки тертой брынзы.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, намазать тонким слоем масла, посыпать тертой брынзой. На сковороду с растопленным маслом положить ломтики хлеба брынзой вверх и поставить ее в горячую духовку, запекать в течение 10 мин. Подавать гренки к чаю или кофе.

Гренки с сыром и яблоками

200 г пшеничного хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сыра, 2 яблока.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить тонко нарезанные ломтики яблока, на них — ломтики сыра, поставить в духовку и запекать, пока сыр не начнет плавиться.

Сверху гренки можно посыпать толчеными сухарями.

углом 45°. Затем полученные половинки разъединить. В центр готового цветка насыпать раскрошенный желток яйца, дробленые ядра орехов, можно также положить кусочек цуката, маслину.

● *Канapé очень украсит цветное масло, например зеленого или*

красноватого цвета. Для этого нужно тщательно растереть сливочное масло с соком зеленой петрушки или с томатом-пастой.

● *С моркови, огурца тонким острым лезвием ножа снять стружку, уложить ее в виде розы, украсить веточкой петрушки.*

77

Гренки с луком

200 г ржаного хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла или топленого сала, 1 средней величины луковица, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками, поджарить с обеих сторон на масле или сале, положить на них нарезанный кольцами и поджаренный репчатый лук и посыпать солью.

Гренки с чесноком

200 г ржаного хлеба, $\frac{1}{2}$ средней величины головки чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками, обжарить с обеих сторон в растительном масле. Чеснок истолочь с солью и полученной смесью намазать обжаренные гренки.

Гренки со свежими грибами

200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 1 стакан молока, 5 свежих грибов, 1 луковица, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ столовой ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см. Яйца взбить, посолить, добавить молоко. В этой смеси замочить ломтики хлеба. Каждый ломтик обжарить с одной стороны, положить их необжаренной стороной на противень, смазанный маслом. Очищенные свежие грибы промыть, нарезать, посыпать мукой и обжарить в масле. Добавить к ним обжаренный в масле репчатый лук, сметану, перец и соль, все тщательно перемешать и потушить минут 30. Этой массой равномерно залить гренки, посыпать сверху панировочными сухарями и поставить в нагретую духовку на 8—10 мин. Гренки подавать горячими к грибному бульону.

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброд в переводе с немецкого означает хлеб с маслом, а в общепринятом употреблении — ломтик хлеба с сыром, колбасой, кусочком отваренного вкрутую яйца или сельди, ломтиком рыбы, с различными овощами, пастами, пюреобразными и салатными массами и т. д. Различают бутерброды открытые — обычные, закрытые — санд-

вичи и маленькие — канапе. Можно приготовить и бутербродные торты.

Бутерброды «полосатые»

Ржаной хлеб, сливочное масло, сыр.

Ломтики хлеба намазать не слишком тонким слоем масла (иначе слои не склеиваются), положить на них такие же по размеру, как и хлеб, тонкие ломтики сыра, затем нанести слой масла, опять — хлеб, масло, сыр и т. д. На верхний слой, который должен быть из хлеба, на 15—20 мин положить небольшой груз, чтобы слои плотно прилегли друг к другу, затем острым тонким лезвием ножа нарезать бутерброды поперек. Полосатые прямоугольники или квадраты

можно разрезать на треугольники и веером разложить на блюде, украсить зеленью, цветком из помидора, редиса или лука. Все зависит от времени года, от того, что имеется под рукой, а главное — от фантазии.

Бутерброды с килькой

Хлеб, сливочное масло, сваренное вкрутую яйцо, килька, морковь, майонез.

На ломтики хлеба, нарезанные квадратиками или кружками, намазанные тонким слоем масла, положить по кружку сваренного вкрутую яйца, сверху — кильку, завернутую колечком, внутрь — одну чайную ложку майонеза и кубик моркови.



Бутерброды положить на блюдо, украсить зеленью, цветком из репчатого лука, яйца, редиса, яблока. Словом, для украшения может пригодиться все то, что окажется под рукой. Эти бутерброды пользуются неизменным успехом всегда — и в будни, и в праздники.

Бутерброды детские

«Башни»

Взять четыре ломтика пшеничного хлеба — в основании ломтик диаметром 3—4 см, а каждый последующий меньше, чтобы получился конус. Ломтики хлеба, кроме первого, намазать с обеих сторон маслом. На первый ломтик положить кружок сыра, на второй — кусочек неочищенного свежего огурца,

на третий — по кружку сваренного вкрутую яйца, отварной моркови или помидора. Верхний ломтик хлеба можно украсить цветком из редиса, земляникой, малиной, вишней или любой другой ягодой. Такие бутерброды красивы, ярки и, кстати, очень нравятся детям, поскольку напоминают игрушки. Так что если у ребенка плохой аппетит, можно увлечь его и такими уловками. Немножко фантазии, немножко внушения и... ребенок накормлен.

«Парус»

Ломтики батона, срезанные наискось, намазать маслом, на которое ножом-пилкой нанести волнистый рисунок, на шпажке закрепить треугольный ломтик сыра — вот и получится «парус».





Бутербродный закусочный торт

Круглый ржаной хлеб, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 кружка лимона, 12—15 шт. кильки или тюльки, 5 перышек зеленого лука, 1 вареная морковь, 5—7 полосок красного сладкого перца (консервированного), 9—10 долек консервированного чеснока.

Срезать у хлеба верхнюю часть. Оставшуюся часть в виде круга разрезать на 2 слоя: нижний намазать маслом, покрыть его верхним слоем хлеба и также намазать маслом. Аккуратно веером положить кильки, перья зеленого лука, кусочки красного перца, дольки чеснока, лимона, украсить цветком из моркови. Для этого морковь тщательно вымыть, отварить, снять кожицу и аккуратно как бы снять «стружку», которую уложить в виде цветка,



а в центр посыпать немного раскрошенного желтка. Приготовить такой торт предельно просто: ведь понадобятся самые простые продукты. Его всегда удобно подать к столу. Незаменим он и на загородных прогулках.

Булочка докторская, фаршированная овощами

Из черствой булочки выбрать ножом середину, сбрызнуть растопленным маслом, заполнить овощами (консервированными зеленым горошком и сладким перцем). 2 столовые ложки сливочного масла хорошо взбить до кремообразной консистенции, добавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки томата-пасты, посолить и полученной массой

через корнет нанести рисунок в виде орнамента. Подавать с томатным соком, горячим крепким сладким чаем.

Бутерброды с луком по-крестьянски

1 ломтик хлеба, 1 луковица, сало.

Хлеб нарезать ломтиками. Сало нарезать мелкими кусочками, вытопить жир, пожарить в нем лук, охладить и намазать им хлеб. Подавать к кислым щам.

Бутерброды с сельдью

1 ломтик пшеничного хлеба, 1 кусочек сельди, ломтик лимона, кружок сваренного вкрутую яйца, ломтик вареной моркови, зелень петрушки.







Намазать хлеб маслом, положить на него кусочки сельди, лимона, яйца, моркови, украсить зеленью петрушки.

Подавать перед обедом.

Бутерброды мелкие (канапе)

Для канапе лучше использовать черствый хлеб. Из тонких ломтиков вырезать ножом или выемками для печенья кусочки хлеба размером примерно 3×3 см, круглой, овальной, треугольной, квадратной или любой другой формы.

Продукты можно использовать самые разные: сваренное вкрутую яйцо, вареную курятину, говядину, зеленые огурцы, корнишоны, красный перец, помидоры, редис, землянику, вишню, дольки апельсина и т. д.

Для канапе характерно красивое оформление. Здесь можно использовать листья зеленого салата, зелень укропа, петрушки, сельдерея, маслины, лимон. Все компоненты нужно скрепить шпажкой.

Подают канапе на большом блюде, украшенном листьями зеленого салата или зеленью петрушки, укропа.

85

Бутерброд школьный

1 ломтик пшеничной булки, 15 г сливочного масла, 1 небольшая сырая морковь, 3 ядра грецкого ореха, зелень петрушки.

Нарезать булку наискось ломтиками. Каждый ломтик намазать маслом, посыпать натертой на крупной терке морковью, сверху положить ядра



● Из луковички можно сделать хризантему.

Для этого лучше всего выбрать луковичку продолговатой формы, очистить и разрезать ее крест-накрест сверху вниз почти до основания, затем еще и еще раз, чтобы ширина «лепестка» была примерно 2—3 мм.

Надрезанную часть луковички

наколоть на вилку и на мгновение опустить в кипящую воду — тогда лепестки станут податливыми.

После этого раскрыть их, придав форму цветка.

● Чтобы лук стал нежнее, его обязательно нужно обдать кипятком.

грецких орехов, украсить зеленью петрушки.

Подавать к молоку или чаю.

Бутерброды с сыром и джемом

Хлеб черствый, сливочное масло, сыр, джем.

С помощью выемок для печенья

вырезать из черствого хлеба маленькие кусочки самой разной формы.

Намазать их маслом, сверху положить ломтики сыра, вырезанные

теми же выемками, при помощи корнета нанести рисунок из джема.

Эти бутерброды особенно любят дети.





ВИТАМИНЫ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ

Излюбленными блюдами, без которых, пожалуй, не обходятся ни в будни, ни в праздники, являются салаты и винегреты. Для их приготовления обычно используют сырые, вареные, запеченные, консервированные, квашеные, маринованные или замороженные овощи — картофель, капусту, свеклу, томаты, морковь, огурцы, редис, салатные овощи, пряную зелень и др. Все эти овощи богаты витаминами, минеральными веществами и микроэлементами, а также другими биологически активными соединениями. Вот почему свежие овощи и фрукты ежедневно должны быть в нашем рационе. В самом деле, никакие продукты животного происхождения не могут заменить все то ценное и полезное, что мы можем взять из зеленой кладовой. Вот только умеем ли мы брать и знаем ли, что надо брать из этого родника здоровья. Какие овощи

и пряную зелень чаще всего используют хозяйки? Увы, в ходу не более десяти наименований, в числе которых наиболее известные и привычные, пожалуй, белокочанная капуста, помидоры, огурцы, лук, морковь и свекла. Некоторые, быть может, вспомнят сладкий перец, кабачки, баклажаны, патиссоны. Немногочисленные хозяйки, которых смело можно отнести к разряду гурманов, назовут несколько видов капусты — цветную, краснокочанную, кольраби, брюссельскую, савойскую и даже поразмышляют о спарже и артишоках... Но если спросить любую из хозяек, а тем более начинающую, какие салатные овощи ей известны, ответ будет однозначен — салат. А между тем салатов очень много: кресс-салат, ромэн-салат, салаты цикорные — витлұф, эндивий, эскарриол и множество разновидностей. При этом каждый имеет свои ярко выраженные вкусовые особенности

и нюансы — сладкий, пресный, безвкусный, с пикантной горчинкой, горький и т. д.

Ну, а какую зелень или пряные растения Вы знаете? Укроп. А ведь есть еще и петрушка, сельдерей, любисток, пастернак, базилик, кинза, майоран, лимонная мелисса, фенхель. Увы, о таких растениях многие даже не слышали. И уж, конечно, не стоит напоминать о малораспространенных овощах. Это — тайна за семью печатями, подвластная лишь только специалистам.

За последние годы неизмеримо усилился интерес к садоводству и огородничеству. В самом деле, как приятно вырастить своими руками прекрасные овощи. Еще приятнее, пожалуй, подать их на стол, удивив своих близких маленьким кулинарным шедевром. Многие садоводы-любители знают, ценят и выращивают редкие овощи, весьма, кстати, полезные. Богата, разнообразна и многокрасочна овощная витаминная палитра. И что особенно важно, зеленая кладовая — это поистине родник здоровья. Одни из этих овощей содержат ценные для здоровья витамины, другие обладают бактерицидными свойствами и этим способствуют повышению сопротивляемости организма инфекциям... Словом, каждый овощ по-своему хорош и ценен.

Итак, поговорим о *салатах*. Как известно, наиболее часто используется обычный листовой салат, или салат-латук, реже — кочанный, ромэн-салат, горчица салатная, спаржевый салат, цикорные салаты — витлуф, эндивий, эскарпиол и др. Родиной этих салатов являются Италия, Франция, Египет, Япония, Китай. Однако в последние годы эти салаты с успехом выращивают садоводы-любители нашей страны и





даже в условиях северного климата. Популярность их с каждым годом возрастает, и это не случайно.

Поскольку салаты эти не обладают высокой питательной ценностью, они являются ценными диетическими овощами и могут быть рекомендованы при ожирении, диабете и других заболеваниях. Ведь именно салат является настоящим кладом витаминов группы В (их девять!), а также витаминов Е, К, Р, каротина, органических кислот, солей калия, кальция, железа.

Мягкие, нежные, маслянистые листья салата — гладкие, курчавые, рассеченные — имеют не только приятный освежающий вкус, но и очень декоративны, благодаря чему их можно широко использовать при оформлении бутербродов, закусок, вторых блюд.

В салатных овощных растениях содержится глюкозид лактуцин: вот почему они благотворно действуют на нервную систему, сон. Сок кресс-салата — хорошее противоглистное средство. Кинза способствует улучшению пищеварения, сельдерей — повышению жизненного тонуса, улучшению обмена веществ, кроме того, помогает избавиться от ожирения. Пастернак укрепляет стенки кровеносных сосудов, является болеутоляющим средством, оказывает общетонизирующее действие при нервных заболеваниях, а также стимулирует работу мозга. Базилик, благотворно действующий на нервную систему и используемый при лечении органов пищеварения, — одно из любимых пряных растений народов Кавказа. Недаром абхазцы говорят: «Кто базилик жует, тот долго живет». Пряное и лекарственное растение фенхель, напоминающее по виду укроп, а по вкусу и аромату — анис, древние саксы включали в число девяти священных трав. Старая английская



пословица гласит: «Тот, кто видит фенхель и не собирает его, не человек, а дьявол». В истории британской медицины упоминается лекарство Стефенсона, широко используемое при лечении почечных и особенно почечно-каменных болезней, основным компонентом которого был фенхель. Целебные свойства этого растения получили столь широкую известность, что английский парламент в 1739 г. обязал Стефенсона открыть нации секрет приготовления чудодейственного лекарства. В США плоды фенхеля применяют при лечении болезней глаз, почек и при гриппе. Зеленые листья фенхеля считаются богатейшим источником витаминов А и С. К сожалению, большинство из названных растений-целителей относятся к области так называемых мало-распространенных или малоизвестных. Только из-за своей неосведомленности о пользе тех или иных растений мы часто недооцениваем их значимость и тем самым обедняем наше меню, а нередко просто наносим вред своему здоровью. Пряно-ароматические обогатители благодаря наличию в них витаминов, эфирных масел, глюкозидов, алкалоидов способствуют повышению биологической ценности пищи. Поскольку многие из них обладают фитонцидными свойствами, они являются ценной добавкой при солении, квашении, мариновании, домашнем консервировании. Вот почему сбор, заготовка и хранение пряно-ароматических трав, семян, корней не только желательны, но и необходимы, так как с их помощью можно обогатить вкус даже самого простого кушанья, придать ему пикантность, изысканность и оригинальность.

Наверняка не каждая хозяйка знает о ценных свойствах пряных растений. В лучшем случае известны

лишь перец да лавровый лист. Между тем буквально вокруг нас произрастает множество интересных и удивительных растений, которые если и не превосходят, то во всяком случае равноценны и в состоянии заменить многие заморские пряности. Кстати, некоторые из них можно с успехом круглый год выращивать в цветочном горшке на кухонном подоконнике или, скажем, на балконе. И это не что-то новое, а просто забытое старое. Впрочем, обо всем по порядку.

Вот несколько, может быть, не известных Вам сведений о зеленой копилке.

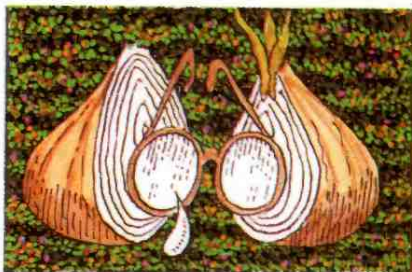
Анис широко применяется для ароматизации различных пищевых продуктов, нежелательный специфический запах которых нужно нейтрализовать. Свежие листья аниса в кулинарии применяют для салата и гарнира, плоды и масло — для одушки хлебопекарных и кондитерских изделий, ликеров, супов, соусов, тушеного мяса, рыбы, соленых огурцов, а также для приготовления домашних наливок, кваса.

Бasilik (рехани, рэган) — растение, отличающееся пряным вкусом и приятным ароматом. У народов Закавказских и среднеазиатских республик это растение, которое еще древними греками использовалось как лекарственное, является одним из самых излюбленных. Считается даже, что оно приносит людям хорошее настроение, здоровье и долголетие. В западно- и южноевропейской, а также в кавказской кухне базилик используют в свежем и сушеном виде в качестве приправы к салатам, подливам, супам, мясным и рыбным блюдам, сырам, во французской кухне базилик является непременной составной частью многих супов и соусов, в английской — его добавляют в тушеное мясо, печеночные паштеты, а также

● Предлагаем несколько общих правил.

Прежде всего для приготовления салатов необходимо отобрать зрелые овощи, фрукты и зелень хорошего качества.

Все овощи надо вымыть холодной водой и отварить целыми, не снимая кожицы с сырых овощей,



в блюда, содержащие сыры. Используют базилик также при солении огурцов, патиссонов, белых грибов. *Кориандр* (кинза) — ценное пряное растение, известное как пряность с древнейших времен: плоды кориандра сохранились в египетских гробницах X в. до н. э. Кориандром называют семена, а зелень — кинзой. Свежую зелень используют при приготовлении салатов, мясных и овощных супов, жареного мяса, рыбы, плоды — для ароматизации хлебобулочных (например, хлеб «Бородинский») и кондитерских изделий, при изготовлении домашних колбас, тушении мяса и дичи, мариновании рыбы, засолке капусты.

Кресс-салат (перечник, перечная трава, подхренник) был известен в Древнем Египте, Греции и Риме, семена его найдены в египетских гробницах. Кресс-салат имеет смешанный вкус горчицы и хрена с пикантной горчинкой. Листья кресс-салата содержат белки, углеводы, горчичное масло, богаты каротином, витаминами С, В₁, РР, минеральными веществами — калием, кальцием, железом, фосфором и йодом. Кресс-салат обладает фитонцидной активностью. Древние использовали его как средство, предупреждающее малокровие, очищающее дыхательные пути, укрепляющее нервную систему.

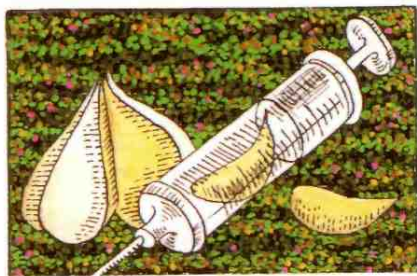
Лук является основным пряным растением. Без преувеличения можно сказать, что лук является наиболее распространенным и широко употребляемым в качестве приправы к различным блюдам, соленьям, консервам. Он богат витаминами, содержит фитонциды. Употребление лука в пищу способствует улучшению аппетита. Кроме репчатого лука, широко известного в качестве пряных, используются и другие виды лука.

Лук-батун называют зимним луком. Это хладостойкое растение, самый ранний овощ, по питательным свойствам превосходит репчатый лук.

Листья его содержат витамины С, А, В₁, В₂, D и РР, белки, фитонциды, соли фосфора и меди.

Лук-порей обладает более нежным ароматом и более тонким и приятным сладким вкусом, чем репчатый. Используют его для приготовления салатов, соусов, супов, в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Можно использовать лук-порей и в свежем виде. Салат из лука-порей заправляют растительным маслом, майонезом или соусом.

Очень вкусен салат из лука-порей со свежими яблоками, белокочанной капустой, морковью, с добавлением мяты, эстрагона, базилика. Стебли порей припускают в небольшом



используемых для салатов, кожицу нужно срезать очень тонко, так как именно под ней концентрируются ценные и питательные вещества, затем ополоснуть водой и нашинковать или натереть на терке; можно нарезать кубиками, ломтиками или соломкой.
У молодого картофеля,

количестве воды с добавлением лимонного сока, сливочного масла и едят горячими.

В луке-порее содержится ряд витаминов, в том числе такие важные, как каротин, а также С, Е, В₁, В₂, РР и др. Лук-порей обладает целыми свойствами, рекомендуется при подагре, ревматизме, почечно-каменной болезни.

Лук-скорода (резанец, шнитт-лук сибирский) — самый ранний овощ, растет буквально из-под снега. Имеет узкие трубчатые листья изумрудно-зеленого цвета, обладает приятным неострым вкусом. Листья этого лука богаты витаминами, содержат минеральные вещества, фитонциды. Употребляют его для приготовления салатов, супов, соусов, омлетов, мясных блюд, овощных паст, начинок для пирожков.

Чеснок известен с древнейших времен. Его широко использовали в пищу и для лечения многочисленных болезней. Еще египетские фараоны приказывали своим рабам есть чеснок, чтобы они сохраняли силу. Воины Древней Греции и Рима, чтобы стать еще более храбрыми и отважными, употребляли много чеснока. Древняя китайская медицина рекомендовала чеснок как целебное средство при заболеваниях органов дыхания, пищеварения, во время эпидемий чумы и холеры. В русском старинном травнике го-

ворится о том, что этот овощ «почитается всеобщим предохранительным лекарством от яда, угрызания змей, прилипчивых и заразительных болезней, а наипаче от чумы». Столь широкий спектр действия чеснока обусловлен его исключительно богатым химическим составом: в нем содержится витамины С, D, группы В, микроэлементы, эфирные масла. Главное же его достоинство состоит в том, что он обладает сильнейшим бактерицидным (фитонцидным) действием. Все это свидетельствует о большой ценности чеснока как пряной овощной культуры и о необходимости в связи с этим более широко использовать его в кулинарии.

Множество вкусных — как простых, так и изысканных — блюд можно приготовить с добавлением этого целебного овоща. Кстати, если вас смущает неприятный запах чеснока, от него можно избавиться, если пожевать свежий корень петрушки или айрный корень, зерна кофе, а также пряности — корицу, гвоздику, мускатный орех, мяту, тмин.

Любисток — это многолетнее травянистое растение, известное в народе как любим, любистик, любовное зелье. Еще называют его зимним сельдереем. В кулинарии используют лишь молодые побеги и листья любистока в свежем виде в качестве добавки в салаты и во все супы,

моркови, петрушки, хрена кожуцу лучше просто соскоблить ножом, только перед этим их нужно на непродолжительное время опустить в холодную воду.

● Хранить овощи, фрукты, зелень рекомендуется при низкой температуре.

● Очищенные овощи не следует держать в воде, так как при этом теряется часть витаминов, минеральных веществ, углеводов.

● Очищенные и нарезанные овощи, предназначенные для отваривания, нужно сразу же опускать в кипящую воду — тогда они меньше теряют витаминов

кроме молочного, в соусы, мясные, овощные и рыбные блюда, а также при солении и мариновании огурцов, помидоров, но в небольших дозах, так как он обладает сильным ароматом.

В народной медицине любисток широко применяют для лечения заболеваний сердца, легких, нервной системы. Благоприятно действует любисток при заживлении ран, порезов, царапин, обладает противоглистным действием. Зелень любистка можно срезать все лето.

Майоран — древнее культурное растение, в народе известен как душица, колбасная трава. В СССР разводится в Крыму, на Кавказе, Украине, в Средней Азии. В пищу употребляют листья и цветочные почки майорана в свежем и сушеном виде.

Это хорошая приправа к колбасам, мясным и рыбным, яичным и овощным блюдам.

Мелисса (мята лимонная) — от греческого «melissa», что в переводе означает «пчела». Такое название объясняется, по-видимому, тем, что это растение привлекает много пчел, обладает сильным приятным лимонным ароматом. Издавна мелиссу применяют как пряное растение в свежем и сушеном виде — в качестве приправы к мясным, рыбным, грибным блюдам, дичи, напиткам, а также для отдушки уксуса и при

составлении чайных смесей. В медицине мелиссу используют как средство, успокаивающее нервную систему и улучшающее пищеварение.

Мята перечная широко культивируется в различных районах нашей страны, в Европе и Америке. Ценится за высокое содержание эфирного масла, в составе которого преобладает ментол. Именно поэтому перечная мята имеет охлаждающий вкус. Как пряное растение мяту используют для ароматизации пряников, коврижек, напитков; используют ее также в высушенном порошкообразном виде в смеси с сельдереем, петрушкой, укропом для приготовления мясных соусов, жаркого, бобовых, а также для ароматизации кваса, маринадов, при засолке огурцов. Нередко перечную мяту применяют для ванн при нервном возбуждении, а настой — для полоскания полости рта, при воспалении десен. Необыкновенно вкусен чай, приготовленный с использованием листьев мяты.

Настурция — народное название: капуцин, красульки, индийский кресс, капуцин-кресс и т. д.

Настурцию издавна применяют в кулинарии. Ее свежие листья, плотные цветочные почки, незрелые сочные семена имеют приятный пряный острый вкус и используются в качестве приправы к салатам, мясным и овощным блюдам. Зеле-

и других ценных компонентов. Воды нужно наливать не больше, чем требуется. Кастрюля при этом должна плотно закрываться крышкой — тогда кислород вытесняется паром и витамины не окисляются.

● Овощной отвар хорошо использовать для супов, соусов.

● Отваренные овощи не следует оставлять в воде, иначе они станут водянистыми, невкусными.

● Лучше сразу же откинуть их на дуршлаг.

● Картофель для салатов и винегретов лучше отваривать в мундире, потом слегка охладить

ные плоды в маринованном виде используют как заменитель каперсов. Свежие листья, цветки и плоды nastурции богаты витамином С.

Пастернак — пряное растение, известное в народе как полевой борщ, поповник. Научное название происходит от латинского «*pastus*», что означает «пища». В пищу используют корнеплоды, имеющие пряный аромат и сладковатый вкус. Пастернак добавляют к тушеным блюдам, гарнирам, в маринады, супы, используют при засолке огурцов, овощей.

Петрушка — пряное и лекарственное растение, известное с древнейших времен. Свежую зелень петрушки используют в салаты, а также в качестве приправы к мясным, рыбным, овощным блюдам. Корень петрушки также применяют как ароматическую добавку к первым и вторым блюдам. С давних времен ценится петрушка за ее лечебные свойства, способность восстанавливать силы, заживать раны, помогать кровотворению, останавливать кровотечение десен. Пищевая и лечебная ценность петрушки обусловлена богатым содержанием в ней эфирных масел, белков, углеводов, фолиевой кислоты.

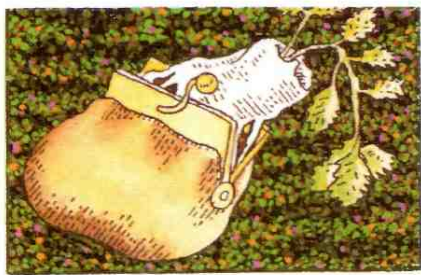
Полынь эстрагонная известна еще и под такими названиями, как эстрагон, тархун. Свежую и сушеную зелень эстрагона используют как пряную приправу к салатам, супам,

соусам, овощам, мясу, а также при солении грибов, огурцов, помидоров, квашении капусты, приготовлении маринадов. На Кавказе тархун добавляют при варке раков, креветок. Особенно ценят там тархун как добавку к сырам, простокваше.

Сельдерей — ценное пряное растение. Существуют три его разновидности: корнеплодный, черешковый и листовый, или кудрявый. Лучшими сортами корнеплодного являются Яблочный (скоропелый) и Парижский (позднеспелый).

Родиной сельдерея в Европе считается Италия, хотя впервые возделывать его стали древние египтяне. У древних греков был обычай победителей спортивных соревнований награждать венками из сельдерея, а также накрывать умерших его ветвями. О почтительном отношении древних к культуре сельдерея свидетельствует и тот факт, что листья сельдерея изображены на греческих монетах, относящихся к V в. до н. э.

По содержанию питательных веществ и вкусовым качествам сельдерея среди овощных культур является наиболее ценной. Листья сельдерея содержат аскорбиновую кислоту, каротин, витамины В₁, В₂ и РР. В сельдерее обнаружен также витамин U, предупреждающий возникновение язвы двенадцатиперстной кишки. В сельдерее много ми-



неральных веществ. Это кальций, магний, железо и калий, который способствует укреплению сердечной мышцы. Благоприятное действие сельдерея на эндокринную и нервную систему и на весь обмен веществ в организме обеспечило ему широкое применение в народной медицине.

Кстати, листья и черешки сельдерея содержат в 1,5 раза больше минеральных веществ, чем клубни, они богаче каротином.

Корни сельдерея используют в свежем, вареном, жареном и тушеном виде. Так, свежий корень натирают на терке или шинкуют соломкой, добавляют сок лимона, яблоко, заправляют майонезом. К отварным корнеплодам добавляют масло, горчицу, соль. Сочные черешки едят как сырыми, так и жареными, тушеными, подают в качестве гарнира к мясу, рыбе. Из черешков готовят и самостоятельные блюда, запекают в духовке с добавлением сметаны, сыра. Перед приготовлением салатов из сельдерея его необходимо сбрызнуть соком лимона, иначе он быстро темнеет.

Тимьян ползучий (чабрец, чебрец, богородская трава) — эфиромасличное растение, используемое в свежем и сушеном виде как ароматическая и пряная добавка к мясным, рыбным блюдам. Так, при приготовлении рыбы ее панируют в муке

под струей холодной воды, чтобы лучше снималась кожица, и нарезать кубиками или ломтиками.

● *Вкус картофеля значительно улучшится, если в воду, в которой он варится, добавить дольку или перо чеснока или луковицу, тмин.*

● *Нельзя употреблять в пищу сильно проросший и позеленевший*

с добавлением порошка тимьяна в соотношении 2:1. Тимьяном посыпают сыры, его используют в маринады. Чай с тимьяном — приятнейший напиток. В народной медицине отвар тимьяна практикуют при простудных заболеваниях, кашле, бронхитах как отхаркивающее средство, при болях в желудке, при заболеваниях почек и нервной системы. *Тмин* (кмин) — одна из древнейших пряностей, известных в России. Зрелые высушенные плоды тмина издавна использовали для ароматизации хлеба, печенья, пряников, булочек, рогаликов, для обогащения вкуса овощных салатов, мясных и рыбных блюд, колбас, супов, борщей, при засолке капусты, огурцов, томатов. Тмин способствует лучшей сохранности сала, предупреждает окисление жира. Необыкновенно вкусен отварной картофель с добавлением тмина.

Укроп — наиболее известное и распространенное пряное растение, широко используемое при приготовлении пищи. Культивировался греками и римлянами. В диком виде произрастает в Северной Африке, Иране, Индии.

Зелень укропа добавляют как приправу к салатам, супам, соусам, грибным, мясным, рыбным и овощным блюдам.

Для засолки овощей и грибов используют стебли и зонтики ук-

картофель, поскольку в нем значительно увеличивается содержание глюкозидов соланина и чаконина, вызывающих тяжелые отравления.

● *Белокочанную и краснокочанную капусту для салатов нужно очистить от верхних позеленевших, увядших или загрязненных*

листьев, ополоснуть водой, разрезать на части, удалить кочерыжку и нашинковать. Если капуста поражена насекомыми, то ее нужно на 30 мин опустить в подсоленную воду, а затем тщательно промыть.

● *Цветную капусту, так же как и белокочанную, лучше выдержать*

ропа с незрелыми семенами, поскольку именно в этот период плоды и стебли наиболее богаты эфирными маслами.

Фенхель, известный также как аптечный укроп, внешне напоминает укроп, а по вкусу и аромату — анис. Это пряное и лечебное растение. Свежие листья фенхеля используют в салаты, гарниры, приправы для супов, мясных и овощных блюд, при засолке овощей.

Хрен как пряно-вкусовое растение известен довольно давно. Его корни широко применяют в качестве приправы к салатам, мясу и рыбе. Свежие листья и корень хрена используют при солении огурцов, помидоров, грибов, квашении капусты, которым хрен придает приятную хрустящность и пряные вкус и аромат.

Горчицу салатную используют как при приготовлении самых разных салатов, так и для бутербродов, вторых мясных блюд. Она обладает характерным острым пикантным вкусом хрена и горчицы.

Разумеется, эти краткие сведения не исчерпывают всех тех ценных и полезных свойств, которыми обладают зелень и пряные растения, о которых мы рассказали.

Вот почему мы настоятельно советуем молодым хозяйкам — более широко и смело используйте их в домашнем меню.

САЛАТЫ

Основное назначение салатов — улучшать аппетит, способствовать выделению желудочного сока и усвоению пищи. Вот почему салаты предваряют трапезу и являются весьма важными и необходимыми блюдами. При этом они должны быть не только вкусными, но и красиво оформленными, ибо всегда нужно помнить, что глаза помогают есть.

Считается, что повар может испортить кашу, но салат — никогда. Народная итальянская мудрость гласит: салат должны готовить четыре повара. Тогда: повар-скупец приправит салат уксусом, повар-философ — добавит соль, повар-мот — масло, а повар-художник — оформит блюдо. Вот эти четыре шуточные заповеди желательно бы знать каждому, кто приступает к приготовлению салата, будь то для праздничного или для будничного стола.

Непременный компонент салатов — *помидоры*. В них содержится много витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, а также органических кислот. Их можно подавать к столу и целыми, и нарезанными дольками или кружочками, и фаршированными различными начинками.

Свежие *огурцы* для салата нужно

30 мин в подсоленной воде, а затем промыть и отварить.

● Для салата нужно выбирать кочешки белые, крепкие, без темных точек.

● Если цветную капусту положить перед варкой в холодную воду, добавить туда немного лимонной

кислоты или уксуса и варить на сильном огне в открытой посуде, то она сохранит белый цвет.

Можно отварить цветную капусту на пару — тогда в ней сохранится больше питательных веществ.

● Капусту кольраби, в которой содержится много сахаров и

вымывать, очистить и нарезать — кружочками, соломкой или кубиками. У молодых огурцов тонкую кожицу можно не срезать, так как в ней содержатся ароматические вещества, кроме того, яркая зелень кожицы декоративна и украшает блюдо.

Соленые и маринованные огурцы подготавливают так же, как и свежие. Толстую кожицу и крупные зерна следует удалить.

Редьку для салата нужно тщательно вымыть, очистить от кожицы, натереть на терке.

Редис благодаря его красивой яркой окраске, форме, пикантному вкусу и ценным лечебным свойствам весьма широко используется в салатной кухне. Ленинградскими селекционерами выведен белый круглый редис Вировский, имеющий сочную нежную мякоть. Перед приготовлением салата редис необходимо тщательно вымыть и, не срезая кожицу, нарезать кружочками. Можно вырезать из редиса самые разные украшения — розочки, хризантемы.

Лук репчатый используют для многих салатов. У него отрезают корешок и завязь, затем очищают слой сухой шелухи, шинкуют. Нарезают лук в зависимости от салата либо очень мелко, либо кольцами.

Лук-порей, обладающий нежным вкусом и ароматом, очень широко используют в салатной кухне.

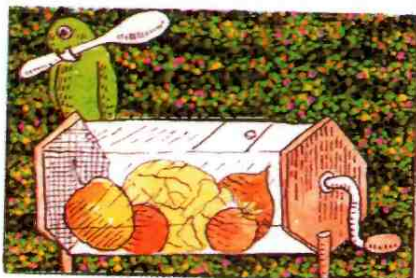
Чеснок для салата нужно вначале разобрать на дольки, очистить от сухой кожицы, нарезать кусочками, но лучше натереть на мелкой терке или растолочь в ступке. Чеснок для салатов лучше всего использовать толченым. Многим салатам чеснок придает пикантность. Правда, добавлять его в салат рекомендуется перед подачей блюда.

Перец болгарский сладкий (паприка) — красный, зеленый и желтый нужно хорошо вымыть, очистить от плодоножки и семян, а потом нарезать — соломкой, квадратиками или кольцами.

Зелень, пряные растения перед употреблением нужно перебрать, удалить увядшие, испорченные, отделить корешки, несъедобные части, тщательно промыть. Сильно загрязненную зелень необходимо опустить на 15—20 мин в холодную воду, а затем промыть под струей воды, после чего дать ей стечь.

Корень сельдерея для салата нужно тщательно вымыть щеткой, мелкие корешки срезать, очистить от кожицы, нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве воды в течение 15 мин.

Корень хрена нужно тщательно вымыть щеткой, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. В измельченную массу добавить соль, сахарный песок, при желании — ли-



витамина С, для салатов можно использовать как в сыром, так и вареном виде. Перед употреблением ее нужно очистить, вымыть и натереть на крупной терке, а отваренную — нарезать ломтиками или соломкой.

● Свеклу для салатов лучше использовать сырой. Очень вкусны

монную цедру. Все хорошо перемешать, положить в банку, залить холодной кипяченой водой, подкисленной лимоном (или уксусом), вновь перемешать, затем плотно закрыть крышкой и дать настояться.

Есть много способов приготовления хрена, например со свекольным соком, сметаной. В кухнях некоторых народов хрен используют обжаренным.

Для приготовления салатов, кроме компонентов растительного происхождения, тех, разумеется, о которых мы рассказали, используют мясо, рыбу, птицу, яйца, продукты моря, которые повышают калорийность и пищевую ценность блюд, обогащая их белками.

Хорошая хозяйка всегда может внести в приготовление любого блюда изменения по собственному усмотрению, вкусу, желанию. И это хорошо. Нестандартность, своеобразие, индивидуальность, умение творчески воспринимать любой рецепт — вот, что должно отличать хозяйку! Ведь идею можно почерпнуть в любой кулинарной книге. Скажем, понравился какой-то рецепт, но вдруг оказывается, что одного компонента недостает, и... интерес сразу угасает, блюдо уже не кажется таким привлекательным. А между тем не все потеряно. Всегда можно заменить недостающий продукт другим, близким.

К примеру, вы задумали приготовить картофельный салат с яблоками: рецепт его есть и в чешской, и в немецкой, и во французской кулинарных книгах. Рецептура его такова: 5 картофелин, 3 кислых яблока, по горсти ядер грецких и лесных (лещинных) орехов, сок лимона, майонез, соль, сахар, перец по вкусу. Оформить блюдо можно листьями салата, крупными дольками грецкого ореха. Но вот у вас нет яблок. Так, что же? Отказаться от замысла? Так ведь у вас есть апельсины и даже очень много. Право, стоит рискнуть. Хотя, конечно, сочетание продуктов весьма непривычно: картофель и апельсины. Но ведь едят же новгородцы картофель с брусникой! Древнее кушанье. Вот и вы попробуйте, и получится у вас необычный, но такой вкусный салат «Экспромт».

А теперь несколько слов о таких компонентах, без которых нельзя приготовить, пожалуй, ни один салат. Это — салатная заправка, столовый хрен, майонез, горчица. Их вы можете приготовить сами. Попробуйте!

Салатная заправка

На 200 г салатной заправки: 70 г растительного масла, 130 г 9%-ного уксуса, 10 г сахара, на кончике ножа черный молотый перец, неполная чайная ложка соли.

салаты из сырой свеклы с хреном, заправленные майонезом или сметаной. Можно, конечно, использовать и отварную свеклу, но особенно вкусна свекла, запеченная в духовом шкафу.

● Морковь для салатов можно использовать почти круглый год в свежем виде, натерев на терке

или нарезав кубиками либо тонкой соломкой. Можно также отварить ее целиком, не снимая кожицы.

● Наиболее сочной является морковь-каротель, у которой короткие корнеплоды с тупым кончиком. Имейте в виду: чем ярче морковь, тем больше в ней каротина, преобразующегося в организме

Уксус тщательно перемешать с солью, молотым черным перцем, сахаром, растительным маслом. Готовить непосредственно перед заправкой салата, винегрета, сельди с гарниром и т. д.

Столовый хрен

На 100 г хрена: 150 г корня хрена, 20 г 9 %-ного уксуса, 2 г сахара, 2 г соли.

Корень хрена очистить, промыть холодной водой, натереть на мелкой терке, положить в стеклянную или фарфоровую посуду, заправить уксусом, сахаром, солью, хорошо размешать, посуду плотно закрыть, дать постоять 2—3 ч. Хранить в холодильнике.

Майонез

На 100 г майонеза: 75 г растительного масла, 1 желток, 3 г готовой горчицы, 2 г сахара, 15 г 9 %-ного уксуса.

В фарфоровую посуду положить желток яйца, отделенный от белка, готовую горчицу, сахар, соль, все хорошо растереть деревянной лопаточкой или деревянной ложкой до

однородной массы, после чего влить тонкой струйкой растительное масло, одновременно взбивая в одном направлении, пока майонез не загустеет, затем влить уксус, непрерывно помешивая. Готовый майонез поставить в холодное место. Использовать для холодных закусок, салатов, мясных и рыбных блюд.

Горчица

На 100 г горчицы: 30 г горчицы-порошка, 20 г 9 %-ного уксуса, 5 г сахара, 3 г растительного масла, 3 г соли.

Порошок горчицы залить горячей водой, чтобы она покрыла горчицу на 1—2 см, хорошо размешать до однородной массы, закрыть, поставить на 4—5 ч (для удаления горечи).

Отстоявшуюся воду слить, густую массу заправить сахаром, уксусом, растительным маслом, солью, тщательно перемешать. Если горчица получится густоватой, нужно влить в нее немного кипяченой воды и довести до консистенции сметаны. Горчицу переложить в стеклянную или фарфоровую посуду, закрыть плотной бумагой.

в витамин А, благодаря которому улучшаются зрение, рост, состояние кожи. Кстати, витамин А лучше усваивается, если морковные салаты заправлять сметаной или растительным маслом. Весьма рекомендуется, а беременным в особенности, каждое утро выпивать стакан морковного сока, благодаря которому кожа

становится свежей и эластичной, с красивым бронзовым оттенком.

● Очищенную морковь следует использовать сразу же, иначе она быстро вянет. Опускать ее в воду не рекомендуется.

И еще: морковь лучше недоварить, чем переварить. Переваренная морковь и не вкусна, и менее полезна.

Салат смешанный из свежих овощей

500 г моркови, 200 г яблок, 200 г сырого сельдерея, 50 г фруктового сиропа, 50 г растительного масла.

Морковь, яблоки и сельдерей нашинковать и смешать. Пряности не добавлять.

Салат из сырых овощей (по-испански)

200 г сладкого перца (паприки), 200 г помидоров, 150 г репчатого лука, 100 г панировочных сухарей, 150 г свежих огурцов, 200 г сметаны.

Из перца удалить зерна и нарезать его соломкой. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Лук нашинковать. Сухари поджарить. Затем все смешать, залить сметаной, добавить соль и перец по вкусу.

Салат из овощей «Монте-Карло»

400 г красных помидоров, 400 г апельсиновых долек, 200 г сладких сливок.

Зрелые помидоры разрезать на 4 части, апельсиновые дольки освободить от семечек, разрезать

пополам, все смешать, залить сливками. Пряности не добавлять.

Салат из зеленого лука

300 г лука, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 чайная ложка сока лимона, растительное масло, соль.

Лук мелко нарезать, яйца нарубить, все смешать, посолить, добавить сок лимона, заправить растительным маслом.

Салат из зеленого лука

800 г зеленого лука, 200 г сметаны.

Вымытый лук обсушить с помощью салфетки, нашинковать и залить сметаной.

В салат добавить соль и черный молотый перец.

Салат из лука-порея

1 лук-порей, 2 кислых яблока, 4 столовые ложки растительного масла, горчица по вкусу.

Лук-порей вместе с зеленью вымыть, обсушить и нарезать. Яблоки очистить, нарезать на тонкие кружочки. Все перемешать и заправить растительным маслом, смешанным с горчицей (по вкусу).

Салат из лука-порей, сельдерея и моркови

500 г лука-порей, 200 г сырого сельдерея, 200 г моркови, 100 г растительного масла, соль, черный молотый перец.

Лук-порей нарезать, сельдерей и морковь нашинковать, добавить соль, черный молотый перец, растительное масло.

Маринованный репчатый лук

400 г репчатого лука.

ДЛЯ МАРИНАДА: 2 стакана 3%-ного уксуса, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 2 бутона гвоздики, 5 горошин душистого перца, лавровый лист и 1 столовая ложка растительного масла.

Лук нарезать кольцами, положить в посуду, залить горячим маринадом, закрыть крышкой, дать 1 ч настояться. Подавать, украсив зеленью петрушки. Маринованный лук — прекрасное дополнение к шашлыку.

Салат из редиса с майонезом

300 г редиса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 150 г майонеза, 100 г зеленого лука, соль.

Редис нарезать кружочками, яйцо нарубить, лук мелко нарезать, все смешать, посолить, заправить майонезом. Украсить цветками из редиса и зеленого лука.

Салат из редьки

500 г редьки, 50 г репчатого лука, 1—2 столовые ложки растительного

масла, зелень петрушки, 1 чайная ложка сока лимона, соль.

Редьку натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным луком, заправить растительным маслом, соком лимона, посолить, посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Салат из редьки со сметаной

400 г редьки, 50 г репчатого лука, 150 г сметаны, соль.

Редьку натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным луком, посолить, заправить сметаной. Подавать с ржаным хлебом и маслом.

Салат из редьки и моркови

300 г редьки, 300 г моркови, пучок зеленого лука, 50 г растительного масла, соль.

Редьку и морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, добавить соль, заправить растительным маслом.

Зеленый салат с майонезом

500 г зеленого салата, 100 г зеленого лука, 150 г майонеза, соль.

Салат и лук нарезать, посолить, заправить майонезом.

Зеленый салат со сметаной

300 г зеленого салата, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сока лимона, соль, зелень укропа и петрушки.

Листья салата нарезать, яйца мелко нарубить, добавить соль, сок лимона, заправить сметаной,

посыпать зеленью укропа и петрушки.

Зеленый салат с редисом и огурцами

500 г зеленого салата, 200 г редиса, 200 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, 200 г сметаны, соль.

Огурцы и редис нарезать кружками, смешать с нарезанным салатом и зеленым луком, посолить, заправить сметаной, посыпать зеленым луком.

Салат из сырых овощей (по-вюрцбургски)

200 г кочанного салата, 200 г редиса, 200 г помидоров, 150 г свежих огурцов, 250 г майонеза с горчицей.

Листья салата тщательно вымыть, нарезать. Редис, помидоры, огурцы нарезать ломтиками, затем все перемешать, заправить майонезом. Пряности не добавлять.

Салат по-андалузски

400 г кочанного салата, 300 г долек апельсина, 200 г сметаны, 100 г измельченных орехов.

Листья салата вымыть, обсушить с помощью салфетки, нарезать. Дольки апельсина разрезать пополам, удалить семечки, все перемешать. Пряности не добавлять.

Салат из моркови и сельдерея

400 г моркови, 300 г сырого сельдерея, 150 г яблок, 150 г салатной заправки.

Морковь, сельдерей и яблоки нашинковать, приправить салатной заправкой, молотым перцем. Украсить салат цветком из яблока.

Салат из моркови с чесноком

400 г моркови, 4 дольки чеснока, 100 г майонеза, 100 г ядер грецких орехов, соль, сахар, листья зеленого салата.

Морковь натереть на крупной терке, чеснок истолочь, ядра грецких орехов нарубить, добавить соль, сахар, заправить майонезом. На блюде красиво выложить листья зеленого салата, а на них — горкой салат, украшенный ядрами грецких орехов.

Салат из моркови, яблок и хрена

200 г моркови, 200 г яблок, 20 г хрена, соль, сок лимона, зелень петрушки или салата.

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, хрен — на мелкой. Яблоки сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнели, добавить соль, сахар, все перемешать, положить в салатник. Украсить салат зеленью.

Салат из сырой белокочанной капусты, сельдерея и моркови

400 г белокочанной капусты, 200 г сырого сельдерея, 200 г моркови, 100 г яблок, 100 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Все овощи нашинковать, перемешать с растительным маслом, приправив солью и черным молотым перцем.

Салат из моркови

4 шт. моркови, сок одного лимона, соль, сахар по вкусу, горсть ядер грецкого ореха.

Морковь натереть на крупной терке, сбрызнуть соком лимона, дать пропитаться, затем добавить соль и сахар, украсить ядрами грецких орехов. При желании к салату можно подать сметану.

Салат из белокачанной капусты

300 г белокачанной капусты, пучок зеленого лука, пучок укропа, 1 столовая ложка сока лимона, соль, сахар по вкусу, 2—3 столовые ложки растительного масла.

Капусту нашинковать соломкой, слегка перетереть руками, зеленый лук и укроп мелко нарезать, добавить к капусте, сбрызнуть соком лимона, посолить, посластить, заправить маслом, перемешать. При подаче украсить зеленью укропа.

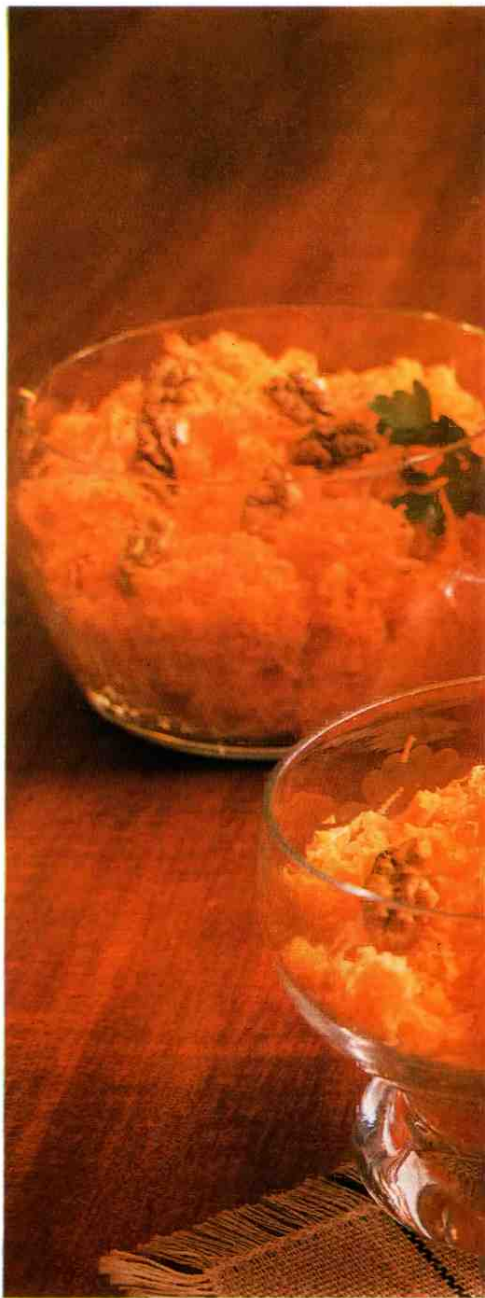
Салат из белокачанной капусты с майонезом

600 г белокачанной капусты, 100 г репчатого лука, 300 г майонеза.

Капусту нашинковать соломкой, посолить, перетереть до появления сока, смешать с нашинкованным луком, майонезом, приправить солью и перцем.

Салат «Хризантемы»

300 г белокачанной капусты, 3—5 шт. моркови, растительное масло, зелень петрушки или салата для украшения.





Морковь и капусту нашинковать очень тонкой соломкой длиной примерно 8—10 см, полученные тончайшие лепестки-соломинки расположить в бокале так, чтобы получился цветок «хризантема». В центр цветка поместить ягоду и украсить веточками петрушки. К салату подать растительное масло.

Салат из краснокочанной капусты с хреном

500 г капусты, 150 г сметаны, 1 столовая ложка хрена, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, сахар, черный молотый перец.

Капусту нашинковать очень тонкой соломкой, опустить в кипящую воду на 1—2 мин, откинуть на дуршлаг и обдать холодной кипяченой водой. Остальные продукты перемешать и полученной массой заправить капусту.

Подавать салат охлажденным.

Салат осенний

150 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 50 г сельдерея, 100 г лука-порея, 100 г яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Капусту и сельдерей нашинковать соломкой, морковь и яблоки натереть на крупной терке, лук-порей нарезать, заправить сметаной, перемешать, положить в салатник. Украсить салат зеленью лука-порея.

Салат весенний

200 г белокочанной капусты, 2—3 шт. свежееотваренного картофеля, 1 сваренное вкрутую яйцо,

1 свежий огурец, соль по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, пучок укропа.

Капусту нарезать квадратиками, картофель и свежий огурец — мелкими кубиками, яйцо, укроп мелко нарезать, все перемешать, посолить, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа.

Салат из сырой белокочанной и краснокочанной капусты

800 г капусты, 200 г салатной заправки.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть до появления сока. Затем залить салатной заправкой.

Салат из кольраби

1—2 клубнеплода кольраби, 1 лук-порей, 1 столовая ложка сока лимона, 2 столовые ложки сметаны, соль, сахар по вкусу, зелень укропа или петрушки.

Кольраби очистить, натереть на крупной терке, лук-порей нарезать тонкими кружками, добавить сок лимона, сметану, соль, сахар, все перемешать, положить в салатник. Украсить салат зеленью укропа или петрушки.

Салат из цветной капусты с фруктами

100 г вареной цветной капусты, 1 свежий огурец, 100 г помидоров, 100 г яблок, 100 г моркови, 50 г слив или винограда, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сахарной пудры, 2 чайные ложки сока лимона, соль.

Цветную капусту промыть, опустить на 30 мин в подсоленную воду, после чего сполоснуть, отварить и откинуть на дуршлаг. Огурцы и яблоки нарезать

кубиками, помидоры — кружками, морковь — тонкой соломкой, сливы разделить на половинки, удалить косточки. Все перемешать, сложить горкой в салатник, заправить сметаной, смешанной с сахарной пудрой, соком лимона и солью.

Салат из краснокочанной капусты с чесноком

500 г капусты, 3—4 дольки чеснока, сок $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ стакана сока свеклы, соль, сахар по вкусу, 2—3 столовые ложки растительного масла, зелень для украшения.

Капусту нашинковать очень тонкой соломкой, слегка перетереть руками, посолить, посластить, сбрызнуть соком лимона, добавить мелко нарезанный чеснок, сок свеклы, растительное масло,

все перемешать, положить в салатник. Украсить салат зеленью.

Салат из квашеной капусты

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. 300 г капусты, 1 морковь, 1 луковича, растительное масло, перо зеленого лука для украшения.

Квашеную капусту нарезать помельче, добавить натертую на крупной терке морковь, нашинкованную тонкой соломкой луковичу, заправить растительным маслом, все перемешать, положить в салатник.

Украсить салат цветком из лука и пером зеленого лука.

ВТОРОЙ СПОСОБ. 300—400 г капусты, 2 соленых огурца, 1—2 луковичи, растительное масло.



Капусту нарезать помельче, огурцы — кубиками, репчатый лук нашинковать тонкой соломкой, все перемешать, заправить растительным маслом, положить в салатник. Украсить салат кольцами репчатого лука.

ТРЕТИЙ СПОСОБ. 300 г капусты, 2 шт. моркови, 1 луковица, сахар, тмин, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Капусту мелко нарезать, смешать с натертой на средней терке морковью, с нашинкованным соломкой луком, посластить, посыпать тмином, все перемешать, заправить сметаной, положить в салатник. По желанию можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из огурцов со сметаной

200 г огурцов, 100 г редиса, пучок укропа и зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, листья салата, соль.

Огурцы нарезать соломкой, редис — кружками. К сметане добавить измельченные укроп и зеленый лук, смешать с огурцами и редисом, посолить, все перемешать. На блюде красиво выложить листья зеленого салата, на них — подготовленный салат, украсив его цветком из редиса.

Салат из огурцов с репчатым луком

300 г огурцов, 2—3 луковицы, зелень петрушки, соль, сахар, столовый уксус.

Огурцы нарезать тонкими кружками, положить в плоскую тарелку. Лук нарезать кольцами, залить кипятком с добавлением уксуса. Остывший лук положить

на огурцы, залить уксусом с добавлением соли и сахара. Украсить блюдо зеленью петрушки.

Салат из огурцов и копченой салаки

200 г огурцов, 300 г копченой салаки, пучок укропа, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль по вкусу.

Огурцы разрезать вдоль на 4 части, затем нарезать ломтиками. Очищенную от костей салаку разделить на мелкие кусочки. Огурцы и салаку положить в салатник слоями, каждый из которых залить сметаной, смешанной с мелко нарезанным укропом и солью.

Салат из свежих огурцов с медом

400 г огурцов, 60 г меда.

Огурцы очистить, нарезать тонкими кружками, полить медом.

Салат из помидоров с яйцом

4 помидора, 4 сваренных вкрутую яйца, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, зелень укропа или петрушки, листья зеленого салата, соль.

Помидоры и яйца нарезать дольками, затем положить в салатник.

К сметане добавить мелко нарезанную зелень, соль, перемешать и залить полученной смесью помидоры и яйца.

Украсить блюдо листьями салата и цветком из помидора.

Салат из помидоров, яиц и сыра

4 помидора, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 1 стакан сметаны, соль.

Помидоры и яйца нарезать кружками и положить в салатник, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить этой смесью помидоры и яйца. Украсить салат кружками помидоров и яиц, кубиками сыра.

Салат из помидоров

400 г помидоров, 100 г зеленого лука, салатная заправка, листья зеленого салата.

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, добавить салатную заправку, перемешать, положить в салатник. Украсить листьями зеленого салата.

Салат из помидоров и огурцов

200 г помидоров, 200 г огурцов, 100 г зеленого лука, зелень укропа, салатная заправка.

Помидоры и огурцы нарезать кружками, добавить мелко нарезанные зеленый лук и укроп, салатную заправку.

Салат из помидоров и слив

3 помидора среднего размера, 200 г синих слив, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, соль, сахар, сок красной смородины.

Помидоры нарезать дольками, сливы разрезать пополам, удалить косточки. Сметану смешать с солью, сахаром, соком красной смородины и заправить

полученным соусом помидоры и сливы. Переложить салат в салатник и украсить его дольками помидора, сливой и гроздью красной смородины.

Салат из помидоров и яиц

200 г помидоров, 2—3 яйца, зелень петрушки, салатная заправка.

Помидоры и яйца нарезать кружками, уложить в салатник, залить салатной заправкой, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Помидоры, фаршированные грибным салатом

1 кг помидоров, 100 г грибов, 100 г репчатого или зеленого лука, 50 г сметаны, черный молотый перец, соль, листья зеленого салата.

Соленые или маринованные грибы (любые) мелко нашинковать, смешать с нарубленным луком, добавить перец, заправить сметаной. Все остальные операции, как указано в рецептуре «Помидоры, фаршированные мясным салатом» на с. 110.

Салат из сладкого перца с помидорами

250 г сладкого перца, 300 г помидоров, 50 г репчатого лука, зелень петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль, 2 дольки чеснока, 1 чайная ложка сока лимона.

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, снять кожицу, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком,

толченым чесноком, посолить, сбрызнув соком лимона, полить растительным маслом, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из помидоров, огурцов и яблок

150 г помидоров, 150 г огурцов, 100 г яблок, 100 г сметаны, листья зеленого салата, зелень укропа, петрушки, соль, сахар.

Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, яблоки — кубиками, укроп и петрушку измельчить, все смешать. В салатнике красиво выложить листья салата. Затем — овощи.

Соль, сахар смешать со сметаной и заправить салат, посыпать укропом.

Помидоры, фаршированные мясным салатом

1 кг помидоров, 100 г мяса, 100 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 1 яйцо, 2 столовые ложки майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу, листья зеленого салата.

Сваренный картофель, мясо или колбасу, яйцо мелко нарезать, добавить нарезанный мелкими кубиками огурец, все смешать, заправить майонезом.

У спелых помидоров срезать примерно четвертую часть, выбрать содержимое, сделав углубление, и слегка посыпать солью и перцем. Заполнить помидоры салатом и уложить на блюдо, лучше на листья салата.

Помидоры можно фаршировать салатом из рыбы, рублеными яйцами с сельдью, а также



различными начинками на основе сырного или селедочного масла.

Салат из сырого перца с помидорами в майонезе

500 г перца, 150 г помидоров, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, 2 столовые ложки кефира, 100—150 г зеленого лука, зелень петрушки, соль.

Перец и зеленый лук нашинковать, добавить рубленые яйца, ломтики помидоров, посолить, заправить смесью майонеза с кефиром, посыпать зеленью петрушки.

Салат из перца, чеснока и орехов

500 г сладкого перца, 5 долек чеснока, 200 г ядер грецких орехов, 150 г

сметаны, зелень петрушки, 1 чайная ложка сока лимона, сахар, соль, черный молотый перец по вкусу.

Перец испечь, снять кожицу и нарезать в виде лапши. Растолочь чеснок с орехами, смешать с солью, сахаром, черным молотым перцем, соком лимона, сметаной и этой массой заправить перец, посыпать зеленью петрушки.

Салат из перца и помидоров

300 г красного сладкого перца, 300 г помидоров, 200 г репчатого лука, 200 г салатной заправки.

Перец очистить от зерен, нарезать соломкой. Помидоры разрезать на 4 части. Лук нашинковать кольцами. Все смешать, поперчить, залить салатной заправкой.



Салат из сырых овощей (по-болгарски)

300 г сладкого перца, 300 г помидоров, 100 г сырой моркови, 100 г репчатого лука, 200 г салатной заправки.

Перец очистить от зерен, нарезать соломкой. Помидоры нарезать. Морковь нашинковать на крупной терке. Перемешать, залить салатной заправкой, приправить перцем.

Салат овощной (по-гречески)

200 г зеленого сладкого перца, 200 г помидоров, 150 г соленых огурцов, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г томата-пюре, 10 г горчицы, 200 г майонеза.

Очищенный от семян перец нарезать соломкой, огурцы — кубиками, помидоры и яйца — четвертушками. Майонез смешать с горчицей, томатом-пюре и этой смесью заправить перемешанные компоненты.

Салат из сладкого перца

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. 700 г красного и зеленого сладкого перца (паприки), 100 г репчатого лука, 200 г салатной заправки, черный молотый перец.

Перец вымыть, очистить от семян и нарезать соломкой, лук нашинковать, все смешать с салатной заправкой, добавив молотый перец.

ВТОРОЙ СПОСОБ. 300 г зеленого сладкого перца (паприки), 300 г помидоров, 4 сваренных вкрутую яйца, 200 г майонеза.

Перец вымыть, очистить от семян, нарезать соломкой, помидоры

и яйца — четвертушками, все смешать, посолить, заправить майонезом.

Салат из сладкого перца (по-венгерски)

350 г красного сладкого перца, 150 г помидоров, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 300 г майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу.

Перец очистить от семян и нарезать соломкой, помидоры — четвертушками, морковь — кубиками, лук нашинковать. Все смешать с майонезом, приправив солью, молотым перцем.

Салат овощной (по-сицилийски)

200 г помидоров, 200 г яблок, 200 г вареного сельдерея, 200 г отварной молодой кольраби, 200 г салатной заправки.

Помидоры, яблоки, сельдерей и кольраби нарезать кусочками, соединить с салатной заправкой и перемешать.

Салат овощной (по-французски)

150 г вареной моркови, 150 г вареного сельдерея, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 300 г майонеза.

Морковь, сельдерей, огурцы, яблоки нарезать кубиками, репчатый лук нашинковать, все смешать с майонезом, посолить.

Салат из свеклы со сметаной

2 свеклы среднего размера, сметана, соль, сахар.

Свеклу отварить или испечь в духовке, охладить, очистить, нарезать кубиками, посолить, посластить, заправить сметаной. Вместо сметаны можно использовать и салатную заправку.

Салат из свеклы с хреном

200—250 г сырой свеклы,
1—2 столовые ложки хрена,
готового к употреблению, соль,
сахар по вкусу, сок $\frac{1}{2}$ лимона,
 $\frac{1}{2}$ стакана сметаны с майонезом.

Сырую свеклу вымыть, очистить, натереть на терке, смешать с хреном, посолить, посластить, сдобрить соком лимона, заправить сметаной, смешанной с майонезом в равных количествах.

Заметим:

у салата должен быть хорошо выраженный вкус хрена.

Салат из свеклы

2 небольшие свеклы, 4 яблока,
2 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый
огурец, 2 дольки чеснока, хрен,
зеленый лук, соль, сахар, $\frac{1}{2}$ стакана
густой сметаны.

Вареную очищенную свеклу, яблоки, соленый огурец натереть на крупной терке, добавить рубленое яйцо, натертые чеснок и хрен, нарезанный лук, соль, сахар и заправить сметаной. Переложить салат в салатник и украсить цветком из яйца и зеленым луком.

Салат из свеклы и репчатого лука

1 вареная свекла, 2 луковицы, тмин,
хрен, кислый сок, соль, сахар,
растительное масло.

Вареную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкой соломкой и соединить со свеклой, добавить растертый тмин, хрен, кислый сок (можно свежие или консервированные яблоки), посолить, посластить, заправить растительным маслом. Салат положить в салатник и украсить цветком из луковичы.

Салат «Космос»

1 кг свеклы, 1 небольшая луковица,
200 г майонеза.

Вареную свеклу и сырой очищенный лук нарезать соломкой, заправить майонезом.

Салат пикантный

2 помидора, 3 яблока, 1 луковица,
2 маринованных огурца, 1 стручок
сладкого перца, 2 дольки чеснока,
 $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или майонеза,
соль, сахар, молотый красный перец,
1 чайная ложка хрена в уксусе,
зелень петрушки или салата для
украшения.

Очищенные от кожицы яблоки и огурцы нарезать кубиками, сладкий перец — соломкой, помидоры, лук и чеснок измельчить, все компоненты соединить. Майонез смешать со специями и заправить им салат. Салат переложить в салатник, украсить зеленью.

Салат из консервированной стручковой фасоли

1 банка стручковой фасоли, 150 г
репчатого лука, соль, сахар, уксус
по вкусу, черный молотый перец на
кончике ножа.

В фарфоровую посуду слить сок от консервированной фасоли, добавить к нему соль, сахар, уксус, нарезанный тонкими кольцами репчатый лук и фасоль, все перемешать, поперчить.

Салат из фасоли с майонезом

550 г консервированной стручковой фасоли, 150 г репчатого лука, 300 г майонеза.

Фасоль, лук мелко нарезать, смешать с майонезом, приправив солью и молотым перцем.

Салат из моркови с майонезом

350 г вареной моркови, 200 г вареного сельдерея, 150 г соленых огурцов, 300 г майонеза.

Морковь и огурцы нарезать кубиками, сельдерей — мелкими кусочками. Все смешать с майонезом. Пряности не добавлять.

Салат из сельдерея с фруктами

300 г сырого сельдерея, 300 г яблок, 200 г долек апельсина, 200 г сметаны.

Сельдерей и яблоки нашинковать, дольки апельсина разрезать пополам, удалить семечки. Все перемешать, добавить сметану. Пряности не добавлять.

Салат из сельдерея и красной свеклы

300 г вареного сельдерея, 200 г вареной красной свеклы, 200 г соленых огурцов, 300 г майонеза.

Сельдерей, свеклу, огурцы нарезать кубиками, смешать с майонезом.

Салат из сельдерея и яблок

1 большой корень сельдерея, 2 числых яблока (лучше антоновских), 1 столовая ложка хрена в уксусе, соль, сахар, 3 столовые ложки сметаны, зелень.

Очищенный корень сельдерея и яблоки натереть на крупной терке, добавить соль, сахар, хрен в уксусе, все заправить сметаной, перемешать, положить в салатник. Украсить салат зеленью.

Салат овощной (по-чешки)

200 г вареного сельдерея, 200 г вареной красной свеклы, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г вареных белых грибов, 100 г репчатого лука, 200 г салатной заправки.

Сельдерей и свеклу нарезать кубиками, яйца — четвертушками, лук нашинковать, добавить соль, салатную заправку.

Салат из свеклы с черносливом

1 свекла среднего размера, 2 яблока, горсть чернослива, горсть ядер грецких орехов, 2 дольки чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, соль и сахар по вкусу, зелень петрушки или укропа.

Свеклу отварить или испечь в духовке, охладить, очистить, натереть на крупной терке. Яблоки тоже натереть на терке, чеснок очень мелко измельчить или растолочь в ступке, чернослив

вымыть, замочить в охлажденной кипяченой воде, очистить от косточек, нарезать кусочками. Все смешать, посолить, посластить, заправить сметаной с майонезом, положить в салатник. Украсить зеленью петрушки, укропа или салата.

Салат «Столичный»

300—400 г рыбы, 3—4 картофелины, 100 г соленых или маринованных огурцов, 75 г зеленого салата, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан майонеза, соль по вкусу.

Рыбу, картофель, яйца отварить, охладить, нарезать тонкими ломтиками, так же нарезать и соленые или маринованные огурцы, листья зеленого салата нарезать, оставив для украшения самые красивые. Все перемешать,

приправить солью, майонезом. На дно салатника положить листья салата, на них — горкой рыбный салат. Украсить салат цветком из яйца и зеленью.

Салат «Закусочный»

300 г филе рыбы, 50 г репчатого лука, 100 г сметаны, 1 лимон, зелень петрушки, соль, сахар, уксус по вкусу, мука для панировки и растительное масло для жаренья.

Филе рыбы запанировать в муке, обжарить в растительном масле, охладить, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть уксусом или соком лимона, оставить на 20—30 мин, затем смешать с измельченным репчатым луком, приправить солью, сахаром, сметаной, все перемешать. Переложить салат в салатник и

115



украсить его веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат из редиса со сметаной

300 г редиса, 150 г сметаны, соль, зелень укропа, листья зеленого салата.

Редис вымыть, срезать корешок и зелень с верхушкой, нарезать тонкими кружками, посолить, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанным укропом. В салатник положить листья зеленого салата, на них — подготовленный салат из редиса и украсить его цветком из редиса. Для украшения салата нужно выбрать круглой формы редис, ровно и ярко окрашенный. Маленьким острым лезвием ножа сделать неглубокие надрезы крест-накрест, направляя острие ножа чуть под углом по направлению к центру. Вырезанные кусочки редиса удалить, в центр полученного цветка положить красную ягоду брусники или клюквы или насыпать немного вареного желтка.

Салат из редиса с яйцом

300 г редиса, 3 сваренных вкрутую яйца, 150 г сметаны, соль, зелень сельдерея или петрушки.

Редис и яйцо нарезать тонкими кружками, посолить, заправить сметаной, аккуратно перемешать. Украсить салат зеленью.

Салат рыбный

200 г отваренного филе рыбы, 150 г отварного картофеля, 150 г соленых огурцов, 2 столовые ложки готового хрена, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза,

пучок зеленого лука, 1 чайная ложка сахара, уксус, соль по вкусу.

В подсоленной воде отварить свежую рыбу, картофель — в мундире. Хрен смешать с сахаром, солью (при необходимости добавить уксус), соединить с рыбой и подготовленными овощами, заправить майонезом, посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из свежих овощей

1 небольшой, плотный, круглой формы кочешок белокачанной капусты, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 1—2 красных спелых помидора, 1 красный сладкий перец, 1 столовая ложка зеленого горошка, 1 горсть клюквы или 2 столовые ложки моченой брусники, зелень укропа, салатная заправка.

Кочешок капусты очистить от верхних листьев, промыть, очень ровно срезать кочерыжку, чтобы кочешок мог устойчиво стоять. Острым ножом аккуратно срезать верхушку, примерно $\frac{1}{5}$ или $\frac{1}{4}$ часть кочешка и также аккуратно вырезать острым маленьким ножом содержимое кочешка, оставив толщину стенки примерно 0,5 см, превратив таким образом кочешок в своеобразную вазочку-салатник. Заполнить ее смешанными свежими овощами — нашинкованной на крупной терке морковью, нарезанными соломкой красным перцем, кольцами — луком, ломтиками или дольками — помидорами, очень мелко нарубленным укропом, петрушкой или зеленым луком с добавлением клюквы, брусники, зеленого горошка, полить салатной заправкой. При

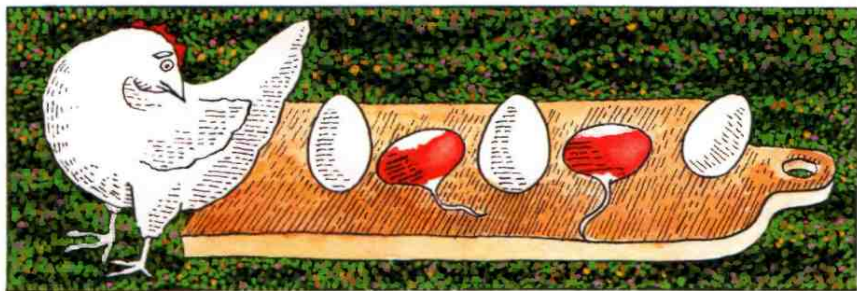
желании для заправки салата можно использовать сметану или майонез или подать их к столу отдельно в соуснике.

Салат из трески или морского окуня горячего копчения

400 г рыбы, 1 яблоко, 2 свежих огурца, 1 свежий помидор, 6—7 перьев зеленого лука, 1 яйцо, листья зеленого салата, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец, уксус по вкусу.

Огурцы и очищенные яблоки нарезать мелкими кубиками, зеленый лук нашинковать, рыбу нарезать мелкими кусочками. Все компоненты смешать, посолить, поперчить, приправить уксусом, растительным маслом, мелко нарезанной зеленью





петрушки, оставить на полчаса на холоде. Затем на дно салатника положить листья зеленого салата, на них — горкой рыбный салат. Украсить салат кружками сваренного вкрутую яйца, помидора и листьями салата.

Салат из печени трески и помидоров

1 банка (200 г) печени трески, 200 г помидоров, 4 свежих огурца, пучок зеленого лука, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Печень трески нарезать мелкими кусочками, помидоры и огурцы — ломтиками, зеленый лук нашинковать, все соединить, заправить оставшимся в банке жиром, солью, перцем. Украсить салат зеленью петрушки, цветком из помидора.

Салат из печени трески с яйцом

1 банка печени трески, 5 сваренных вкрутую яиц, 2 крупные луковицы или 150 г зеленого лука, соль, черный молотый перец по вкусу.

Печень трески нарезать мелкими кусочками, яйца и репчатый лук (или зеленый) мелко нарубить,

все соединить, приправить солью, перцем и жиром, оставшимся в банке, перемешать. Переложить салат в салатник и украсить его цветком из яйца, кольцами лука, зеленью.

Салат морской

500 г филе трески или другой рыбы, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 2 луковицы, 200 г майонеза, специи.

Отварить рыбу. Репчатый лук нашинковать, залить кипятком и оставить на 1—2 мин, рис отварить до готовности. Все компоненты смешать, добавить специи, заправить майонезом. Украсить салат цветком из луковицы.

Салат рыбный с маринованным перцем

300 г трески или другой рыбы, 500 г отварного картофеля, 200 г маринованного перца, 5 сваренных вкрутую яиц, 200 г майонеза.

Отваренную треску нарезать кубиками, картофель и крутые яйца — ломтиками, перец — соломкой; осторожно все перемешать, заправить майонезом, добавить соль по вкусу, положить в салатник. Украсить салат цветком из яйца.

Салат из консервированной скумбрии

1 банка (200 г) консервированной скумбрии, по 2¹/₂ столовой ложки сметаны и майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Консервированную рыбу нарезать мелкими кусочками, яйцо — кубиками, петрушку мелко нарезать, все компоненты соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной с майонезом. Украсить салат зеленью петрушки.

Салат домашний

250 г филе морской рыбы, ¹/₂ стакана майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 лимон, пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе рыбы отварить, охладить, нарезать тонкими ломтиками, яйцо — кружками, положить в салатник, посолить, поперчить, при желании можно добавить и сахар, все перемешать, залить майонезом, посыпать рубленой зеленью петрушки. Украсить салат дольками лимона и цветком из яйца.

Салат с сельдью и маринованной свеклой

1 сельдь, 1 свекла, 3 картофелины, 2 яблока, 2 сваренных вкрутую яйца (в салат используют только белки, а желтки — для заправки), 100 г сметаны, сок одного лимона.

Сельдь очистить, нарезать небольшими кусочками. Маринованную свеклу, вареный картофель, свежие яблоки,



белки яиц мелко нарезать, смешать с сельдью. Желтки яиц растереть со сметаной, добавить сок лимона, заправить нарезанные овощи. Вместо сметаны можно использовать и майонез.

ВИНЕГРЕТЫ

Винегрет во многих странах принято считать «русским салатом», хотя название это французское: «винэгр» означает «уксус», а все вместе — холодная закуска. Винегреты бывают овощные, мясные, рыбные и грибные.

Винегрет овощной

150 г свеклы, 300 г картофеля, 100 г моркови, 300 г соленых огурцов или квашеной капусты (или того и другого поровну), 150 г репчатого лука (или зеленого), 100 г заправки.

Сваренные картофель, морковь, свеклу очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками или тонкими пластинками. Соленые огурцы и репчатый лук нарезать кубиками. Если огурцы имеют грубую кожицу и крупные развитые семена, то их лучше очистить и удалить из них семена.



Квашеную капусту перебрать, крупные куски нарезать. Если квашеная капуста имеет очень кислый вкус, ее следует промыть холодной водой, отжать, измельчить.

Вместо репчатого или наряду с ним можно использовать зеленый лук, который нужно мелко нарезать.

Затем все овощи смешать, приправить салатной заправкой, при необходимости подсолить. Подавать винегрет, украсив зеленью.

Можно приготовить винегрет с мясом, рыбой, сельдью.

Винегрет «Летний»

1—2 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 100 г цветной капусты, 50 г свежего зеленого горошка, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый салат, 100 г сметаны, зелень укропа, сахар, соль.

Картофель, морковь и свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия. Все компоненты смешать, добавить соль, сахар, мелко нарезанную зелень укропа, заправить сметаной. Украсить винегрет цветком из яйца и листьями салата.

Салат картофельный с чесноком

300 г картофеля, 2 дольки чеснока, 1 луковица или пучок зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль, 1 чайная ложка уксуса.

Очищенный картофель нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде до полуготовности, воду слить, закрыть крышкой и довести

до готовности на пару. Затем картофель охладить и переложить в салатник. Очищенный чеснок растолочь с солью, заправить растительным маслом и уксусом, перемешать. Полученным соусом залить картофель и посыпать нашинкованным зеленым или нарезанным соломкой репчатым луком.

121

Салат картофельный со свежими огурцами

300 г картофеля, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 150 г сметаны, 100 г зеленого лука, зелень укропа, соль, листья салата.

Картофель очистить, отварить, нарезать. Зеленый лук мелко нарезать, помидоры и огурцы — ломтиками, все смешать, посолить. На дно салатника или блюда красиво выложить листья зеленого салата, на них — салат, заправить его сметаной, посыпать зеленью укропа. Украсить салат цветком из помидора и огуречной стружки.

Салат из картофеля с рыбой

400 г отварного картофеля, 200 г вареной или жареной рыбы, 1 помидор, 50 г зеленого лука, 100 г майонеза, 100 г сметаны, зелень укропа.

Картофель нарезать кубиками. Рыбу отварить в небольшом количестве воды со специями или обжарить в растительном масле, разделить на кусочки, зеленый лук нарезать, все компоненты смешать, заправить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать зеленью укропа. Украсить салат цветком из помидора.

Салат из картофеля

500 г картофеля, 10 г репчатого лука, пучок укропа, 1 стакан майонеза или сметаны (можно майонез и сметану взять в равных количествах), соль, сахар, черный молотый перец.

Отваренный в кожуре картофель очистить, нарезать кубиками. Лук и укроп мелко нарубить, смешать со сметаной и майонезом, солью, сахаром, перцем и этой смесью залить картофель. Украсить салат кольцами лука и зелению.

Салат пестрый с грибами

1 стакан мелких маринованных или отваренных в собственном соку белых грибов, рыжиков или шампиньонов, 100 г твердого сыра, 1—2 яблока, 1—2 помидора, 100 г постной ветчины, 1 апельсин, 1,5 стакана сметаны, 2 чайные ложки меда, соль, горчица, сок лимона, цедра лимона, зелень петрушки.

Мелкие грибы использовать целыми, крупные — разрезать на четыре части, сыр и ветчину — кубиками, апельсин разделить на дольки и, разрезав пополам, удалить из них семечки. Яблоки и помидоры разрезать на дольки, все перемешать и заправить сметаной, смешанной с медом, солью, горчицей, соком и цедрой лимона. Украсить салат зеленью петрушки.

Салат из свежих помидоров с брынзой

5—6 помидоров, 1 стручок сладкого перца, 100 г брынзы, зелень, листья зеленого салата.

Помидоры нарезать дольками, перец — соломкой, брынзу

натереть на крупной терке, все смешать, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Салат ничем не заправлять.

В салатник положить листья зеленого салата, на них — приготовленный салат.

Салат из белых грибов

700 г вареных белых грибов, 50 г репчатого лука, 250 г майонеза, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Грибы нарезать, лук нашинковать, все смешать с майонезом, добавив соль, черный молотый перец и зелень петрушки.

Салат из грибов и помидоров

300 г вареных свежих грибов, 300 г помидоров, 200 г картофеля, сваренного в кожуре, 1 луковица, растительное масло.

Помидоры разрезать на четыре части, грибы нарезать кусочками, картофель — кубиками. Все компоненты смешать, добавить немного мелко нашинкованного лука, соль, заправить растительным маслом.

Салат из маринованных грибов

300 г маринованных грибов, 1 яблоко, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, зелень укропа, сахар, соль, черный молотый перец.

Грибы нарезать, яблоко натереть на крупной терке, лук мелко нарубить. Все продукты соединить, посолить, посластить, поперчить, заправить растительным маслом

и положить в салатник. Украсить салат кольцами лука и мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из грибов с луком

200 г соленых или маринованных грибов, 30 г зеленого или репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла.

Грибы нарезать кубиками, соединить с нашинкованным зеленым или репчатым луком, заправить растительным маслом, перемешать, положить в салатник. Украсить салат кольцами репчатого лука.

Салат грибной с ветчиной

200 г маринованных, соленых или отваренных в собственном

соку грибов, 100 г ветчины, 5—6 отварных картофелин, 1—2 свежих или соленых огурца, 1—2 помидора, 1 луковица или 50 г зеленого лука, 1—1½ стакана сметаны, столовый уксус или лимонный сок, соль, сахар, горчица, черный молотый перец, укроп, листья зеленого салата, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Все продукты нарезать, заправить сметаной, смешанной с солью, сахаром, перцем, соком лимона. Выложить салат на блюдо, застланное листьями зеленого салата, украсить цветком из помидора, дольками яйца.

Салат «Экспромт»

5 картофелин, 2—3 апельсина, по 1 горсти ядер грецких и лесных орехов, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу, 200 г



● Если Вы используете корень сельдерея в сыром виде, то, чтобы он не потемнел, его нужно нарезать, а потом сбрызнуть раствором лимонной кислоты или кислым фруктовым соком.

● Чтобы свекла не окрасила другие овощи, ее следует заправить растительным маслом отдельно

и только после этого присоединить к подготовленным овощам.

● При очистке картофеля старайтесь кожуру снимать тонким срезом, так как все ценные и питательные вещества содержатся именно в верхнем слое. Если же клубни позеленели, — что случается, если картофель хранился

майонеза или майонеза и сметаны, смешанных в равных количествах, листья зеленого салата.

Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать кубиками. Ядра орехов измельчить, а самые красивые оставить для украшения.

Апельсины очистить, разделить на дольки, разрезать их пополам, удалить семечки. Все компоненты соединить, перемешать, заправить майонезом.

Дно салатника застелить листьями зеленого салата, на них положить заправленный салат, украсить ядрами орехов.

Подавать к праздничному столу.

Салат из шампиньонов

250—300 г свежих шампиньонов, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 1—2 помидора, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1—2 ложки растительного масла, сок $\frac{1}{2}$ лимона или 1 столовая ложка яблочного сока, соль, сахар, укроп, листья салата.

Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, потушить в сливочном масле до готовности, охладить.

Яблоки, помидоры, яйца нарезать тонкими кружками. Выложить все на блюдо, застланное листьями салата, сверху полить сметаной,

смешанной с растительным маслом и приправами. Украсить салат веточками укропа.

Салат белорусский

40 г сушеных белых грибов, 200 г говяжьей печени, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, $\frac{3}{4}$ стакана майонеза, 3 столовые ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Грибы промыть в воде, замочить на 2—3 ч в холодной воде для набухания, после чего опять хорошо промыть и отварить в той же воде, в которой грибы были замочены, процедив ее через 2 слоя марли. Обжарить говяжью печень, охладить, мелко нарезать, соединить с нашинкованными грибами, обжаренным в масле луком, нарезанными дольками солеными огурцами, посолить, заправить майонезом (половина нормы), переложить в салатник, залить майонезом. Украсить салат цветком из яйца, зеленью укропа.

Салат из грибов со сметаной

700 г свежих грибов, 100 г репчатого лука, 1 стакан сметаны, укроп, соль.

Грибы вымыть, отварить, нарезать,

на свету,— весь зеленый слой
нужно обязательно удалить.

● Горький вкус редьки смягчается,
если салат из нее заправить
сметаной.

Чтобы редька была более
сочной, рекомендуется опустить ее
на непродолжительное время
в холодную воду.



125

лук нарезать кольцами, посолить,
заправить сметаной, перемешать.
Украсить блюдо небольшими
целыми грибами и зеленью.

Салат из грибов и картофеля

300 г соленых или маринованных
грибов, 400 г отварного картофеля,
500 г репчатого лука, черный
молотый перец, соль, 1 стакан
сметаны.

Грибы вымыть, нарезать
полосками, картофель —
кубиками. Лук мелко нарезать
и смешать со сметаной, солью,
перцем. Полученным соусом
залить грибы с картофелем.

Салат Минский

200 г шампиньонов, 4 картофелины,
1 луковица, 200 г квашеной капусты,
2 столовые ложки растительного
масла, 1 чайная ложка сока лимона,
1 чайная ложка сахара, соль,
зелень укропа или петрушки.

Шампиньоны очистить, промыть,
залить горячей водой, добавить
сок лимона (или разведенную
лимонную кислоту), сварить до
готовности, охладить, нарезать
и смешать с отваренным в кожуре,
охлажденным и нарезанным

картофелем, луком, квашеной
капустой, добавить соль, сахар,
заправить растительным маслом.
Переложить салат в блюдо
и украсить зеленью.

Салат из домашней птицы (по-итальянски)

300 г вареного мяса птицы, 200 г
отваренных макарон, 100 г вареного
окорока, 100 г помидоров, 300 г
майонеза.

Мясо птицы, макароны, окорок
нарезать кусочками, помидоры
разрезать на 4 части.
Все компоненты смешать
с майонезом,
добавить соль по вкусу.

Салат из домашней птицы с фруктами

350 г вареного мяса птицы, 300 г
очищенных долек апельсина, 150 г
консервированной белой черешни,
200 г майонеза.

Мясо нарезать кусочками. Дольки
апельсина разрезать пополам,
удалить семечки.
В майонез добавить сироп
консервированной черешни
и смешать с ним мясо,
апельсины, черешню.

Грибная икра

450 г соленых грибов, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Соленые грибы пропустить через мясорубку вместе с обжаренным репчатым луком, добавить перец, соль, тщательно перемешать.

Подготовленную икру положить горкой в салатник, посыпать мелко нарезанным укропом. Старинный способ приготовления грибной икры таков: икра — настоящая и единственно верная — получится, если грибы очень мелко изрубить сечкой в деревянном корытце или деревянной миске. Тогда ткань грибов не раздавливается, как в мясорубке, а будет зернистой, упругими крупинками, икринками.

Салат с сыром деликатесный

400 г твердого сыра, 400 г зелени сельдерея, 200 г майонеза с горчицей.

Вымытый и обсушенный сельдерей нарезать, смешать с сыром, нарезанным кубиками, заправить майонезом.

Салат из плавленого сыра

300 г плавленого сыра, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 головка чеснока, 3 столовые ложки майонеза, черный молотый перец.

Плавленый сыр натереть на крупной терке, чеснок натереть на мелкой терке или истолочь, яйца мелко нарубить, все смешать, заправить майонезом, добавив молотый черный перец. Украсить салат зеленью.

Салат из сыра и яблок

400 г твердого сыра, 200 г яблок, 200 г вареного сельдерея, 200 г майонеза.

Сыр и яблоки нарезать кубиками, сельдерей — кусочками, заправить майонезом, пряности не добавлять.

Салат из сыра и свежих огурцов

400 г твердого сыра, 200 г свежих огурцов, 200 г яблок, 200 г салатной заправки.

Сыр нарезать кубиками, яблоки — дольками, огурцы — кусочками. Все перемешать с заправкой.

Салат из сыра с чесноком и луком

200 г сыра, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г зеленого лука, 100 г майонеза, 2 дольки чеснока, соль, черный молотый перец.

Сыр нарезать кубиками, яйца — четвертушками, лук зеленый нашинковать, чеснок истолочь или натереть на мелкой терке, все перемешать, приправив солью, перцем и майонезом. Украсить салат дольками яйца и поставить на 30 мин в холодильник.

Салат с сыром «Рокфор»

200 г сыра «Рокфор», 400 г зеленого салата, 200 г сливок, 1 столовая ложка сока лимона, черный молотый перец.

Сыр раскрошить, смешать с лимонным соком, перцем,

сливками и растереть до однородной консистенции. Выбрать самые красивые листья салата и выстлать ими дно салатника. Оставшийся салат мелко нарезать, хорошо перемешать с подготовленной сырной массой, выложить на листья салата.

Салат с сыром (по-голландски)

400 г твердого сыра, 400 г вареных шампиньонов, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Сыр нарезать кубиками, шампиньоны — кусочками, все смешать со сметаной, добавить соль и молотый перец.

Салат из брынзы с помидорами и перцем

200 г брынзы, 200 г помидоров, 200 г сладкого красного и зеленого перца, 100 г свежих огурцов, 100 г зелени сельдерея или петрушки, 2—3 дольки чеснока, 200 г сметаны.

Помидоры нарезать кружками, перец — кольцами, огурцы — кубиками, зелень — мелкими кусочками, брынзу мелко раскрошить, чеснок истолочь, все перемешать, заправить сметаной.

Салат из творога с орехами и чесноком

300 г творога, 100 г ядер грецких орехов, 50 г сливочного масла, 1—2 дольки чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Орехи истолочь, чеснок растереть с солью. Творог соединить с растопленным сливочным маслом, добавить чеснок, орехи, перец, все перемешать, посыпать зеленью петрушки.

Салат из творога с фруктами

300 г творога, 150 г свежих или консервированных фруктов, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сахара.

Творог растереть со сметаной и сахаром, придать массе форму конуса, украсить фруктами.

Салат из творога и моркови

400 г творога, 2 моркови, 2 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки сметаны, соль.

Морковь мелко натереть, творог растереть с морковью, сахаром, сметаной, солью. Салат используют для бутербродов.

Салат из творога с редисом

200 г творога, 400 г редиса, 100 г молока, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль.

Перемешать творог с молоком, растительным маслом, солью и мелко нарезанным редисом. Украсить салат зеленью петрушки или укропа.

Салат из творога с картофелем

300 г творога, 400 г свежееотваренного картофеля, 2 сваренных вкрутую



яйца, 1 луковица, 100 г кефира или простокваши, 100 г сметаны, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Картофель нарезать ломтиками, лук и яйца мелко нарубить, смешать с творогом, кефиром, сметаной, солью, перцем, все перемешать, посыпать зеленью укропа.

Салат фруктовый

200 г груш, 200 г яблок, 200 г зрелой сливы, 200 г вареного сельдерея, 200 г майонеза.

Груши и яблоки нарезать мелкими кусочками, сливы — половинками, удалив косточки, сельдерей — кусочками, все смешать, заправить майонезом.

Салат фруктовый «Детский» (в корзиночках из апельсинов)

4 апельсина, по 100 г желтой и розовой черешни, 100 г вишни, 100 г земляники, 4 грецких ореха.

Апельсины вымыть, разрезать зубчиками так, чтобы из одного апельсина получились

2 корзиночки, затем удалить содержимое, вырезав и белую мякоть. Заполнить получившиеся апельсиновые вазочки-корзиночки дольками апельсина, земляникой, вишней и черешней, удалив из них косточки.

Выжатый из мякоти апельсина сок налить в стаканы, украсить его кружочками апельсина и подать с фруктовым салатом. Фрукты и ягоды в корзиночках из апельсинов — яркое, красивое и вкусное лакомство, которое мы рекомендуем в качестве десерта на детский праздник.

Салат из чернослива с орехами

500 г чернослива, 2 стакана ядер орехов, 3—4 дольки чеснока, 2 стакана майонеза, 2 чайные ложки сахара, сок 1 лимона, соль по вкусу, зелень петрушки.

Чернослив вымыть, залить холодной кипяченой водой на сутки для набухания так, чтобы она только покрыла ягоды. Набухшие ягоды с вынутыми косточками разложить на доске, чтобы они просохли. Ядра орехов и чеснок растолочь в ступке (лучше фарфоровой) до получения однородной маслянистой массы, посолить, влить сок лимона, массу растереть добела. Затем каждую ягоду начинить ореховой массой и положить в салатник, залить майонезом, смешанным с сахаром, украсить ядрами орехов и дольками лимона.

129

Салат из груш и яблок

200 г груш, 200 г яблок, 50 г сахара, 50 г сока смородины или малины, 100 г сливок.

Груши и яблоки очистить, удалить сердцевину, припустить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать, добавить сахар, сок и сливки, все перемешать.

Салат фруктовый «Венера»

200 г вишни, 200 г желтой и розовой (поровну) черешни, 100 г садовой земляники, 1 апельсин, сок 1 лимона, 100 г ядер грецких орехов, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Ягоды вымыть, очистить от плодоножек. Апельсин очистить

от кожицы, разобрать на дольки, разрезать их пополам, удалить семечки. Все соединить, добавить половинки ядер грецких орехов, посыпать сахарной пудрой, добавить сок лимона, поставить на 1 ч в холодильник. Подать фруктовый салат на десерт.

Салат фруктовый со сладким перцем

250 г долек апельсина, 200 г яблок, 200 г красного сладкого перца, 150 г ядер орехов, 200 г майонеза.

Дольки апельсина разрезать пополам, удалив семечки, яблоки — кубиками, перец очистить от семечек, нарезать соломкой, орехи использовать крупными кусочками, половинками.

Все компоненты смешать, заправив майонезом.

Фруктовый салат «Солнечный»

200 г абрикосов, 200 г слив, 200 г желтой черешни, 100 г смородины, 200 г майонеза, 100 г сгущенного молока.

Абрикосы, сливы и черешню с удаленными косточками нарезать кусочками, майонез смешать со сгущенным молоком и заправить все компоненты.

Салат из слив и яблок

400 г яблок, 200 г слив, 2 сырых желтка, 50 г сахара, 100 г сметаны.

Яблоки очистить, нарезать дольками, сливы — половинками,



удалив косточки. Желтки взбить с сахаром и сметаной и залить ими салат.

Салат «Праздничный»

300 г спелой желтой дыни, 300 г спелого арбуза, 1 гроздь черного винограда, 100 г ядер грецких орехов, 1 лимон, 100 г сахарной пудры.

Дыню и арбуз нарезать кубиками, ядра грецких орехов использовать крупными кусочками, лимон нарезать вместе с цедрой кусочками, удалив семечки, добавить ягоды черного винограда, посыпать сахарной пудрой, поставить в холодильник на 1 ч.

Оформить салат можно так. Из целого арбуза или дыни вырезать вазу в виде корзины с ручкой. Мякоть выбрать и использовать для приготовления салата. Затем уложить салат в своеобразную корзину. Подавать на десерт к праздничному столу.

Салат из персиков и груш

200 г персиков, 200 г груш, один лимон, 50 г сахарной пудры.

Фрукты нарезать кубиками, из лимона удалить семечки и вместе с цедрой нарезать его мелкими кусочками.

Все смешать, посыпать сахарной пудрой.

Салат из абрикосов

400 г абрикосов, 1 лимон, 50 г сахарной пудры, 100 г ядер грецких орехов.

Абрикосы разрезать пополам, удалить косточки, из лимона также удалить семечки и вместе с цедрой нарезать его мелкими кусочками, грецкий орех — половинками. Все компоненты смешать, посыпать сахарной пудрой, украсить половинками ядер грецких орехов, поставить в холодильник на 1 ч.

Салат из груш, вишни и сливы

300 г груш, 100 г вишни, 100 г сливы, 100 г сахара, 150 г сливок.

Груши очистить, удалить сердцевину, припустить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать на кусочки. Из вишни и сливы удалить косточки, сливу нарезать половинками. Все фрукты перемешать, добавив сахар и сливки.



ОВОЩИ В НАШЕМ МЕНЮ

Овощи полезны всем. Правда, в овощах по сравнению с продуктами животного происхождения значительно меньше белков и почти нет жиров, зато основную часть витаминов и минеральных веществ мы получаем именно из овощей. Вот почему в домашнее меню необходимо включать овощи ежедневно. В мире возделывается более 1000 видов овощных растений, из них в условиях средней полосы СССР выращивается около 100, а используется в сезон не более 30. Большая часть овощных культур не находится в кулинарии широкого применения только лишь потому, что молодые хозяйки очень мало, а то и вовсе не знают об их пищевой и биологической ценности. А между тем знать об овощах как можно больше и использовать их в своем рационе как можно чаще просто необходимо. Наиболее распространенными овощами, помимо картофеля, являются капуста белокочанная, морковь,

лук, огурцы, помидоры и свекла. Остальные овощи, как правило, занимают незначительную долю в нашем питании, в то время как их роль для организма очень важна. Напомним хозяйкам некоторые сведения о ценности и полезности овощей, в том числе овощей редких, малоизвестных, а также некоторые секреты их приготовления.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Ни для кого не секрет, что белокочанная капуста наиболее широко используется в кулинарии. Известно немало легенд, связанных с появлением капусты. Так, одна из них рассказывает о том, что бог плодородия и виноделия Дионис решил наказать провинившегося в чем-то фракийского царя. Гордый воин, жестоко избитый палками, не вынес унижения. Из его глаз брызнули слезы ненависти. Падая на землю,

слезы эти превращались в большие, круглые, величиной с человеческую голову, не известные до тех пор растения. Невиданное прежде растение получило название «капутум» — «голова».

Употреблять капусту в пищу люди начали с незапамятных времен, что в значительной мере обусловлено не только ее вкусовыми, но и лечебными свойствами. Упоминания о капусте как о лечебном средстве имеются в трудах Аристотеля, Гипократа, Диоскорида, Теофраста, Плиния Старшего. Постепенно капуста получила всеобщее признание и распространилась от побережья Средиземного, Эгейского и Адриатического морей в северные области. В Киевскую Русь капуста попала от римлян еще в X в. и была оценена по достоинству нашими предками. И не случайно. Распространению и популярности капусты способствовали ее хладостойкость, лежкоспособность, высокая урожайность, транспортабельность. Словом, ее универсальность. Секрет большой популярности капусты в значительной мере объясняется еще и тем, что в ней содержится значительная доля элементов таблицы Д. И. Менделеева: фосфор, калий, кальций, натрий, железо, магний, серебро, никель, цинк, молибден, кремний. Кроме того, капуста — настоящий кладезь витаминов: есть в ней аскорбиновая кислота, витамины группы В, D, E, K, имеется и «капустный» витамин U (от латинского слова «ульцис» — «язва»), особенно много его в соке капусты, который рекомендуется при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки.

Хороша капуста во всех видах: свежая, квашеная, маринованная, консервированная, замороженная, сушеная.

А сколько простых, вкусных и всем доступных блюд можно приготовить

из капусты! Это и щи, которые без капусты «не густы», и самые разные салаты, и пироги, и прочие-прочие кушанья.

Фаршированная капуста (по-литовски)

1 кочан капусты средней величины, 300 г говядины (мякоти), 100 г жира, 2 луковицы, соль, черный молотый перец по вкусу.

Кочан капусты очистить от верхних листьев, промыть, разрезать на 4 части, опустить в кипящую несоленую воду на 30 мин, откинуть на дуршлаг, дать остыть, осторожно отжать руками. Говядину пропустить через мясорубку или мелко нарубить, посолить, поперчить, добавить мелко нарубленный лук, жир, все тщательно перемешать и полученной массой нафаршировать каждый кусочек капусты между листьями, собрать наполненные четвертины в целый кочан, перевязать их ниткой, опустить в кастрюлю, залить водой или бульоном и довести до готовности на среднем огне. Подавать готовое блюдо со сметаной, посыпав зеленью укропа или петрушки.

Котлеты из капусты

1 кг белокочанной капусты, 100 г манной крупы, 2 стакана молока, 3 яйца, 1 стакан сухарей, 100 г сливочного масла.

Капусту очистить, мелко нарубить, опустить в кастрюлю, залить молоком, прикрыть крышкой, тушить до готовности, затем постепенно, при непрерывном помешивании, всыпать в капусту

манную крупу, следя за тем, чтобы не было комочков, и потушить еще минут 10. Затем снять с огня, посолить, охладить, добавить яичные желтки, перемешать, сформовать котлеты, смочить их в яичном белке, запанировать в сухарях, обжарить с двух сторон. Подавать котлеты со сметаной.

Капуста по-охотничьи

500 г капусты, 5—7 картофелин, 250 г свежих грибов, 50 г шпика, 1½ столовой ложки муки, бульон, соль, черный молотый перец по вкусу.

В кастрюлю положить слоями вареный картофель, крупно нарезанную капусту и слегка обжаренные грибы. Шпик нарезать мелкими кусочками, вышкварить, затем насыпать на сковороду муку и слегка обжарить ее в вытопившемся сале, постепенно, при непрерывном помешивании, добавить горячий бульон, пока не получится густой соус. Овощи и грибы посолить, поперчить, залить полученным соусом, закрыть крышкой и тушить в духовке до готовности. Грибы можно использовать как сушеные, так и свежие.

Подавать блюдо, посыпав его рубленой зеленью укропа или петрушки.

Капуста в сухарях

2—3 мелких кочана капусты величиной не более кулака, 2—3 яйца, ½ стакана молока, 1 стакан панировочных сухарей, соль по вкусу, 2—3 столовые ложки тертого сыра, зелень петрушки или укропа.

Мелкие кочешки очистить от верхних листьев, ополоснуть

водой, «высверлить» кочерыжки и целиком опустить их в кипящую подсоленную воду, отварить 10 мин, затем воду слить, кочешки охладить, разрезать на 4 части, каждую часть окунуть во взбитое яйцо, смешанное с молоком, обвалить в панировочных сухарях и обжарить в масле. После этого переложить капусту в сковороду или неглубокую миску, посыпать тертым сыром, запечь в духовке. Подавать капусту, посыпав зеленью, как самостоятельное блюдо.

Капуста, фаршированная мясом и рисом

1 небольшой кочан капусты, ½ стакана отваренного риса, 400 г отваренного мяса, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, черный



молотый перец по вкусу, зелень петрушки или укропа.

Кочан капусты освободить от верхних листьев, промыть, острым ножом осторожно вырезать содержимое, оставив слой верхних листьев толщиной 1 см, наполнить кочан фаршем из мяса, пропущенного через мясорубку, риса и спассерованного лука, заправленного солью и перцем. Фаршированный кочан запечь в духовке.

Подавать со сметаной, посыпав рубленой зеленью петрушки и укропа.

Голубцы с мясом и рисом

1 кг белокочанной капусты, 200 г риса, 500 г вареного мяса, промолотого на мясорубке, 2 луковицы, 3 столовые ложки сливочного масла, соль, черный



молотый перец, зелень укропа или петрушки, 50 г томата-пюре, 150 г сметаны.

Кочан капусты освободить от кочерыжки и верхних листьев, разобрать на листья и опустить их в кастрюлю с кипящей водой, варить 15—20 мин до полуготовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

Острым ножом срезать утолщенные прожилки у капустных листьев и слегка отбить их.

Лук мелко нарезать, спассеровать на масле, соединить с отваренным рисом и мясом, посолить, поперчить, все перемешать и полученный фарш завернуть в капустные листья сначала в виде конверта, затем придав им форму рулетика, перевязать ниткой, обжарить с обеих сторон, уложить в неглубокую кастрюлю (сотейник), залить сметаной, тушить в духовке 25—30 мин. Готовые голубцы со снятыми нитками положить на тарелку, полить сметаной, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Для голубцов можно использовать и другие начинки: с рисом, луком и яйцом; с грибами и луком; из кореньев, лука и грибов; из перловой крупы, лука и грибов и др.

Капуста в сухарях с яйцом

500 г капусты, 2—3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, соль, 1 стакан панировочных сухарей, 2—3 столовые ложки тертого сыра, зелень, $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла.

Капусту опустить в подсоленную кипящую воду, отваривать 10 мин, затем откинуть на дуршлаг, охладить, нарезать крупными кусками (примерно 2×4 см),

разобрать на отдельные листочки, окунуть их во взбитое яйцо, смешанное с молоком, кусочки капусты обвалить в сухарях, обжарить в масле. Полученный своеобразный золотистый «капустный хворост» положить на тарелку, посыпать тертым сыром и мелко нарубленной зеленью либо украсить зелеными веточками сельдерея или петрушки.

Капуста в сухарях запеченная

Примерно 300—400 г капусты, 3 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана панировочных сухарей, 3 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу, зелень.

Капусту нарезать кусочками размером примерно 2×2 см, опустить в подсоленную кипящую воду, отваривать 10 мин, затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. После этого переложить капусту на сковороду в разогретое масло, посыпать сухарями, перемешать, залить взбитым яйцом и запечь в духовке. Готовую капусту можно посыпать сыром и обязательно зеленью.

Голубцы с рисом, луком, яйцом

1 кг капусты, 1 стакан риса, 2—3 луковицы, 2—3 яйца, 1 столовая ложка муки, 3—4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки томата-пюре, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, пучок укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Кочан капусты освободить от верхних листьев, удалить кочерыжку, опустить в кастрюлю с горячей водой и варить 15—20 мин до полуготовности.

Затем кочан вынуть и опустить в холодную воду; репчатый лук мелко нарубить, спассировать на масле, соединить с отваренным рисом, рублеными яйцами, поперчить, посолить.

Фарш плотно завернуть в капустные листья конвертом, перевязать их ниткой. Голубцы обжарить с двух сторон на масле, затем уложить в сотейник (утятницу), залить сметанным соусом и тушить 25—30 мин. Готовые голубцы освободить от ниток, выложить на тарелки, полить сметаной, посыпать укропом и подавать на стол.

Капуста тушеная в сметане

1 кг капусты, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль, зелень укропа или петрушки.

Капусту нашинковать, положить в кипяток на 15—20 мин, затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, капусту охладить.

Лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, смешать с капустой, залить бульоном или водой, посолить по вкусу и тушить до готовности на медленном огне.

Подавать капусту со сметаной, посыпав зеленью.

Капуста тушеная с рисом

1 кг капусты, 150 г масла, 2 луковицы, $\frac{3}{4}$ стакана риса, 3—4 помидора, красный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, положить в сотейник или глубокую сковороду. Лук нарезать кольцами, слегка обжарить на сливочном масле, соединить с капустой,



перемешать, влить немного воды или бульона, тушить до мягкости. Затем добавить к капусте перебранный промытый сырой рис, красный молотый перец и продолжать тушить на слабом огне или в духовке до тех пор, пока рис не станет мягким. Можно добавить помидоры или немного лимонного сока. Подавать капусту со сметаной или томатным соусом.

Капуста тушеная с помидорами

1 кг капусты, 2 луковицы, 5 помидоров, свиное сало, соль, сахар по вкусу, зелень укропа или петрушки.

Капусту мелко нашинковать, посолить, дать постоять минут 20. Спелые помидоры потушить в собственном соку без воды до мягкости.

Капусту отжать, положить в кастрюлю, добавить протертые через сито или дуршлаг помидоры, поставить на слабый огонь. Шпик нарезать мелкими кубиками, вышкварить, обжарить в нем мелко нашинкованный лук и добавить к капусте, после чего все посолить и посластить по вкусу.

Вместо свежей капусты можно использовать квашеную.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Краснокочанная капуста, как и белокочанная, вкусна и полезна. Ее можно использовать в свежем, вареном, тушеном, консервированном виде. В сравнении с белокочанной эта капуста значительно богаче белками и витаминами. Вот только при тепловой обработке она теряет свой красный цвет. Поэтому не забывайте добавлять к капусте сок лимона,

кислых ягод или немного лимонной кислоты, можно также кислые яблоки, сырую или вареную натертую свеклу или ее сок. При приготовлении праздничных блюд из краснокочанной капусты рекомендуется добавлять такие пряности, как гвоздика и корица. Очень хорошо сочетается краснокочанная капуста с чесноком и свеклой, с антоновскими яблоками и брусникой.

Краснокочанная капуста с яблоками

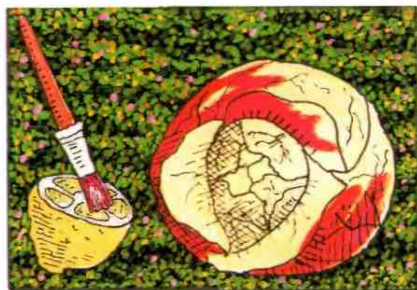
700 г капусты, 4—5 кислых (лучше антоновских) яблок, 2 столовые ложки сахара, 1—2 луковицы, 3 столовые ложки сливочного масла, сок 1 лимона, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

Капусту нашинковать соломкой, опустить в кипящую воду на 2—3 мин, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. В кастрюле растопить масло, обжарить в нем репчатый лук, сюда же опустить капусту и нашинковать яблоки, сбрызнуть все соком лимона, посолить, посластить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности.

Гарнир к мясу, птице, рыбе, дичи

500 г капусты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1—2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана красного фруктового или ягодного сока, соль, сахар, уксус по вкусу, 2 бутона гвоздики.

Капусту нашинковать, опустить ненадолго в кипяток, воду слить. Затем потушить в масле капусту и нарезанные яблоки, добавить нашинкованный и обжаренный репчатый лук, соль, сахар, уксус.



Перед окончанием тушения добавить красный кислый фруктово-ягодный сок и гвоздику. Готовую капусту подавать к гусю, утке, дичи, свиному шницелю.

Пикантная капуста

1 крепкий кочан капусты, 2 луковицы, сок 1 лимона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан свекольного сока (или 1 вареная свекла среднего размера), тмин, соль, сахар по вкусу.

Капусту нашинковать тончайшей стружкой, опустить в кипящую воду на 2—3 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, положить в сотейник или глубокую сковороду, сбрызнуть соком лимона, добавить нашинкованный и обжаренный в растительном масле репчатый лук, влить свекольный сок или добавить натертую на крупной терке вареную свеклу, посолить, поперчить, посластить и тушить до готовности.

Подавать блюдо горячим как самостоятельное кушанье или в качестве гарнира к мясу, сосискам.

В холодном виде можно подать это блюдо как овощную закуску.

САВОЙСКАЯ КАПУСТА

Савойская капуста широко культивируется в странах Западной Европы, особенно во Франции. Родиной савойской капусты считается Италия. В травниках эпохи Возрождения упоминаются предшественники современной савойской капусты. Форма кочана у этой капусты круглая, листья рыхлые, пузырчатые.

Савойская капуста — ценное культурное растение. Ее используют в свежем виде для салатов, отваренной и обжаренной — для супов и вторых блюд. Для квашения савойская капуста непригодна.

139

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Одной из разновидностей кочанной капусты является брюссельская капуста, выращиваемая в Западной Европе. Особенно распространена эта капуста в Англии. В теперешнем своем виде брюссельская капуста появилась в Бельгии в XVIII в., хотя и предполагается, что очень похожие формы этой капусты здесь культивировались в XIII—XIV вв. Особенностью брюссельской капусты является ее устойчивость к низким температурам (от -5 до -7 °C). Не случайно поэтому многие овощеводы-любители разводят этот ценный овощ на своих приусадебных участках. У брюссельской капусты своеобразно развиваются боковые побеги: они останавливаются в своем развитии на стадии почек и разрастаются в виде крошечных кочанчиков-розочек величиной не более грецкого ореха. А всего на каждом растении образуется 50—70 таких розочек об-

шей массой около 0,5 кг. В СССР наиболее распространены сорта Геркулес, Рубин.

Особая ценность брюссельской капусты в высоком содержании белков — от 2,5 до 7 %, что намного выше, чем в капусте остальных видов. Эта капуста богата каротином, витаминами В₁, В₂, РР, В₆, минеральными веществами. Блюда из брюссельской капусты, — а это и заправки для супов, жаренья, запекания, тушения, — и полезны, и вкусны. Ее также можно заготавливать впрок путем консервирования и замораживания. Чтобы можно было использовать растение в свежем виде в зимнее время, нужно выкопать его целиком с корнем, перенести в парник или, скажем, в подвал, погреб, присыпать корень землей и по мере надобности срывать кочанчики, но только так, чтобы не рассыпались лепестки, иначе блюдо из капусты получится непривлекательным.

Вот несколько рецептов из европейской кухни.

Брюссельская капуста, запеченная с яйцом

500 г капусты, 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, соль по вкусу, зелень укропа или петрушки.

Капусту промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до полуготовности. Затем воду слить, капусту переложить в сковороду с растопленным маслом, слегка обжарить, периодически встряхивая, залить взбитым яйцом, смешанным с молоком, и запечь в духовке до золотистого цвета. Подавать блюдо горячим, посыпав зеленью.

Брюссельская капуста по-брюссельски

500 г брюссельской капусты, 1 столовая ложка масла, 1 граненый стакан мясного бульона, 1 столовая ложка сливок, 1—2 желтка, соль, мускатный орех.

Очищенную и вымытую капусту потушить в масле, добавить немного подсоленного бульона и варить до готовности, часто встряхивая, чтобы капуста не пригорела, сверху посыпать тертым мускатным орехом и снять с огня. Затем желток смешать со сливками и полученной смесью залить капусту. Тотчас подавать к столу.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Цветная капуста — этот деликатесный и диетический овощ — в последние годы становится все более популярной. Цветная капуста хороша и для супов, и для салатов, и как гарнир к мясу, птице, в сухарях, в соусе, причем не только в натуральном, но и в консервированном виде.

Цветная капуста со сливочным маслом

500 г цветной капусты, 2 столовые ложки сливочного масла, 1—2 столовые ложки сухарей, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Капусту очистить от листьев, опустить в подсоленную воду (1 столовая ложка на 1 л воды) и выдержать 25—30 мин. Затем ополоснуть капусту и опустить в кипящую соленую воду, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь,

после чего переложить капусту на тарелку. Украсить блюдо нарезанным дольками яйцом, в котоме горячим маслом, в котоме добавлены сухари. Подавать горячим.

Цветная капуста, жаренная в тесте

1 кочан цветной капусты, 4 столовые ложки молока, мука, растительное масло для жаренья.

Капусту подготовить, как указано в предыдущих рецептурах, отварить до полуготовности. Из молока и муки приготовить жидкое тесто (как для блинов) и посолить его. Каждое соцветие обмакнуть в тесто и обжарить в масле.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью, как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу.

Запеканка из цветной капусты с овощами

300 г цветной капусты, 2—3 моркови, 100 г зеленой стручковой фасоли, 3 столовые ложки лушеного зеленого горошка, соль, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана сухарей.

Подготовленные овощи — цветную капусту, морковь, фасоль, зеленый горошек — отварить в подсоленной воде почти до готовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, а затем переложить капусту в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Яйца взбить и смешать с молоком или охлажденным овощным отваром, залить этой смесью овощи, сверху положить

тонкие пластинки масла, посыпать сухарями, запечь в духовке до образования румяной корочки. Подавать капусту горячей к завтраку или ужину.

Цветная капуста в сухарях

500 г цветной капусты, 1—2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 стакан сухарей, масло для жаренья.

Капусту подготовить, как указано в предыдущих рецептурах, отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Капусту охладить. Взбить яйцо, смешать с молоком и в полученную смесь обмакнуть соцветия капусты, затем обвалить их в сухарях, обжарить в масле. Подавать горячей как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, птице.

Цветная капуста, жаренная во фритюре

1 кочан цветной капусты, 2 яйца, соль, черный молотый перец, жир для фритюра.

Подготовленную капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности. Яйца взбить, смешать с солью и перцем и, обмакнув капустные соцветия в яичную смесь, сразу же жарить их в горячем жире до образования румяной корочки. Обжаренная во фритюре цветная капуста — прекрасный гарнир к птице.

Цветная капуста с сыром

500 г цветной капусты, 50 г сыра, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сливок или сметаны, 2 яичных желтка, соль, сок лимона.

Подготовленную капусту отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Переложить капусту в сковороду либо в посуду из огнеупорного стекла или керамики, сбрызнуть соком лимона, посыпать тертым сыром, полить взбитыми желтками, смешанными со сметаной (сливками), сверху положить тонкие пластинки сливочного масла и запечь в духовке до образования румяной корочки.

БРОККОЛИ (СПАРЖЕВАЯ КАПУСТА)

В последние годы заметно возрос в нашей стране интерес к редким и ценным культурам. К примеру, брокколи, или иначе — спаржевую капусту, с успехом выращивают овощеводы-любители Прибалтики, Украины, Магаданской области. Особенно широко распространена брокколи в США.

В сравнении с цветной капустой в брокколи содержится больше кальция и фосфора, она богата витаминами группы В, а также витамином С и каротином, отличается высокой питательностью. Именно благодаря этим ценным качествам за рубежом брокколи рекомендуется для лечения лучевой болезни.

Брокколи имеет утолщенные, мясистые, несколько удлиненные, похожие на спаржу соцветия, которые у разных сортов могут быть желтыми, зеленоватыми, белыми и фиолетовыми.

В пищу используют сочные стебли и головки капусты. Для приготовления брокколи годятся все рецептуры, рекомендованные для цветной капусты.

КОЛЬРАБИ

Первоначальное название этого вида капусты «коулорапа», что означает «стеблевая репа», отсюда и происходит название «кольраби». Стеблеплоды молодой кольраби с сочной белой мякотью можно есть сырыми, жареными, тушеными, вареными и запеченными. Заметим: поскольку кольраби не переносит хранения, ее нужно сразу же использовать в пищу.

По содержанию витамина С кольраби не уступает белокочанной капусте, а по содержанию белка, сахара иногда и превосходит ее. Свежий сок кольраби обладает лечебными свойствами, поэтому им пользуются при воспалительных процессах в полости рта, при кашле и охриплости, заболеваниях желудка и кишечника, болезнях печени, почек, селезенки, а также для улучшения аппетита. Благоприятно действует кольраби при атеросклерозе и малокровии. Вот почему мы настоятельно рекомендуем активнее использовать этот ценнейший вид капусты.

Кольраби фаршированная

5—6 шт. кольраби, 200 г сарделек, 1 яйцо, 1 столовая ложка томата-пюре, жир, соль, зелень петрушки или укропа.

Кольраби очистить, отварить в воде до полуготовности, сердцевину выбрать, а отверстие заполнить фаршем. Нафаршированные клубни кольраби положить в кастрюлю (доньшки клубней чуть срезать для устойчивости), добавить немного воды или бульона, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Для фарша очистить сардельки, нарубить их, добавить яйцо,

томат-пюре, мелко нарубленную сердцевину кольраби, посолить, перемешать.

Подавать блюдо, посыпав зеленью укропа или петрушки.

Кольраби по-польски

1 кг кольраби, 140 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ лимона, соль по вкусу.

Кольраби очистить от кожицы, обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, нарезать кружками или соломкой.

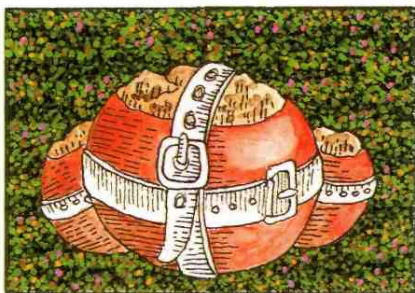
Подавать с сухарным соусом. Вот как его приготовить: на горячей сковороде растопить сливочное масло, всыпать толченые и просеянные через сито сухари, обжарить их до золотистого цвета, посолить, добавить сок лимона, все перемешать.

Кольраби тушеная

500 г кольраби, 2 столовые ложки муки, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка томата-пюре, 2 столовые ложки масла, соль, черный молотый перец, корица, зелень петрушки.

Кольраби очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалить в муке, обжарить в масле. Затем переложить в кастрюлю, добавить перец, корицу, влить сметану, смешанную с томатом-пюре, прикрыть крышкой и тушить на медленном огне 30—40 мин.

Подавать блюдо, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки. Кольраби можно подавать как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.



ТОМАТЫ

Родина помидоров — Южная Америка. Перуанским индейцам они были знакомы еще в V в. до н. э. Индейцы называли их «томатль», что означает «крупная ягода». Испанцы и португальцы перенесли эту культуру в Южную Европу, где уже в XVI в. выращивали и охотно ели их сырыми, использовали в салаты. В Италии эти плоды называли «помо д'оро» — «золотое яблоко», а во Франции за красивую и яркую окраску — «помо д'амур» — «яблоко любви». Но долго еще многие относились к этому овощу с большим недоверием и считали его ядовитым. До сих пор живет легенда о том, как штабной повар североамериканских войск Джеймс Бейли, надеясь оказать услугу королю Англии Георгу, решил отравить генерала Вашингтона и подал ему на обед жаркое с красными сочными помидорами. Убоявшись разоблачения, отравитель покончил жизнь самоубийством, а Вашингтон после этого обеда жил 23 года и стал президентом США.

В России помидоры появились в 1780 г., когда посол Екатерины II во Франции привез оттуда несколько ящиков «яблок любви».

Благодаря настойчивости одного из основателей русской агрономической науки А. Т. Болотова поми-

доры стали культивировать и в России. С середины XIX в. помидоры стали разводить в Крыму, Молдавии, на Украине и в других районах. Теперь уже помидоры выращивают повсеместно и используют в кулинарии в свежем, жареном, консервированном, тушеном виде, а также в виде соков, соусов, паст.

По окраске, форме, величине плодов помидоры многообразны. Известны сорта с красными, оранжевыми, желтыми, розовыми плодами шаро-, груше-, сливовидной формы, с гладкой и ребристой поверхностью. Благодаря своим ценным свойствам помидоры незаменимы на нашем столе.

Помидоры, фаршированные баклажанами

6—8 помидоров средней величины, 300 г баклажанов, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, 2 яйца, 50 г растительного масла, 50 г сыра, соль, черный молотый перец, зелень петрушки или укропа.

Срезать верхнюю часть помидоров со стороны плодоножки и аккуратно выбрать мякоть, посолить, поперчить. Отдельно испечь баклажаны, очистить их, мелко нарубить их вместе с мякотью помидоров, обжарить с луком в растительном масле, добавить мелко нарубленный чеснок, перец, соль, вбить яйца, все перемешать. Полученной массой нафаршировать подготовленные помидоры, посыпать тертым сыром. Сверху на каждый помидор положить срезанные ранее верхушки, сбрызнуть растительным маслом, запечь в духовке.

Подавать горячими как второе блюдо или как холодную закуску, украсив их зеленью петрушки или укропа.

Помидоры, фаршированные мясом птицы и грибами

6—8 помидоров, 200 г жареного мяса птицы, 200 г жареных грибов, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, черный молотый перец, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 50 г сливочного масла или маргарина, зелень петрушки, укропа.

Выбрать зрелые, крепкие, одинакового размера помидоры, аккуратно вырезать у них острым ножом или выбрать чайной ложкой мякоть, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона.

Жареное мясо птицы нарезать мелкими кубиками, добавить отварные или жареные шампиньоны (боровики, подосиновики, подберезовики), все перемешать, посолить по вкусу. Полученным фаршем наполнить помидоры и на каждый помидор положить кружок яйца. Уложить фаршированные помидоры на блюдо, украсить зеленью.

Помидоры, фаршированные мясом

8 помидоров, 200 г мяса (мякоть), 50 г риса, 1 луковица, 2—3 столовые ложки растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Помидоры подготовить, как указано в предыдущей рецептуре. Мясо мелко изрубить или пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный и обжаренный лук, отваренный рис, соль, перец, все перемешать. Получившимся фаршем наполнить помидоры, уложить их на смазанную жиром сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Подавать горячими, посыпав зеленью петрушки или укропа, со сметаной.

Помидоры с поджаристой корочкой

800 г помидоров, 80 г маргарина, 250 г тертых сухарей, 200 г ветчины, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками или кружками, обвалить в сухарях. Положить их на сковороду, смазанную жиром, сверху — кусочки ветчины (можно ломтики отварного мяса, колбасы, сосисок, сарделек), затем вновь слой ломтиков помидоров в сухарях, перец, зелень петрушки, посыпать сухарями. Сверху положить нарезанный тонкими ломтиками маргарин и запечь в духовке до образования поджаристой корочки.

Подавать, обильно посыпав зеленью.

БАКЛАЖАНЫ

Родина баклажанов — Индия. Из Индии культура баклажана была перенесена арабами в Юго-Западную Европу, а персидскими торговцами — в Африку. Баклажаны — исключительно теплолюбивая культура. Поскольку мякоть плода почти безвкусна, ее предпочтительнее жарить или тушить с другими овощами — томатами, овощным перцем, приправлять чесноком и пряностями,

Закуска из баклажанов

2—3 крупных баклажана, 3—4 моркови, 2—3 столовые ложки майонеза, 1 головка чеснока, соль, черный

молотый перец, зелень петрушки, растительное масло для жаренья.

Выбрать довольно крупные ровные баклажаны, вымыть их, нарезать вдоль тонкими ровными пластинами, удалить кожицу, остальные пластинки баклажанов посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон в растительном масле, переложить на большое блюдо и охладить.

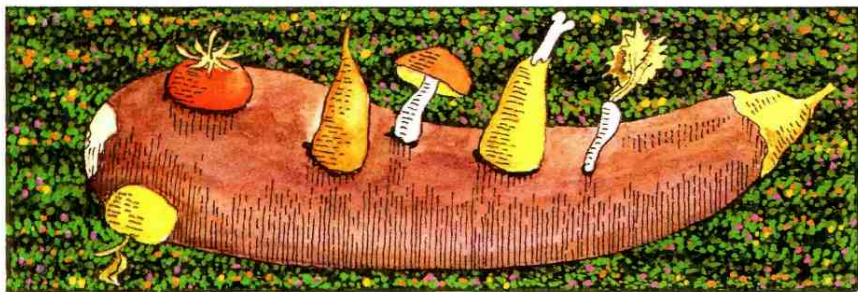
Морковь натереть на крупной терке, посолить, смешать с мелко нарубленным чесноком, заправить майонезом. Полученную начинку завернуть в обжаренные пластинки баклажанов в виде рулетов, заворачивая с узкой части. Рулеты сложить в посуду, закрыть крышкой, поставить на несколько часов в холодильник, дать пропитаться.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Баклажаны, фаршированные овощами

5 баклажанов, 2 луковицы, 2 моркови, 2 помидора, кусочек капусты, 2 столовые ложки тертого сыра, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, растительное масло для жаренья.

Баклажаны вымыть, разрезать на 2 части вдоль, не снимая кожицы. Из каждой половины вынуть часть мякоти с семенами, мелко нарубить, обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь, нашинкованную капусту, мелко нарезанные помидоры, посолить, поперчить, добавить нарезанную зелень петрушки, все соединить, перемешать и полученным фаршем наполнить



половинки слегка обжаренных баклажанов. Переложить их в сковороду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке при умеренной температуре. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Баклажаны, запеченные с рубленным мясом

3 крупных баклажана, 400 г свинины, 400 г говядины, 6 яиц, 180 г жира или растительного масла, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 луковица, черный молотый перец, соль, 3 помидора, зелень петрушки.

Вымытые обсушенные баклажаны запечь в горячей духовке, затем облить холодной водой, чтобы легче снималась кожица.

Очищенные баклажаны нарезать вдоль полосками, посолить, дать постоять, отжать и обсушить. Каждую полоску обвалить в яйце и муке и обжарить в жире. Мелко нарезанный лук и нарезанные дольками помидоры потушить с одной столовой ложкой жира, затем снять с огня, добавить перец и зелень петрушки.

В глубокую сковороду положить слоями баклажаны, затем рубленое мясо, лук с помидорами, вновь баклажаны, мясо, лук с помидорами. Сверху должен

быть слой баклажанов. Все залить взбитыми яйцами, смешанными с молоком, и запекать в духовке в течение 1—1,5 ч до образования золотистой корочки. Подавать в той посуде, в которой запекалось блюдо, с зеленым салатом или свежими овощами.

Баклажаны, тушеные с помидорами

2 баклажана, 4 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 2—3 дольки чеснока, пучок зеленого лука, соль, черный молотый перец.

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружками, помидоры разрезать на 2—4 части, все обжарить и слоями положить в неглубокую посуду, залить соусом («Южным», Московским или Любительским), бульоном или водой, закрыть крышкой и тушить в духовке 10—15 мин. Баклажаны подавать холодными, посыпав мелко нарубленным чесноком и зеленым луком.

Баклажаны жареные с луком

2—3 баклажана, 2—3 луковицы, 1 столовая ложка жира, 1 столовая ложка сметаны, соль, зелень петрушки, 2 столовые ложки муки для панировки.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружками, посолить, обвалить в муке, обжарить на сковороде. Лук нашинковать и обжарить.

При подаче баклажаны посыпать обжаренным луком, полить сметаной, посыпать зеленью петрушки.

Икра из баклажанов [из болгарской кухни]

2 баклажана, 2 дольки чеснока, растительное масло, лимонный сок, соль.

Баклажаны положить на сковороду без жира и запекать в горячей духовке до тех пор, пока кожица не сморщится и не станет коричневой, а сами баклажаны — мяккими. Затем вынуть их из духовки, обдать холодной водой и осторожно снять кожицу руками либо пластмассовым или деревянным ножом, так как при соприкосновении с металлом баклажаны темнеют. Баклажаны мелко нарезать и смешать с мелко нарубленным чесноком, заправить растительным маслом, соком лимона и солью.

Баклажаны, запеченные с овощами

200 г баклажанов, 200 г помидоров, 400 г вареного картофеля, 30 г масла или маргарина, 1 луковица, 2—3 столовые ложки тертого сыра, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Нарезанные кружками баклажаны и помидоры потушить с мелко нарезанной луковицей, добавив масло и соль. Затем послойно положить в форму, смазанную

жиром, нарезанный отварной картофель, баклажаны с помидорами, посыпать их тертым сыром и нарубленной петрушкой и запекать в духовке 20—30 мин.

Баклажаны, фаршированные грибами

1 кг баклажанов, 1 луковица, 100 г растительного масла, 200 г свежих грибов, соль, 1 яйцо, 300 г сметаны или соуса.

Баклажаны разрезать вдоль на 2 части, выбрать из середины часть мякоти. Половинки баклажанов обжарить во фритюре.

Мелко нарезанный лук пассеровать на растительном масле, добавить мелко нарубленные грибы и вынутую мякоть баклажанов, вбить яйцо, все размешать.

Полученным фаршем заполнить половинки баклажанов, выложить их на противень, смазанный жиром, запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Баклажаны с чесноком

500 г баклажанов, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 2 столовые ложки муки, соль, 3—4 дольки чеснока, зелень петрушки.

Баклажаны нарезать кружками, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон в растительном масле, положить в глубокую сковороду.

Сметану смешать с майонезом, залить ею обжаренные баклажаны и запечь в духовке.

Подавать, посыпав тертым чесноком, нарубленной зеленью петрушки.

Баклажаны соте

1 кг баклажанов, 100 г сладкого перца, 150 г помидоров, по 100 г сливочного и растительного масла, зелень петрушки, соль.

Баклажаны очистить от кожицы (у молодых баклажанов нежную кожицу можно не снимать).

Затем нарезать их кружками и обжарить в смеси сливочного и растительного масла.

Помидоры мелко нарезать и обжарить, затем соединить с мелко нарезанным испеченным сладким красным перцем.

На блюде уложить обжаренные кружки баклажанов, на каждый кружок положить помидоры с перцем, посыпать нарубленной зеленью петрушки.

Подают горячими как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к мясу.

Фаршированные баклажаны (по-египетски)

Баклажаны разрезать вдоль, вынуть из середины мякоть, смешать ее с фаршем из баранины, добавить соль, черный молотый перец, толченый чеснок и заполнить этой массой половинки баклажанов.

Фаршированные половинки баклажанов покрыть кружками помидоров, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 30 мин.

Подавать, посыпав нарубленной зеленью петрушки.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ

Родина овощного перца — Южная Америка. Колумб впервые попробовал овощной перец на Гаити в

1493 г. и привез несколько плодов в Европу. Уже в XVI столетии культура овощного перца распространилась на Балканский полуостров, в Африку и Индию. Тяготение азиатских народов к острым приправам обусловило быстрое распространение этой культуры. В настоящее время Индия является главным поставщиком овощного перца горьких и сладких сортов. В Европе же — в Испании, Венгрии и Болгарии — предпочитают сладкие формы овощного перца. Кстати, вот почему бытует выражение «сладкий болгарский перец». Как видим, речь идет об овощном сладком перце, который называют также паприкой. Вместе с тем существуют острые овощные сорта, употребляемые чаще как приправа при мариновании, а также, хотя и реже, как самостоятельное блюдо.

Благодаря ценным вкусовым качествам, а также красивой яркой окраске перец является любимым лакомством во многих, даже северных странах. В плодах перца содержится витамина С больше, чем во всех других овощах. Плоды перца отличаются как по форме, так и по окраске. Гогошары, например, имеют круглую форму, как у помидоров, ярко-красную окраску и совсем не горчат. Этот сорт перца чаще используют для фарширования мясом, рисом, овощами. Не менее популярен перец с клиновидными стручками зеленого, желтого и красного цвета. Сладкий перец хорош и в жареном, и в запеченном, и в фаршированном виде. Горький острый жгучий перец чаще используют как приправу при приготовлении соусов, а также при солении, мариновании, консервировании и т. д. Поскольку витамин С теряется при тепловой обработке, рекомендуется использовать перец в свежем виде.

Зеленые и желтые плоды перца предпочтительнее для супов, фарширования, запекания, а для салатов, бутербродов — яркоокрашенные плоды.

Перец, фаршированный мясом

1 кг перца, 500 г вареного мяса, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла или маргарина, соль, черный молотый перец, 2 стакана мясного бульона, 1 стакан сметаны или сметанного соуса с томатом, зелень.

Стручки перца, по возможности одинаковые по размеру и форме, промыть, удалить плодоножку с семенами, опустить на 1—2 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать остыть. Затем плотно заполнить фаршем, поставить в один ряд в сотейник или неглубокую кастрюлю, залить бульоном, закрыть крышкой и тушить в духовке или на плите на медленном огне в течение 30 мин.

Фарш готовится так. Отварное мясо мелко нарубить или пропустить через мясорубку, добавить пассерованный на масле лук, черный молотый перец, соль, все перемешать.

Подавать готовый перец со сметаной или сметанным соусом, украсить зеленью.

Перец, фаршированный мясом и рисом

1 кг перца, 250 г вареного мяса, 200 г риса, 2 луковицы, 2 столовые ложки маргарина или растительного масла, 2 стакана мясного бульона, 1 стакан сметаны, соль, черный молотый перец, зелень петрушки или укропа.

Перец подготовить, как указано в предыдущей рецептуре.

Рис отварить до полуготовности, смешать с мясным фаршем и луком и наполнить этим фаршем перец.

Нафаршированный перец поместить в сотейник или другую неглубокую посуду, залить бульоном, закрыть крышкой, тушить 30 мин в духовке или на плите.

Подавать блюдо, посыпав зеленью, отдельно подать соусник со сметаной.

Перец, фаршированный овощами

1 кг перца, 500 г моркови, 300 г репчатого лука, корень петрушки, сельдерея, соль, черный молотый перец, 100 г растительного масла, томатный соус, зелень.

Перец подготовить, как указано в рецептуре «Перец, фаршированный мясом».

Подготовленные корни (морковь, петрушку, сельдерей) нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, смешать с пассерованным луком, добавить соль, молотый перец. Затем плотно нафаршировать перец, уложить его в сотейник, залить томатным соусом и тушить в духовке минут 30.

Рагу из перца с помидорами и яйцами

750 г болгарского сладкого перца, 750 г помидоров, 3 луковицы, 3 столовые ложки маргарина или растительного масла, 6 яиц, соль.

Лук мелко нарубить и слегка обжарить в жире. Перец вымыть,

очистить от семян и плодоножек, нарезать тонкими кольцами и тушить вместе с луком в течение 15 мин. Помидоры нарезать крупными дольками и тушить вместе с луком и перцем, посолить. Яйца взбить, посолить, залить ими овощи и запечь в духовке.

Подавать блюдо горячим.

Перец жареный с чесноком

500 г перца, 2—3 дольки чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Перец вымыть, вычистить из него семена и изнутри посолить.

На раскаленную сковороду налить растительное масло, уложить поджаренные плоды и обжарить с обеих сторон под крышкой. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке, или очень мелко нарубить, или истолочь в ступке. Обжаренный перец выложить на тарелку, посыпать чесноком, полить соком, оставшимся после жаренья. Подавать блюдо по желанию горячим или холодным.

Перец, запеченный с яйцом и сыром

1 кг перца, 3—4 столовые ложки сливочного масла, 3 яйца, 1 стакан тертого сыра или брынзы, 1 стакан молока, соль, зелень.

Вымытый и очищенный перец испечь, затем нарезать полосками, положить в сковороду или на противень, залить взбитыми яйцами, смешанными с молоком и тертым сыром, посолить, запечь в духовке до золотистого цвета.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Перец с лисичками

8 стручков перца, 1 луковица, 50 г шпика, 250 г лисичек, 500 г помидоров, соль по вкусу, зелень петрушки.

Мелко нарезанный лук обжарить со шпиком, добавить лисички, очищенные и нарезанные дольками помидоры и нашинкованный перец, все посолить и тушить в духовке. Готовое блюдо обильно посыпать рубленой зеленью петрушки.

ТЫКВА

Тыква — одно из древнейших растений — представляет собой тропическую лиану.

Родина тыквы — Америка, а точнее Техас и Мексика, где индейцы выращивали ее задолго до прибытия туда Колумба. В XVI в. тыква была завезена в Европу. В плодах тыквы содержится не очень много питательных веществ, но по калорийности она приближается к цветной капусте и может быть рекомендована для диетического питания, так как относится к числу продуктов, наиболее легко усваиваемых организмом человека.

Поскольку тыква способствует выведению из организма солей, благотворна ее роль, например, при лечении подагры.

В семенах тыквы содержится много жиров; в народной медицине их используют как противоглистное средство.

Тыкву нужно использовать в пищу значительно шире. Кроме того, она является самым дешевым овощем и доступна для каждой семьи.

Важнейшим достоинством тыквы является то, что она хорошо сохраняется длительное время, что позволяет использовать ее почти весь год.

Холодная закуска из тыквы

1 кг тыквы, 3 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, зелень укропа.

Спелую тыкву очистить от кожицы и семян, промыть в холодной воде, нарезать крупными кубиками (примерно $5 \times 5 \times 5$ см), посолить, отваривать на пару в течение 35—40 мин. Готовую тыкву выложить на блюдо, полить растопленным маслом, охладить. Подавать блюдо, полив его сметаной и посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.



Тыква жареная

500 г тыквы, растительное масло для жаренья, соль, зелень петрушки.

Тыкву очистить от кожицы и семечек, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить в растительном масле.

Подавать, обильно посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Тыква под молочным соусом

1 кг тыквы, 1 стакан молока, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки растительного сала, 2 столовые ложки сухарей, соль.

Для соуса: 30 г муки, 2 стакана молока, 60 г изюма.

Ломтики тыквы посолить, обжарить, уложить в сковороду или неглубокую кастрюлю, залить молочным соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом, запечь в духовке.

Молочный соус готовят так. Муку нужно прогреть на масле,

развести молоком, добавить вымытый и перебранный изюм, все прокипятить в течение 3—5 мин, добавить по вкусу соль и сахар.

Суфле из тыквы

1 кг тыквы, 180 г манной крупы, 120 г муки, 9 яиц, 60 г сыра, 60 г изюма, 120—150 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ л молока, 20 г сахара, соль по вкусу.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить молоком и довести до готовности, затем всыпать манную крупу и, помешивая, варить 10—15 мин. Готовую кашу протереть через сито.

В кастрюле распустить масло, прогреть в нем муку (не поджаривая), развести молоком. Полученный соус проварить 3—5 мин, соединить с протертой тыквой, добавить желтки, соль, сахар, все тщательно перемешать.

Отдельно взбить белки и ввести их в остывшую массу, осторожно перемешивая сверху вниз. Полученную массу положить в смазанную маслом и посыпанную мукой или сухарями посуду, посыпать тертым сыром,

● Заметим, что голубцы доводить до готовности лучше не на плите, а в духовке, где они равномернее прогреваются и не подгорают.

● Используйте в пищу только молодые баклажаны с мелкими семенами и неогрубевшей кожицей фиолетовой окраски.

● Перед приготовлением любого блюда из перца нужно удалить семена. Кстати, способ извлечения семян зависит от того, какое блюдо вы предполагаете приготовить. Если, скажем, перец предназначен для фарширования, то нужно тонким острым ножом осторожно подрезать вокруг плодоножки мякоть плода и



извлечь крышечку вместе с семенами, сохранив весь плод неповрежденным; если же перец предназначен для салата, то плод можно разрезать вдоль и аккуратно вынуть из него семена.

● Кожицу можно снять с горячих баклажанов, держа их под струей воды.

● Наиболее вкусны баклажаны продолговатой формы. Чтобы удалить горечь, баклажаны необходимо разрезать на ломтики и подержать 5 мин в холодной подсоленной воде.

● Чтобы мякоть баклажанов оставалась светлой, их нужно запекать в духовке на сильном огне.

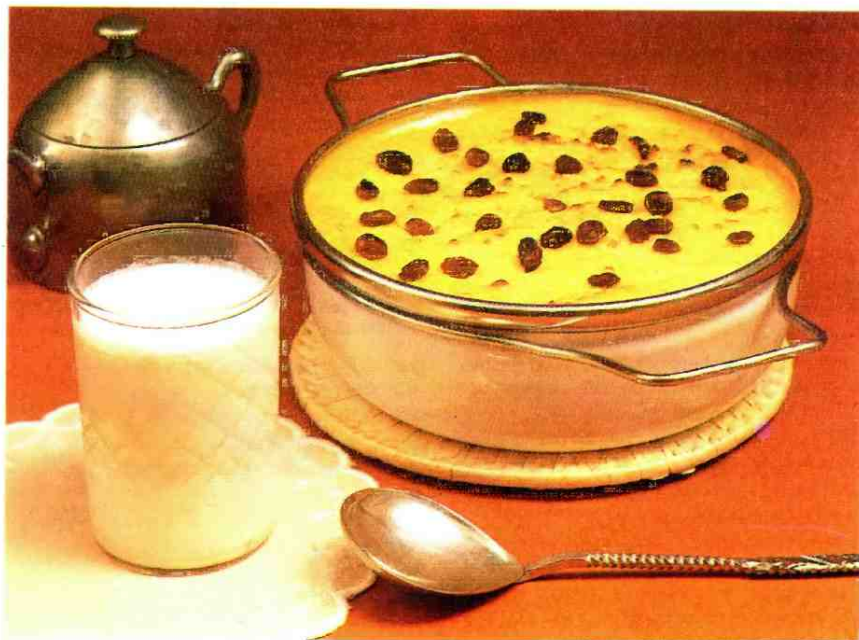
сбрызнуть растопленным маслом и запечь в горячей духовке до образования румяной корочки. Подавать суфле с молочным соусом.

Запеканка из тыквы с лапшой

1 кг тыквы, 150 г сливочного масла, 4 яйца, 2 столовые ложки сахара,

200 г лапши, корица, соль по вкусу.

Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Тыкву мелко нарезать, посолить, обжарить в растительном масле, смешать с лапшой, залить взбитыми яйцами с сахаром, посыпать корицей, перемешать, выложить в смазанную маслом форму и запечь в духовке.





Тыква по-днепропетровски

1 кг тыквы, 60 г мелко нарезанного репчатого лука, 1 лавровый лист, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 3 столовые ложки сливочного масла или сливочного маргарина, 1 столовая ложка муки, 1 стакан свежих сливок, 2 яичных желтка, на кончике ножа красный молотый перец, 100 г тертого сыра, $\frac{1}{3}$ стакана панировочных сухарей.

Тыкву очистить от кожицы, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, добавить нашинкованный лук, лавровый лист, посолить (1 чайная ложка соли), залить водой, довести до кипения и кипятить под крышкой 15 мин. Воду слить, лавровый лист вынуть.

Сливочное масло растопить в сковороде, обжарить в нем муку, добавить красный молотый перец, хорошо размешать, тонкой струйкой влить сливки, непрерывно помешивая, довести до кипения и кипятить 5 мин на слабом огне. Желтки взбить с маслом и тоненькой струйкой влить в горячий соус, помешивая, чтобы желтки не свернулись.

Тыкву и половину тертого сыра смешать с соусом, все положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму или на противень, посыпать сверху панировочными сухарями и оставить сыром и запекать в духовке в течение примерно 30 мин.

КАБАЧКИ

По вкусу кабачки не уступают тыкве. Нежные молодые плоды можно жарить, фаршировать, тушить, можно приготовить из них икру.

Кабачки жареные

500 г кабачков, 1 яйцо, 2 столовые ложки молока, 3 столовые ложки муки, 100 г растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, зелень укропа или петрушки.

Кабачки вымыть, срезать с них кожицу (у молодых кабачков можно не срезать), нарезать кружками толщиной примерно 1 см, посолить, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалить в муке и обжарить в масле с обеих сторон. Переложить в глубокую сковороду или кастрюлю, залить сметаной, прикрыть крышкой и слегка потомить в духовке. Подавать кабачки горячими, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Кабачки, запеченные с сыром

500 г кабачков, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки тертого сыра, масло для жаренья. Для соуса: 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Кабачки нарезать кружками, посолить, обвалить в муке, обжарить, положить в посуду, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, запечь в духовке.

Для приготовления соуса нужно подсушить муку на сковороде, насыпав ее тонким слоем, и, непрерывно помешивая, добавить сливочное масло, прогреть, затем

вливать сметану, все перемешать, довести до кипения. Подавать блюдо горячим, посыпав мелко нарезанным укропом.

Оладьи из кабачков

400 г кабачков, 2 яйца, 1 стакан муки, соль, сахар по вкусу, масло для жаренья.

Кабачки очистить от кожицы и семян, натереть на мелкой терке, посолить, при желании добавить немного сахара, желтки, муку, перемешать, затем добавить взбитые в пену белки и, быстро перемешав сверху вниз, сразу же обжарить оладьи в масле.

Икра кабачковая

1 кабачок, 5 помидоров, 3 луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, соль.

Кабачки очистить, пропустить через мясорубку. В глубокую сковороду налить растительное масло, опустить пропущенную через мясорубку кабачковую массу и тушить под крышкой до мягкости, затем добавить очищенные от кожицы и пропущенные через мясорубку помидоры, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук и потушить еще 10 мин, посолить.

Икра из кабачков и баклажанов

250 г кабачков, 250 г баклажанов, 2—3 моркови, 120 г белокочанной капусты, 2 небольшие луковицы, пучок зеленого лука, 2 столовые ложки томата-пюре, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, уксус, соль, черный молотый перец по вкусу.

Подготовленные баклажаны и кабачки запечь в духовке, очистить от кожицы, мякоть мелко нарубить.

Лук, морковь, капусту мелко нарубить и обжарить в растительном масле с добавлением томата-пюре, затем смешать с измельченными кабачками и баклажанами, тушить 10—15 мин, периодически перемешивая. Заправить икру уксусом, перцем и солью. Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанным зеленым луком, как горячее или холодное.

Кабачки по-румынски

3 мелких кабачка, 500 г помидоров, 1 столовая ложка муки, 100 г брынзы, 2—3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Кабачки очистить, нарезать кружками, посолить, обвалить в муке, обжарить. Затем уложить их послойно в глубокую сковороду или сотейник, смазанный маслом, чередуя кабачки с помидорами, нарезанными тонкими ломтиками, кусочками брынзы, сбрызнуть растительным маслом, запечь в духовке.

Кабачки по-провансальски

500 г кабачков, 30 г сливочного масла, 30 г растительного масла, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки томата-пюре, чеснок, зелень петрушки, соль.

Кабачки очистить, нарезать кубиками, посолить, обвалить в муке и обжарить в смеси сливочного и растительного масла до образования румяной корочки, затем добавить мелко нарубленный чеснок, томат-пюре.

Подавать блюдо горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кабачки по-швейцарски

Кабачки, растительное масло для жаренья, соль.

Кабачки очистить, нарезать тончайшими кружками и обжарить в растительном масле (во фритюре) до золотистого цвета. Обжаренные кабачки вынуть шумовкой, посолить. Подавать горячими, посыпав зеленью укропа или петрушки.

ЛАТИССОНЫ

Этот овощ является разновидностью тыквы, имеет форму тарелки или пирожка белого, желтого или оранжевого цвета. В пищу используют молодые завязи, имеющие упругую хрустящую нежную мякоть, с диаметром плода 3—5 см. Как и кабачки, патиссоны можно жарить, фаршировать и запекать.

СВЕКЛА КРАСНАЯ

Древние арабы и персы использовали красную свеклу в пищу. В трудах Гиппократата она упоминалась как лечебное средство от всевозможных болезней. И действительно, благодаря редкому и удачному сочетанию в свекле углеводов, витаминов, органических кислот, макро- и микроэлементов она является кладом здоровья. Особую ценность свекле обеспечивает витамин Р, способствующий гибкости и эластичности кровеносных сосудов, предупреждению склероза и снижению кровяного давления. За эти вол-

шебные свойства его называют витамином молодости. Много у красной свеклы и других достоинств. Так, благодаря наличию в ней железа, кальция, магния, фосфора, кобальта свекла активно участвует в процессах кроветворения, регулирования обмена веществ, а содержащаяся в свекле органическое вещество бетаин способствует ускорению роста, улучшает работу печени и предохраняет ее от жирового перерождения.

Много секретов, ценных свойств красной свеклы знали наши предки. Так, свекольный сок применяли для остановки кровотечений, рассасывания опухолей, лечения заболеваний легких, для уменьшения зубной боли, а сок вареной свеклы — при насморке. Считали его также хорошим средством от цинги.

Хотя с тех давних времен многое изменилось и сегодня можно приобрести в аптеке таблетки, порошки и капли на все случаи жизни, но, пожалуй, не помешает всем нам помнить о ценных и лечебных свойствах продуктов, созданных природой.

Использовать свеклу можно в течение всего года. Весной и летом из свежих листьев делают ботвиньи, свекольник, а с наступлением осени идут в ход и корнеплоды: из них готовят запеканки, икру, салаты. Вкусна свекла печеная, вареная, фаршированная.

Свекольная икра

700 г свеклы, 3 моркови, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 2 столовые ложки томата-пюре, 1 луковица, соль, сахар и черный молотый перец по вкусу, пучок зелени укропа или петрушки.

Сырые свеклу и морковь очистить, промыть, натереть на мелкой

терке, положить в глубокую сковороду или кастрюлю с чугунным дном, влить масло и тушить под крышкой на среднем огне, периодически помешивая, до мягкости. Затем добавить обжаренный лук с томатом, посолить, посахлатить и поперчить. Подавать как холодное овощное блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Запеканка из свеклы

4—5 шт. небольшой красной свеклы, 250 г творога, 4 яйца, 1 столовая ложка масла, соль и сахар по вкусу, 2 столовые ложки панировочных сухарей.

Для каши: $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, $1\frac{1}{2}$ стакана молока.

Свеклу тщательно вымыть, испечь в духовке, охладить, очистить, пропустить через мясорубку.

Сварить густую манную кашу, смешать ее с протертым творогом, свеклой, добавить яйца, соль, сахар по вкусу, хорошо перемешать и переложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запечь в духовке.

Подавать запеканку со сметаной.

Свекла, тушенная в сметане

500 г свеклы, морковь, корень петрушки или сельдерея, по 1 столовой ложке сока лимона и сахара, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки масла.

Свеклу, сельдерей, петрушку нарезать соломкой, положить в сотейник, сбрызнуть соком лимона, добавить масло и немного воды, тушить под крышкой минут 40—50, периодически помешивая. Затем

добавить пассерованную муку, все перемешать, заправить сметаной, солью и сахаром.

Столовая свекла к жаркому

500 г свеклы, 50 г шпика, 1—2 яблока, 1 стакан фруктового сока, гвоздика, корица, соль, сахар, сок лимона.

Обжарить в кастрюле шпик, добавить свеклу, натертую на крупной терке, и тушить с добавлением гвоздики, корицы, яблок, натертых на крупной терке, фруктового сока, соли, сахара и сока лимона.

Столовая свекла по-французски

400 г свеклы, 2 столовые ложки растительного масла, 3—4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Свеклу нарезать кружками и потушить в растительном масле, добавив черный перец. Подавать блюдо, посыпав истолченным с солью чесноком.

МАНГОЛЬД

Свекла листовая (черешковая), или мангольд, — менее известное и редко возделываемое растение, хотя оно обладает хорошим вкусом и ценными питательными свойствами. Как свидетельствуют исторические источники, мангольд культивировали в Вавилоне за 2000 лет до н. э. В античные времена и позднее, в эпоху Возрождения, он был известен как овощное лекарственное растение.

В русской народной медицине корни мангольда употребляли как средство

ухода за волосами. Так, корни сжигали, к золе добавляли мед и полученную мазь втирали в кожу при облысении.

В настоящее время мангольд как ценное овощное и декоративное растение выращивают в основном в странах Западной Европы, в США, Индии и Японии. Из листьев мангольда приготавливают первые и вторые блюда, черешковый мангольд используют как спаржу.

БРЮКВА

Брюква является древним культурным растением. Это очень вкусный овощ, хотя питательная ценность его и невелика. Брюква хорошо сохраняется и почти всю зиму имеется в продаже. Поскольку в брюкве мало углеводов, она особенно рекомендуется больным сахарным диабетом.

Брюква фаршированная

4 брюквы среднего размера, 2 ложки растительного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, 2 желтка или 1 яйцо, соль, сахар и мускатный орех по вкусу, сухари.

Брюкву очистить, обмыть, отварить в несоленой воде до полумякости. Затем срезать верхушки, аккуратно выбрать ложкой середину, изъятую часть брюквы протереть через сито или дуршлаг, добавить растительное масло, сливки или молоко, желтки, соль, сахар, мускатный орех и столько молотых сухарей, чтобы масса получилась довольно густой. Этой массой нафаршировать брюкву, каждую накрыть срезанной верхушкой, полить растопленным маслом, посыпать сухарями, поставить в горячую духовку и

запечь до образования румяной корочки.

Подавать брюкву с соусом, как указано в предыдущем рецепте.

Брюква, фаршированная грибами

1 кг брюквы, 300 г грибов, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, соль.

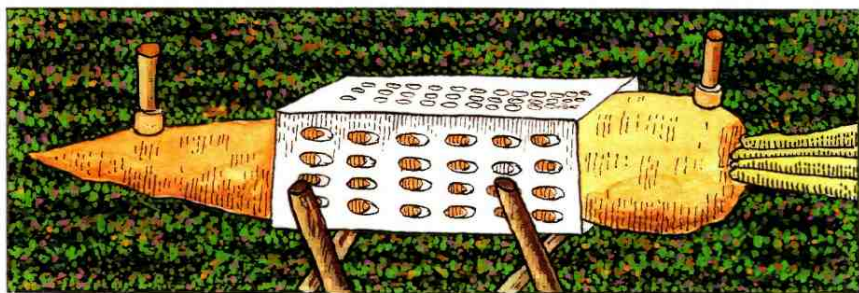
Брюкву испечь, срезать кожицу, вынуть мякоть и нарубить ее. Грибы вымыть, нарубить, обжарить в масле, соединить с рубленой брюквой, обжаренным луком и нафаршировать полученной массой брюкву, уложить ее в сотейник, залить маслом и поставить под крышкой в горячую духовку минут на 30, после чего залить брюкву сметаной и запекать до образования румяной корочки.

Брюква, фаршированная мясом

1 кг брюквы, 400 г вареного или жареного мяса, 1—2 яйца, 2 столовые ложки растопленного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана сливок, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: $1\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки муки, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, черный молотый перец и соль по вкусу.

Брюкву очистить, обмыть, острым ножом срезать верхушки и аккуратно вырезать сердцевину. Вареное мясо изрубить или пропустить через мясорубку, добавить 1—2 яйца, посолить, поперчить, влить растопленное масло, сливки, всыпать сухари, все перемешать, начинить полученной массой брюкву, накрыть каждую срезанной



крышкой и поставить примерно на час в горячую духовку. Подавать брюкву с соусом, который можно приготовить так: распустить в кастрюле сливочное масло, смешать его с мукой и разбавить горячим молоком при постоянном помешивании, поперчить и посолить по вкусу (по желанию можно добавить мелко нарубленный укроп), все прокипятить и подавать к фаршированной мясом брюкве.

Брюква, тушенная с картофелем

600 г брюквы, 400 г картофеля, 100 г шпика, 1 стакан сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса, соль, 1 чайная ложка тмина, 1—2 столовые ложки нарубленной петрушки.

Очищенную брюкву и картофель нарезать кубиками, выложить слоями вместе с обжаренными кусочками шпика и тмином в достаточно глубокую сковороду. Сметану смешать с томатным соусом и небольшим количеством бульона, залить ею овощи и тушить их в духовке под крышкой 40—50 мин.

Подавать блюдо горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

МОРКОВЬ

В сравнении с культурами хлебных злаков или зернобобовых культура моркови относительно молода. Первые культурные формы моркови имели пурпурные или желтые корнеплоды.

В XII в. эти растения были завезены арабами в Испанию, откуда культура моркови распространилась и в другие европейские страны.

Позднее пурпурные формы моркови были вытеснены господствующими ныне оранжевыми, весьма богатыми каротином.

Белую и желтую, некогда столь популярную морковь теперь почти не выращивают.

Морковь обладает многими ценными свойствами. Например, регулирует обменные процессы в организме, благодаря высокому содержанию каротина (провитамина А) способствует росту детей. Кроме того, в моркови содержатся витамины Е, К, В₁, В₂, В₆, РР и С. Она богата минеральными веществами. Именно поэтому морковь столь необходима для детского питания. Правда, важно иметь в виду, что содержащийся в моркови жирорастворимый каротин полностью усваивается организмом только в том случае, если блюда из нее приготовлены со сливочным маслом, сметаной, сливками или растительным маслом.

Морковь, жаренная в масле

1 кг моркови, 3 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 1 столовая ложка сахара, пучок укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Морковь очистить, отварить, нарезать тонкими кружками, положить на горячую сковороду с распущенным маслом, обжарить до готовности, посолить, поперчить, заправить сахаром и маслом, посыпать укропом или зеленью петрушки.

Запеканка из моркови и творога

4 моркови, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан творога, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 4 столовые ложки сметаны, 4 яйца, 4 ложки молотых сухарей, соль, сахар по вкусу.

Морковь очистить, нарезать и варить в небольшом количестве воды, затем воду слить, морковь пропустить через мясорубку, добавить масло, перемешать. Сварить густую манную кашу, охладить ее, соединить с морковью, добавить творог, яйца, посолить, посластить по вкусу, хорошо перемешать и выложить массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Массу разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, запечь в духовке. Подавать запеканку со сметаной.

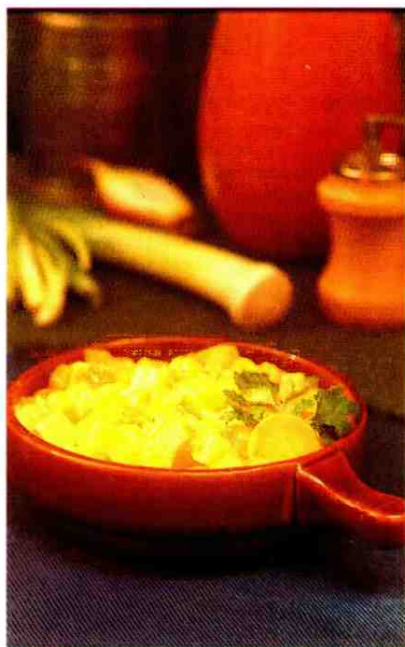
Морковь в молочном соусе

500 г моркови, 2 столовые ложки муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка масла, соль по вкусу.

Для 1 л соуса: 1 л молока, 100 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 3 яичных желтка, соль по вкусу.

Морковь очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить водой или бульоном, добавить соль, сахар, масло и тушить под крышкой минут 25—30. Готовую морковь залить молочным соусом.

Соус готовят так. Муку нужно слегка подсушить на сковороде, затем добавить масло и слегка обжарить ее до кремоватого оттенка, постепенно влить горячее молоко и варить 8—10 мин, непрерывно помешивая, до получения однородной массы, затем посолить, охладить до 50—60 °С и влить тонкой струйкой желтки, помешивая, чтобы они не свернулись.



Котлеты морковные

1 кг моркови, $\frac{1}{3}$ стакана манной крупы, 3 столовые ложки масла, 1 стакан молока, 3 яйца, 1 чайная ложка сахара, сухари.

Очищенную и промытую морковь натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, залить горячим молоком или бульоном, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и тушить до готовности. В готовую морковь всыпать манную крупу и, помешивая, варить на слабом огне минут 5—8, затем охладить до температуры примерно 50—60 °С, добавить желтки, перемешать и охладить. Из охлажденной массы сформовать котлеты, обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Подавать котлеты со сметаной или молочным соусом.

Суфле из моркови с творогом

450 г моркови, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 столовые ложки манной крупы, 3 яйца, 150 г творога, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить молоко или воду и припустить под крышкой до готовности. Припущенную морковь протереть через сито вместе с жидкостью, добавить манную крупу и молоко, проварить, охладить, добавить протертый творог и желтки, посолить, посластить и все хорошо перемешать. При желании можно добавить одну-две горсти перебранного, промытого и хорошо распаренного изюма. Белки взбить, осторожно перемешать сверху вниз

161





с подготовленной массой, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запечь в духовке.

Подавать суфле со сметаной, сливочным маслом, молоком.

Пудинг из моркови с сухарями

500 г моркови, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 6 яиц, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3—4 столовые ложки сливочного масла, 100 г цукатов или $\frac{1}{2}$ стакана изюма.

Морковь промыть, отварить до мягкости, очистить и протереть. В полученное морковное пюре всыпать хорошо просушенные и просеянные сухари. Желтки, сахар и размягченное масло растереть до пышности. Затем растертые желтки соединить с морковным пюре, нарезанными цукатами или изюмом, посолить, добавить взбитые белки, осторожно перемешать сверху вниз, полученную массу так же осторожно переложить в смазанную маслом форму и запечь.

Морковь, тушенная с мясом

10 шт. моркови среднего размера, 300 г говядины (мякоти), 2 луковицы, 1— $\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, нарезать с помощью гофрированного ножа дольками, положить в кастрюлю, залить мясным бульоном, припустить. Мясо нарезать кусочками, обжарить, соединить с морковью. Лук спассеровать и добавить к моркови с мясом, посолить,

поперчить, все перемешать и тушить в духовке 20—30 мин. Подавать блюдо горячим, посыпав зеленью укропа или петрушки.

ТОПИНАМБУР ЖАРЕНЫЙ (ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША)

Все, наверное, знают растение со скромными желтыми цветками и листьями, отдаленно напоминающими листья подсолнечника, но лишь немногим известно, что клубни этого растения съедобны и даже являются своего рода деликатесом. В сыром виде очищенные клубни топинамбура очень вкусны и напоминают грецкие орехи, в жареном — близки к картофелю. Только в отличие от картофеля в клубнях топинамбура содержится не крахмал, а углевод инулин. Итак, топинамбур нужно очистить, нарезать кружками, обжарить в растительном масле, посолить.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей — это овощное пряное растение — известно многим. Напомним лишь, что листья его богаты аскорбиновой кислотой и каротином, в корнеплодах содержатся соли калия, кальция и фосфора. Во всех частях растения — витамины В₁, В₂, РР и эфирные масла.

Сельдерей жареный

Клубни сельдерея, растительное масло, соль.

Клубни сельдерея вымыть, очистить, нарезать соломкой, обжарить, посолить.

Подавать горячим как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.



ИЗ КАРТОФЕЛЯ... 1000 БЛЮД

Пожалуй, ни одна овощная культура не овеяна таким количеством легенд, сказок, былей и небылиц, как картофель, и в то же время ни один овощ с таким трудом не завоевывал себе право появиться на нашем столе. Можно ли представить стол, будь то будничной или праздничной, без картофеля? Его по праву называют вторым хлебом или его младшим братом.

У себя на родине, в Перу, индейцы использовали картофель еще 14 тысяч лет назад. В древних погребениях индейцев найдены вазы, напоминающие по форме большие картофелины, и «чунио» — картофель, особым способом заготовленный.

Письменные памятники свидетельствуют, что испанцы, ступившие на землю Перу в 1531 г., были поражены тем, что местное население питалось странными подземными плодами, называемыми «папа», который представляет собой особый род земляных орехов.

Европейцы впервые узнали об этом интересном овоще из книги испанского мореплавателя «Хроника Перу», вышедшей в 1533 г., а завезен в Европу картофель был примерно в 1565 г. одним из пиратов королевы Елизаветы периода Великих географических открытий — английским мореплавателем, вице-адмиралом Фрэнсисом Дрейком, за что позднее благодарные потомки воздвигли ему памятник.

Однако долгое время европейцы относились к картофелю с недоверием и поначалу выращивали его лишь как декоративное или лекарственное растение. За сходство с трюфелями итальянцы называли его «тартуфоль», а французы — «пом де тэрр», что означает «земляное яблоко».

Появление картофеля в России связано с именем Петра I, приславшего из Голландии мешок картофеля и приказавшего разводить его. Однако, как явствует из некоторых источ-

ников, народам Сибири и Урала эта культура была известна значительно раньше.

Так или иначе, а в настоящее время картофель завоевал всеобщее признание и возделывается в Европе, Америке, Азии, Африке и на островах Океании. Причем ценят картофель не только как универсальный овощ, из которого можно приготовить тысячу блюд, но и как овощ, обладающий лечебными свойствами. Ведь клубни картофеля — это поистине химическая лаборатория: здесь и крахмал, и пектиновые вещества, и белки, и витамины, и минеральные вещества, и другие соединения.

Пожалуй, в каждом доме картофель занимает на столе одно из самых почетных мест. Много вкусных простых и изысканных блюд можно приготовить из картофеля: жареный, тушеный, запеченный, тертый, толченый и, наконец, просто отваренная в чугунке рассыпчатая «бульба». А как вкусна горячая, ароматная картошка, поданная с сельдью, квашеной капустой, солеными огурцами, зеленым луком, салатами из свежих овощей, со шкварками, моченой брусникой или мочеными райскими яблоками. Словом, в рекламе картофель не нуждается.

Картофель отварной

10 картофелин, зелень, соль.

Картофель очистить, вымыть, залить горячей водой и поставить варить. Когда вода закипит, посолить и продолжать варить до готовности (до мягкости). Затем воду слить и картофель обсушить. Подавать к столу, посыпав зеленью. Отдельно можно подать соленые огурцы, салат из свежих овощей, квашеную капусту,

свежие огурцы, зеленый или репчатый лук. Очень вкусен отварной картофель и с салом, особенно с сильно охлажденным.

Картофель отварной с маслом и чесноком

10 картофелин, 2 столовые ложки сливочного масла, 2—3 дольки чеснока, соль.

Очищенный картофель отварить, воду слить, картофель обсушить, добавить масло, посыпать мелко нарубленным чесноком, на 1—2 мин прикрыть крышкой и тут же подать к столу.

Картофель молодой в сметане

10—12 картофелин, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, зелень, соль.

Молодой картофель очистить, отварить в подсоленной воде. Затем воду слить, картофель обсушить, добавить сметану, масло и, встряхивая, перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофель отварной со шкварками

10—12 картофелин, 2 луковицы, 150 г шпика, соль.

Картофель отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель обсушить.

Шпик нарезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде вместе с нашинкованным луком и полученными шкварками заправить отварной картофель. Отдельно подать квашеную



капусту, соленые огурцы, или салат из свежих овощей, или тертую редьку с растительным маслом.

Картофель молодой с укропом

10—12 картофелин, 2 столовые ложки сливочного масла, пучок укропа, соль.

Очищенный молодой картофель отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель обсушить. Масло распустить на сковороде и обжарить в нем картофель целиком до образования золотистой корочки.

Подавать к столу, посыпав мелко нарубленным укропом.

Это блюдо будет выглядеть особенно красивым и аппетитным, если вы используете по возможности мелкие клубни круглой формы и одинакового размера.

Картофельное пюре

На 10 картофелин: 3—4 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан молока, соль.

Очищенный и промытый картофель залить горячей водой, посолить, отварить до готовности, воду слить, картофель подсушить, затем тщательно растолочь, добавить сливочное масло, горячее молоко, хорошо взбить деревянной лопаткой. Готовое пюре подавать как самостоятельное блюдо со свежими огурцами или помидорами, салатами, квашеной капустой, мочеными брусникой или яблоками.

Можно подать пюре и как гарнир к рыбным, мясным блюдам, домашней птице, кролику.



Картофель отварной с грибами и луком

10 картофелин, 2 луковицы, 400 г свежих грибов, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Очищенный картофель отварить. Грибы свежие отварить до полуготовности, нарезать ломтиками и обжарить.

Репчатый лук обжарить и соединить с грибами. Картофель подавать к столу, перемешав с грибами и луком, полив маслом.

посолить, отварить до готовности, воду слить. Картофель растолочь. Нарезать шпик мелкими кубиками, вытопить жир, шкварки отделить, а в вытопленном сале обжарить нашинкованный лук, соединить его с толченым картофелем, все перемешать, выложить на блюдо, посыпать шкварками.

Подавать как самостоятельное блюдо с солеными огурцами, квашеной капустой, салатами, мочеными брусникой, райскими яблоками.

Картофельная каша со шкварками

На 10 картофелин: 100—150 г шпика, 2 луковицы, соль.

Очищенный и промытый картофель залить горячей водой,

Картофель с жареным луком

10 картофелин, 2 луковицы, 4 столовые ложки сливочного масла или сала, зелень, соль.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, тщательно размять, взбить, добавить лук,



обжаренный в сливочном масле или топленом свином сале, тщательно перемешать, украсить зеленью.

Это блюдо можно подавать со свежими, солеными или маринованными овощами, мочеными яблоками или брусникой.

Картофель со сметаной и луком (польская кухня)

10 картофелин, 2—3 некрупные луковицы, 1 стакан сметаны, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

Очищенный картофель отварить, подсушить. Лук нарезать кольцами, смешать со сметаной, добавив соль, сахар, перец по вкусу, дать настояться минут 30 и подавать к горячему отварному картофелю.

Пюре картофельно-луковое (французская кухня)

6 картофелин, 6 луковиц, 1 стакан молока, 3 яйца, 2—3 столовые ложки сливочного масла, черный молотый перец, мускатный орех, соль.

Картофель и лук очистить, отварить в небольшом количестве воды, воду слить, картофель и лук протереть, добавить горячее молоко, масло, яйца. Полученную массу взбить, добавить перец, соль, мускатный орех. Подавать пюре горячим.

Картофель тушеный с грибами

8 картофелин, 3 луковицы, 400 г свежих грибов или 50 г сушеных грибов, 4 столовые ложки топленого

масла или 120 г шпика, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить и обжарить в масле или на сале (шпик) вместе с нашинкованным репчатым луком. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, обжарить и положить вместе с грибами в утятницу, долив туда немного воды, посолить, поперчить и тушить на слабом огне или в духовке до готовности.

Подавать блюдо горячим, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Можно приготовить картофель и с сушеными грибами. В этом случае грибы надо предварительно замочить на 1—2 ч, отварить, промыть, нарезать и обжарить.

Картофель тушеный с бараниной

10 картофелин, 600 г баранины, 1 морковь, 1 луковица, 1 столовая ложка томата-пюре, 4 столовые ложки свиного жира, соль.

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками и обжарить. Отдельно обжарить небольшие куски баранины и нашинкованный лук. Все перемешать, добавить немного воды, томат-пюре, соль и тушить на слабом огне до готовности.

Картофель, фаршированный мясом

12 картофелин, 2 стакана сметанного соуса с томатом.

Для фарша: 400 г говядины, 1 луковица, 1 столовая ложка свиного жира, соль.

Клубни картофеля очистить, удалить сердцевину. Говядину

пропустить через мясорубку, смешать с обжаренным луком, посолить. Картофелины затолнить фаршем, обжарить, положить в утятницу, залить сметанным соусом с томатом и запечь в духовке.

Подать картофель, полив его соусом и посыпав нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофель, фаршированный сельдью

12 картофелин, 2 столовые ложки топленого масла, 2—3 столовые ложки сметаны, соль.

Для фарша: 1 сельдь, 1 луковица, 1 столовая ложка сметаны, 1 яйцо, черный молотый перец.

Крупные, по возможности одинакового размера, картофелины отварить в кожуре

до полуготовности, очистить, срезать верхушку, вынуть сердцевину и вместе с филе сельди пропустить через мясорубку, добавив мелко нарезанный лук, перец, сырое яйцо, немного сметаны, все перемешать, взбить. Полученным фаршем наполнить картофелины и положить их в глубокий противень, смазанный жиром, залить сметаной, запечь в духовке. Подать картофель горячим с салатом из свежих овощей.

Колдуны — клецки картофельные (белорусская кухня)

12 картофелин, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Для грибного фарша: 40 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла.

Для мясного фарша: 400 г свинины, 1 луковица, соль, черный молотый перец.

Картофель очистить, промыть, натереть на терке, сок отжать и дать ему отстояться, после чего сок слить, а оставшийся крахмал добавить к отжатой картофельной массе, посолить ее и перемешать. Из полученной массы сформовать лепешки, в центр которых положить комочек грибного или мясного фарша, закатать клецки, придав им форму шарика, обвалять в муке, обжарить в масле, положить в утятницу, залить сметаной, поставить в духовку на 30—40 мин.

Для грибного фарша замочить грибы в холодной воде, отварить. Затем воду слить, грибы промыть, порубить, обжарить, соединить с обжаренным нашинкованным репчатым луком,



посолить и поперчить.

Для мясного фарша жирную свинину промыть, нарубить ножом, соединить с сырым нашинкованным луком, посолить, поперчить и использовать, не обжаривая.

Подавать колдуны горячими как самостоятельное блюдо со сметаной, свежими овощами, квашеной капустой, солеными огурцами, мочеными брусникой и яблоками.

Можно также подать картофельные клецки к мясному или грибному бульону.

Цеппелины [литовское национальное блюдо]

15 сырых и 5 вареных картофелин, соль.

Для фарша: 400—500 г говядины, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ столовой ложки жира, черный молотый перец.

Для соуса: 70 г шпика, 1 луковица, 2—3 столовые ложки сметаны.

Очищенный и вымытый сырой картофель натереть, отжать сок через марлю, добавить к нему размятый вареный картофель, все посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать лепешки продолговатой формы, на середину положить мясной фарш и сделать овальные цеппелины.

Опускать по одному в кипящую подсоленную воду (вода должна все время кипеть) и, осторожно помешивая, варить 25—30 мин.

Вынуть из воды, положить на подогретое блюдо, полить шпиком, поджаренным с луком, и сметаной.

Фарш можно приготовить из сырого или отварного мяса (свинины или говядины). Для этого



нужно мясо пропустить через мясорубку или нарубить ножом, добавить нашинкованный лук (если мясо вареное, то лук нужно обжарить), посолить, поперчить, перемешать.

Картофель, фаршированный грибами

10 картофелин, жир для жаренья.

Для фарша: 70 г сухих грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Клубни картофеля, по возможности правильной формы и среднего размера, очистить, промыть, осторожно срезать верхушку.

В клубнях сделать ножом глубокие отверстия, слегка обжарить во фритюре, посолить, заполнить грибным (или мясным) фаршем, прикрыть каждый клубень срезанными верхушками, довести в духовке до готовности.

Фарш готовят так: промытые грибы нужно замочить на 2 ч в холодной воде и в этой же воде отварить, затем откинуть их на дуршлаг, промыть, нарубить, обжарить в масле, соединить с отдельно обжаренным нашинкованным луком, посолить и поперчить.

Бабка картофельная — кугелис (литовское национальное блюдо)

15—20 картофелин, 1 яйцо,
1 столовая ложка жира, соль,
черный молотый перец.
Для соуса: 70 г шпика, 1 луковица,
1—2 столовые ложки сметаны.

Сырой картофель натереть,
сок отжать, добавить соль,
перец, яйцо и перемешать.
Массу положить в глубокую
сковороду, обильно смазанную
жиром, массу разровнять так,
чтобы толщина слоя была
примерно 3—5 см, поставить
в духовку и запекать до
образования румяной корочки.
Чтобы бабку было легче
извлечь, сковороду или форму,
в которой она запекалась, нужно
на несколько минут поставить
на влажную салфетку.
Подавать бабку горячей
с поджаренным луком,
шкварками, сметаной.

Картофельная бабка, фаршированная грибами

10 картофелин, 1 столовая ложка
муки, 2 столовые ложки жира,
4 столовые ложки сметаны, соль.
Для фарша: 120 г грибов, 2 луковицы,
2 столовые ложки сливочного масла.

Сырой картофель натереть на
терке, смешать с мукой,
посолить.
Очищенные грибы ошпарить
кипятком, промыть, отварить и
обжарить в масле.
На сковороду, смазанную жиром,
положить половину картофельной
массы, на нее выложить грибной
фарш, сверху вновь тертый
картофель и поставить в духовку
для запекания. Через 5—10 мин
поверхность картофельной бабки

смазать сметаной и запекать до
образования румяной корочки.
Подавать бабку со сметаной или
маслом.

Драники — картофельные оладьи (белорусская кухня)

12 картофелин, 2 столовые ложки муки,
соль, 7—8 столовых ложек свиного
сала, 1 стакан сметаны, 1 стакан
моченой брусники, $\frac{1}{4}$ стакана
сахара.

Картофель очистить, промыть
и натереть на терке, добавить
муку, соль, перемешать. Ложкой
выкладывать массу на сильно
разогретую сковороду
в растопленный жир и обжаривать
оладьи с обеих сторон до
образования золотистой корочки.
Моченую бруснику отделить от
брусничной воды. Воду вскипятить
с сахаром, охладить, соединить
с брусникой.

Драники подавать к столу
горячими со сметаной или
моченой брусникой.

Кныдли (украинская кухня)

6 картофелин, 8 столовых ложек
муки, 1 яйцо, 200 г слив, 1—2 столовые
ложки сахара, 2 столовые ложки
сливочного масла, соль.

Сырой очищенный картофель
натереть на мелкой терке, сок
слить, добавить муку, яйцо, соль,
замесить крутое тесто, как для
вареников. Из теста сформовать
шарики, каждый нафаршировать
сливой, предварительно вынув из
нее косточку и обкатав ягоду
в сахаре. Кныдли отварить
в подсоленной воде. При подаче
полить растопленным маслом.

Картофельные оладьи, фаршированные грибами

12 картофелин, 2 столовые ложки муки, 4 столовые ложки сметаны или сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана грибного бульона, соль, жир для жаренья. Для фарша: 30 г сушеных грибов, 80 г шпика, 2 луковицы.

Картофель очистить, промыть, натереть на мелкой терке, добавить муку, соль, все перемешать.

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить в воде на 2 ч, после чего отварить, откинуть на дуршлаг, промыть, дать воде стечь. Грибы мелко нарубить, обжарить.

Сало (шпик) мелко нарезать, обжарить, добавить обжаренный и мелко нашинкованный лук, соединить с обжаренными грибами. Чтобы фарш получился более сочным, можно добавить немного грибного бульона, а лучше — сметаны.

На сковороду с разогретым жиром положить ложку картофельной массы в виде лепешки, разровнять, на нее положить грибную начинку и сверху вновь картофельную массу. Оладьи обжарить с обеих сторон, затем переложить в горшочек, залить сметаной, поставить в духовку и довести до готовности.

Картофельные оладьи, фаршированные мясом

12 картофелин, 1 яйцо, 2 столовые ложки муки, 100 г свиного жира. Для фарша: 400 г свинины, 2 луковицы, 1 столовая ложка масла, черный молотый перец.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить муку,

яйцо, соль, все перемешать. На раскаленную сковороду в растопленный свиной жир положить ложкой картофельную массу, разровнять, на нее свиной фарш и сверху вновь картофельную массу. Оладьи обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, переложить в горшочек или утятницу и на 10—15 мин поставить в духовку.

Для приготовления фарша свинину пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук, соль, перец и все перемешать.

Оладьи картофельные (по-мински)

12 картофелин, соль, жир для жаренья. Для фарша: 400 г свинины, 4 дольки чеснока, черный молотый перец.

173



Сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить соль, перемешать. Жарить оладьи в свином жире на раскаленной сковороде, выкладывая массу ложкой. Готовые оладьи положить в утятницу, переложить их свиным фаршем, заправленным солью, перцем и нарубленным чесноком. Утятницу с оладьями на 20 мин поставить в духовку.

Картофель жареный

10 картофелин, 5 столовых ложек сливочного масла, зелень укропа или петрушки, соль, 1 луковица.

Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, вновь промыть в холодной воде, обсушить. Затем выложить ломтики картофеля слоем не более 5 см на горячую сковороду с маслом и жарить при равномерном нагреве до готовности.

При подаче к столу картофель посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки, луком, нарезанным кольцами. Жареный картофель можно подать как гарнир к мясу или рыбе, а также как самостоятельное блюдо с салатом из свежих овощей, квашеной капустой или солеными огурцами.

Картофель жареный по-крестьянски

10 картофелин, 150 г шпика, 2 луковицы, 3 яйца, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Шпик нарезать мелкими кусочками, положить в глубокую сковороду и вытопить. Когда из

шпика вытопится жир, а шкварки станут как сухарики, опустить нарезанный соломкой или кружками картофель и обжарить до полуготовности, затем добавить нашинкованный лук и прожарить вместе, добавив соль и перец. Яйца взбить в пену, слегка подсолить, залить ими картофель и поставить в духовку до зарумянивания.

Картофель, жаренный ломтиками (из вареного)

10 картофелин, 5 столовых ложек масла или 75 г шпика, зелень, соль.

Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать тонкими кружками. Положить на сковороду с растопленным маслом или шпиком, нарезанным мелкими кусочками и вытопленным, посолить и жарить, периодически помешивая. Подавать на стол, посыпав зеленью.

Картофель жареный с грибами

8—10 картофелин, 300 г свежих или 50 г сушеных грибов, 2—3 луковицы, 2 столовые ложки топленого масла, соль, зелень петрушки или укропа.

Очищенный сырой картофель нарезать брусочками, обжарить на разогретой сковороде до образования золотистой корочки. Подготовленные грибы и репчатый лук обжарить отдельно и соединить с картофелем, посолить, поставить в духовку и довести до готовности. К картофелю подать салат из свежих, соленых или консервированных овощей, зелень.



● Не забывайте, что если картофель находится в воде длительное время, то он теряет крахмал и витамин С, мякоть его грубеет, он хуже разваривается.

● Варить картофель нужно на умеренном огне. Если же варить его на сильном огне, то снаружи он разварится, а внутри останется

сырым. Воды нужно налить столько, чтобы она только покрывала картофель.

● Молодой картофель лучше чистится, если его несколько минут подержать в холодной воде. Лучше его не скоблить, а тщательно вымыть жесткой щеточкой — тогда кожица легко снимется.



Для приготовления пюре молодой картофель непригоден.

● Картофель сварится быстрее, если положить в него ложку масла. Картофель получится вкуснее, если во время варки добавить к нему луковицу, 1—2 зубца чеснока или немного тмина и один лавровый лист.

● Перед жареньем картофель нужно хорошо обсушить, разложив на полотенце или салфетке, иначе влага замедлит образование на поверхности корочки.

● Чтобы сырой картофель, натертый для оладий, не темнел, нужно налить в него немного горячего молока.





Шашлык из картофеля

Картофель, свиной жир, соль.

Выбрать гладкие, продолговатой формы, примерно одинакового размера картофелины, с помощью щетки тщательно их вымыть.

Каждый клубень разрезать вдоль на 6 равных частей, опустить в растопленный жир (фритюр), обжарить до золотистого цвета, вынуть шумовкой, дать жиру стечь, дольки картофеля нанизать на шампуры, посолить, положить на блюдо, застланное листьями зеленого салата, гарнировать цветком из помидора, огурца, редиса, моченой брусникой.

Шашлык из картофеля можно подать с солеными или маринованными грибами, огурцами, капустой.

Это блюдо украсит как праздничный, так и будничный стол.

Картофельная запеканка с мясом

10—12 картофелин, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки сметаны, соль.

Для начинки: 400 г отварной говядины, 1 луковица, 2 столовые ложки свиного жира, соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель очистить, промыть, отварить до готовности, воду слить. Картофель обсушить, тщательно растолочь, добавить сырые яйца, масло, сметану, соль, все перемешать, взбить.

На сковороду или противень, смазанный маслом, ровным слоем положить картофельное пюре, затем ровным слоем мясной фарш, смешанный с обжаренным луком и приправленный солью и перцем, поверх фарша с помощью корнета нанести

179



рисунок из картофельного пюре, блюдо поставить в духовку и запечь до образования золотистого цвета.

Рулет картофельный с мясом

10—12 картофелин, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Для начинки: 300—400 г отварного мяса, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 столовая ложка масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель очистить, промыть, отварить, воду слить. Картофель обсушить, посолить, тщательно растолочь, добавить сырое яйцо, масло, сметану, взбить массу в крем.

На смазанный маслом противень ровным слоем толщиной примерно 1 см нанести пюре-крем, на него горкой положить смешанную с обжаренным луком и рубленным крутым яйцом мясную начинку, покрыть оставшимся картофельным пюре, сформовать рулет, с помощью корнета нанести на поверхность рисунок из картофельного пюре, поверхность смазать желтком, запечь в духовке до золотистого цвета.

Подавать рулет горячим к бульону, кислым щам. Можно подавать его и как самостоятельное блюдо с капустой, солеными огурцами, мочеными брусникой, яблоками, со сметаной.

«Сигаретки» картофельные с сыром

10—12 картофелин, 1 яйцо, 3—4 столовые ложки муки, 2 столовые

ложки тертого сыра, соль, 5 ложек свиного жира для жаренья.

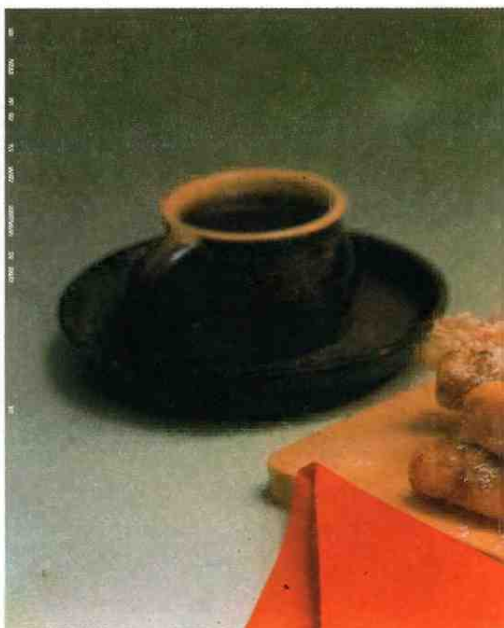
Картофель отварить, обсушить, растолочь, добавить яйцо, муку, замесить однородное картофельное тесто, разделить на равные куски, раскатать из них «сигаретки» и обжарить их с обеих сторон в разогретом жире до золотистого цвета.

Обжаренные «сигаретки» выложить на блюдо или поднос, посыпать тертым сыром. Подавать горячими к квасу или чаю.

Ватрушки с картофельным пюре

Для теста: 2 стакана муки, 1 стакан сметаны, 200 г сливочного масла.

Для начинки: 7—8 картофелин,



1 яйцо, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Из масла, сметаны и муки приготовить слоеное рубленое тесто. Для этого просеять муку на доску горкой, на муку положить масло и, помешивая, порубить ножом, затем добавить сметану и замесить однородное тесто. Разделить тесто на небольшие шарики, из них аккуратно раскатать кружки, сделав в них с помощью пестика или стакана углубления, смазать края желтком, в углубления из кондитерского мешка отшприцевать через резную трубочку картофельное пюре.

Выпекать в духовке при температуре 200—220 °С до готовности.

Подавать ватрушки горячими к бульону, кислым щам, чаю, квасу.

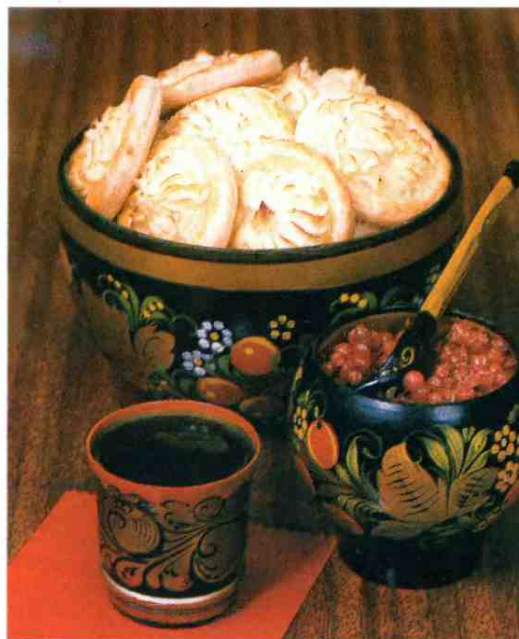
Палочки картофельные с сыром

10 картофелин, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 яйцо, 50—70 г жира, соль.

Сырой очищенный картофель промыть, залить холодной водой так, чтобы картофель был покрыт на 10—15 см, на медленном огне довести до кипения и варить, не допуская бурного кипения, 7—10 мин. Затем картофель нарезать в виде длинных палочек диаметром 3—4 мм, обсушить их, смазать яйцом, посыпать тертым сыром, вновь обсушить, после чего обжарить во фритюре до образования золотистой корочки.

Готовые палочки выложить на блюдо или в сухарницу, посыпать крупной солью.

181



Картофель, жаренный соломкой во фритюре

10—12 картофелин нарезать соломкой, положить в холодную воду на 10 мин, затем промыть и обсушить. Опустить картофель в сильно разогретый жир и жарить, периодически помешивая, до образования румяной корочки. Готовый картофель вынуть шумовкой, дать жиру стечь, посолить и подать к столу, украсив блюдо зеленью. Жареный картофель можно подать к столу со свежими или солеными огурцами, помидорами, квашеной капустой, салатом из свежих овощей, свежей краснокочанной капустой, грибами, моченой брусникой или яблоками.

Пирожки картофельные с грибами

Для теста: 10 картофелин, 2 желтка, 3—4 столовые ложки муки, соль.
Для фарша: 70 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.
Для жаренья: 5—6 столовых ложек свиного жира.

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку или тщательно растолочь, добавить желтки, соль, муку, все хорошо перемешать, разделить на шарики, раскатать их в виде кружков, в центр которых положить грибную начинку, края смазать яйцом, защипать. Пирожки обжарить с двух сторон в жире. Сушеные грибы тщательно промыть, замочить в холодной воде на 2 ч, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг,

промыть, порубить, обжарить, посолить, поперчить, соединить с нашинкованным обжаренным репчатым луком, все перемешать. Начинку можно приготовить также из соленых грибов или из свежих. Подавать пирожки горячими к грибному бульону или к кислым щам. Можно подать со сметаной или грибным соусом.

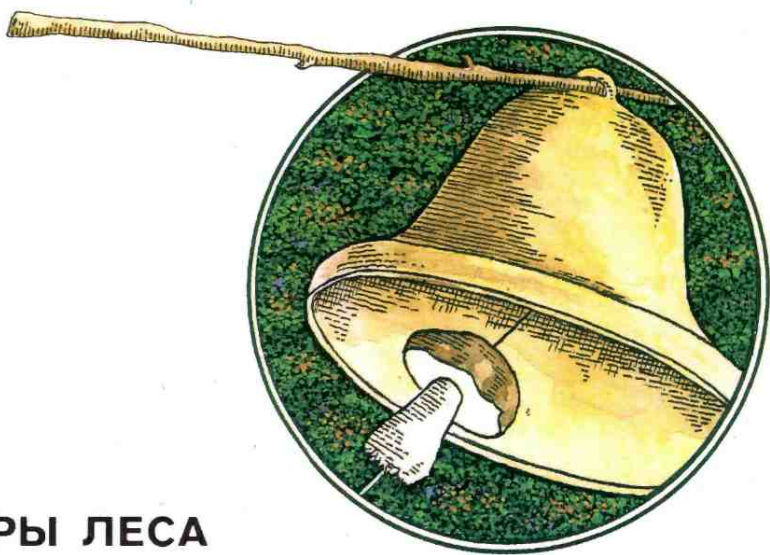
Пирожки картофельные с мясом

Для теста: 10 картофелин, 2 желтка, 3—4 столовые ложки муки, соль.
Для начинки: 500 г отварного мяса, 2 луковицы, 1 столовая ложка жира, черный молотый перец, соль.
Для жаренья: 5—6 столовых ложек свиного жира.

Картофельная масса для пирожков готовится так же, как указано в предыдущем рецепте. Пирожки с мясом подавать горячими к мясному бульону, кислым щам или как самостоятельное блюдо со сметаной.

Котлеты картофельные

8 картофелин, 1—2 яйца, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 2—3 столовые ложки сливочного масла или сливочного маргарина, соль.
Картофель отварить, растолочь, добавить яйца, посолить, перемешать. Из полученной массы сформовать продолговатой (овальной) формы котлеты, запанировать их в сухарях (можно и без панировки), обжарить с обеих сторон.



ДАРЫ ЛЕСА

Кому неведома бодрящая прохлада утреннего леса, когда на листьях еще сверкают капельки росы, в которых переливаются всеми цветами радуги первые лучи летнего солнца. Воздух напоен ароматом трав, цветов, хвои, смолы. Невольный трепет охватывает душу, когда оказываешься наедине с природой, и все чудится, что вот-вот встретишься с лесным гномом-волшебником и он раскроет свои сокровища. Неведомая сила манит заглянуть под елку, что у тропинки, и вот оно — чудо из чудес — на белой крепкой ножке такая же крепкая коричневая шапочка и весь он, кряжистый, первый подарок леса — белый гриб! Этот лесной подарок завлекает, завораживает, и вот уже нельзя оторвать от него глаз, не восхищаться. Наверное, каждому знакомо это чувство — радость грибника...

А лес увлекает все дальше, дальше; грибов, самых разных, так много,

что незаметно-незаметно корзина тяжелеет. Каких только грибов в ней нет! Лисички от крошечных гладеньких до огромных складчатых, чем-то напоминающих граммофонные трубы; крепкие подберезовики на серой упругой ножке, которые порой не отличить от подосиновиков; моховики в замшевых желтых шапочках щедро раскиданы на зеленых и серых мшистых подушках. А это что за черные пуговицы виднеются под елкой?! Да, их там целые россыпи, причем каждая пуговка не более пяточка, и чтобы подобраться к ним, нужно заползти под самый ельник. Вот тогда и соберешь все чернушки — так любовно называют в народе черный груздь. Недаром слывет он одним из самых вкусных деликатесных грибов — кто не любит соленый груздь в сметане, хрустящий, крепенький, ароматный. Да, именно характерный аромат, напоминающий сразу все запахи леса, отличает груздь. Правда, некоторые

считают этот чудесный гриб чуть ли не поганкой за его черный цвет, который, кстати, остается таким и у вареного, и у соленого гриба. Однако черный цвет груздя не должен вас пугать. Нужно только обязательно его вымочить, часто меняя при этом воду, чтобы удалить горечь, затем отварить, а уж потом засолить.

А вот еще один деликатесный гриб — шампиньон! Чаще всего он растет в местах для выпаса скота. Не менее вкусный и деликатесный гриб — навозник! Столь неблагозвучное название он получил за свою приверженность к хорошо унавоженной почве. Но, право, очень вкусен этот гриб, хотя он и ниже рангом, чем белый. Надо сказать, что в то время, когда его шляпка чуть только покажется из земли и достигнет не более 2 см, навозник, пожалуй, вкуснее всех грибов, особенно в жареном виде, а бульон из него получается прозрачным, наваристым, ароматным, очень напоминающим по вкусу бульон из белых грибов. Когда гриб почернеет, а шляпка раскроется зонтиком, есть его нельзя.

Грибы — продукт сезонный. Вот почему они особенно желанны в нашем меню. Хороши грибы в любом виде — свежие, консервированные, соленые. А с чем можно сравнить, скажем, аромат сушеных грибов? Салаты и закуски, супы и жаркое, шашлыки и запеканки, соусы и начинки для пирогов — вот что можно приготовить из грибов.

Грибы в сметанном соусе

500 г свежих или 250 г отваренных грибов, 2 столовые ложки муки, $1\frac{1}{2}$ стакана грибного отвара или воды, 2—3 столовые ложки жира, 1—2 луковицы, 1 стакан сметаны, соль.

Очищенные и вымытые грибы нарезать, обжарить с двумя столовыми ложками жира, залить соусом и кипятить 10 мин. Для приготовления соуса нужно: нашинковать лук, обжарить в одной столовой ложке жира до золотистого цвета, добавить 2 ложки муки и довести ее до желтоватого оттенка, затем влить грибной процеженный отвар или воду, прокипятить, посолить, добавить сметану. Подавать к отварному картофелю, картофельным котлетам, крупяным запеканкам.

Грибы тушеные

500 г свежих или 300 г отваренных грибов, 2 столовые ложки жира, 1 луковица, 2—3 столовые ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана мясного или грибного бульона, соль, зелень петрушки или укропа.

Грибы очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в жире, добавить к ним нашинкованный жареный лук и тушить. Свежие грибы жарить в собственном соку 15—20 мин, к отваренным грибам добавить мясной или грибной бульон. Перед окончанием тушения добавить сметану, посолить, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки. Подавать тушеные грибы с отварным картофелем, салатом из свежих овощей.

Грибы тушеные с картофелем

500 г свежих грибов, 10—12 картофелин, 50 г сала или 2 столовые ложки жира, 1 луковица, 2—3 столовые ложки сметаны, 1—2 помидора, соль, черный молотый перец, зелень петрушки или укропа.

Очищенные и вымытые грибы нарезать ломтиками, обжарить в жире, прикрыть крышкой и потушить с добавлением лука, сметаны и приправ.

Картофель нарезать ломтиками, отварить в небольшом количестве воды. Затем воду слить и переложить картофель в огнеупорную посуду, а сверху положить грибы и поставить на 10—15 мин в духовку, чтобы картофель пропитался грибным соусом.

Подавать блюдо горячим, украсив зеленью и ломтиками красных помидоров.

Грибы тушеные с помидорами

400 г свежих белых грибов или шампиньонов, 500 г свежих помидоров, 1 луковица, 50—60 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, $\frac{1}{2}$ —1 стакан бульона или воды, 1 стакан сметаны, соль, укроп.

Очищенные, вымытые и нарезанные грибы обжарить в масле вместе с луком, посыпать мукой, дать ей слегка подрумяниться, затем добавить бульон, сметану, соль и потушить. Помидоры нарезать дольками, часть смешать с грибами и потушить, другую часть пожарить отдельно и при подаче к столу положить сверху грибов, посыпать рубленой зеленью укропа.

Грибы тушеные с луком-пореем

300 г грибов — белых, подосиновиков или подберезовиков, 8 головок лука-порея, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1— $\frac{1}{2}$ стакана грибного или мясного бульона, 2 столовые ложки сметаны, 2 желтка, соль, лимонный

сок, мускатный орех, 2 столовые ложки тертого сыра, зелень укропа или петрушки.

Лук-порей тщательно промыть, нарезать, отварить до мягкости в небольшом количестве воды и переложить на блюдо. Грибы очистить, вымыть, нарезать, потушить в масле, добавить муку, бульон, проварить, заправить соком лимона, солью, мускатным орехом. За несколько минут до окончания тушения добавить сметану и взбитые желтки. Залить полученным соусом лук-порей, посыпать тертым сыром и мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Подавать блюдо с салатом из свежих овощей.

Грибы тушеные по-охотничьи

750 г грибов, 6 стручков болгарского сладкого перца, 1 крупная луковица, 2—3 столовые ложки жира или маргарина, 1 столовая ложка муки, 3 помидора или 3 столовые ложки томата-пасты, соль, тмин, зелень петрушки.

Грибы, перец и лук мелко нарезать и потушить в горячем жире, добавив тмин и немного горячей воды. Посыпать мукой и в конце тушения положить нарезанные помидоры. Посолить и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Гуляш из грибов

1 кг свежих грибов, 75 г копченого шпика, 2 стручка сладкого перца, 4 небольшие луковицы, 4 помидора, сметана, сливки, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Грибы очистить и нарезать на четвертушки или крупными

кусками. Шпик, перец и лук нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, удалить семена и нарезать полосками. Шпик растопить и обжаривать в нем кубики лука и сладкого перца в течение 2 мин. Добавить грибы и тушить еще 2 мин, посолить, поперчить, добавить сливки, сметану и тушить 15 мин. Готовый гуляш посыпать рубленой зеленью петрушки.

Грибы, запеченные с макаронами и сыром

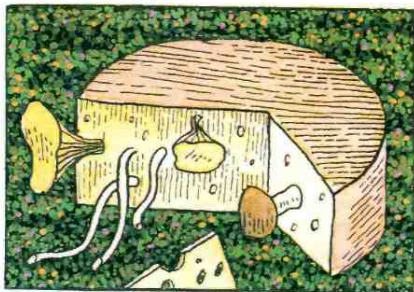
250 г свежих грибов, 100 г жирной ветчины или шпика, 3—4 помидора, 2—3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 300 г макарон или лапши, 1 столовая ложка масла, 150 г сыра, черный молотый перец.

Очищенные, вымытые грибы и помидоры нарезать, потушить вместе с нарезанной кубиками жирной ветчиной или шпиком, слегка охладить и соединить со смешанной с яйцом сметаной, посолить, поперчить. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, затем положить в огнеупорную посуду, сбрызнуть растопленным маслом, посыпать тертым сыром, залить грибным соусом. Запечь в духовке. Подавать блюдо горячим с салатом из свежих овощей.

Грибы, запеченные с макаронами

500 г грибов, 250 г отваренных макарон, 50 г жира, 1 маленькая луковица, 3 яйца, 1 стакан молока, соль.

В разогретом жире потушить нарезанный кубиками лук,



нарезанные грибы (предварительно подготовленные и отваренные), посолить и тушить до готовности.

В глубокой сковороде разогреть жир, выложить на дно половину отваренных макарон, разровнять их, затем положить слой грибов, а сверху вновь слой макарон, залить взбитыми яйцами, смешанными с молоком и солью. Запечь в духовом шкафу.

Грибы соленые по-деревенски

300—400 г соленых грибов, 2 столовые ложки растительного масла, 3—4 картофелины среднего размера, 2 луковицы, 1 столовая ложка муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень укропа.

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кружками, уложить на дно сковороды, смазанной жиром.

Соленые грибы (любые) отделить от рассола, промыть, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле, соединить с обжаренным в растительном масле репчатым луком, поперчить, при необходимости подсолить и положить в сковороду поверх слоя картофеля, а сверху — опять слой картофеля. Грибы с картофелем залить

перемешанной с мукой сметаной и запечь в духовом шкафу. Подавать блюдо горячим, посыпав нарезанной зеленью укропа, в той посуде, в которой оно запекалось.

Биточки грибные

500 г грибов, 40 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, соль, зелень укропа или петрушки.

Свежие грибы перебрать, очистить, промыть, опустить в кипящую воду на 2—3 мин и дважды с замоченной в молоке булкой и луком пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить яйцо, соль, все тщательно перемешать, сформовать биточки, запанировать в сухарях, обжарить в растительном масле. Подавать с картофельным пюре, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Котлеты грибные

200 г свежих грибов, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 стакан панировочных сухарей или 2—3 столовые ложки муки, соль, черный молотый перец по вкусу, жир или растительное масло для жаренья.

Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать отвару стечь, смешать с отваренным рисом, добавить мелко нарубленный и обжаренный репчатый лук, все пропустить через мясорубку, можно добавить одно сырое яйцо или немного бульона, посолить, поперчить, перемешать, сформовать котлеты, запанировать в сухарях или

обвалить в муке, обжарить. Подавать с салатом из свежих овощей и сметаной.

Голубцы с грибами

500 г свежей капусты, 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 3—4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки маргарина, 2 стакана сметанного соуса с томатом, соль.

Кочан капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, опустить кочан в кипящую воду на 3—5 мин, вынуть и разобрать на листья и слегка отбить черешки. Грибы отварить, мелко нарезать, перемешать с пассерованным луком, посолить и обжарить. Полученный фарш завернуть в капустные листья в виде конвертов. Голубцы обжарить, поместить в утятницу, залить сметанным соусом с томатом, закрыть крышкой, тушить 30—40 мин.

Грибы сушеные, жаренные в сметане

40 г сушеных грибов, 2 столовые ложки масла, 2 столовые ложки сметаны, 1 стакан молока, 1 луковица, пучок зеленого лука, соль.

Сушеные грибы (белые, подосиновики, подберезовики) перебрать, хорошо промыть, залить горячим кипяченым молоком, дать набухнуть, чтобы молоко полностью впиталось. Грибы нашинковать соломкой, обжарить в масле или сливочном маргарине, добавить обжаренный и мелко нашинкованный репчатый лук, посолить, залить сметаной, прокипятить. Подавать, посыпав мелко



нарезанным зеленым луком, с отварным картофелем.

Опята, жаренные в сметане

1 глубокая тарелка опят, 2 столовые ложки масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 луковицы, соль по вкусу, зелень.

Опята перебрать, очистить, промыть, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 3—4 мин, откинуть на сито или дуршлаг, дать отвару стечь, нарезать соломкой, обжарить на масле или сливочном маргарине. Затем добавить обжаренный лук, посолить, залить сметаной, перемешать, прокипятить. Так же можно приготовить сыроежки, лисички и другие грибы. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Помидоры, фаршированные грибной икрой

10—12 спелых крепких помидоров, 400—500 г свежих грибов, 2 луковицы, соль, черный молотый перец, зелень укропа, петрушки, листья зеленого салата.

Грибы очистить, перебрать, промыть, отварить, откинуть на

дуршлаг, дать воде стечь, положить в деревянное корытце или деревянную миску, мелко нарубить, добавить пассерованный лук и хорошо перемешать с грибами, добавить соль, перец по вкусу. Полученной икрой нафаршировать помидоры. Для этого верхнюю часть (примерно $\frac{1}{3}$) помидора аккуратно срезать, ложкой выбрать мякоть, заполнить грибной икрой и запечь в духовке. На блюдо положить зеленые листья салата, на них — нафаршированные помидоры, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Запеканка из сморчков (строчков)

300—400 г сморчков (строчков), 1—2 столовые ложки муки, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, зелень укропа.

Сморчки (строчки) перебрать, тщательно промыть, прокипятить, причем не более 10—15 мин, так как иначе улетучится аромат грибов. Воду непременно слить и не использовать, а грибы промыть холодной водой, нарезать, обжарить в сливочном масле, посолить, добавить муку, перемешать. Все поместить

● Поскольку свежие грибы быстро портятся, особенно если они собраны в дождливую погоду, их нужно перерабатывать в день сбора.

● Очищенные грибы нужно минут на 20—30 опустить в холодную воду, чтобы отпали приставшие к ним сухие листья, песчинки,

а затем 2—3 раза промыть, лучше проточной водой.

● У маслят со шляпки надо снимать кожицу, покрытую слизью.

● Лисички в отличие от других грибов не бывают червивыми. Их можно солить, жарить, тушить, консервировать.

в глиняный горшочек или эмалированную сковороду, залить сметаной, запечь в духовом шкафу.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Грибы, жаренные в сухарях (по-венгерски)

3—4 белых гриба или 7—8 шампиньонов, по возможности одинакового размера, 1 яйцо, 2 столовые ложки смальца, 2 столовые ложки толченых сухарей.

Очищенные и подготовленные свежие белые грибы или шампиньоны отварить 10 мин в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать отвару стечь, затем окунуть во взбитое подсоленное яйцо, обвалить в панировочных сухарях и обжарить в смальце.

Шашлык из грибов

500 г свежих грибов разных (белых, дубовиков, подберезовиков, подосиновиков, моховиков), 3—5 луковиц, 100 г шпика, соль.

Приготавливают грибной шашлык так же, как и обычный мясной. Грибы очистить, тщательно

промыть, отобрать молодые крепкие грибы, по возможности одинаковые по размеру, отварить их в течение 15 мин, откинуть на дуршлаг. Нанизать на шампур поочередно шляпки грибов, кружочки лука, тонкие пластинки сала, посыпать солью и перцем. Жарить грибы можно над углями костра, над жаровней, на сковороде.

Подавать с соусом «Кетчуп», зеленью укропа, петрушки, со сладким перцем.

Шампиньоны жареные

8—10 небольших шампиньонов, 1—2 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 3 столовые ложки сливок, сок лимона, мука, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень укропа или петрушки.

Шампиньоны тщательно промыть, отрезать корешки, шляпки очистить от пленок, крупные шляпки нарезать дольками, обжарить на масле на сильном огне, посыпать мукой, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки. Когда шляпки грибов станут мягкими, влить сливки или сметану, довести до кипения, сбрызнуть соком лимона. Подавать с картофелем и рисом.

ДОМАШНЯЯ ЕДА- БАЛЬЗАМ ДЛЯ ДУШИ

СУПЫ

•

БЛЮДА

ИЗ МЯСА И РЫБЫ

•

ПЕЛЬМЕНИ, ХИНКАЛИ,
МАНТЫ, ВАРЕНИКИ,
ОМЛЕТЫ

•

МАКАРОНЫ, КАШИ,
ПЛОВ

•

БОБОВЫЕ

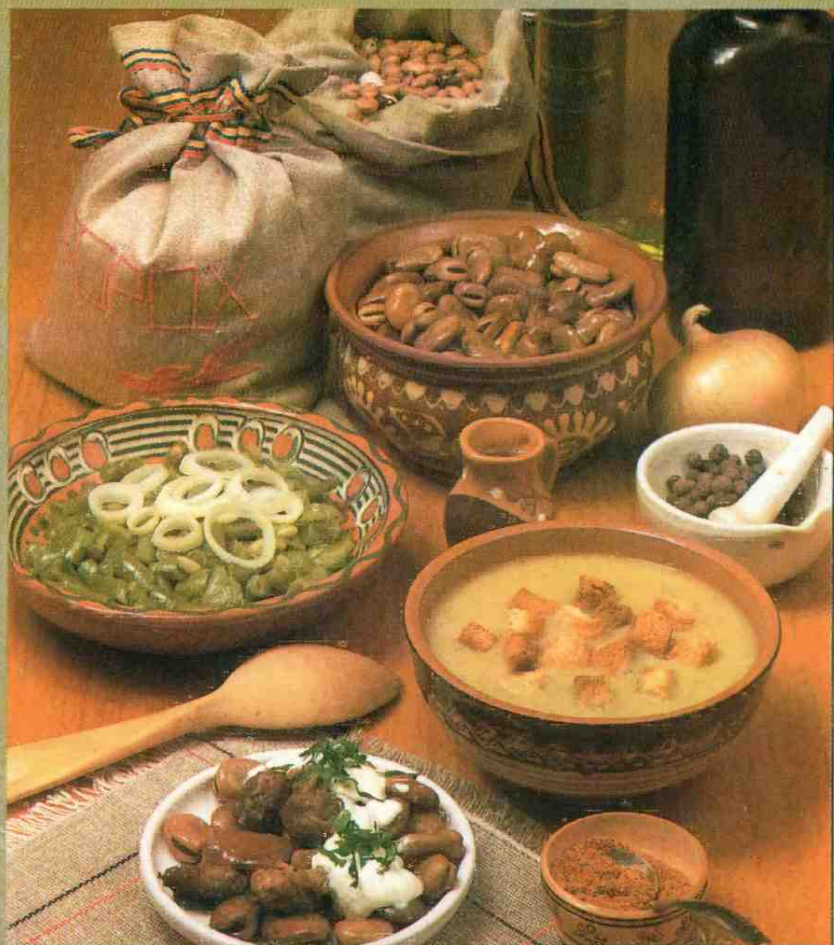
•

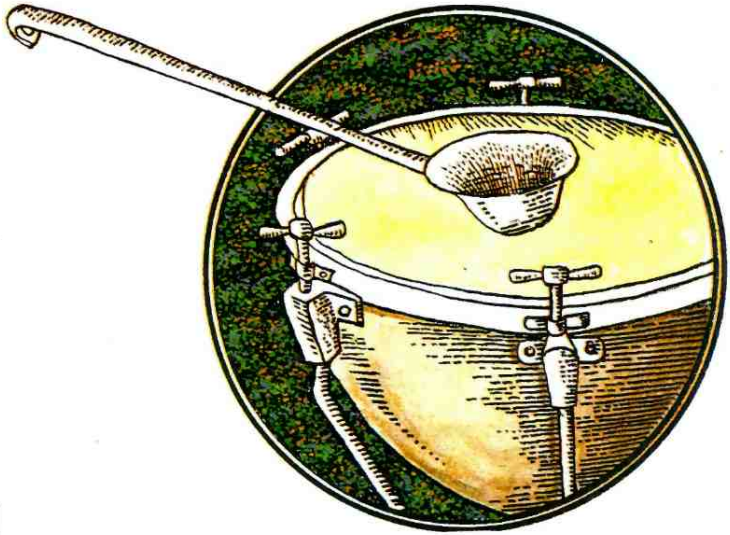
БЛИНЫ, БЛИНЧИКИ,
ОЛАДЬИ





КУЛИНАРИЯ — страна-необъятная,
путешествовать по которой можно всю жизнь и открывать для
себя все новое и новое.
Желаем Вам приятного путешествия!





СУПЫ

Суп весьма полезен для здоровья. Молодая хозяйка должна знать это и позаботиться о том, чтобы свежий, горячий, ароматный суп всегда был в домашнем меню. Супы состоят из жидкой части — бульона и добавлений — гарнира. Бульон — это чистый прозрачный отвар из мяса и костей домашних животных, птицы, рыбы, овощей, грибов, плодов, ягод или, скажем, хлебный квас, простокваша, молоко. Для придания бульону вкуса и аромата в него добавляют морковь, репчатый лук, лук-порей, петрушку, сельдерей, а также пряности — перец (черный, красный, душистый), лавровый лист и др.

Поскольку супы не богаты витаминами, их нужно обогащать путем добавления свежей мелко нарубленной зелени укропа, петрушки, сельдерей, зеленого лука, чеснока. Бывают супы прозрачные, заправочные и пюреобразные.

Прозрачные супы представляют со-

бой концентрированные крепкие бульоны из мяса, птицы, рыбы.

Заправочные супы весьма разнообразны — это щи, борщи, рассольники, солянки, супы с картофелем, грибами, овощами, бобовыми, крупами. В конце приготовления их обычно заправляют сметаной, томатом-пюре, пассерованными (обжаренными) мукой, луком.

Супы, приготовленные из протертых гомогенизированных продуктов, называют *пюреобразными*. Эти нежные супы чаще всего используют для детского и лечебного питания.

Костный и мясной бульоны

500 г мяса или костей, 2,5—3 л воды.

Мясо вымыть, нарезать на куски. Кости разрубить и залить их холодной водой, быстро довести до кипения, снять пену и продолжать варить на слабом огне.

Бурное кипение вызывает распад пены и разложение жира, отчего вкус и цвет бульона ухудшаются. Поэтому излишек жира рекомендуется снимать. Правда, немного жира нужно оставить, так как он способствует сохранению ароматических веществ, содержащихся в овощах.

Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 3—4 ч, из телячьих или свиных — 2—3 ч. Если бульон готовят из мяса и костей, то сначала варят кости, а за 2—3 ч до окончания варки кладут мясо: тогда бульон получится более прозрачным, с хорошими вкусом и ароматом, а мясо — более вкусным. Кстати, из мяса старых животных бульон получается более наваристый и ароматный. Для бульона необходимы коренья — лук, морковь, петрушка, сельдерей. Предварительно их нужно обжарить до золотистого цвета. Можно, кстати, использовать и годные к употреблению обрезки овощей.

Рыбный бульон

500 г рыбы, 2—3 л воды.

Выпотрошенную рыбу тщательно промыть, крупную нарезать на куски, а мелкую положить целиком, добавить рыбные отходы — головы, хвосты, плавники, кости, кожу, залить холодной водой, закрыть кастрюлю крышкой, довести до кипения, снять пену. Продолжать варку на слабом огне, сняв крышку.

Наиболее вкусным получается суп из окуней, ершей, судака, рыб осетровых пород. Важно усвоить несколько правил и помнить, что ме-

лочей здесь нет. Решающее значение имеют порядок и последовательность закладки продуктов. Заливать рыбу и рыбные отходы (голову, хвосты и т. д.) нужно только холодной водой. Коренья — морковь, лук — класть в бульон обжаренными.

При использовании каких бы то ни было пряностей соблюдать главный принцип: «Во всем мера!» Кроме того, лавровый лист и другие пряные добавки, а также пассерованные коренья класть за 10—15 мин до конца варки.

Добавляя пряности, помните о том, что они должны лишь подчеркнуть, усилить естественные характерные вкус и аромат той или иной рыбы.

Исключением может быть только щука, при кулинарной обработке которой рекомендуется использовать больше пряностей, чтобы отбить неприятный привкус болотной тины. Правда, этот привкус, из-за которого некоторые недолюбливают щуку, свойствен только старым рыбам. Так что лучше покупать щуку.

Грибной бульон

50 г сухеных грибов, 2 л воды.

Сушеные грибы тщательно промыть, залить холодной водой и оставить на 2—3 ч для набухания, варить в той же воде на медленном огне в кастрюле с закрытой крышкой.

Когда грибы опустятся на дно, — это признак их готовности.

Готовые грибы откинуть на дуршлаг, еще раз промыть водой.

Бульон процедить через вату или несколько слоев марли.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Заправочные супы готовят на мясных, мясокостных, рыбных, грибных бульонах, а также овощных и крупяных отварах. На мясном, грибном бульоне готовят супы с овощами, крупами, макаронными изделиями, бобовыми, на рыбном бульоне — супы с овощами и крупами. Существует правило: для разных супов нарезают капусту по-разному. Хозяйкам строго придерживаться этого правила необязательно, ведь домашняя еда и должна отличаться нестандартностью, индивидуальностью, именно в этом ее особенность.

Вот почему морковь, например, можно нарезать кружочками, брусочками, звездочками, а картофель — соломкой, кубиками. Или, скажем, с помощью гофрированного ножа овощам можно придать самую разную форму. Все овощи опускают в горячую воду или бульон в разное время, с учетом сроков варки каждого из них, чтобы они одновременно дошли до готовности.

Свежую капусту, картофель, бобовые, макаронные изделия и крупы (кроме перловых) вводят в кипящий бульон в сыром виде, перловые крупы — предварительно отваренными. Соленые огурцы рекомендуется отварить до полуготовности и только после этого добавлять в суп.

Если соленые огурцы, квашеную капусту, щавель или томат ввести в суп раньше картофеля, то картофель получится твердым и будет иметь неприятный вкус, поэтому следует соблюдать очередность и класть эти овощи в суп только тогда, когда картофель уже почти сварился.

В некоторые заправочные супы вводят пассерованную муку.

ЩИ

Щи — национальное блюдо русской кухни. Как правило, готовят их из свежей или квашеной капусты. Но известны также щи из щавеля, крапивы, шпината. Заправляют щи кореньями, томатом, сметаной, пряностями. Поскольку щи содержат экстрактивные вещества и молочную кислоту квашеной капусты, они являются прекрасным возбuditелем аппетита.

Благодаря наличию молочной кислоты при приготовлении щей можно использовать такие жирные продукты, как свинина, сало, копчености.

В зеленые щи и супы из щавеля томат не добавляют.

Щи без картофеля можно заправлять пассерованной мукой.

В народной кухне сметану, добавляемую к щам, кипятят вместе с ними, в сметане также обжаривают коренья.

По давней традиции щи подают с картофельными запеканками, гречневой кашей, расстегаями, кулебяками, пирогами.

Щи из свежей капусты

На 1 кг мяса с костью: 4 л воды, 1,2 кг свежей капусты, по 1 шт. брюквы и моркови, 2 луковицы, по одному корню сельдерея и петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 столовые ложки жира, 1 столовая ложка томата-пюре или 2 свежих помидора, 3 шт. лаврового листа, 2—3 горошины душистого перца, пучок зеленого лука, укропа, соль по вкусу.

Подготовленное мясо залить холодной водой, варить до полуготовности при слабом кипении 1,5—2 ч, после чего положить очищенную и нарезанную квадратиками (примерно 1×1 см) свежую белокочанную капусту.

Через полчаса добавить слегка обжаренные лук, коренья, а также пряные добавки и все довести до готовности. В конце варки щи посолить. Из готовых щей вынуть мясо, нарезать его небольшими кусочками в виде кубиков. При подаче мясо положить в щи, заправить их уже в тарелке сметаной, посыпать мелко нарезанным зеленым луком или укропом.

Щи из квашеной капусты, со сметаной

800 г квашеной капусты, 1 среднего размера морковь, 1 луковица, корень петрушки, 2 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень, соль, сахар по вкусу.

Квашеную капусту перебрать, промыть, нарезать, положить в глубокую сковороду или сотейник, залить двумя стаканами бульона или воды, добавить масло, прикрыть крышкой и тушить в течение часа, периодически помешивая.

Затем капусту переложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить поджаренные с томатом коренья, лук и довести до полной готовности, добавить соль и сахар по вкусу. В конце варки добавить пряности и поджаренную мучную заправку, а сняв с огня, дать настояться и подавать к столу, заправив сметаной и мелко нарубленной зеленью.

Щи из квашеной капусты с грибами

800 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая

ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2—3 столовые ложки сметаны, 40—50 г сушеных грибов, соль и сахар по вкусу, зелень укропа или петрушки.

Сушеные грибы перебрать, затем тщательно промыть, залить холодной водой, поставить на 3—4 ч для набухания и варить до готовности в той же воде. Квашеную капусту перебрать, промыть, отжать, мелко нарезать и тушить под крышкой в масле, периодически помешивая. Отваренные грибы вынуть шумовкой, перебрать, промыть, нашинковать, обжарить в масле. В кастрюлю с тушеной капустой влить процеженный грибной отвар, добавить обжаренные отдельно лук и грибы, довести до кипения, добавить мучную пассеровку, посолить, добавить по вкусу соль и сахар.

Мучную пассеровку готовят так: в сковороде нужно распустить жир, затем всыпать просеянную муку и, непрерывно помешивая, обжарить, не доводя до изменения цвета, добавить в несколько приемов бульон, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комки.

Можно приготовить щи с картофелем — в этом случае мучная пассеровка не вводится. При подаче щи заправляют сметаной и мелко нарубленной зеленью.

БОРЩИ

Борщ — распространенное блюдо украинской кухни. Название его произошло от старославянского «бърщь» — свекла, которая-то и является главным компонентом этого блюда.

Борщ приготавливают на мясном, мясокостном, грибном бульоне или овощном отваре. Благодаря разнообразному набору продуктов, используемых для приготовления борща, он является питательным блюдом. Из жиров используют главным образом свиное сало, которое толкут в ступке с чесноком, луком, зеленью до однородной консистенции.

Овощи для борща нарезают тонкой соломкой, свеклу тушат, а все другие овощи слегка обжаривают: жиры при этом поглощают и удерживают ароматические вещества, эфирные масла, которые содержатся в корнях.

Кроме того, красящие вещества моркови, томата растворяются в жирах и придают кушанью аппетитный вид.

Важным условием успешного приготовления блюда является правиль-

ная последовательность закладки продуктов.

Поскольку тепловая обработка свеклы, например, довольно длительна, то для сохранения ее цвета рекомендуется добавить немного лимонной кислоты или сока лимона, а также томат-пюре.

Для борщей лучше использовать грудинку.

Одновременно с пассерованными кореньями и луком в борщ добавляют специи.

Варят борщ в закрытой посуде.

По окончании варки рекомендуется добавить в борщ сладкий болгарский перец.

Доведенный до готовности борщ на 20—25 мин оставляют для настаивания, затем подают к столу.

К борщу подают гречневую кашу, блины, ватрушки, пирожки, расстегаи, кулебяки, пампушки с чесноком.



Борщ украинский с пампушками

300 г говяжьего мяса, 1 свекла, 400 г свежей капусты, 500 г картофеля, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, 3—4 дольки чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре или 4—5 свежих помидоров, 1 столовая ложка муки, 200 г жира, 50 г свиного сала, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, сок половины лимона, зелень петрушки, черный молотый душистый и болгарский перец, лавровый лист.

Для пампушек: 360 г муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 20 г сахара, 10 г дрожжей, 30 г растительного масла, 3 дольки чеснока, 80 г кваса для чесночной заправки.

Мясо отварить до готовности. Очищенную промытую свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, сбрызнуть соком лимона, все перемешать, положить в кастрюлю или глубокую сковороду, добавить жир, собранный с мясного бульона, томат-пюре, сахар и тушить до полуготовности. Очищенные и промытые коренья и лук нарезать соломкой и пассеровать с жиром. Бульон процедить, мясо нарезать кусочками. В процеженный бульон добавить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, опустить нарезанную соломкой свежую капусту и варить 10—15 мин, добавить пассерованные овощи, мучную заправку, болгарский перец, нашинкованный тонкой соломкой, специи и довести до готовности. Готовый борщ заправить салом, толченым с чесноком и зеленью, довести до кипения, дать настояться в течение 20—25 мин.

При подаче к столу добавить сметану, мясо, зелень. К борщу подать пампушки с чесноком. Пампушки приготовить так. В теплом молоке развести дрожжи, соль, сахар, добавить

растительное масло и муку, замесить тесто и оставить для брожения. Готовое тесто разделить на куски массой по 25 г, закатать шарики, уложить на противень, смазанный маслом, дать подойти и выпекать при температуре 180—210 °С. Чесночную заправку готовят так. В толченый чеснок добавляют соль, растительное масло, квас и все равномерно перемешивают, затем полученной заправкой поливают свежее выпеченные пампушки. Подают их горячими.

РАССОЛЬНИКИ

Неотъемлемой составной частью рассольника являются соленые огурцы или соленые помидоры, огуречный рассол, пассерованные овощи, различные крупы.

Рассольники готовят с мясом, куриными потрохами, почками, говяжьим сердцем, сомом, судаком, свежими и сушеными грибами.

С мелких огурцов, используемых для рассольника, кожицу можно не срезать. У крупных огурцов обычно срезают толстую кожицу и удаляют крупные зерна. Перловую крупу обжаривают на масле: тогда вкус и цвет рассольника будут лучше.

Чтобы рассольник получился с более острым вкусом, в него добавляют прокипяченный и процеженный огуречный рассол.

Рассольник с почками

500 г говядины с костями, 400 г почек, 1 морковь, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 2 соленых огурца, 1 луковица, 120—150 г перловой или ячневой крупы либо риса, 5—6 картофелин, 1 столовая ложка жира, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, зелень, соль.

Почки освободить от пленок, разрезать пополам вдоль, залить холодной водой, оставить на 2—3 ч, затем воду слить, почки промыть, вновь залить холодной водой и довести до кипения. Воду слить, вновь залить почки холодной водой и варить 1,5 ч до готовности.

Из мяса сварить бульон, процедить, опустить в него нарезанный кубиками картофель, крупу. Очищенные и вымытые сельдерей, петрушку, морковь, лук нарезать, пассеровать на жире и добавив в бульон.

Огурцы очистить от кожицы и зерен, нарезать кубиками, залить бульоном, немного поварить, добавить в суп. При желании можно добавить процеженный, прокипяченный огуречный рассол, посолить.

При подаче на стол в тарелку положить нарезанные мясо и почки, добавить сметану и мелко нарубленную зелень.

Рассольник с курицей

Одна небольшая тушка курицы (примерно 800 г), 2 моркови, 2 луковицы, корень петрушки, сельдерея, 4—6 картофелин, 2 огурца, пучок зелени, 1,5 столовой ложки топленого масла, 4 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Отварить курицу, добавить пассерованные коренья, нарезанный кубиками картофель, припущенные огурцы, 1 лавровый лист, 5—6 горошин перца, 1 стакан огуречного рассола и довести до готовности.

Из готового рассольника вынуть курицу, разрезать ее вначале вдоль, а затем поперек на несколько частей. При подаче в каждую тарелку положить

по куску курицы, сметану, нарезанную зелень укропа или петрушки.

СОЛЯНКИ

Солянки (селянки) — супы острого вкуса, приготавливаемые на мясном, рыбном, грибном бульоне. Для приготовления мясной солянки используют один или несколько видов мясных продуктов: говядину, телятину, баранину, свинину, ветчину, вареную колбасу, сосиски, сардельки, домашнюю птицу.

Для рыбной солянки подойдет филе любой рыбы, кроме очень мелкой и костлявой. Для грибной солянки пригодны свежие, соленые и сушеные грибы.

Мясную и грибную солянку заправляют сметаной.

Солянка сборная мясная

500 г костей, 200 г мяса, 100 г вареной ветчины (окорок со шкуркой), 70 г сосисок, 120 г вареных почек, 200 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 180 г каперсов, 80 г маслин, 80 г томат-пюре, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, зелень петрушки, укропа.

Из мяса и костей сварить бульон. В бульон добавить нарезанный соломкой, пассерованный с томатом репчатый лук, очищенные и нарезанные кубиками соленые огурцы и варить 4—5 мин, затем добавить черный перец горошком, лавровый лист, предварительно отваренные и нарезанные ломтиками толщиной 2—3 мм и длиной 2—2,5 см все мясные продукты, каперсы, немного маслин без косточек. При подаче положить в солянку маслины, сметану, кружок лимона без цедры.

● Если вы вдруг пересолили рыбный суп, то исправить эту оплошность несложно: нужно опустить в него горстку вареного риса, завернутого в марлю. Разбавлять бульон водой не следует. Лучше, кстати, блюдо недосолить, памятуя известную всем с детства поговорку: «Недосол на столе, пересол на

спине». Более того, стоит во имя здоровья воспитывать в себе вкус к слегка недосоленной пище. Причем, чуть подсластив рыбное блюдо, вы лишь усилите вкус и соли, и самой рыбы.

● Супы, в которые добавляют картофель, рис, перловую крупу, макаронные изделия, мукой не



заправляют. Зелень петрушки и сельдерея не изменит свой цвет, если ее ввести в суп перед тем, как снять его с огня.

❖ Если капуста горчит, ее предварительно необходимо на 2—3 мин опустить в кастрюлю с кипящей водой, а затем откинуть на дуршлаг.

❖ В состав мясной солянки обязательно входит томат-пюре. В рыбную и грибную солянку томат не добавляют, так как он заглушает вкус рыбы. Обязательно добавляют в солянку маслины, каперсы (или маринованные семена настурции), лимон. В грибную солянку лимон не добавляют.

Можно приготовить солянку из птицы, дичи, субпродуктов — языка, почек, говяжьего сердца.

СУПЫ РАЗНЫЕ

Суп из брюссельской капусты

Прозрачный мясной бульон, консервированная брюссельская капуста, приправа для супа («Вегета» или «Веда») по вкусу.

В процеженный прозрачный мясной бульон опустить кочанчики-розочки брюссельской капусты (консервированной, способ приготовления см. в главе «Домашнее консервирование»), довести до кипения, добавить приправу по вкусу, при желании можно добавить нарезанное кусочками отварное мясо.

Суп с картофельными ушками

Куриный или мясной бульон, зелень укропа или петрушки.

Для ушек: 4—5 картофелин, 1 яйцо, 2—3 столовые ложки муки, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень укропа.

Картофель отварить в мундире, очистить, растолочь или



пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, соль, муку, замесить картофельную массу и разделить ее на небольшие шарики, из которых раскатать с помощью скалки кружки (как для пельменей), из них слепить ушки, опустить их в горячий мясной или куриный бульон, отварить. Подать суп с ушками, посыпав нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Суп картофельный с салом (белорусская кухня)

10 картофелин, 1 луковица, 80 г шпика, соль, укроп.

Картофель нарезать мелкими кубиками, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 20—30 мин, пока не разварится. Сало (шпик) нарезать мелкими кусочками, поджарить вместе с луком и добавить в кипящий суп. Запомните: картофельный суп должен иметь однородную пюреобразную консистенцию. При подаче на стол посыпать мелко нарубленным укропом, можно добавить ложку сметаны.

Суп молочный с картофельными клецками (белорусская кухня)

12 картофелин, 8 стаканов молока, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать сок через марлю, отстоявшийся в соке крахмал соединить с отжатым картофелем, добавить яйцо, соль, все перемешать. Из полученной массы накатать шарики (клецки) величиной с мелкий грецкий орех.

Клецки опустить в кипящее молоко и варить при слабом кипении до готовности. Готовый суп заправить маслом.

Суп картофельный со свежими грибами

500 г грибов, 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 столовые ложки сливочного масла, зелень, соль, перец, лавровый лист.

Свежие грибы очистить, промыть. Ножки отрезать, мелко нарубить, поджарить на масле. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито, дать воде стечь, затем переложить в кастрюлю, залить водой, варить около часа. Добавить в кастрюлю нарезанный кубиками картофель, обжаренные ножки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и довести до готовности.

При подаче к столу добавить сметану, зелень укропа, петрушки.

Суп из шампиньонов

500 г шампиньонов, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 1 л бульона из костей, соль, черный молотый перец, 1 стакан сливок, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки.

Шампиньоны очистить, промыть и пропустить через мясорубку, затем потушить в масле вместе с натертым луком в течение 10 мин на медленном огне. Муку подсушить на сковороде, не доводя до изменения цвета, затем влить немного горячего бульона, хорошо перемешать, чтобы не было комочков, добавить приправы и влить весь оставшийся

бульон. Снять суп с огня, влить сливки, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и крупно нарубленными яйцами.

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

6 картофелин, 250 г трески или морского окуня либо другой рыбы, 1 морковь, 1 луковица, черный молотый перец, соль, зелень укропа.

Морковь очистить, нашинковать соломкой, сварить в подсоленной воде до полуготовности, затем положить мелко нарезанный картофель и репчатый лук. Суп довести до кипения, положить обработанную рыбу, посолить, поперчить и довести до готовности.

Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Уха рыбацкая натуральная

Свежую рыбу (судака, щуку, крупного окуня, треску, ершей и др.) очистить, снять филе сначала с костей, затем с кожи. Головы (без жабр), кости и кожу, тщательно промыв, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, положить коренья, обжаренный лук, перец, лавровый лист, соль и варить на медленном огне, тщательно снимая пену, до тех пор, пока бульон не приобретет хороший крепкий вкус. Затем бульон процедить и опустить в него рыбное филе, нарезанное на порционные куски. Сварившуюся рыбу вынуть из ухи шумовкой, а бульон процедить. Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки рыбы, налить бульон, посыпать мелко

нарубленной зеленью укропа или петрушки. К ухе можно подать расстегаи или кулебяку с рыбой.

Уха (по В. Солоухину)

«...хорошо очищенную рыбу кладут в котел и начинают варить. Когда вода закипит, опускают в нее большое количество красных нарезанных помидоров. Через некоторое время помидоры вынимают, размывают в отдельной посуде, отделяют кожицу и получившуюся красную горячую жижуху опять вливают в котел с ухой, таким образом вся уха получается красного цвета».

Уха рыбацкая (по В. Закруткину)

«Лишь тот, кто бывал на рыбалке, знает, что такое рыбное блюдо. Это Вам не рыбный суп из ресторана, приготовленный на электроплите и поданный в фарфоровом супнике. Настоящий рыбный суп варят в закопченном металлическом котелке из совсем свежей, только что пойманной рыбы, которая еще пахнет рекой. В жирный бульон прибавляют молодой картофель, для кислоты кладут немного шавеля, для цвета — помидоры, все приправляют луком и перцем так, что жжет во рту. Вот такой-то суп, от которого попахивает дымком и который едят, лежа в тени тополя, причем деревянной ложкой и из глиняного горшка, называют настоящей ухой».

Уха ростовская

600—800 г судака или другой свежей рыбы, 600 г картофеля, 1 луковица, 350 г помидоров, 2 столовые ложки масла, 1 лавровый лист, 10 горошин

черного перца, по 1 корню петрушки и сельдерея, по 2—3 столовые ложки мелко нарубленной зелени укропа, петрушки, сельдерея.

Голову, кости и кожу рыбы варить в течение 30 мин в $2\frac{1}{2}$ л слегка подсоленной воды.

Картофель нарезать кубиками, лук мелко нарубить, залить процеженным бульоном, добавить корень петрушки и сельдерея и варить 20—25 мин. За 10 мин до окончания варки добавить подготовленные куски рыбы, нарезанные дольками помидоры, лавровый лист и перец горошком и проварить на слабом огне. Вынуть петрушку и сельдерей, добавить в уху масло. Укроп и зелень петрушки мелко нарубить и посыпать ими суп. Рассчитано на 4—6 порций.

Суп с домашней лапшой

500 г мяса, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки масла. Для домашней лапши: 1,5 стакана муки, 1 яйцо, соль.

Из мяса и костей сварить бульон. Очищенные морковь и лук шинковать тонкой соломкой, обжарить на масле, опустить в бульон, довести до кипения, после чего добавить лапшу, лавровый лист, перец, соль и варить 15 мин.

При подаче на стол в тарелку с бульоном посыпать мелко нарубленную зелень. Лапшу готовят так. Муку нужно просеять на стол в виде небольшой горки, в вершине которой сделать небольшое углубление. Разбить одно яйцо и смешать с четвертью стакана воды, смесь вылить в сделанную воронку. Осторожными движениями

замешивать тесто, собирая муку в углубление, до тех пор, пока не получится достаточно упругое и равномерно перемешанное тесто.

Раскатать тесто очень тонким слоем, посыпать мукой и нарезать узкими полосками длиной 4—5 см. Нужное количество лапши засыпать в бульон.

ГАРНИРЫ (ДОБАВЛЕНИЯ) К ПРОЗРАЧНЫМ СУПАМ

К прозрачному бульону обычно подают различные добавки — пирожки из дрожжевого и пресного слоеного теста, кулебяки и расстегаи, блинчатые пироги, гренки, крокеты картофельные и т. п. Все гарниры подают отдельно на блюде, в корзиночке, сухарнице.

Крокеты картофельные

6 вареных картофелин, 1 яичный желток, $\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{1}{2}$ столовой ложки белых сухарей, 100 г топленого сала, соль.

Для фарша: 200 г вареного мяса, масло, 1 луковица, перец, $\frac{2}{3}$ столовой ложки бульона, соль.

Отваренный картофель пропустить через мясорубку, добавить желток, соль, муку, все хорошо перемешать, а затем сформовать крокеты, начинив их мясным фаршем, придав им круглую или овальную форму, обвалять в белых сухарях и обжарить во фритюре до образования румяной корочки.

Подавать в горячем виде, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Суп молочный с рисом

500 г молока, 400 г воды, 70 г риса, 50 г изюма, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

В кипящую воду положить перебранный промытый рис и варить до полуготовности, затем влить кипяченое молоко и продолжать варить до мягкости риса, после чего добавить промытый изюм. Перед окончанием варки добавить соль, сахар по вкусу и сливочное масло.

Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп молочный с клецками

500 г молока, 300 г воды, 2 столовые ложки масла, соль, сахар по вкусу. Для клецек: 100 г пшеничной муки, 50—70 г молока, 1 яйцо, соль.

Яйцо взбить с солью, влить молоко, всыпать муку, замесить тесто. С помощью ложки разделить клецки и опустить их в кипящую воду. Когда клецки всплывут, влить кипяченое молоко, все довести до кипения, добавить соль, сахар, сливочное масло.

СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре готовят из овощей, мяса, птицы, грибов. Они имеют ясно выраженные вкус и аромат основного продукта.

Супы-пюре питательны, легко усваиваются и поэтому рекомендуются для лечебного и детского питания. Супы-пюре отличаются от всех прочих тем, что все компоненты отваривают, пропускают, а затем протирают через сито (картофель, овощи) или многократно пропускают



205

через мясорубку; грибы, мясо, птицу истирают в ступке до получения однородной гомогенизированной массы.

В пюреобразные супы вводят мучную пассеровку, разбавленную бульоном.

Перед подачей к столу в эти супы добавляют сливочное масло или сливки, молоко, сырые яичные желтки. Очень важно при этом помнить, что пюреобразные супы с указанными добавками нельзя нагревать до температуры выше 70 °С, иначе белки свернутся и вкус супа ухудшится. До подачи к столу суп-пюре хранят на водяной бане. Во избежание образования пенки или корочки на поверхности супа сверху можно положить несколько тонких пластинок сливочного масла.

Суп-пюре из рыбы

На 500 г рыбы: 45 г сливочного масла, 50 г муки, 30 г репчатого лука, 25 г петрушки и сельдерея, соль, $\frac{1}{2}$ стакана сливок или $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 желток и 15 г сливочного масла.

Филе рыбы нарезать кусочками, положить в сотейник, добавив сливочное масло, сверху — ломтики репчатого лука, корень петрушки и сельдерея, добавить соль и немного воды, закрыть крышкой и варить до готовности. Кости и кожу отварить

в небольшом количестве воды, отцедить их, а бульон использовать для приготовления мучной пассеровки, проварив ее минут 10. Готовую рыбу пропустить 3 раза через мясорубку (несколько кусочков рыбы оставить), в полученную массу подлить немного бульона, истолочь в ступке, протереть через сито и добавить к мучной пассеровке, все прокипятить, тщательно снимая накипь и постоянно помешивая, чтобы масса не пригорела, а лучше всего довести до готовности на водяной бане. Затем, сняв суп с огня, ввести в него сливки, желток, сливочное масло и добавить соль по вкусу. При подаче в каждую тарелку положить маленькие кусочки рыбы и залить их пюреобразным супом.

Суп-пюре грибной

500 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 30 г репчатого лука, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 6 стаканов куриного бульона, 3 яичных желтка, 1 стакан сливок, петрушка, сельдерей.

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить в кастрюле, добавить тщательно вымытые и мелко нарезанные грибы и жарить 5—10 мин при непрерывном помешивании. Затем, не снимая с огня, при постоянном помешивании добавить муку, залить бульоном и варить 40—50 мин на слабом огне. Бульон слить, петрушку и сельдерей вынуть, грибы пропустить через мясорубку или протереть через сито, все смешать с бульоном. Вилкой или венчиком взбить яичные белки, смешать со сливками и при непрерывном



помешивании тонкой струйкой вводить в суп, посолить по вкусу, после чего разогреть на водяной бане до температуры не выше 70 °С.

Суп-пюре из гороха

500 г говядины с костями, 300 г сушеного гороха, 1 морковь, 1 лук-порей, по 1 корню сельдерея и петрушки, 10 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла, соль.

Из мяса и костей сварить бульон, добавить коренья и пряности и замоченный в воде горох. Когда бульон сварится, мясо вынуть, бульон процедить, горох и коренья протереть и вновь соединить с бульоном. Муку спассеровать, разбавить бульоном и ввести в суп.

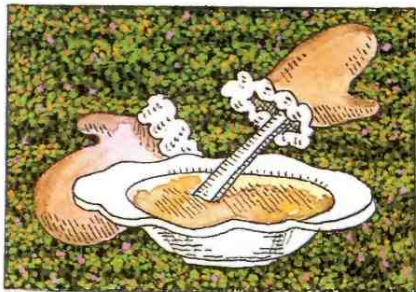
Подавать к столу с гренками из пшеничного или ржаного хлеба.

Суп-пюре из фасоли

350 г фасоли, 250 г разных корней (моркови, порея, сельдерея, петрушки), 10 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 яичный желток, $\frac{2}{3}$ стакана сливок, 2 столовые ложки пшеничной муки, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки масла, соль.

Из овощей (кореньев) сварить бульон, процедить, фасоль

отварить отдельно в несоленой воде, протереть и соединить с бульоном. Муку пассеровать на масле, разбавить бульоном и добавить к нему. Желток взбить со сливками, тонкой струйкой влить в суп и, не доводя его до кипения, прогреть минут 10. Подавать с сухариками из пшеничного хлеба.



Суп из цветной капусты с протертым картофелем

Кочешок цветной капусты, 3—5 картофелин, 2 столовые ложки масла, зелень петрушки, укропа, соль.

Цветную капусту вымыть, выдержанную в подсоленной воде и разделенную на соцветия, отварить в кипятке. Картофель очистить, отварить, протереть, соединить с цветной капустой и отваром, в котором она варилась.

Добавить 2 столовые ложки масла, мелко нарубленную зелень петрушки и укропа.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Основой для холодных супов являются хлебный квас, свекольный квас или отвар из фруктов и ягод. В знойную весенне-летнюю погоду холодные супы прекрасно освежают. К ним хорошо добавлять пищевой лед, приготовить который очень легко: в кюветки налить холодную кипяченую воду и поставить их в холодильник (под морозильную камеру) — через 2 ч пищевой лед готов.

В белорусской, болгарской, литовской кухне для приготовления холодных супов используют простоквашу, молочную сыворотку, кефир

в чистом виде или разбавленные наполовину холодной кипяченой водой.

Хлебный квас

Для приготовления холодных супов можно использовать квас, готовый или собственного приготовления. Что для этого нужно? Взять несколько ломтиков ржаного хлеба (можно черствого), высушить их. Вскипятить воду и залить ею сухари, оставить их на 3—5 ч для настаивания, затем процедить. В полученное сусло (жидкость) добавить сахар и дрожжи (дрожжи вполне можно заменить горстью изюма) и поставить в теплое место для брожения. Готовность кваса определяют по появлению пены. По окончании брожения квас процедить и использовать для приготовления окрошек, супов и как самостоятельный напиток.

Холодник по-белорусски

300—400 г свеклы, 200 г свежих огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г зеленого лука, 1 стакан сметаны, укроп, соль, сок лимона или лимонная кислота по вкусу.

Хлебный или свекольный квас либо охлажденный отвар, в котором

● Чтобы картофель не получился твердым, его необходимо закладывать в борщ на 10 мин раньше щавеля, томата, квашеной капусты и других продуктов, имеющих выраженный кислый вкус.

● К супу-пюре отдельно подают гренки из пшеничного хлеба.

● Гренки будут вкуснее, если их перед тем, как поставить в духовку, посыпать тертым сыром.

● В суп-пюре можно положить небольшое количество непротертых овощей, например в тарелку супа-пюре из цветной капусты желателно опустить 2—3 букетика (соцветия).

варилась свекла, разбавить холодной кипяченой водой, добавить нарезанные тонкой соломкой свеклу и огурцы, мелко нарубленные лук и укроп, соль, сахар, сок лимона и поставить в холодильник. При подаче к столу в тарелку налить холодник, заправить сметаной, положить кружки яйца и кубики льда.

Окрошка сборная мясная

1,5 л хлебного кваса, 250 г готовых мясных нежирных продуктов (отваренного мяса, вареной колбасы, сосисок, сарделек), 2 свежих огурца, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 чайная ложка готовой к употреблению горчицы, сахар, соль, зеленый лук, укроп, 1 стакан сметаны.

Мясопродукты нарезать кубиками,



● *Прозрачный бульон получается из говядины, телятины, баранины, курицы или индейки.*

● *Бульон из мяса молодых животных варится значительно быстрее, чем из мяса старых.*

● *На одну порцию (тарелку) супа берут обычно 2 стакана воды из*

расчета, что часть воды испарится при варке.

● *Мясной бульон солят за 30 мин до конца варки, рыбный — в начале, грибной — в конце варки.*

● *Закипевший бульон нужно немедленно снять с огня, иначе вкус его ухудшится.*

яичный белок, зеленый лук, укроп, огурцы — мелкими кусочками. Желтки протереть через сито, смешать со сметаной, солью, сахаром, разбавить хлебным квасом и соединить с нарезанными мясопродуктами, белками, зеленью.

Свекольный квас

1 кг свеклы, 5 л воды.

Свеклу (интенсивно-красную) очистить, вымыть, нарезать брусочками, залить охлажденной кипяченой водой, добавить 2—3 корочки ржаного хлеба и поставить для закисания на несколько дней в теплое место. Затем полученный квас процедить и хранить в холодном месте, а по мере надобности использовать для приготовления холодных супов.

СУПЫ СЛАДКИЕ

Сладкие супы готовят на отварах из свежих фруктов и ягод, а также из сухофруктов. Фрукты и ягоды при этом можно использовать целыми, нарезанными на дольки, а также протертыми.

К сладким супам подают булку,

кекс, бисквит. Эти супы можно подавать как холодными, так и горячими.

Суп из сушеных фруктов

500 г сушеных фруктов, 2,5—3 л воды, 250 г сахара, 60 г картофельного крахмала, $\frac{3}{4}$ стакана сливок или сметаны.

Сушеные фрукты перебрать, промыть, залить холодной водой на 3—5 мин, затем тщательно промыть в двух-трех водах. Отобрать яблоки и груши, залить их холодной водой и варить 20—25 мин. В отвар положить остальные фрукты, сахар, корицу и варить еще минут 10 до готовности фруктов. В конце варки в суп влить растворенный в холодной воде картофельный крахмал. По желанию в суп из фруктов можно добавить вареный рис.

Подавать суп, заправив сливками или сметаной.

Суп из цветной капусты с морковью и луком-пореем [всего за 15 мин]

Мясной или куриный прозрачный бульон, цветная капуста, морковь, лук-порей, соль, черный молотый перец по вкусу.

● Чтобы пюре получилось вкусным, нужно готовить его из обсушенного картофеля и добавить масло, горячее молоко и яйцо, хорошо взбив лопаткой.

Если в пюре попадает отвар, в котором варился картофель, оно не будет белым и воздушным. Чтобы приготовить пюре-крем, лучше добавить в него

сливочное масло, яйцо и сметану, а не молоко.

● Пену при варке бульона необходимо снимать. Если пена опустится на дно, то можно влить в бульон немного холодной воды: тогда пена поднимется, и ее легко удалить. Есть и другой способ: готовый бульон процедить через



сито или несколько слоев марли — и он станет прозрачным.

Доливать в бульон жидкость не рекомендуется, так как вкус супа тогда ухудшится. Только в крайнем случае можно добавить в бульон кипяток.

● Мясо и кости закладывают в холодную воду. Заметим, что

при варке на слабом огне бульон получится вкуснее, чем мясо, а при сильном кипении, напротив, вкуснее будет мясо, а не бульон.

● Излишек жира с бульона лучше снять и сохранить: этот жир ароматен и нежен на вкус, и его можно использовать при тушении, пассеровании овощей.





В прозрачный куриный или мясной бульон опустить нарезанный лук-порей, припущенную морковь и цветную капусту, довести до кипения, посолить.

При желании перед подачей на стол суп можно заправить перцем. Вместо свежей цветной капусты можно использовать консервированную или замороженную.

Суп с курицей и овощами

Куриный бульон, белое куриное мясо, 1 морковь, 1—2 ложки зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ сваренного вкрутую яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки зелени укропа или петрушки, соль по вкусу.

Куриный бульон разлить по тарелкам, в каждую тарелку положить по 2—3 кружка припущенной моркови, немного зеленого горошка, кусочки белого куриного мяса, половинки яйца и зелень петрушки.

К супу подать гренки.

Суп из кураги с рисом

140 г кураги, 40 г риса, 80 г сахара, 50 г сливок, 3—4 стакана кипятка.

Курагу тщательно перебрать, промыть теплой водой, залить кипятком, добавить сахар, закрыть кастрюлю крышкой и довести до готовности.

Рис промыть и отварить, чтобы он был рассыпчатым.

При подаче в тарелку положить рис, залить отваром кураги, добавить сливки.

Часть кураги можно использовать протертой.

Суп из фасоли

Мясной бульон, отварная белая фасоль, 1 лук-порей, 1 морковь, 1 столовая ложка сметаны.

В прозрачный мясной бульон опустить разваренную до мягкости белую фасоль, нарезанный колечками лук-порей, нарезанную кружочками и припущенную морковь, довести до кипения, посолить.

Суп из консервированного щавеля

Суп из щавеля можно с полным правом отнести к числу экспресс-блюд: ведь его можно приготовить всего за 5 мин.

Открыть баночку консервированного щавеля, разложить по тарелкам, разбавить охлажденной кипяченой водой, заправить солью, сметаной, посыпать нарезанным укропом, опустить в каждую тарелку кружок сваренного вкрутую яйца. Подавать с ржаным хлебом.



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МЯСА

БРЫБА

Благодаря пищевым достоинствам и отличному вкусу рыба заняла одно из первых мест на нашем столе. Рыбные блюда могут быть широко использованы для будничного и праздничного стола, а также в диетическом и детском питании.

Для приготовления блюд из рыбы используются различные способы тепловой обработки: отваривание, припускание, тушение, жаренье, запекание, а для заготовки рыбы впрок — соление, вяление, копчение, консервирование.

В рыбной кулинарии применяют самые разные приправы, пряности, специи, ароматические корни, соусы.

Различные виды рыб отличаются по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных веществ,

витаминов, а также по вкусовым и ароматическим свойствам.

Именно от этого в значительной мере зависит выбор того или иного способа кулинарной обработки. Холодные блюда можно приготовить из свежей, соленой и копченой рыбы, а также из консервов (килек, шпротов, рыбы в масле или в томатном соусе).

Свежую рыбу отваривают в воде, на пару или жарят.

Из соленых рыб чаще используют сельдь.

Для холодных блюд и особенно для праздничного стола желательно выбрать сельдь серебристо-серого цвета с небольшим брюшком, со светлым, жирным сочным и нежным мясом. Очень сочную сельдь предварительно нужно вымочить в воде, чае или молоке с водой в течение 4—6 ч. После вымачивания

сельдь очищают от чешуи в направлении от хвоста к голове, отрезают голову, хвост, разрезают брюшко и потрошат, после чего кожу разрезают вдоль спинки и снимают ее от головы к хвосту. Филе отделяют от позвоночной (хребтовой) кости, вынимают мелкие косточки и в дальнейшем подготавливают в соответствии с предполагаемым блюдом, украсив кружками яйца, кольцами лука, ломтиками картофеля, морковь, нарезанной брусочками или звездочками, зеленым луком и др.

Рыбные консервы (кильки, салаку, шпроты) можно подать в консервных банках, вырезав крышку, поставив их на небольшие блюда или тарелочки. Можно подать консервы, выложив их на тарелочки или в маленькие салатницы и украсить зеленью.

Заливное из рыбы

1 кг свежей рыбы, 1 л воды, 1 луковица, по одному корню петрушки, сельдерея, 1 морковь, соль, черный молотый перец, 40—50 г желатина.

Свежую рыбу (судак, карп, щуку и др.) очистить, выпотрошить, вымыть, отделить головы и хвосты и разделить на куски, кости удалить. Головы и хвосты опустить в холодную воду, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, добавить коренья (морковь, лук, петрушку, сельдерея), перец, лавровый лист, соль и продолжать варить 15—20 мин, периодически снимая пену. Головы и хвосты вынуть из отвара, опустить в него куски очищенной рыбы и варить до готовности на медленном огне, после чего осторожно вынуть из бульона шумовкой куски рыбы, положить их на блюдо или в формочки. Бульон процедить через два-три

слоя марли. В процеженный бульон добавить набухший в теплом бульоне желатин, довести до кипения (но не кипятить) и залить им куски рыбы. Украсить блюдо вареной морковью, нарезанной звездочками, зеленым горошком, зеленью петрушки, кружками сваренного вкрутую яйца, залить бульоном и поставить в холодное место. Можно украсить блюдо и ломтиками лимона, но только после застывания, иначе желе будет горчить. К заливной рыбе подают хрен или соус майонез.

Сельдь с луком

1 сельдь (соленая), 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки.

Вымоченную сельдь очистить, отделить кости. Филе сельди нарезать поперек на кусочки, уложить в селедочницу, сверху посыпать кольцами лука, полить растительным маслом с уксусом, украсить зеленью петрушки. Для оформления блюда можно использовать зеленый лук, ломтики картофеля, сваренного в кожуре, свеклы, моркови, райские моченые яблоки, моченую бруснику. Свеклу следует заправить растительным маслом отдельно, иначе она окрасит и сельдь, и другие овощи.

Сельдь рубленая

1 сельдь (соленая), $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 1 яблоко, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 луковица, небольшой соленый огурец, соль, сахар, уксус, горчица, зелень.



Вымоченную сельдь очистить, разделать на филе, удалить все косточки, мелко нарубить. Так же мелко нарубить очищенные соленые огурцы, яблоко, репчатый лук, яйцо. В сметану добавить соль, сахар, уксус, горчицу, все тщательно перемешать. Все рыбные компоненты смешать с половиной сметаны, выложить в селедочный лоточек, придав массе форму сельди, полить ее оставшейся сметаной, украсить зеленью.

Рыба в томате

1 кг свежей рыбы, 2—3 столовые ложки муки, растительное масло для жаренья.

Для маринада: 1 морковь среднего размера, по одному корню сельдерея и петрушки, 2 большие луковицы, 2—3 столовые ложки растительного масла, $\frac{3}{4}$ стакана томата-пюре, черный молотый перец, лавровый лист, бульон, соль, сахар, уксус.

Очищенную рыбу (салаку, треску, хек и др.) нарезать на куски (мелкую рыбу можно оставить целой), обвалить в муке, смешанной с солью, обжарить в растительном масле, положить в глубокое блюдо (миску, салатницу), залить маринадом и оставить в холодном месте на 6—12 ч.

Томатный маринад готовят так.

Очищенные и нашинкованные репчатый лук и морковь обжарить

в растительном масле до мягкости, добавить нарезанные петрушку и сельдерея, томат-пюре, перец, лавровый лист, соль, сахар, бульон или воду, уксус и тушить до готовности овощей.

При подаче к столу украсить

зеленью петрушки или посыпать зеленым луком.

Рыба под майонезом

1 кг свежей рыбы, 1 морковь, 3—5 луковиц, 1 корень петрушки, соль, черный молотый перец, 1 банка (250 г) майонеза, зелень петрушки, укропа.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. Рыбу очистить, нарезать на куски, обвалить в муке, смешанной с солью, обжарить в растительном масле, положить в посуду, пересолить кольцами лука, посолить, поперчить, залить майонезом, запекать 20—30 мин в духовке. Подавать в холодном виде, украсив зеленью петрушки.

ВТОРОЙ СПОСОБ. Рыбу отварить в небольшом количестве воды с добавлением корней — моркови, петрушки, лука и пряностей — перца, лаврового листа, соли, затем охладить. Куски рыбы выложить на блюдо, залить соусом майонез, украсить сваренными в подсоленной воде овощами — зеленым горошком, морковью, цветной капустой, зеленью петрушки или укропа.

Рольмопсы из сельди

1 сельдь (соленая), 1 небольшая луковица, горчица.

Для маринада: $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 большая луковица, $\frac{1}{4}$ стакана 9 %-ного уксуса, черный молотый перец, лавровый лист, соль, сахар.

Сельдь вымочить, очистить, разделить на филе, удалить мелкие косточки. Внутреннюю сторону каждого филе намазать тонким слоем горчицы, положить нарезанный репчатый лук, завернуть филе в виде рулета,

● Рыбу легче чистить, если прежде срезать ножницами плавники.

При варке рыбы, пахнувшей илом или тиной, нужно в отвар (воду) добавлять много пряной зелени и специй.

● Рыба, отваренная на пару, значительно вкуснее рыбы, отваренной в воде, так как в ней

сохраняется больше питательных веществ.

Вареную рыбу до подачи хранят в горячем бульоне, но не более 30 мин.

● Чтобы рыба во время жаренья не разваливалась, ее нужно посолить за 10—15 мин до начала тепловой обработки.



● Чтобы уменьшить неприятный запах при жарении рыбы, положите на сковороду несколько ломтиков картофеля.

● При жарении рыбы вместо муки можно использовать панировочные сухари. Перед панированием в сухарях рыбу нужно обмакнуть во взбитое яйцо,

смешанное с 2—3 ложками воды или молока.

Рыба в сухарях выглядит намного аппетитнее, однако внутри бывает недостаточно прожаренной. Поэтому для доведения рыбы до полной готовности нужно поставить ее на непродолжительное время в разогретую духовку.

219

начиная от хвоста к голове, скрепить шпажкой. Маринад готовят так. Лук нужно очистить, нарезать кружками, опустить в горячую воду, добавить перец, лавровый лист, сахар, соль и кипятить до тех пор, пока лук станет прозрачным, после чего влить уксус, маринад охладить. Рольмопсы положить в неглубокую посуду, переслоить луком, сваренным в маринаде, залить маринадом и поставить для маринования в холодильник на 10—12 ч.

Котлеты рыбные

1 кг хека, трески или спинки минтая, 2 луковицы, 150 г булки, 100 г свиного сала (шпика), 1 яйцо, черный молотый перец, соль, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла.

Рыбу почистить, вымыть, отделить мясо от костей и кожи, пропустить через мясорубку вместе с луком, размоченной булкой, шпиком. Фарш посолить, посыпать, поперчить, добавить яйцо, все тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалить их в муке, обжарить в масле до образования корочки. Переложить котлеты в кастрюлю, залить рыбным бульоном, поставить



в духовку на 20—30 мин. Кожу и кости залить небольшим количеством воды, чтобы она только покрывала их, и сварить бульон, процедить.

Подавать со сметаной, свежими овощами, моченой брусникой, картофельным пюре, зеленью. Можно приготовить рыбные котлеты и на пару.

Рыба в кляре

Филе рыбы, жир кулинарный или растительное масло для жаренья. Для кляра: 200 г муки, 4 желтка, $1\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, 4 взбитых белка, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

Рыба в кляре — вкусное блюдо, которое нравится буквально всем. Любая рыба, приготовленная в кляре, становится сочной, ароматной и аппетитной.

Рыбу очистить, вымыть, отделить филе от костей. Крупные куски нарезать, а мелкую рыбу можно оставить целиком. Куски филе наколоть на вилку, обмакнуть в кляр, причем он должен быть достаточно густым и хорошо обволакивать продукт, обжарить с обеих сторон в сильно разогретом жире до образования золотистой корочки.

Подавать блюдо горячим с овощами, картофельным пюре, зеленью.

Рыба по-московски

Филе рыбы, картофель, репчатый лук, 1 сваренное вкрутую яйцо, сметана, соль, черный молотый перец, зелень.

Рыбу выпотрошить, очистить, отделить филе от костей, обвалить в муке, смешанной с солью,

обжарить с обеих сторон.

Картофель нарезать кружками и обжарить с обеих сторон. Лук нарезать кружками, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон, посолить, яйцо очистить, нарезать кружками.

На противень или металлическое блюдо положить слой картофеля, на него — слой филе рыбы, на рыбу «чешуей» положить картофель, лук, яйцо, слегка посолить, поперчить, залить сметаной, запечь в духовке до образования золотистой румяной корочки.

Это блюдо, посыпанное мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, украсит любой стол.

Рыба жареная

750 г рыбы (или 500 г готового филе), по 2 столовые ложки растительного масла и муки, зелень петрушки или укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу промыть, посолить, поперчить, обвалить в муке, обжарить в растительном масле.

Подавать жареную рыбу, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки, сельдерея или укропа.

На гарнир к рыбе подать жареный картофель или картофельное пюре, рассыпчатую гречневую кашу, салат из квашеной или краснокочанной капусты, свежие или соленые огурцы, помидоры.

Щука фаршированная

1 щука массой примерно 1 кг, 1 луковича, 2 желтка, 50 г булочки, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки манной крупы, 50 г масла, соль, черный молотый перец, мускатный орех.





Щуку очистить, срезать плавники, промыть, надрезать кожу вокруг головы, отделить от мякоти и снять ее как бы «чулком» от головы к хвосту. Отрезать хвост. Если на коже имеются повреждения, порезы, их необходимо зашить. Мякоть рыбы отделить от костей и позвоночной кости.

Из головы, позвоночной кости, овощей и приправ сварить бульон. Посолить его только в конце варки.

Для приготовления рыбной массы пропустить через мясорубку мякоть щуки, булку, размоченную в молоке и отжатую, пассерованный лук, перемешать и добавить к этой массе желтки, манную крупу, измельченный мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Фарш перемешать, хорошо взбить. Кожу щуки заполнить не слишком плотно рыбной массой, зашить, завернуть в намоченную салфетку, залить процеженным теплым бульоном. Медленно нагревать и варить на очень слабом огне около 1 ч. Можно по желанию припустить рыбу в небольшом количестве воды.

Готовую рыбу положить на блюдо, украсить зеленью петрушки, листьями салата, свежими огурцами и помидорами.

Отдельно подать хрен, горчицу.

Лещ с гречневой кашей

1 крупный лещ, 2 луковицы, 4—5 столовых ложек растительного масла, тарелка гречневой рассыпчатой каши, соль.

Очистить леща, выпотрошить, промыть, натереть солью, начинить и запечь в духовке.

Начинку приготовить так: обжарить до золотистого цвета мелко нарубленный лук в 2—3 ложках растительного масла, всыпать сюда же примерно одну глубокую тарелку только что сваренной в духовке (в горшочке) гречневой каши и немного обжарить вместе с луком. Затем добавить еще 2 столовые ложки растительного масла, слегка охладить, начинить рыбу, зашить, обмазать маслом, обсыпать сухарями и запечь в духовке.

Можно начинить леща квашеной капустой или, например, картофелем.

Судак по-польски

500 г судака, 5 столовых ложек масла, 1 яйцо, морковь, корень петрушки, долька лимона, соль по вкусу, зелень петрушки или укропа.

Для соуса: сливочное масло, сваренные вкрутую яйца, зелень петрушки, 2 столовые ложки рыбного бульона, 1 чайная ложка лимонного сока.

Судак очистить, промыть, нарезать порционными кусками и сварить с кореньями в небольшом количестве воды. Затем переложить рыбу на блюдо.

Подать к ней очищенный отварной картофель. Отдельно подать соус. Соус готовят так. Нужно растопить в сотейнике сливочное масло, опустить в него мелко нарезанные яйца, рубленую зелень петрушки, добавить бульон, лимонный сок,

все посолить и перемешать. Так же можно приготовить треску или другую рыбу.

Судак, тушеный в сметане

1 кг судака, 100 г сливочного масла, 500 г сметаны, 1 1/2 кг картофеля, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Судак очистить, промыть, нарезать порционными кусками, положить в смазанный маслом сотейник, сверху — слой картофеля, нарезанного тонкими кружками, затем вновь слой судака, слой картофеля, посолить, поперчить, залить разогретым маслом и сметаной, тушить под крышкой в духовке до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Треска запеченная

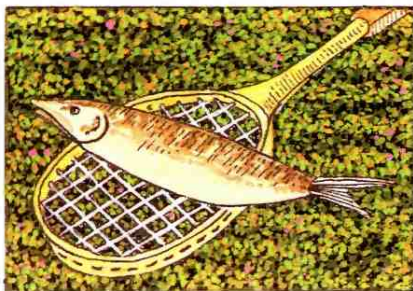
500 г рыбы, 50 г муки, 100 г топленого масла, 2 луковицы, 2 яйца, 40 г молока, 600 г картофеля.

Порционные куски трескового филе посолить, поперчить, запанировать в муке, обжарить в топленом масле.

Рыбу положить на сковороду или металлическое блюдо, вокруг положить кружки обжаренного картофеля, посыпать слегка обжаренным луком, залить смесью из яиц, молока и муки, запечь в духовке. К рыбе подать салат из свежих овощей.

Скумбрия в луковом соусе

800 г скумбрии (ставриды), 50 г пшеничной муки, 4 столовые ложки сли-



223

вочного масла, 100 г репчатого лука, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Филе скумбрии или ставриды обвалить в муке, смешанной с солью и перцем. Растопить в сковороде масло и обжарить в нем репчатый лук. Положить в сковороду рыбу и слегка обжарить с двух сторон. Влить четверть стакана воды, закрыть сковороду крышкой и держать на огне 10 мин.

подавая к столу, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Скумбрия, жаренная на решетке

1 скумбрия, 400 г сливочного масла, 1/2 лимона, 30 г зелени петрушки или укропа.

На спинке очищенной и выпотрошенной целой рыбы сделать с каждой стороны два продольных надреза, положить в них сливочное масло, растертое в ступке с зеленью петрушки, укропа и солью. Положить рыбу на решетку, решетку поставить в духовку с верхним обогревом, под решетку обязательно поставить противень.

Обжаривать рыбу до тех пор, пока она не зарумянится. Готовую рыбу выложить на тарелку, полить соком,

собранным на противне, смешанным с соком лимона. У приготовленной таким образом рыбы очень тонкий приятный вкус.

Корюшка жареная

10 шт. корюшки, 2 яйца, 2—3 столовые ложки муки (можно смешать их с молотыми просеянными панировочными сухарями), соль, растительное масло для жаренья (из расчета на 1 порцию).

Корюшку очистить, удалить внутренности (можно сделать отверстие у головы или распороть брюшко). После этого рыбу хорошо промыть, посолить, оставить примерно на час, затем обмакнуть во взбитое яйцо с добавлением небольшого количества воды, обвалить в муке и обжарить в раскаленном растительном масле. Подавать с салатом из свежих овощей.

Корюшка вареная

Корюшку очистить, промыть, посолить, оставить примерно на 1 ч, затем сварить в воде, добавив соль, 2 луковицы, 1—2 лавровых листа, 3—4 горошины перца.

Следить, чтобы корюшка не переварилась. Готовую корюшку выложить на блюдо и добавить немного бульона, в котором она варилась. Отдельно подать хрен и уксус.

РАКИ

Считается, что раки наиболее вкусны с мая по сентябрь. Причем раки, выловленные в ручьях, небольших речках (в проточной воде),

вкуснее, чем раки из озер и водоемов.

Итак, раков, которых вы поймали в ручье, например, сначала нужно обмыть в нескольких водах, затем живыми опустить в кипящую подсоленную воду с добавлением большого количества укропа, пряной зелени, лаврового листа, перца, мускатного ореха и варить под крышкой. У вареных раков панцирь красного цвета. Именно красный цвет — признак их готовности. Едят раков как горячими, так и холодными. Кстати, охлаждать раков лучше в том же отваре, в котором они варились, тогда они будут сочными и вкусными. Съедобны у раков шейки, толстые части клешней, отделенные от панциря. Раковые шейки — известный деликатес. Из раков готовят салат, суфле, подают под соусом.

МЯСО

Мясо — один из главнейших продуктов питания, необходимых человеку. Известное высказывание Ф. Энгельса о том, что «человек не мог стать человеком без мясной пищи», имеет глубокий смысл. В самом деле, именно мясная пища помогла человеку стать властелином природы.

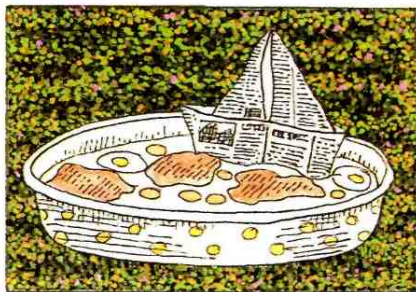
Для полноценного питания человеку необходимы белки как растительного, так и животного происхождения. Мясо и является тем продуктом, который богат полноценными белками.

Мясо хорошо сочетается с овощами, картофелем, крупами, бобовыми, а также соленьями и квашениями. Вот несколько блюд из мяса для будничного и праздничного стола. *Холодные блюда из мяса* чаще готовят для праздничного стола. Использовать можно отварную, жа-

реную говядину, телятину, свинину, мясо домашней птицы, дичи. Эти блюда очень вкусны, а кроме того, их можно красиво оформить. И что немаловажно: из мяса или птицы можно приготовить отменное праздничное блюдо, например холодное жаркое в желе. Как? Сравнительно просто. Для этого кусок мяса нужно обмыть, натереть солью и перцем, обжарить со всех сторон до образования румяной корочки, положить в утятницу, залить горячей водой, чтобы она на $\frac{3}{4}$ покрывала мясо, добавить в бульон ароматические корни, перец, лавровый лист и потушить под крышкой в духовке. Готовое мясо охладить, нарезать ломтиками поперек волокон, а если это мясо домашней птицы или дичи, то разделить на кусочки и выложить на блюдо, украсить оранжевыми звездочками из вареной моркови, зеленым горошком, кружками сваренного вкрутую яйца, зеленью, фигурками из желе.

Желе можно приготовить из сока, в котором жарилось мясо. Жидкость процедить, дать отстояться, снять жир, ввести набухший желатин из расчета 6—10 г желатина на 1 стакан жидкости (сока, бульона), дать ему раствориться, затем процедить. Полужидким желе залить блюдо и поставить в холодное место.

К жаркому, заливным блюдам подать хрен, горчицу, салаты из свежих овощей и фруктов, соленья собственного приготовления.



225

в посуду, залить водой так, чтобы она покрывала мясо, довести до кипения, снять пену, положить корни, соль, перец, лавровый лист и варить на слабом огне под крышкой. Когда курица сварится, вынуть ее из бульона, отделить мясо от костей, разложить по формочкам, сполоснуть холодной водой, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, зеленым горошком, звездочками из моркови, зеленью петрушки.

Бульон процедить, влить в него замоченный в небольшом количестве холодной воды ($\frac{1}{2}$ стакана) желатин, довести до кипения, но не кипятить, залить им мясо, после чего поставить его для застывания в холодное место.

Подавать заливное из курицы с майонезом, салатами из свежих овощей.

Паштет из печени

500 г печени, 100 г копченого шпика, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 100 г сливочного масла, сок лимона, петрушка, сельдерей, соль, черный молотый перец, лавровый лист.

Печень освободить от пленок, нарезать кусочками. Шпик нарезать кусочками, обжарить

Заливное из курицы

1 курица, 1 морковь, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ —1 столовая ложка желатина, соль, черный молотый перец, лавровый лист.

Курицу вымыть, разрезать на крупные куски, положить их

в сотейнике, положить печень и продолжать обжаривать до образования румяной корочки, добавить немного бульона или воды, репчатый лук, морковь, сельдерей, петрушку, перец, лавровый лист, соль и тушить до того момента, как в месте разреза печени исчезнет красный цвет.

Чтобы паштет получился вкусным, нужно 2—3 раза пропустить печень вместе со шпиком через мясорубку до получения однородной массы. Сливочное масло растереть до бела с лимонным соком или натертым мускатным орехом, соединить с размолотой печенью, добавить сок, в котором тушилась печень, все тщательно перемешать, положить на блюдо, красиво оформить зеленью петрушки, цветком из яйца, моркови. Поверхность паштета можно украсить взбитым сливочным маслом, отшприцевав из корнета орнаменты, надписи, поздравления.

Паштет подают к праздничному столу.

Шашлык из баранины

1 кг баранины, 200 г сала, 2—3 луковицы, 1 чайная ложка соли, 2 чайные ложки кориандра (семян кинзы), 1 чайная ложка черного, а лучше — красного молотого перца, 4 столовые ложки виноградного уксуса.

Мякоть баранины и курдючное сало нарезать кусочками массой примерно по 15—16 г, посыпать солью, перцем, кориандром, пересыпать тонко нашинкованным луком, залить виноградным уксусом, все хорошо перемешать, поместить в эмалированную, фарфоровую или керамическую глазурованную посуду, придавить

сверху грузом, накрыть марлей и поставить в прохладное место на 4—24 ч.

Мясо нанизать на шпажки по 6 кусочков, на конце — сало. Жарить мясо над горящими углями, сначала с одной стороны, затем — с другой, до образования румяной корочки. Чтобы мясо прожаривалось равномернее, время от времени нужно увеличивать жар, но при этом следить за тем, чтобы мясо не подгорело. Если от капель стекающего жира появляется пламя, его надо сразу же гасить, сбрызнув водой.

При подаче к столу шашлык на шпажках выложить на блюдо, гарнировать большим количеством свежей зелени, кольцами белого репчатого лука, свежими помидорами, огурцами, редисом, салатом из свежих овощей.

Шашлык из свинины с луком

600 г нежирной свинины, 5—6 луковиц, соль, черный и красный молотый перец.

Свинину нарезать кусочками примерно по 15—20 г, посыпать солью, перцем, обильно пересыпать нарезанным кольцами репчатым луком, все поместить в эмалированную кастрюлю или глиняный горшок, сверху положить груз и оставить в холодильнике на 5—6 ч. Затем нанизать кусочки свинины на шампур, чередуя с репчатым луком, и жарить на углях, в электрогриле, в газовой духовке или на сковороде с жиром.

Подавать шашлык со свежими овощами, зеленью, лимоном, маслинами, шашлычным соусом или соусом «Кетчуп».



● При приготовлении мяса хозяйка должна помнить некоторые обязательные правила. Этими правилами следует руководствоваться и при выборе мяса, и при выборе того или иного способа подготовки его и собственно приготовления, т. е. тепловой обработки. Все это поможет хозяйкам достичь

совершенства в приготовлении вкусных мясных блюд.

● Мясо молодняка (говядины) имеет нежно-розовый или красный цвет, жир — белого цвета. Мясо старых животных темно-красного цвета, жир — желтого. По этому признаку различают мясо и соответственно выбирают способ

Шашлык по-кавказски

1 кг молодой баранины (корейки), 3—5 луковиц, соль, черный и красный молотый перец, сок лимона, чеснок.

Корейку нарубить на кусочки примерно по 30—35 г, посолить, поперчить, положить в глиняную посуду, перемешать с тертым репчатым луком, измельченным чесноком, сбрызнуть соком лимона, поставить в холодное место на 6—8 ч. Затем нанизать кусочки мяса на шампуры и жарить на углях, в электрогриле или газовой духовке, помня, что пламя — враг шашлыков. Угли должны лишь «дышать жаром».

К шашлыку обязательно подавать много зелени — кинзы, петрушки, базилика, эстрагона, зеленого лука, нарезанного кольцами маринованного репчатого лука, лимон, маслины или оливки, шашлычный соус, гранатовый сок, минеральную воду.

Русское жаркое

200—300 г говядины, 4—5 картофелин, 1 луковица, 2 столовые ложки топленого масла (или сливочного), 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 дольки чеснока, 1 столовая

ложка сметаны, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки или укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Очистить картофель, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в масле. Нарезать кольцами лук, обжарить в масле до золотистого цвета.

Нарезать мясо кусочками, обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки.



его приготовления: молодое мясо — для жаренья, старое — для тушения или варки. Самую нежную часть говядины — вырезку — лучше жарить целиком или порционными кусками.

● Размораживать мясо нужно на воздухе. Нельзя опускать его в воду — оно при этом теряет

питательную ценность. Можно размораживать мясо в холодильнике, но для этого потребуется 10—12 ч. Нельзя также оттаявшее мясо замораживать повторно, оно будет жестким, невкусным и малопитательным, так как при размораживании мясо теряет сок и вместе с ним экстрактивные вещества.

В глиняный горшок положить мясо, картофель, лук, коренья, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного бульона.

Тушить в духовке 30 мин. Минут за 10 до окончания приготовления залить жаркое сметаной, посыпать мелко нарубленными чесноком, зеленью укропа, петрушки.

Подавать жаркое с салатом из свежих овощей, солеными огурцами, квашеной капустой, зеленью.

в духовку на 20 мин, незадолго до извлечения из духовки открыть крышку и дать «ежикам» зарумяниться.

Подавать «ежики» с жареным картофелем, солеными огурцами, цветной капустой, зеленым горошком.

Отдельно можно подать еще сметану.

«Ежики» из мяса

500 г мясного фарша, 1 луковица, 1 стакан вареного риса, соль, черный молотый перец по вкусу.

Рис перебрать, промыть, залить горячей водой, отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, слегка охладить, соединить с мясным фаршем, мелко нарубленным луком, посолить, поперчить, все тщательно перемешать, сформовать шарики, обвалять их в муке, слегка обжарить в масле, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона, закрыть крышкой, поставить



● Мыть мясо нужно теплой водой (25—30 °С), ополаскивать — холодной. Промытое мясо хранить нельзя — оно быстро портится.

● В летнюю пору можно сохранить мясо свежим в течение двух дней, если завернуть его в салфетку, смоченную в уксусе, и положить в прохладное место.

● Телятину и свинину нельзя подавать полупрожаренными, а только доведенными до полной готовности.

● При пропуски мяса через мясорубку температура его повышается на 3—5 °С, а это очень нежелательно. Поэтому фарш необходимо охладить.

КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ

Для приготовления в домашних условиях колбасы нужно приобрести на колхозном рынке кишки из только что убитых домашних животных (свиньи, барана) или консервированные.

Кишки необходимо тщательно вычистить, вымыть снаружи и изнутри, вывернув их наизнанку.

Помните: хорошо вычищенные кишки прозрачны как лист пергамент.

Далее следует проверить их целостность, надув воздухом или наполнив водой. Определив повреждения (порезы, проколы) и отбраковав поврежденные кишки, качественные сразу же следует законсервировать, после чего их можно год и более хранить в домашнем холодильнике. Как же законсервировать кишки?

Вычищенные и тщательно промытые кишки положить в стеклянную банку и обильно засыпать солью, чтобы она при этом оставалась нарастающей. Банку плотно закрыть крышкой и хранить в холодильнике на верхней полке, используя по мере необходимости.

Свиньи кишки годятся для приготовления колбас с различными начинками: из говядины, свинины, из смеси говядины и свинины, из мяса нутрии, из свежей крови, а также со всевозможными наполнителя-

ми — ливером, субпродуктами, кашами и т. д.

Используя бараньи кишки, можно приготовить сосиски или тонкие колбаски типа «охотничьих сосисок». Колбасу можно запечь в духовке или отварить и использовать сразу же, можно вялить, коптить, залить жиром и хранить в соответствующих условиях столько, сколько потребуется.

Заметим: по вкусу домашняя колбаса не идет в сравнение ни с какими колбасами промышленного изготовления, даже самыми хорошими. Правда, приготовление колбас — дело чрезвычайно кропотливое, требующее терпения и выдержки. И, конечно, умения.

Колбаса

1 кг свинины, 2—3 луковицы, 1 долька чеснока, соль, черный молотый перец, измельченные мускатный орех, лавровый лист, майоран.

Свинину вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку (но лучше тщательно изрубить ножом), добавить мелко нарубленный чеснок и пряности, приправы. Помимо соли и черного молотого перца, можно добавить измельченные в ступке или кофемолке лавровый лист, сушеный майоран (известный

● Если мясо немного пахнет, необходимо хорошо обмыть его, натереть солью и перцем, опустить на полчаса в холодную воду с уксусом.

● Не следует солить мясо заранее, так как оно при этом потеряет много сока и получится менее вкусным. Солят мясо в момент

приготовления или даже в самом конце. А вот при жареньи мяса, чтобы жир не разбрызгивался, нужно слегка посолить.

● Полуфабрикаты, приготовленные из котлетной массы с добавлением лука или чеснока, следует сразу же жарить. Хранение их недопустимо.

также как душица, колбасная трава), любисток, тимьян, мускатный орех, который нужно соскоблить ножом в виде тончайшей, как пыль, стружки. Все перемешать. Наполнить фаршем тонкие свиные кишки, тщательно вычищенные и вымытые, завязать их и уложить получившуюся колбасу

в сковороду колечком (спиралью), наколоть вилкой, чтобы выпустить попавшие пузырьки воздуха, иначе при обжаривании в духовке воздух может разорвать оболочку. Обжарить колбасу с двух сторон в духовке, периодически поливая выделившимся соком. Если сока мало, можно добавить немного воды.



● Чтобы мясо получилось нежным и мягким, рекомендуется примерно за час до жаренья смазать его горчицей.

● Чтобы мясо было ароматным и нежным на вкус, нужно его варить и тушить в закрытой посуде, а вот жарить — в открытой, тогда образуется румяная

поджаристая корочка, а при жареньи под крышкой цвет мяса будет сероватым, неаппетитным.

● Жарить мясо нужно на раскаленной сковороде. Нельзя одновременно жарить на одной сковороде много кусков мяса, так как по мере выкладывания мяса сковорода будет охлаждаться, на

Обжаренную румяную ароматную домашнюю колбасу подавать к праздничному столу, как говорится, «с пылу с жару» с жареным или отварным картофелем, домашними соленьями, свежей зеленью, красным сладким перцем, огурцами и помидорами и запивать ее квасом.

Буженина

Окорок или небольшую его часть вымыть, надрезать кожу острым ножом клетками, натереть солью и перцем, нашить дольками чеснока, положить на противень, налить примерно $\frac{1}{2}$ стакана воды и поставить в нагретую духовку. Когда верхняя



поверхности мяса долго не образуется корочка, мясо выпустит много сока и получится сухим, жестким, невкусным. Поэтому каждый последующий кусок можно выкладывать только на очень горячую сковороду. Важно, чтобы корочка, препятствующая вытеканию сока, сохранила

питательных веществ, образовалась как можно скорее.

● Существует такое, можно сказать, золотое правило: всякая еда, а особенно мясо, вкусна лишь свежей, только что приготовленной. У заранее приготовленного, разогретого мяса вкус ухудшается.



● Молодую баранину лучше использовать для жаренья, а старую — для плова, рагу. Для шашлыка можно использовать любую часть молодого барашка: корейку, грудинку, нарезанные на куски с реберными косточками.

● Не следует срезать с поверхности мяса весь жир: тонкий слой жира

способствует сохранению влаги, благодаря чему блюдо получается более сочным.

● В котлетную массу можно добавлять до 15—20 % булки по отношению к массе мяса. Чтобы котлеты получились сочными, в рубленое мясо можно добавить внутренний жир. Вводить

часть окорока хорошо зарумянится, перевернуть его и, периодически поливая выделившимся соком, довести до полной готовности. Обычно $1\frac{1}{2}$ ч для приготовления блюда достаточно. Важно при этом не пересушивать верхнюю корочку. Вот почему нужно прикрыть мясо плотной бумагой. Подавать блюдо к праздничному столу с маслинами, моченой брусникой, лимоном, брюссельской или цветной капустой, огурцами, маринованной сливой, свежими салатами, зеленью. Отдельно подать хрен, кетчуп, горчицу.

Эскалоп

300 г свинины, 60 г свиного сала.

Свинину нарезать поперек волокон ломтиками толщиной примерно 1,5 см, хорошо отбить тылкой, посолить, поперчить. Вместо перца или наряду с ним можно использовать молотую корицу или измельченный мускатный орех. Обжарить с обеих сторон до образования румяной поджаристой корочки.

Подавать с салатом из свежих овощей, малосольными огурцами, зеленью петрушки, укропа, базилика, эстрагона. Украсить

блюдо цветком из помидора с маслиной, дольками чеснока.

Говядина с грибами по-болгарски

1 кг говядины, 3—4 столовые ложки жира, 150 г сала, 500 г свежих грибов, 15—20 горошин черного перца, соль, зелень петрушки.

Говядину нарезать кусками и обжарить в жире, посолить, поперчить. Дно кастрюли выложить тонкими ломтиками сала, на него положить мясо, сверху — очищенные и промытые грибы (крупно нарезанные, а мелкие — целиком). Влить два стакана горячей воды, добавить черный перец горошком, посолить и довести до готовности на слабом огне, плотно закрыв крышкой.

Котлеты домашние

300 г говядины (мякоти), 200 г свинины, 2 луковицы, 3 ломтика булки, соль, черный молотый перец по вкусу, 2 столовые ложки жира для жаренья.

Говядину, свинину, репчатый лук и размоченную в молоке или воде булку дважды пропустить через мясорубку, посолить,

в котлетную массу яйца или яичный белок нежелательно, так как готовое изделие тогда получится сухим и жестким.

● При жарении мяса крупным куском нужно чаще поливать его выделившимся соком, но... только после того, как оно зарумянится.

● Жареное мясо будет вкуснее и ароматнее, если его после того, как оно зарумянится, запечь в духовке.

● Чтобы мясо быстрее дошло до готовности и было нежным и вкусным, нужно сбрызнуть его соком лимона и дать пропитаться.

поперчить, хорошо вымешать и сформовать котлеты, обжарить их на разогретой с жиром сковороде до образования румяной корочки. Затем сложить котлеты в неглубокую кастрюлю или сковороду, плотно закрыть крышкой и на 10—15 мин поставить в разогретую духовку. Подавать с огурцами и

помидорами, свежими или солеными, зеленым салатом, зеленью петрушки, укропа, консервированной алычой.

Котлеты свиные натуральные

500 г свинины, 2 столовые ложки жира, соль, черный молотый перец.



Из свинины нарезать котлеты с косточками. Косточки зачистить, концы заострить. Котлеты хорошо отбить тяжкой, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с жиром до образования румяной корочки.

Подавать к праздничному столу с зеленым салатом, моченой брусникой, цветной капустой, консервированной сливой, огурцами, помидорами, маслинами, дольками лимона, зеленью петрушки.

Антрекот с луком

Говядину нарезать поперек волокон ломтиками толщиной примерно 1 см, отбить деревянной тяжкой, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон до

образования румяной поджаристой корочки. Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить его вместе с мясом до золотистого цвета.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа, кольцами лука, с жареным или отварным картофелем, свежими или консервированными овощами, лимоном, маслинами. К мясу подать соус.

Можно антрекот приготовить и несколько иначе. Обжарив мясо с обеих сторон, но не доводя до готовности, обильно посыпать обжаренным до полуготовности репчатым луком, влить $\frac{1}{2}$ стакана бульона, залить майонезом, посыпать 2—3 ложками тертого сыра, запечь в духовке до образования золотистой корочки. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.





Бифштекс по-домашнему

500 г говядины, 3 луковицы, 3 столовые ложки топленого масла, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Вырезку нарезать на порционные куски и слегка отбить их тяпкой, придав им овальную или круглую форму.

Бифштекс посолить, поперчить, уложить на разогретую с жиром сковороду, засыпать нашинкованным кольцами луком, жарить до готовности, периодически помешивая.

Незадолго до окончания жаренья подлить на сковороду 1—2 ложки крепкого мясного бульона и довести до кипения.

Подать бифштекс на той же сковороде, на которой он жарился, с жареным или отварным картофелем, салатами, зеленью.

Бефстроганов

500 г говядины, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 100 г сметаны, 1 луковица, 3 столовые ложки томата-пюре, соль, черный молотый перец, зелень петрушки или укропа.

Говядину нарезать на широкие ломты толщиной примерно 1,0—1,5 см, затем хорошо отбить и нарезать на брусочки длиной 3—4 см, посолить, поперчить, разложить на сильно разогретой с жиром сковороде и, помешивая, обжарить.

Обжаренное мясо соединить с нашинкованным пассерованным луком, залить сметанным соусом, пассерованным томатом-пюре, помешивая, прогреть до кипения. Соус должен быть острым, ароматным, достаточно густым, не стекающим с кусочков мяса.

Подать с жареным или отварным картофелем, посыпав блюдо зеленью.

Говядина, зажаренная в духовом шкафу

1 кг говядины, 5—6 столовых ложек жира, 3—6 долек чеснока, 1 морковь, 200 г свежих грибов, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, специи.

Молодую говядину нашпиговать дольками чеснока и моркови, посолить, уложить на противень, полить жиром, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды и жарить в духовом шкафу, периодически поливая образующимся соком.

Грибы промыть, нарезать и отварить в подсоленной воде. На грибном отваре приготовить соус и залить им мясо, когда оно будет почти готово. Мясо жарить до готовности. Перед тем как вынуть мясо из духовки, добавить к нему грибы. Подать мясо с салатом из свежих овощей, зеленью, отварным картофелем, зеленым горошком.

Жюльен из птицы

Жюльен в переводе с французского языка означает «нарезанное соломкой». Жюльен готовят из мяса птицы, грибов, овощей. Это вкусное блюдо, которое нравится буквально всем.

300—400 г куриного мяса, 1 столовая ложка муки, 1 стакан куриного бульона или молока, 2 столовые ложки сливочного масла, сметана, 1 столовая ложка тертого сыра, соль по вкусу.

Жюльен можно приготовить из вареного или сырого и предварительно обжаренного в сливочном масле куриного мяса, нарезанного соломкой,

которое заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и запекают в духовке. Для приготовления соуса сначала муку нужно подсушить на сковороде, не обжаривая ее, затем добавить сливочное масло и, непрерывно помешивая, слегка обжарить, потом понемногу влить горячий куриный бульон или горячее молоко и, часто помешивая, довести до кипения. Полученный белый соус смешать со сметаной в соотношении 1:1, 1:3 или 3:1 и довести до кипения, залить им нарезанное куриное мясо и запечь в духовке.

Цыплята табака

Один цыпленок, 2 дольки чеснока, 1 столовая ложка топленого масла, помидоры, зеленый лук, соль, черный молотый перец, укроп, зелень петрушки, соус ткемали или чесночный.

Цыпленка выпотрошить, промыть, разрезать тушку вдоль грудки, развернуть по надрезу, обсушить салфеткой, обмазать с обеих сторон растертым чесноком, посыпать солью, перцем, положить на разогретую с маслом сковороду, накрыть плотно крышкой — так, чтобы цыпленок был под гнетом. Жарить на среднем огне 20—30 мин до образования румяной корочки, перевернуть и обжарить с другой стороны.

Подавать со свежими овощами, зеленью, соусом.

Для приготовления чесночного соуса растолочь 3—4 дольки чеснока, залить их горячим мясным или куриным бульоном ($\frac{1}{2}$ стакана) и поставить на 2—3 ч настояться.

Курица, жаренная в растительном масле

1 курица, 1 большая головка чеснока, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

Выпотрошенную и вымытую тушку птицы разрезать по брюшку, распластать, тщательно натереть с обеих сторон растертым с солью и перцем чесноком. Затем тушку сложить, поместить в полиэтиленовый пакет, плотно завязать его и положить на двое суток на верхнюю полку холодильника. По истечении этого срока в глубокую сковороду налить растительное масло на высоту примерно 1,0—1,5 см, нагреть его, затем опустить в него распластannую тушку птицы, предварительно сняв с ее поверхности избыток чесночной массы, и обжарить

239



● Домашнюю птицу рекомендуется ошипывать сразу же после убоя.

Вначале нужно ошипать шейку, затем крылышки, спинку, а в конце — грудку.

● Чтобы определить готовность жареной птицы, нужно проколоть тушку иголкой: если появится

бесцветный сок — значит, птица готова.

● К блюду из птицы хорошо подать моченую бруснику, яблоки, свежую зелень, домашние консервированные огурцы, помидоры, цветную капусту, жареный картофель, маринованную сливу или алычу.

с обеих сторон под крышкой до появления румяной корочки. Подавать как горячее или как холодное блюдо.

КРОЛИК

Крольчатину относят к так называемому белому мясу. Благодаря высокому содержанию белков и незначительному — жира, экстрактивных веществ и холестерина мясо кролика ценится более высоко, чем мясо говядины, свинины или баранины. Белки мяса кролика усваиваются организмом человека на 90 %, в то время как говядины, например, всего лишь на 62 %. Крольчатина богата также витамином РР, содержит калий, кальций, магний и фосфор. Вот почему мясо кролика можно рекомендовать для детского и диетического питания, особенно при заболеваниях печени, желудка, а также при гипертонической болезни.

Из мяса кролика можно приготовить много вкусных блюд. Его жарят, варят, запекают, тушат, коптят. Блюда из крольчатины можно подавать и к будничному, и к праздничному столу.

По кулинарным и питательным свойствам различные части тушки кролика не равноценны. Так, задняя

часть тушки, содержащая меньше соединительной ткани, наиболее приемлема для жаренья. Из мяса передней части тушки, которую лучше отварить или тушить, можно приготовить рагу. Жирные части тушки годятся для запекания. Чтобы разделить тушку кролика на переднюю и заднюю части, разруб делают по последнему поясничному позвонку.

Чтобы мясо кролика получилось вкусным, тушку за сутки до употребления маринуют. Маринад готовят так. В столовый уксус (0,5 л) опускают 1—2 нарезанные кольцами луковицы, сельдерей, петрушку, чеснок, перец, лавровый лист, немного (примерно 1 чайную ложку) сахара и варят на слабом огне 10 мин. В охлажденном маринаде раздробленную на куски тушку кролика выдерживают от 6 до 24 ч (в зависимости от возраста).

Кролик жареный

500 г крольчатины, 50 г шпика или свиной грудинки, 1—2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сливочного маргарина.

Задние ножки кролика нашпиговать свиным салом или свиной копченой грудинкой, посолить, смазать сметаной, жарить на противне или в латке



- При потрошении птицы остерегайтесь раздавить желчный пузырь, иначе мышечная ткань пропитается горечью и станет несъедобной.
- Мясо старой птицы будет более мягким и сочным, если примерно за час до приготовления опустить тушку в воду с уксусом.

С этой же целью рекомендуется натереть тушку птицы снаружи и изнутри соком лимона.

- Чтобы у птицы получилась румяная и аппетитная корочка, перед жареньем ее рекомендуется смазать сметаной, а по желанию майонезом.

в духовом шкафу до готовности. Подавать к праздничному столу с мочеными брусникой, райскими яблоками, жареным картофелем, брюссельской капустой, ломтиком лимона, зеленью.

Рагу из кролика

600 г кролика, 2 столовые ложки сливочного маргарина, 600 г картофеля, 1—2 моркови, 2 луковицы, корень петрушки, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Обработанную тушку кролика разрубить на куски, обжарить в жире, положить в кастрюлю. Нарезанные морковь, лук, петрушку, картофель обжарить и все овощи присоединить к кролику, добавить соль, перец, тушить примерно 30—40 мин.

Подавать к столу, посыпав нарезанной зеленью петрушки или укропа.

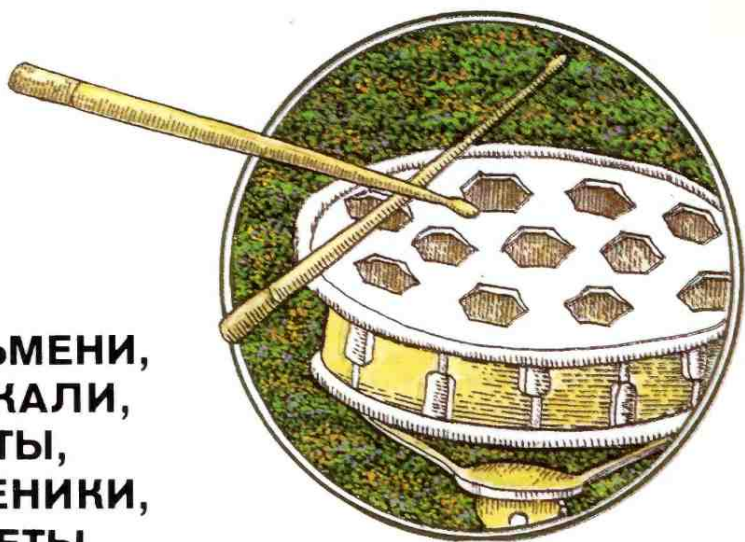
следние годы оно стало достаточно популярным и в нашей стране, особенно в республиках Прибалтики, в Молдавии, Белоруссии и на Украине.

По своим вкусовым качествам мясо нутрии приближается к высоко-сортовой говядине. В среднем в нем содержится 20,8 % белков, 8—10 % жиров, 1,1 % азотистых экстрактивных веществ. Последние, кстати, и обуславливают специфические вкус и аромат этого мяса. Из нежного и сочного мяса нутрии можно приготовить домашнюю колбасу, жаркое, шашлык, рагу, чахохбили, котлеты, салаты, супы, щи, борщи, рассольники.

МЯСО НУТРИИ И БЛЮДА ИЗ НЕГО

Родина нутрии — Южная Америка. Мясо нутрии считается изысканным деликатесом в таких странах, как ФРГ, ГДР, Италия и Польша. В по-

ПЕЛЬМЕНИ, ХИНКАЛИ, МАНТЫ, ВАРЕНИКИ, ОМЛЕТЫ



С ПЕЛЬМЕНИ

Слово «пельмени» в переводе с финского языка означает «ушко». Действительно, по форме пельмени напоминают ушко. Это блюдо из теста и мяса — излюбленное кушанье у народов Сибири. Там пельмени принято заговаривать впрок, замораживать, хранить долго и по мере надобности использовать.

Пельмени — вкусное, сытное и, что немаловажно, очень экономное блюдо. Пельмени можно есть и как первое, и как второе блюдо, с бульоном, со сметаной, сливочным маслом, с уксусом, перцем, их отваривают, жарят. Существует несколько способов приготовления как теста, так и начинки для пельменей. Как правило, тесто готовят из пшеничной муки только высшего сорта и воды.

Тесто для пельменей, предназначенных для сиюминутного употребле-

ния, можно слегка подсолить, а фарш — не только подсолить, но и добавлять в него измельченный лук. Если же пельмени приготавливают впрок, то ни в тесто, ни в начинку не следует добавлять соль и лук, иначе тесто потемнеет, а начинка испортится.

Наиболее вкусны пельмени со сложным фаршем, в котором $\frac{1}{3}$ говядины, $\frac{1}{3}$ жирной свинины и $\frac{1}{3}$ баранины. Свинина нужна для сочности, баранина — для придания аромата и характерного вкуса. Начинка из одной только говядины получается сухой и жесткой.

Не все, наверное, знают, что выдающийся советский кинорежиссер С. А. Герасимов, кроме создания известных всем шедевров в киноискусстве, является автором несомненного шедевра и в искусстве кулинарии. В ресторане московского Дома кино можно отведать пельмени по-герасимовски, ставшие одним из его фирменных блюд.

Пельмени по-герасимовски

Для теста: 500 г муки высшего сорта, $\frac{1}{3}$ стакана воды, 2 яйца, соль по вкусу.
Для фарша: 300 г баранины, 300 г свинины, 100 г костного мозга, соль, черный молотый перец по вкусу.

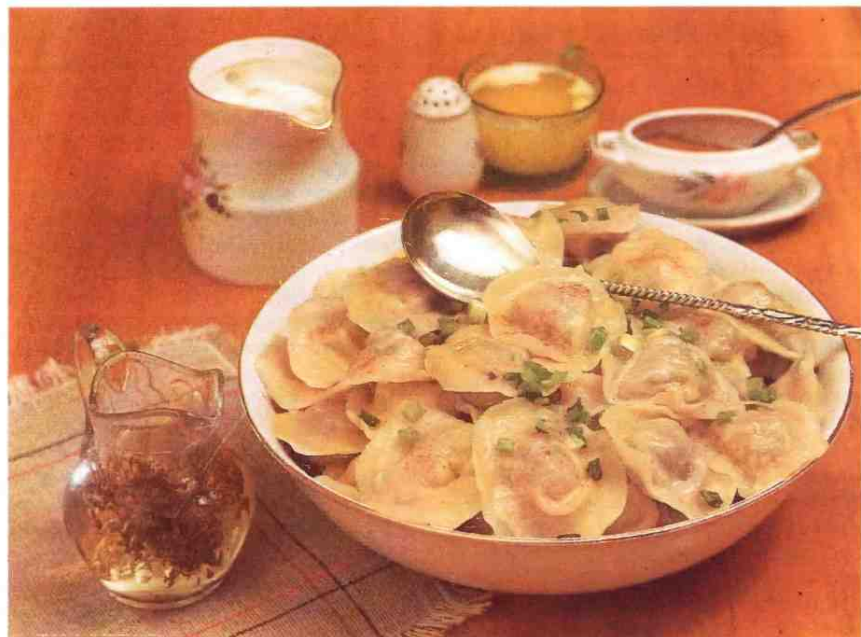
Муку просеять, насыпать горкой, сделать лунку, влить в нее воду и яйцо, посолить, замесить тесто, прикрыть холщовой салфеткой, дать полежать тесту минут 20—30. Пропустить через мясорубку с мелкой решеткой баранину, свинину, костный мозг, все хорошо вымесать, посолить. Тесто раскатать в виде жгута, нарезать кусочками, из которых раскатать тонкие лепешки, положить на них по 5—6 г фарша, слепить пельмени, опустить их в кипящую воду, положив туда лавровый лист, перец, соль. Варить пельмени до того момента, как

они всплывут. Отдельно подать масло, сметану, уксус.

Пельмени уральские

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, $\frac{3}{4}$ стакана воды, соль по вкусу.
Для фарша: по 180 г мякоти говядины и свинины, 120 г мякоти баранины, 50 г сливочного масла, 2 г мускатного ореха, 2—3 столовые ложки сливок, 1—2 луковички, соль, черный молотый перец по вкусу.
Для приправы: 3—4 дольки чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки уксуса, готового к употреблению, соль, черный молотый перец по вкусу.

Муку просеять, насыпать горкой, в центре сделать лунку, влить воду, $\frac{1}{2}$ яйца, посолить, замесить крутое тесто, оставить на 20—30 мин, прикрыв холщовой салфеткой.



Говядину, свинину и баранину 2 раза пропустить через мясорубку вместе с маслом и мускатным орехом, посолить, поперчить, перемешать. Постепенно влить в фарш сливки, добавить мелко нашинкованный лук и все тщательно перемешать. Затем раскатать из теста жгут, нарезать его на небольшие кусочки, из которых раскатать тонкие кружки. На кружки положить по чайной ложке мясного фарша, края их плотно соединить и защипить. Взбить оставшуюся часть яйца, смазанные им готовые пельмени выложить на противень, посыпанный мукой, и поставить на холод. Готовить пельмени на пару 10—15 мин. Подавать пельмени, заправив их тертым чесноком, смешанным с растительным маслом, уксусом, солью, перцем.

ХИНКАЛИ

Хинкали — грузинское национальное кушанье из теста и мясной начинки. Начинку чаще всего готовят из баранины, или из $\frac{3}{4}$ баранины и $\frac{1}{4}$ говядины, или из баранины и свинины. По форме хинкали представляют собой собранные из тонко раскатанного теста узелки со множеством мелких складочек. Считается, что самые искусные хинкали приготавливают в Кахетии: ведь приготовить узелки из 24 маленьких складочек — это настоящее искусство. Итак, готовим хинкали.

Для теста: 500 г муки высшего сорта, 1 стакан горячей воды, 1 яйцо, соль.
Для фарша: 300 г жирной баранины, 200 г свинины (или $\frac{3}{4}$ баранины и $\frac{1}{4}$ говядины), мясной бульон, 3 луковицы, молотый черный и красный жгучий перец, соль, зелень петрушки и укропа.



Нарезать мясо кусками и 2 раза пропустить вместе с луком через мясорубку. Добавить в фарш столько мясного бульона, сколько впитает мясо, чтобы начинка была сочной, всыпать черный и красный перец, соль, очень мелко нарезанный укроп и петрушку, все тщательно перемешать.

Просеять муку на большое плоское блюдо, собрать ее холмиком, в центре которого сделать углубление, влить в него теплую воду, одно яйцо, соль и замесить очень крутое тесто, после чего оставить его на 20—30 мин, прикрыв салфеткой. Затем разделить тесто на куски, раскатать очень тонкими кружками, в центр которых положить примерно столько мясной начинки, сколько весит кружок теста, собрать тесто маленькими складочками в узелки, плотно скрепив их.

Варить хинкали в подсоленной воде. Когда хинкали всплывут, — они готовы. Вынимают готовые хинкали деревянной ложкой, чтобы не повредить оболочку, иначе вытечет сок.

Подавать хинкали, посыпав молотым перцем. Отдельно подать зелень петрушки, кинзы, эстрагона (тархуна). И еще: едят хинкали обычно руками, взяв за узелок.

МАНТЫ (узбекская кухня)

Для фарша: 440 г баранины, 45 г бараньего сала, 500 г очищенного репчатого лука.

Для теста: 320 г муки, 20 г воды.

Баранину и лук мелко изрубить, посолить, поперчить. Из муки и



воды замесить крутое тесто, дать ему вылежаться, а затем раскатать из него тонкие лепешки величиной с ладонь, причем края лепешки должны быть раскатаны тоньше, чем середина. На середину лепешки положить фарш, сверху кусочек бараньего сала и защипить края, придав изделию круглую форму.

Отваривают манты на пару в каскане (паровом котле) под крышкой 45 мин. При подаче к столу манты заливают бульоном, посыпают мелко нарубленной зеленью. Отдельно подают сметану или кислое молоко.

ВАРЕНИКИ

Равиоли

Для теста: 200 г муки, 1—2 яйца, соль на кончике ножа, щепотка мускатного ореха, 1—2 столовые ложки воды, $\frac{1}{2}$ яйца для смазывания.

Для начинки: 100 г смешанного мясного фарша, $\frac{1}{2}$ яйца, по 1 кофейной ложке тертого сыра и натертого лука, ломтик размоченного и размятого пшеничного хлеба, соль и черный молотый перец.

Из муки, яиц, мускатного ореха и соли замесить тесто, как для лапши, и оставить на час, затем

● Для приготовления сырников и запеканок из творога нужно использовать качественный сухой творог. Чтобы удалить из творога излишнюю влагу, необходимо положить его под гнет (камень, груз).

Сырники и запеканки из такого творога вкуснее и имеют хороший внешний вид.

● Чем меньше добавлено в сырники, запеканку муки (манной крупы), тем вкуснее готовое изделие.

● Чтобы запеканка, сырники имели нежный вкус, лучше добавлять в массу только желтки яиц, поскольку белки придадут изделиям жесткость и сухость.

раскатать в тонкий пласт.

С помощью стакана или круглой металлической выемки вырезать кружки (можно разделить тесто на квадратики). На середину каждого кружка положить по чайной ложке начинки. Края смазать яйцом и защипить. Опустить ravioli в подсоленную воду и варить, как лапшу. Перед подачей на стол посыпать тертым сыром и полить томатным соусом. В качестве начинки можно взять любые овощи. Начинка для ravioli должна быть всегда острой.

Клецки в горшочке

500 г муки, 1—2 яйца, 125 г шпика, 250 г творога, 250 г сметаны, соль, 1 столовая ложка жира.

Замесить крутое тесто из муки, яиц, соли и воды. Затем раскатать его и на 10 мин оставить подсохнуть. Затем разделить тесто на части и сварить в сильно кипящей подсоленной воде. Добавить немного жира. Как только клецки всплывут, вынуть их шумовкой, дать стечь воде и подать в горячем виде в горшочке, сверху посыпав творогом и шкварками и полив густой сметаной. По желанию вареные клецки можно обжарить.

Вареники с вишней

Для теста: 1 стакан муки, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 яйцо, соль по вкусу, 1 столовая ложка сахара.

Для начинки: 600 г вишни, 200 г сахара.

Вишни отделить от косточек, добавить сахар, перемешать. Из муки, яйца, воды, сахара и соли замесить крутое тесто, дать вылежаться 30 мин, затем раскатать в тонкий пласт толщиной 2 мм и разрезать на небольшие квадраты. В середину каждого квадрата положить вишни, края теста смазать взбитым яйцом, соединить противоположные углы и защипить.

Точно так же готовят вареники с творогом, капустой, яблоками, картофелем.

Варить вареники в кипящей подсоленной воде до тех пор, пока не всплывут.

Подавать со сметаной, вишневым сиропом, маслом.

Вареники ленивые

250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, 2—3 столовые ложки муки.

Творог тщательно размешать с яйцом, посолить, посластить, добавить муку и замесить тесто,

не липнущее к рукам, раскатать жгут, нарезать его наискось кусочками (можно придать им круглую форму). Опустить вареники в подсоленную кипящую воду и варить до тех пор, пока они всплывут. Вынуть шумовкой, дать воде стечь, положить в тарелку и подать горячими. Отдельно подать сметану, сливочное масло или варенье.

Сырники

250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, $\frac{1}{3}$ чайной ложки питьевой соды, 2 столовые ложки муки высшего сорта, 2 столовые ложки масла или сливочного маргарина для жаренья.

Творог смешать с яйцом, добавить соль, сахар, соду, тщательно перемешать, добавить муку,

замесить тесто, раскатать жгут, нарезать на куски, придать им круглую или овальную форму, обжарить с обеих сторон в масле. Подавать сырники горячими со сметаной, вареньем, джемом к чаю, молоку, соку.

Запеканка творожная

250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, питьевая сода на кончике ножа, 1 столовая ложка манной крупы, 1—2 столовые ложки цуката из апельсиновой корочки или 1—2 горсти изюма.

Творог тщательно растереть с яйцом, добавить соль, сахар, соду, цукаты или изюм, манную крупу, хорошо перемешать и полученную массу выложить ровным слоем в форму или сковороду, обильно смазанную



маслом или сливочным маргарином и обсыпанную сухарями. Выпекать в духовке при температуре 180—200 °С до зарумянивания.

Подавать запеканку со сметаной, медом, вареньем, домашними припасами из ягод (протертой с сахаром клюквой, смородиной) к чаю, кофе, молоку.

ОМЛЕТЫ

Омлет по-голландски

500 г картофеля, 2—3 столовые ложки тертого сыра, 2 яйца, 50 г окорока или шпика, 1 луковица средней величины, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени укропа или петрушки, черный молотый перец, соль, мускатный орех (рассчитано на 2 порции).

Картофель очистить, нарезать крупными дольками. Шпик (или окорок) нарезать кусочками, обжарить на сковороде, чтобы жир вытопился, затем на этой же сковороде обжарить до готовности картофель и лук, прикрыв крышкой, после чего посыпать сыром, рубленой зеленью, залить хорошо взбитыми яйцами, приправить специями. Когда яйца запекутся, омлет можно подавать к столу. К омлету можно подать зеленый салат либо салат из свежих или консервированных овощей.

249

Омлет с вишней

2 яйца, 1 стакан молока, 250—300 г муки, щепотка соли, 750—1000 г вишни, сахар, масло.



Яйца взбить, смешать с молоком и мукой, добавить соль и замесить тесто сметанообразной консистенции, половину этого теста влить в разогретую и смазанную маслом сковороду, на него положить слой очищенной от косточки вишни, посыпать сахаром, залить оставшимся тестом и запекать в духовке 40 мин при умеренной температуре. Выпеченный омлет разрезать на части и посыпать сахаром.
Подавать к чаю или кофе.

Омлет-суфле (из французской кухни)

4 яйца, 4 чайные ложки сахарной пудры, 2 небольших кусочка сливочного масла или маргарина.

Желтки смешать с сахаром и хорошо взбить, белки взбить отдельно и на очень горячей сковороде испечь два омлета. Сразу же подать горячим.
К омлету подать компот.

Омлет из грибов

250 г шампиньонов или других грибов, 30 г масла, 3 яйца, 100 г сырого окорока, 4 столовые ложки муки, 2—3 столовые ложки сельтерской воды, зелень петрушки, соль, черный молотый перец, жир для жаренья (рассчитано на 2 порции).

Грибы нарезать мелкими дольками, потушить в масле в течение 5—10 мин с зеленью петрушки и специями. Из желтков, сельтерской воды и муки приготовить жидкое тесто сметанообразной консистенции, соединить с отдельно взбитыми в прочную пену белками, все смешать с грибами и запечь на

сковороде в большом количестве жира.

Окорок мелко нарубить и соединить с омлетом.
Подавать горячим с салатом из свежих овощей.

Омлет по-испански

6 яиц, 2 столовые ложки крахмала, 1 стакан молока, 80 г шпика, 1 небольшая луковица, горсть грибов, красный и черный молотый перец, соль (рассчитано на 2—3 порции).

Шпик нарезать крупными кубиками, лук — мелкими. Шпик обжарить, добавить лук, потушить 10 мин, посолить и поперчить. Отдельно потушить грибы, нарезанные тонкими ломтиками, охладить.

Яйца хорошо взбить в пену, смешать с молоком, крахмалом, солью, красным перцем и охлажденными тушеными грибами, а затем вылить на обжаренный шпик и быстро запечь.

Омлет по-болгарски

10 яиц, 120 г масла, 300 г стручкового перца, 250 г брынзы и соль.

Брынзу нарезать кубиками, перец — квадратиками, смешать со взбитыми яйцами, посолить и изжарить в разогретом масле.

Яичница в помидоре

На 1 помидор: $\frac{1}{2}$ яйца, 1 столовая ложка тертого сыра, 1 чайная ложка сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу, 1 чайная ложка нарубленной зелени петрушки или укропа.



Отобрать большие гладкие круглые помидоры, вынуть из них середину и заполнить их взбитыми яйцами, смешанными с тертым сыром, солью, перцем и маслом, положить в сотейник

в распущенное масло, добавив мякоть помидора, запечь в духовке.

Подавать блюдо можно как горячим, так и холодным, предварительно посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Яичница по-костромски

500—600 г мелко нарубленных белых грибов посолить, поперчить, обжарить в масле и залить взбитыми яйцами, смешанными с крепким грибным бульоном (экстрактом).

Яичница по-польски

На 1 яйцо: 1 столовая ложка сметаны, $\frac{1}{2}$ столовой ложки масла, 2—3 ломтика помидора, соль, черный молотый перец, мускатный орех по вкусу.

Яйца взбить венчиком, соединить с густой сметаной, посолить, поперчить, приправить тертым мускатным орехом, залить этой смесью обжаренные ломтики помидоров, запечь в духовке.

Яичница по-милански

На 1 яйцо: 1 столовая ложка тертого сыра, 2—3 соцветия цветной капусты, соль, черный молотый перец по вкусу.

Яйца взбить венчиком, смешать с тертым сыром, посолить, поперчить, вылить на смазанную маслом сковороду и поставить



● *Изделия, запанированные в сухарях, нельзя поливать каким-либо соусом, так как сухари тогда размокнут и готовое изделие будет выглядеть неаппетитным.*

Такие изделия можно поливать только жиром.

● *Добавьте 1—2 ложки сметаны в творожную массу, предназначенную для сырников, и вы получите изделие с нежным вкусом.*

● *Хорошо добавлять в запеканку или сырники изюм, цукаты, измельченную курагу.*

на плиту. Когда яичница начнет сгущаться, добавить мелко нарубленную и припущенную отдельно цветную капусту.

Яичница по-испански

На 1 луковицу: $\frac{1}{2}$ яйца, 1 столовая ложка сливок или сметаны, 1 чайная ложка сухарей, соль, черный молотый перец.

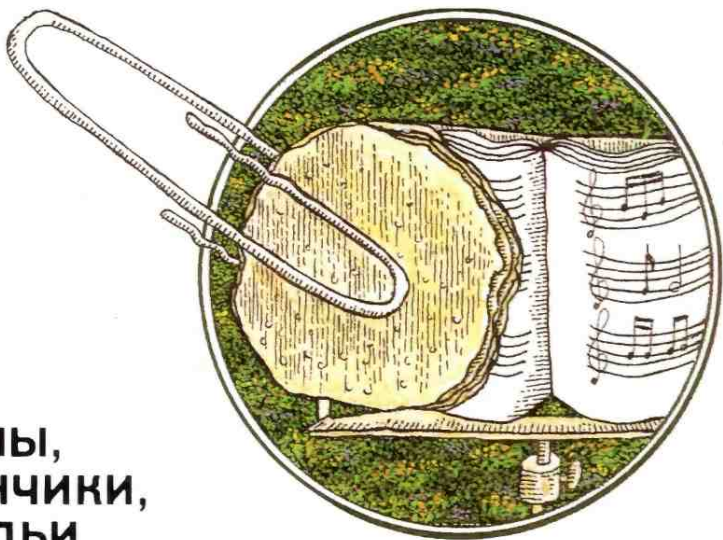
Выбрать луковицы, по возможности одинаковые по размеру и форме, очистить, вымыть, положить в кастрюлю и тушить в масле до готовности, охладить. Осторожно вынуть середину, мелко ее нарубить, смешать с яйцами, сметаной или сливками, добавить сухари, посолить, поперчить. Полученной массой наполнить луковицы и запечь их в духовке.

Драчена

4—5 яиц, 2 столовые ложки сахара, 1 стакан сливок или цельного молока, 1 стакан пшеничной муки, 1— $\frac{1}{2}$ столовой ложки масла для жаренья, 1 столовая ложка сахарной пудры для обсыпки.

Яйца взбить с сахаром в течение примерно четверти часа до получения пены, добавить сливки, всыпать муку, быстро перемешать

и вылить на глубокую сковороду в растопленное масло, запечь в разогретой духовке, чтобы драчена зарумянилась и хорошо поднялась. Подавать драчену горячей, чтобы она не осела, посыпав сахарной пудрой. Есть и другой способ приготовления драчены. На сковороду положить крупно нарезанные кусочки шпика размером примерно $1,5 \times 1,5$ см, хорошо вытопить, вылить взбитую массу в сковороду, запечь в разогретой духовке и сразу же подавать к столу. Сахаром не посыпать.



БЛИНЫ, БЛИНЧИКИ, ОЛАДЬИ

МБЛИНЫ, БЛИНЧИКИ

Масленичный обряд на Руси появился очень давно и, по-видимому, заимствован у других народов. В средние века в некоторых европейских странах существовал особый, освященный традицией, вольный «пасхальный смех».

Пасха была концом длинного сорокадвухдневного великого поста. Началом его была масленица. Об этой традиции в книге академика Д. С. Лихачева читаем: «Многим, кому доводилось наблюдать русскую масленицу, бросалось в глаза сходство ее с западно-европейским карнавалом».

Масленичная обрядность этнографами и фольклористами всегда воспринималась и воспринимается как исключительно языческая, не имеющая ничего общего с христианством...

Считается, что она предопределена

днем весеннего солнцеворота и связана с празднованием возрождающихся сил природы.

Кажется, что масленица с ее огнями, сжиганием соломенного чучела, традиционными блинами, катанием в санях и катанием с гор, взятием снежного городка и кулачными боями — чисто языческое празднество¹.

В масленичных обрядах и обычаях главенствующее место отводилось молодоженам. И катания с гор, и катания на тройках были обязательны для новобрачных.

Одной из ритуальных обязанностей молодоженов были визиты к родителям. О визитах зятьев «к теще на блины» сложено много шуточных песен. Можно считать, что масленица — праздник новобрачных.

В эти дни пекли на масле пирожки, калачи, русские блины. В наши дни

¹ Лихачев Д. С. Смех в Древней Руси. Л.: Наука, 1984. С. 177—178.

рецепт русских блинов утрачен. Возможно, русские блины преданы забвению и потому, что не бывает в продаже гречневой муки. Однако это вполне поправимо. Гречневую муку можно с успехом смолоть в обычной кофемолке из хорошо высушенной гречневой крупы. Приведем рецепт по прописи О. Павловской из ее книги «Скоромный и постный стол», изданной в 1890 г. в С.-Петербурге.

Блины гречневые, настоящие русские

«На 6—8 человек достаточно взять $2\frac{1}{2}$ фунта хорошей сухой гречневой муки (1 фунт=400 г), из этой пропорции выйдет, смотря по толщине, как кто любит, блинов штук 25—30 обыкновенной величины с блюдечко: тесто для блинов должно быть, как жидкая сметана, т. е. немного погуще обыкновенных блинов. Для печения блинов в русской печи достаточно на 2 фунта муки $\frac{1}{2}$ фунта русского масла, даже меньше, а при печении на плите — $\frac{3}{4}$ —1 фунт, смотря по тому, как жирно пекут. Тесто для гречневых блинов растворить с вечера или за 6—8 часов до употребления: 2 фунта хорошей гречневой муки заварить 2 стаканами кипятку, дать остыть, прибавить 2 чайные ложечки свежих сухих дрожжей, разведенных сперва с немного водой (хорошенько), выбить, закрыть и дать подняться в теплом месте; на другой день утром или за 1— $1\frac{1}{2}$ часа до печения разбавить теплой водой или молоком (2—3 стакана, смотря по густоте), прибавить $\frac{1}{2}$ ложки соли, выбить снова, дать еще раз

подняться. Не мешая, брать осторожно ложкою, намоченною сперва в теплой воде, лить на чистья, раскаленные и маслом вымазанные сковородки почти до краев и печь в печи, где позади должны быть оставлены горячие уголья; когда блины поднимутся, окропить маслом, обсыпать, кто хочет, рублеными яйцами, луком или снятками, дать слегка зарумяниться, обмазать при помощи перышка растопленным маслом, класть друг на дружку, покрыть и подать горячими; если же блины пекут на плите, то поворачивать на другую сторону, подливая немного масла, а лука и снятков тогда уже не кладут. Подавать с растопленным маслом, сметаной и икрой, кто хочет, — и с семгкою».

Блины-скородумки

5 полных с горкой столовых ложек муки, $2\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, $\frac{1}{3}$ чайной ложки соли, 1 столовая ложка растительного масла.

Яйца, соль, сахар взбить (венчиком или в миксере), во взбитую массу влить молоко, всыпать муку, перемешать, добавить растительное масло, еще раз все перемешать и выпекать блины на разогретой сковороде, смазав ее растительным маслом с помощью кружка сырого картофеля, наколотого на вилку. Растительное масло следует вливать в тесто после его замеса с мукой, иначе снизится пенообразующая способность яиц, тесто не будет насыщено воздухом и блин получится нерыхлым. Подавать блины горячими с маслом, сметаной, вареньем к чаю, кофе, на завтрак, обед или ужин.

Гречневые блины

3 столовые ложки гречневой муки,
3 столовые ложки пшеничной муки,
 $\frac{1}{2}$ л молока, 20 г дрожжей, 2 яйца,
 $\frac{1}{3}$ чайной ложки соли, 1 столовая лож-
ка растительного масла.

Из молока, пшеничной муки,
дрожжей и соли замесить опару,
поставить ее на 1—1,5 ч в теплое
место. В готовую опару всыпать
гречневую муку, тесто взбить до

256

получения однородной массы,
затем добавить в него взбитые
желтки и масло, тесто перемешать,
поставить в теплое место на 1 ч.
Когда тесто поднимется, ввести
в него взбитые белки и снова
перемешать. Выпекать на
разогретой сковороде.
Подавать блины горячими
с растопленным маслом.

Блинчики с мясом

Для теста: 5 полных с горкой столовых
ложек муки, $\frac{1}{2}$ л молока, 2—3 яйца,
1 столовая ложка сахара, $\frac{1}{3}$ чайной
ложки соли, 1 столовая ложка расти-
тельного масла.

Для фарша: 400—500 г вареного мяса,
пропущенного через мясорубку, 1 мел-
ко нарезанная и обжаренная в масле
луковица, 1 сваренное вкрутую и мел-
ко нарубленное яйцо, соль, черный
молотый перец по вкусу.

Взбить 2—3 яйца с солью и сахаром
до получения пышной пены,
соединить с молоком и мукой,
добавить растительное масло,
быстро замесить однородное,
без комочков, тесто и разливать
по одной разливательной ложке
на горячую и смазанную
растительным маслом сковороду.
Обжарить блин с обеих сторон.
На каждый блин положить по
столовой ложке мясного фарша,
завернуть конвертом, обжарить
с обеих сторон в растопленном
масле.

Подавать блинчики с мясом
к мясному бульону, чаю, кофе.

Оладьи

Для оладий требуются следующие
продукты: мука (пшеничная, яче-
вая, гречневая), молоко, яйца, масло



● *Перед разогреванием вчерашнего, например, мяса, нужно сбрызнуть его холодной водой.*

● *Для смазывания сковороды налить в блюдце 2 столовые ложки растительного масла, вырезать из очищенной сырой картофелины кружок, наколоть его на вилку, обмакнуть в растительное масло*

и картофельным кружком смазать горячую сковороду, затем налить блинное тесто.

● *Для жаренья блинов лучше иметь специальную сковороду и не использовать ее для других целей. Кстати, мыть эту сковороду не рекомендуется, нужно лишь протереть ее чистой салфеткой.*

257

или жир, соль, сахар. В тесто можно добавлять измельченные яблоки, морковь, капусту, тыкву, изюм. Для жаренья используют свиной жир, кухонные жиры или растительное масло.

Не секрет, что оладьи, блины и блинчики особенно вкусны горячие, только что со сковороды.

К оладьям, блинам и блинчикам по-

дают сметану, масло, сельдь, мед, варенье, сахар, корицу. Отдельно подают чай, кофе.

Оладьи с яблоками

Для теста: 5 столовых ложек с горкой муки, $\frac{1}{2}$ л кефира или простокваши, 1—2 яйца, соль, сахар по вкусу, 1 сто-



ловая ложка растительного масла.
Для жаренья: 100 г сливочного маргарина.

Для наполнения: 5—7 яблоч среднего размера и 2—3 столовые ложки сахара для обсыпки.

Яйца взбить, соединить с кефиром или простоквашей, добавить соль, сахар, растительное масло, муку и замесить пышное, легкое, полугустое тесто. Разлить на смазанную маслом горячую сковороду тесто для оладий, на поверхность которых быстро и по возможности красиво разложить аккуратно нарезанные дольки яблок, тем временем нижний слой оладий обжарится, после чего оладьи перевернуть яблоками вниз и зарумянить их. Готовые оладьи снять со сковороды, выложить на блюдо, посыпать сахаром. Оладьи будут вкуснее, если их посыпать тонко смолотой корицей.

Подавать к чаю, кофе или молоку.

Оладьи с капустой

Для теста: 5 столовых ложек с горкой муки, $\frac{1}{2}$ л кефира, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стакан мелко нарубленной белокочанной капусты.

Для смазывания сковороды: 2—3 столовые ложки растительного масла и 1 кружок сырого картофеля.

Яйцо взбить, соединить с кефиром, солью, сахаром, растительным маслом, рубленой капустой, мукой и замесить тесто.

Ложкой раскладывать тесто на горячую, смазанную сковороду, обжарить оладьи с обеих сторон до образования зарумянившейся корочки.

Подавать оладьи горячими к чаю, кофе. Отдельно можно подать сметану или растопленное сливочное масло.

Оладьи с капустой можно приготовить без муки. Для этого капусту очень мелко нарубить, посолить и добавить столько яиц, чтобы получилось связанное тесто. Оладьи обжарить. Это блюдо особенно рекомендуется больным диабетом.

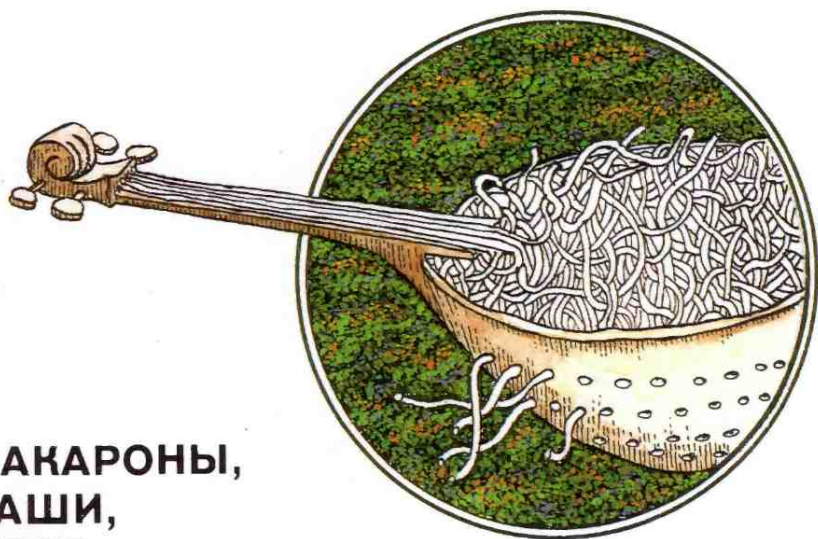
Оладьи из вареного картофеля (по-белорусски)

Для теста: 5—6 очищенных вареных картофелин, 1 яйцо, 1— $\frac{1}{2}$ столовой ложки крахмала, соль по вкусу, молоко, сливочное масло или сметана. Для смазывания сковороды — кусочек шпика, сливочное масло или сметана.

Картофель очистить, отварить до полной готовности, воду слить, тщательно растолочь картофель до получения однородной, без комков, массы, добавить сырое яйцо, соль, крахмал и немного молока, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны (пюре). Разлить тесто ложкой на горячую, смазанную куском шпика сковороду, обжарить с обеих сторон. Обмакнуть оладьи в растопленное масло или сметану, положить в глиняный горшочек, закрыть крышкой и дать потомиться в нагретой духовке.

Подавать картофельные оладьи горячими с молоком или простоквашей.

МАКАРОНЫ, КАШИ, ПЛОВ



Е МАКАРОНЫ

Если вы очень торопитесь и вам нужно быстро приготовить завтрак или ужин, стоит вспомнить о макаронах, вкусных и питательных, из которых можно приготовить до 200 блюд. Как появились эти изделия, кто их изобрел? Откуда их название?

Существует несколько версий о возникновении слова «макароны» и самих изделий. Вот одна из них: некий кардинал, отведав новое блюдо, с восторгом воскликнул: «О, ма карони!» — «О, как мило!»

Согласно другой версии название и появление этого изделия на европейском континенте связывают с именем венецианского путешественника Марко Поло (1254—1323). В конце XIII в. он много лет путешествовал по Китаю и привез оттуда «трубки из теста», которые китайцы искусно готовили из рисовой муки. Эта версия о появлении в Ев-

ропе макаронных изделий, по-видимому, наиболее достоверна.

Как бы там ни было, но в наше время каждому из нас знакомы разнообразные макаронные изделия: около 20 разновидностей макаронных изделий — соломка, рожки, ушки, ракушки, гребешки, перья, звездочки, лапша, вермишель и др. — выпускает отечественная промышленность. Блюда из них вкусны, калорийны и, что немаловажно, весьма разнообразны. Можно приготовить макароны с маслом, сыром, творогом, брынзой, томатом, овощами, мясом, грибами, яйцами, со сметаной. Можно сделать их солеными, сладкими, острыми. Словом, на любой вкус!

Пожалуй, одно из первостепенных достоинств макарон в том, что их приготовление не требует много времени, однако и здесь есть свои тонкости, маленькие кулинарные секреты. Вот они. Итак, существует несколько способов варки макарон.

В первом случае рекомендуется на каждые 100 г макарон взять 2 стакана кипящей воды и $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, варить их 20 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Макароны заправить сливочным маслом.

Другой способ. На 100 г макарон берется 1 стакан кипящей подсоленной воды. Макароны варят 20 мин, периодически помешивая, снимают с огня, плотно закрывают крышкой и ставят на медленный огонь еще на 15—20 мин, чтобы макароны впитали в себя всю воду.

Третий способ таков. На 100 г изделий берут 1 л воды и чайную ложку соли. Опускают макароны в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения, варят 5—6 мин, убавив огонь. Потом снимают кастрюлю с огня, плотно закрывают крышкой, «укутывают» полотенцем и дают постоять 15—20 мин. Затем воду сливают.

А вот способ, по которому готовят макароны итальянцы.

500 г макарон опустить в 4 л кипящей подсоленной воды и варить 15 мин (не разваривая их), затем снять с огня, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, дать воде стечь.

По-видимому, рекомендовать какой-то из этих способов как лучший нельзя. Каждая хозяйка по своему вкусу и желанию может выбрать самый-самый...

Макароньы отварные

500 г макарон, 3 л воды, 1 чайная ложка соли, 100 г сливочного масла.

Макароньы перебрать, отварить, промыть горячей водой и слегка подсушить. В горячие макароны добавить масло, хорошо перемешать.

Подавать горячими. Можно полить





сметаной, посыпать тертым сыром или брынзой, смешать с творогом и сахаром, подать с томатным соусом, свежими помидорами, грибным соусом, посыпать зеленью.

Макароны с мясом

500 г макарон, 300 г отварного мяса, 100 г сливочного масла, 1 луковица, черный молотый перец, соль по вкусу, зелень.

261

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Заправить макароны маслом, чтобы они не слипались. Распустить масло на сковороде, обжарить в нем мелко нарезанный репчатый лук до золотистого цвета, добавить промолотое на мясорубке отварное мясо и обжарить вместе с луком, посолить, поперчить, смешать с отваренными макаронами. Подавать горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Макароны с сыром

400 г макарон, 3 л воды, 100 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, соль.

Макароны опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Когда вода вновь закипит, убавить огонь и варить макароны на медленном огне. Макароны нельзя ни переваривать, ни варить на сильном огне, так как они становятся клейкими и непривлекательными на вид. Сваренные макароны откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, выложить в неглубокую сковороду, добавить масло, посыпать сыром (использовать примерно половину), затем

● *Макарони для гарнира будут вкуснее, если их отварить на мясном или курином бульоне.*

● *Домашнюю лапшу, приготовленную для сиюминутного употребления, можно подсушить лишь слегка, а для заготовки впрок надо подсушить лапшу так, чтобы она легко ломалась.*

● *Отваренные и промытые макарони заправить сливочным маслом, чтобы они не слипались.*

● *Макарони будут еще вкуснее, если после обсушивания их слегка обжарить.*

● *Опытные кулинары советуют не оставлять отваренные макарони*

встряхнуть их, добавить оставшийся сыр и прогреть макарони, не давая сыру плавиться.
Подавать макарони горячими.

Макарони с соусом «Кетчуп»

400 г макарон, 50 г сливочного масла, соус «Кетчуп», соль.

Приготовить, как «макарони с сыром», добавить масло. Подавать горячими с соусом «Кетчуп».

Домашняя лапша с белыми грибами

50 г белых сушеных грибов, 1 луковица, 3 столовые ложки сливочного масла,



в воде, чтобы они не раскисли и не потеряли вкус.

● *Промывать макароны не холодной водой, а заготовить для этой цели достаточное количество кипятка.*

● *Все крупы, кроме манной, гречневой и овсяной, перед варкой*

обязательно моют, а перловую и бобовые — предварительно замачивают.

● *Подготовленные, т. е. перебранные и промытые, крупы опускают в горячую подсоленную воду. Молочные каши солят меньше, чем каши, сваренные на воде.*

1 столовая ложка томата-пюре, 2 столовые ложки тертого сыра, соль. Для лапши: 150 г муки, 1 яйцо, 1 столовая ложка воды (2 половинки скорлупки яйца), соль.

Приготовить домашнюю лапшу. Сначала ложкой смешать яйца с водой и мукой, потом рукой замесить крутое тесто, если нужно, добавить муки. Разделить тесто пополам: одну часть накрыть полотенцем или кастрюлей, чтобы оно не высыхало, а другую — после непродолжительной расстойки (20 мин) раскатать скалкой очень тонко и положить сохнуть на полотенце, скатерть или кусок ткани. Затем раскатать отложенное тесто так же тонко. Когда пласты достаточно обсохнут, свернуть оба в трубку и мелко нарезать. Нарезанную лапшу разложить на доску или на полотенце для подсушки. Хорошо просушенную лапшу можно сохранять некоторое время в полотняных мешочках в сухом месте.

Отварить лапшу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Замоченные накануне грибы отварить, откинуть на дуршлаг, промыть, нарезать. Обжарить мелко нарезанный лук в сливочном масле. Когда лук начнет розоветь,

добавить к нему нарезанные грибы, положить ложку томата-пюре и влить немного мясного бульона. Потушить все под крышкой, посолить.

Лапшу положить на дно смазанной маслом формы, сбрызнуть маслом, посыпать сыром, затем положить грибы, сверху еще слой лапши, сбрызнуть маслом, посыпать сыром, слегка запечь в духовке и подать в той же форме. Это блюдо можно приготовить со свежими грибами, причем особенно вкусна лапша со сморчками.

Макароны с овощами

500 г макарон, 2—3 моркови, 40 г корня петрушки, 3 луковицы, 1 стакан зеленого горошка, 2 столовые ложки томата-пюре, 100 г сливочного масла или маргарина, зелень укропа или петрушки.

Морковь, петрушку, лук нашинковать тонкой соломкой, обжарить в сливочном масле в течение 10—12 мин, затем добавить томат-пюре и продолжать обжаривать, после чего добавить к овощам прогретый зеленый горошек и перемешать. Макароны отварить, слить воду, соединить с овощами.

● Засыпать крупу в кастрюлю нужно постепенно, тщательно перемешивая сверху вниз. Каша не должна сильно кипеть.

● Из любых круп получается самая вкусная каша, если она варится в глиняном горшке в духовке, а еще лучше — в русской печи.

● Рис для гарнира получится более вкусным, если его отварить в курином или мясном бульоне.

● Если вы хотите приготовить рассыпчатый рис, нужно сначала тщательно перебрать его, промыть, несколько раз меняя воду, дать ей стечь, после чего залить рис горячим бульоном, добавить

Подавать макароны горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Лапшевник со сладкой творожной массой

300 г лапши (вермишели), 400 г творога, 1 столовая ложка сахара, 50 г повидла, 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана сметаны, 1 столовая ложка молотых сухарей.

Лапшу (вермишель) отварить в подсоленной воде. Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить растертые желтки, чуть-чуть ванильного сахара, все хорошо перемешать, соединить с отваренной лапшой, добавить взбитые белки. Всю массу выложить в сковороду или форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху залить сметаной, смешанной с яйцом и сахаром, запечь.

Подавать лапшевник со сметаной, вареньем, повидлом.

КАШИ

Каша — одно из наиболее распространенных блюд русской кухни. Без каши трудно представить нашу еду. Между тем каша не просто

кушанье, а и обрядовое блюдо. У некоторых народов нашей страны кашею, которую называли «бабкиной», встречали новорожденного; непременно варили кашу жених с невестой, что было обязательной частью свадебного церемониала, отчего и пошло выражение «с ним (с ней) каши не сваришь»; кашей (кутьей) поминали человека, провожая его в последний путь. Можно сказать, что каша сопровождала человека на всем жизненном пути. У людей разного достатка каша была обыденной едой. Буквально каждый знает известную русскую пословицу: «Щи да каша — пища наша». И это действительно так, причем во все времена, пожалуй. Каша питательна, легко усваивается организмом. Ее можно подать и на завтрак, и к обеду, и к ужину. Одинаково охотно едят ее и дети, и взрослые.

Правда, в последние годы популярность каши несколько уменьшилась. Между тем не помешает вспомнить об этом незатейливом блюде, особенно тогда, когда у нас мало времени. Кроме того, каша — самое доступное блюдо для каждой семьи, даже той, достаток которой невелик. Рассыпчатую кашу можно подать в качестве гарнира к мясу, птице. Можно нафаршировать кашей овощи, рыбу или бараний бок. Невольно вспоминается угощение у помещика

масло, посолить и варить до мягкости, изредка помешивая.

● Чтобы рассыпчатая каша не пригорела, нужно кастрюлю с нею поставить в другую кастрюлю с кипящей водой (на водяную баню) или в противень с водой.

● Кастрюля с подгоревшей кашей

легко отмывается, если ее залить небольшим количеством воды с настируганным хозяйственным мылом, плотно закрыть крышкой и поставить на подставке на очень маленький огонь на 1,5—2 ч.

● Перловая каша сварится быстрее, если крупу на 2—3 ч замочить в холодной воде.



Собакевича из повести Н. В. Гоголя «Мертвые души». Подавали в те времена кашу к шам, например вместо хлеба. Причем разнообразию каш нет границ: манная, пшенная, кукурузная, овсяная, геркулесовая, гречневая, рисовая, перловая. А почему «перловая»? Перл — жемчуг, а что общего у жемчуга с кашей, сваренной из ячменных круп? Но если присмотреться, то, действительно, разваренные крупинки сверкают, как бусинки жемчуга. Вот откуда столь красивое название у вкусной каши из ячменной крупы.

Каша перловая рассыпчатая

1 стакан перловой крупы, 3 стакана воды, 50 г сливочного масла или сала, соль.

Крупку перебрать, промыть, залить горячей водой и довести до

кипения. Затем воду слить, а кашу вновь залить горячей подсоленной водой, добавить жир, перемешать, закрыть крышкой и варить в духовке, чтобы каша хорошо упрела, а вода полностью впиталась в крупку, после чего кашу вновь перемешать. Сваренная таким образом каша получается рассыпчатой, не пригорает и не высыхает.

Подавать кашу с молоком, маслом или со шкварками с луком.

Каша перловая с мясом

1 стакан крупы, 2 стакана воды, 150 г свинины, 1 луковица, соль, черный молотый перец.

Жирную свинину нарезать на мелкие кусочки, обжарить с луком до зарумянивания.

Крупку предварительно залить холодной водой и выдержать 2—3 ч, затем, тщательно промыть.

Мясо с луком положить в чугунок или горшок, влить воду, добавить соль и перец и дать воде закипеть, после чего всыпать промытую крупку и закрыть чугунок крышкой. Варить в духовке или русской печи до готовности.

Каша кукурузная

1 стакан кукурузной крупы, 2¹/₂ стакана воды, масло, соль, сахар по вкусу, 1—2 горсти изюма.

Крупку тщательно промыть, залить горячей водой, добавить соль, сахар, масло и тщательно промытый изюм, перемешать, закрыть крышкой, поставить горшочек в духовку и варить до мягкости.

Кашу перемешать, при желании



можно добавить масло или поставить горшок в духовку, но уже без крышки, и запечь кашу до появления румяной корочки.

Подавать кашу с молоком.

Каша гречневая рассыпчатая

1 стакан гречневой крупы, $2\frac{1}{2}$ стакана воды, 50 г сливочного масла, соль.

Крупку отмерить, перебрать, обжарить. Воду вскипятить, посолить, добавить масло, всыпать крупку, перемешать и варить на несильном огне на чугунной подставке.

Когда вода впитается в крупку, поставить горшок (чугунок) в духовку и довести кашу до готовности.

Подавать кашу с молоком, сливочным маслом.

Каша гречневая с грибами

1 стакан ядрицы, 20—30 г белых сушеных грибов, $2\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 30 г сливочного масла.

Сухие грибы ошпарить кипятком, промыть, залить на 2—3 ч холодной водой, дать им набухнуть, после чего отварить их в той же воде до готовности.

Затем грибы откинуть на дуршлаг, грибной отвар процедить, влить в горшок, довести до кипения, посолить, опустить в него нашинкованные грибы, поджаренную гречневую крупку, размешать.

Загустевшую кашу поставить в духовку и довести ее до готовности.

При подаче к столу добавить в кашу обжаренный лук.

267



ПЛОВ

500 г баранины (мякоти), одна косточка (ребрышко), 1 кг риса; $\frac{1}{2}$ л растительного масла (желательно хлопкового), $\frac{1}{2}$ кг моркови, $\frac{1}{2}$ кг репчатого лука, 4 головки чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу, 1 стручок красного жгучего перца.

В толстостенную чугунную посуду (казан, гусятницу или эмалированную чугунную кастрюлю) налить растительное масло и прокалить его, опустив в него очищенное от мяса баранье ребрышко. Когда косточка потемнеет, ее вынуть. Баранину нарезать на не слишком мелкие кусочки, чтобы мясо не получилось суховатым. Опустить баранину в масло и обжарить ее, затем опустить туда же нашинкованную соломкой морковь и обжарить ее, после чего добавить нарезанный кольцами лук, обжарить, посолить, поперчить, все перемешать и добавить немного горячей воды, чтобы мясо было только покрыто. Наконец, всыпать перебранный и промытый рис, после чего долить примерно 1 л кипящей воды и все еще раз посолить. Запомните: после добавления риса перемешивать плов нельзя! Рис надо долить кипящей водой, чтобы он был на 2 см покрыт ею. Когда вся вода впитается, нужно рис в нескольких местах проткнуть деревянной палочкой, чтобы влага

кашу до загустения, после чего снять кастрюлю с огня, завернуть ее вначале в газету, затем укутать одеялом и оставить упревать.

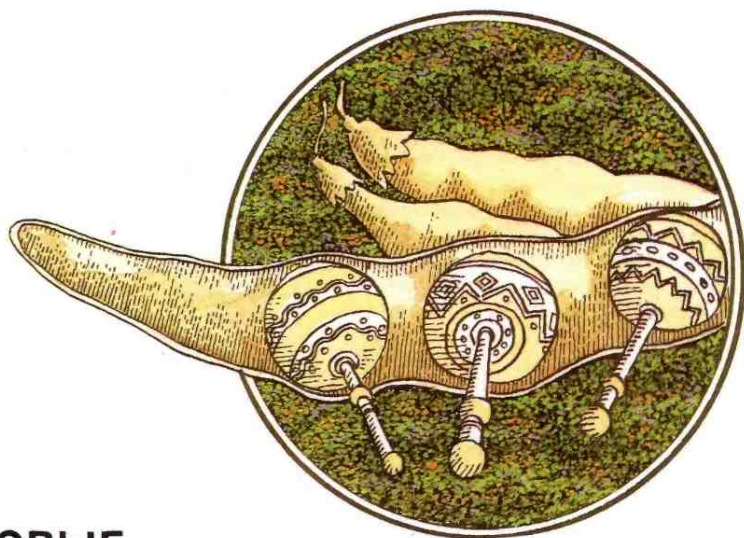
● Если же каша подгорит, нужно немедленно переложить ее в другую кастрюлю, следя за тем, чтобы в нее не попал нижний подгоревший слой.

испарялась, и плотно закрыть крышкой. Довести блюдо до готовности на медленном огне, на что обычно требуется примерно 40 мин. Когда вода выпарится, в рис воткнуть 4 головки чеснока (с чеснока срезать только корешок и стебель, не очищая и не разбирая на дольки, и ошпарить его кипятком).

Когда верхний слой риса будет готов, снять крышку, перемешать плов, выложить его на блюдо (лучше на керамическое, поскольку оно дольше сохраняет тепло), сверху положить кусочек мяса, посыпать зернами граната.

К плову обычно подают салат шакарноп. Готовят его из 2 луковиц, 5—6 зрелых помидоров, 2 долек чеснока, соли и черного молотого перца.

Лук нарезать кольцами, промыть в холодной воде, воду отжать, а лук слегка потереть руками, добавить нарезанные свежие зрелые помидоры, 2 мелко нарубленные дольки чеснока, слегка посолить и приправить перцем.



БОБОВЫЕ

Из-за богатого содержания белков (от 20 до 35 %) бобовые — фасоль, горох, бобы обыкновенные, чечевицу, сою — называют «растительным мясом». Кроме того, бобовые богаты крахмалом, минеральными веществами, витаминами.

Фасоль — культура очень древняя. Ученые полагают, что она возделывалась за 7000—5000 лет до н. э. Родина фасоли — Мексика, Центральная и Южная Америка. До наших дней дошли рисунки древних мексиканцев с изображением процесса приготовления пищи из фасоли.

При раскопках древних поселений ацтеков и инков археологи нашли семена белой фасоли.

Не менее древними являются золотистая фасоль маш и урд, родиной которых является Индия, повсеместно возделываемые сейчас в Средней и Восточной Азии, Китае, Индии и весьма популярные

среди населения этих стран. В Индии и Китае муку из семян фасоли используют для приготовления традиционных национальных блюд. Из нее готовят кашу, пекут печенье, изготавливают лапшу, которая благодаря богатому содержанию белка обладает большей пищевой ценностью, нежели лапша из муки зерновых злаков.

В Японии выращивают фасоль адзуки, мука из которой идет на пирожки, конфеты «Йокан». Парфюмеры изготавливают из этой фасоли пудру-адзуки и шампунь-адзуки.

В нашу страну, вначале на Украину и в Молдавию, фасоль, как полагают, попала из Польши. И название ее русские позаимствовали из польского языка — слово «фасоля», по-видимому, было раньше заимствовано из латинского («фасеолус») или греческого («фаселос»). Существует, правда, мнение, что фасоль пришла к нам из стран Азии.

Известно много блюд из бобов и стручков фасоли, причем у каждого народа в их приготовлении свои особенности. Так, испанцы добавляют в суп-пюре из фасоли печеные и очищенные стручки красного сладкого перца; миланцы — макароны; пьемонтцы — зеленый горошек и грибы; а сирийцы — рис и зеленый сладкий перец. Словом, множество вкусных блюд можно приготовить из фасоли. Это — салаты, супы, борщи, гарнир к мясу. Фасоль можно солить, мариновать, консервировать.

Известны и лечебные свойства фасоли. К примеру, знатоки трав рекомендуют использовать порошок высушенных бобов фасоли для лечения различных заболеваний кожи (рожистых воспалений, экзем), а стручки фасоли — для снижения содержания сахара в крови.

Интересно, что фасоль и горох известны многим. А вот обыкновенные бобы мало кто знает, а тем более использует их в домашней кухне. А ведь бобы — очень вкусное, а также полезное и ценное кушанье.

Возможно, многих удивит упоминание об этой культуре как о пищевой, а ведь в Центральной Европе до распространения картофеля именно каша из бобов была основной едой. В наше время обыкновенные бобы возделывают в странах Средиземноморья, в Западной Европе, Западной Азии, Афганистане, Эфиопии, в СССР — в республиках Прибалтики и в Белоруссии. В Англии, например, бобы более популярны, чем фасоль.

В кулинарной обработке бобовых есть свои особенности и маленькие секреты. К примеру, перед варкой бобовые необходимо на несколько часов замачивать в воде температурой не более 15 °С, чтобы зерна не закисли.

Бобовые с копченой грудинкой

200 г бобов (фасоли), 60 г грудинки, 2 луковицы, 1¹/₂ столовой ложки жира, 1 столовая ложка томата-пасты, 2 дольки чеснока, зелень петрушки, соль.

Сваренную копченую грудинку нарезать кубиками, смешать с вареными бобовыми, добавить обжаренный на жире лук, томат-пасту и чеснок, растертый с солью. Все хорошо перемешать.

Бобовые со шпиком

200 г гороха (фасоли), 100 г репчатого лука, 100 г шпика, 1 столовая ложка муки.

Бобы сварить до готовности. Шпик нарезать мелкими кубиками, обжарить с мелко нарубленным луком. Затем шкварки и лук переложить в другую посуду, а в вытопленном жире обжарить муку, добавить бульон или отвар бобовых, прокипятить, добавить шкварки и лук, отваренную фасоль или бобы, прокипятить.

Белая фасоль кисло-сладкая

400 г белой фасоли, 2 столовые ложки масла, 2—3 ломтика лимона без зерен, соль, сахар по вкусу.

Фасоль подготовить, как указано в предыдущем рецепте, и варить под крышкой до мягкости. Заправить маслом, солью, сахаром, лимоном, прокипятить и подавать.

Можно заправить фасоль 2—3 ложками томата-пюре, предварительно спассерованного на масле.

Фасоль стручковая со свинойной

400 г стручковой фасоли, 300 г свинойной, 50 г жира, 1 луковица, 1—2 дольки чеснока, 1 столовая ложка муки, зелень петрушки.

Лук мелко нарезать, обжарить, положить сверху нарезанную небольшими кубиками свинойну, прикрыть крышкой, потушить. Когда мясо размягчится, добавить нарезанные стручки фасоли, предварительно удалив грубые волокна и обрезав кончики, немного бульона, посолить, продолжать тушить. К почти готовому мясу добавить растертый чеснок и муку.

Подавать готовое блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Фасоль по-грузински

Фасоль белая или пестрая, соль, красный молотый перец, кинза.

Фасоль перебрать, вымыть, замочить в воде, сварить до полной готовности, чтобы вся вода выкипела, а фасоль разварилась, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную кинзу, перемешать.

Подавать в горячем и холодном виде.

Фасоль зеленая стручковая по-грузински

250 г фасоли или 330 г консервированной, 30 г сливочного масла, 2 яйца, 1 луковица, $\frac{1}{4}$ стакана молока, соль, черный перец горошком, по пучку зелени петрушки, базилика, кинзы, укропа (рассчитано на 1 порцию).

Стручковую фасоль с обрезанными кончиками

промыть, мелко нарезать, опустить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить мелко нарезанный лук, базилик, кинзу, укроп, петрушку, соль и перец, сливочное масло или сливки и варить, периодически помешивая. Когда фасоль будет готова, переложить все на сковороду и залить взбитым яйцом, смешанным с молоком, добавить масло и запечь в духовке.

Зеленая фасоль с орехами

200 г фасоли, 20 г грецких орехов, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 20—30 г зелени, соль, красный или зеленый жгучий перец (рассчитано на 1 порцию).

Зеленую фасоль варить в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавить пропущенный через мясорубку репчатый лук, растолченные ядра грецких орехов, измельченные чеснок, перец, кинзу, укроп, петрушку, уксус, все посолить, перемешать.

Белая фасоль

400 г белой фасоли, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой, варить под крышкой до мягкости, периодически перемешивая и при необходимости добавляя немного горячей воды, затем приправить маслом, солью и сахаром по вкусу, прокипятить и подавать в качестве гарнира к мясу, котлетам.

УЧИМСЯ ПЕЧЬ

ПИРОГИ

•

КЕКСЫ

•

ПЕЧЕНЬЕ

•

МЕРЕНГИ,
ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

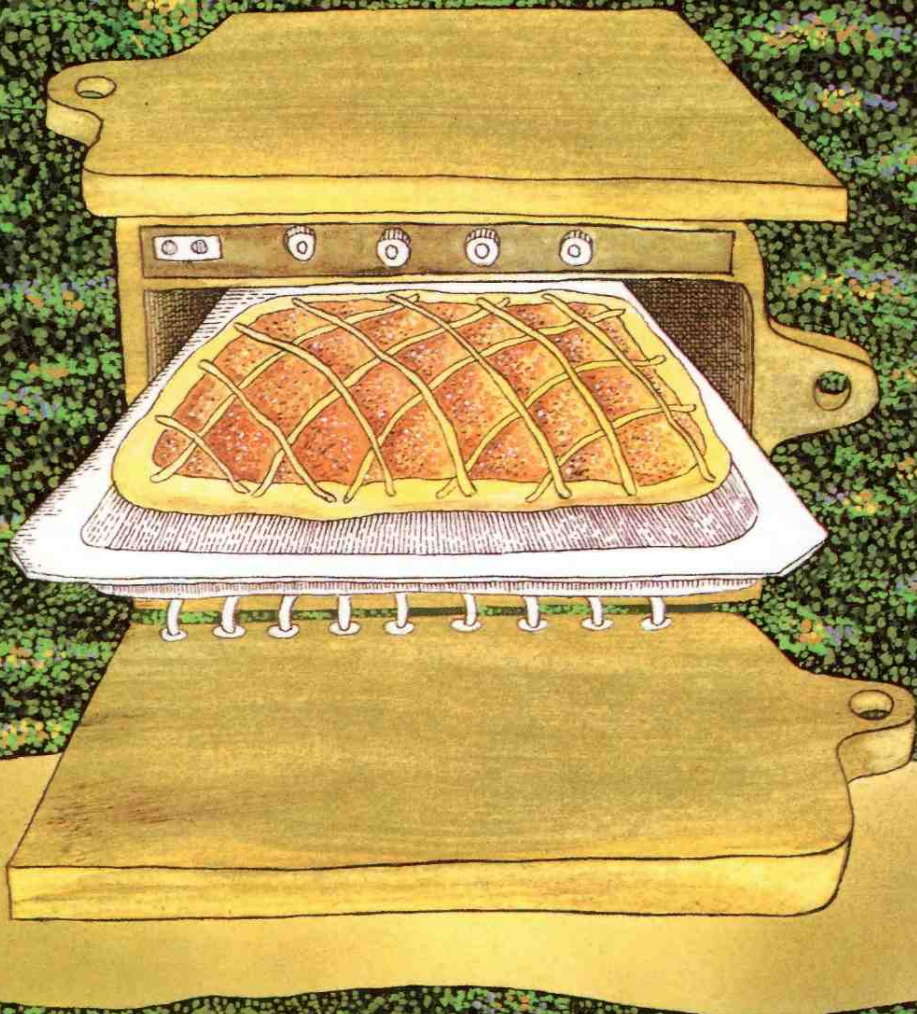
•

ПРЯНИКИ И КОВРИЖКИ

•

НАПИТКИ





ЧТО МОЖЕТ СРАВНИТЬСЯ

с ароматом пирогов! Что может его заменить!

Вкусный пирог — это для всех нас пусть маленький, но праздник, а для каждой семьи — символ благополучия, уюта и домовитости!





ПИРОГИ

Упоминание о пирогах неразрывно связано с теплом и уютом родного дома, воспоминаниями о детстве, семейных праздниках. Пирог — это праздничный хлеб, а название его происходит от древнерусского слова «пир» — «праздник, веселье». Кстати, в белорусском языке, например, слово «вяселле» означает «свадьба». Вот и получается: если в доме пирог, значит, событие здесь исключительное. А для каждого события выпекали свой пирог: каравай «хлеб-соль» — к приему дорогих почетных гостей; обрядовый «курник» — к свадьбе; «бабкины пироги» — к появлению в доме новорожденного. Причем у разных народов бабкины пироги — разнообразные выпечные изделия — как правило, маленьких размеров: плюшки, булочки, бублички, крендельки, всевозможная сдобная мелочь, которой одаривали детей. Весну встречали символическими «жаворонками» из теста. К оконча-

нию посевной поры — свой пирог, к окончанию уборочной страды — каравай с колосьями.

Человеческая мудрость, опыт, накапливающийся веками, отразились и в древних обрядах, и в народной кухне, и в «подблюдных песнях». «Уважение к прошлому — вот черта, отличающая образованность от дикости», — утверждал А. С. Пушкин.

Каких только пирогов не пекли на Руси! С мясом, рыбой, яйцами, кашей, репой, луком, картофелем, капустой, морковью, щавелем, ревенем, солеными огурцами, квашеной капустой, сельдью, грибами, маком, яблоками, ягодами, курагой, творогом. Известны пироги с дикорастущими травами — кислицей (заячьей капустой), пряной зеленью — укропом. Для начинок использовали также зайчатину, пернатую дичь, курятину.

Пироги различаются не только по вкусу, но и по форме: открытые,

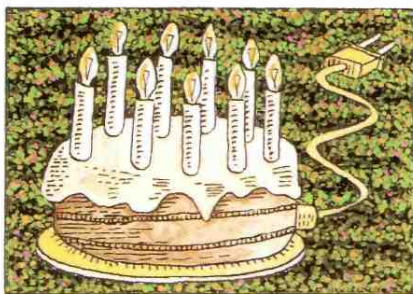
закрытые, расстегаи, кулебяки, курники, калачи, колобки, шанежки, пирожки, сачеки, лодочки, розочки, ватрушки. Достаточно вспомнить известное всем со школьной скамьи немеркнувшее вот уже в течение полутора веков произведение Н. В. Гоголя «Мертвые души», в частности визит Чичикова к помещице Коробочке: «...он потянул несколько к себе носом воздух и услышал завлекательный запах чего-то горячего в масле.

— Прошу покорно закусить, — сказала хозяйка.

Чичиков оглянулся и увидел, что на столе стояли уже грибы, пирожки, скородумки, шанишки, пряглы, блины, лепешки со всякими припеками: припекой с лучком, припекой с маком, припекой с творогом, припекой со сняточками, и невесть чего не было». Словом, пироги — это всегда хорошо. Это гостеприимство, тепло и уют.

Приступая к изготовлению пирогов, прежде всего нужно освоить теорию вопроса, а затем переходить к практическому исполнению и приобретению навыка. Не забывайте только, что залог успеха — в полной отдаче. Все побочное, неглавное нужно отбросить и сосредоточить внимание исключительно на том, что делаешь. И еще: если настроение плохое, за пироги лучше не приниматься. Испечь хороший пирог, представить, так же сложно, как провести плавку стали.

Редко бывает, что удача идет навстречу, чаще наоборот. Пока несколько раз не испортишь, не научишься. Не раз вспомнишь пословицу о том, что на ошибках учатся. Одной рецептуры недостаточно: именно прочувствовать надо своими руками. Необходимо еще иметь и воспитать в себе особое чутье, то самое шестое чувство, без которого невозможно овладеть ремеслом в



совершенстве и возвести его в ранг искусства. Все нужно делать не просто хорошо, а очень хорошо. А теперь самое время начать учиться печь пироги.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИРОГОВ.

Пироги можно приготовить из дрожжевого кислого, пресного, слоеного пресного, песочного теста. Общеизвестно, что самыми вкусными являются пироги из дрожжевого теста. Среди огромного разнообразия теста как по рецептурам, так и по технологии изготовления предлагаем рецептуру теста, которая отличается универсальностью, экономичностью и относительной быстротой в изготовлении. Именно это тесто после многократной апробации в клубе «Хлебосолы» «узаконено» и начинающими, и опытными хозяйками как лучшее. С него и начнем. Вот его рецептура: дрожжи свежие — 30—50 г, молоко — 0,5 л, маргарин сливочный — 250 г (одна пачка), сахарный песок — 2—3 столовые ложки, соль — на кончике ножа, растительное масло — 1—1½ столовой ложки, мука пшеничная высшего сорта — столько, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны, но не крепкое, т. е. примерно 700—800 г.

Эту рецептуру в дальнейшем будем именовать основной.

Характеристика и роль каждого компонента. Каждый компонент ре-

цептуры играет определенную роль в образовании теста, влияет на его технологические свойства, обуславливает внешний вид, вкус, цвет и аромат готового изделия. Важно только понять, усвоить и овладеть этой наукой, тогда можно будет по велению собственной души создавать свои рецептуры, свои кулинарные шедевры — оригинальные, особенные, неповторимые.

Дрожжи для пирога лучше использовать свежие. Если же они уже некоторое время хранились, их необходимо освежить, «активизировать». Для этого дрожжи следует мелко раскрошить и развести в 0,5 стакана теплого молока, добавить 1—2 чайные ложки сахара, размешать и оставить на 10—15 мин. Появление пузырьков и вспенивание указывают на активность дрожжей, а следовательно, и на то, что их можно использовать.

Если дрожжи долго хранились и в них есть мелкие неразмочившиеся темные кусочки, то перед введением в тесто их необходимо процедить через ситечко. Основная роль дрожжей — разрыхлять тесто и создавать тот самый необыкновенный аромат пирогов, который свойствен изделиям только из дрожжевого теста.

Молоко и кисло-молочные продукты, используемые для приготовления теста, благотворно влияют на процесс тестообразования: улучшают вязкопластичные свойства теста, усиливают процесс разрыхления, так как наряду с брожением спиртовым, вызванным дрожжами, обеспечивают молочно-кислое. Вместо свежего молока для дрожжевого теста можно использовать кислое молоко, простоквашу, кефир, пахту, сметану, сливки, сыворотку и другие кисло-молочные продукты, причем не только свежие.



Жиры обеспечивают пластичность теста, придают готовому изделию хрупкость, нежность, свойственный сдобным изделиям аромат, препятствуют черствению. Дольше сохранять пирог свежим можно, добавив в него растительное масло. При изготовлении закусочных пирогов (с рыбой, мясом, грибами) можно использовать также в растопленном виде куриный, свиной и прочие жиры. А вот для пирогов с нежными начинками (малиной, брусникой, яблоками, творогом) такие жиры использовать не следует. Избыток жиров в тесте крайне нежелателен: он затрудняет «работу» дрожжей, угнетает их жизнедеятельность, вследствие чего снижается или совсем прекращается разрыхление теста.

Жиры ограничивают способность белков муки к набуханию, их способность впитывать, вбирать в себя жидкость. В результате тесто становится короткорвущимся, трудноформуемым, а готовое изделие — сухим. Чтобы тесто было эластичным, упругим, достаточно сдобным и разрыхленным, на одну треть плитки дрожжей (30—40 г) следует расходовать примерно 250—300 г маргарина.

Чтобы тесто было вязкопластичным, упругим, нервущимся, легким и удобным при разделке и формовании, необходимо придерживаться такого соотношения: на 1 стакан мо-

лока (жидкости) $\frac{1}{2}$ стакана растопленного жира.

С введением муки завершается процесс тестообразования. При этом мука должна быть высшего сорта. Указать «точное» ее количество — это значит обресть усилия начинающей хозяйки на возможную неудачу. Количество муки, необходимой для получения хорошего теста, зависит от количества и качества жидких компонентов, т. е. молока, кефира, простокваши, их плотности, свежести дрожжей, от содержания влаги в жирах и, наконец, в самой муке.

Здесь все на непредсказуемых нюансах. Вот тут-то и требуется хозяйке шестое чувство, тот самый автостоп, который подскажет: пора остановиться. Можно говорить лишь о примерном соотношении компонентов. Недаром в русском языке существуют выражения «затворять

тесто», «творить квашню», «творить пироги». Вот это «творить» свидетельствует о творчестве, о таинстве, а еще — о знании сложной технологии и сложных биохимических, физико-химических реакций, участвующих в этом процессе. Нужно только понять, почувствовать их, и тогда успех обеспечен. Это не просто, конечно. Требуется определенный навык и точное, неукоснительное выполнение некоторых так называемых «мелочей».

Замес теста. Последовательность операций при замешивании теста должна быть такой: в молоко развести дрожжи, добавить 1—1,5 чайной ложки сахара и поставить в теплое место.

Мargarин (или масло), предварительно нарезанный кусочками, растопить в большой (на 4—5 л) кастрюле. В растопленный маргарин добавить 2 столовые ложки сахарного



песка, на кончике ножа соли и, помешивая круговыми движениями, немного охладить, а затем добавить оставшуюся жидкость (молоко, кефир, простоквашу). Сюда же входит молоко, использованное для разведения дрожжей.

В кастрюлю через ситечко просеять муку, добавляя ее по одной столовой ложке. Просеивание муки именно в момент замеса теста преследует строго определенную цель — насытить, обогатить муку кислородом воздуха. Из такой муки получится пышное и легкое тесто.

В просеянную муку осторожно вылить подготовленные вспенившиеся дрожжи, аккуратно перемешивая их с мукой и не давая при этом соприкоснуться с растопленным жиром, чтобы не снизить активность дрожжей. Дело в том, что жировые пленки, обволакивая дрожжевые клетки, как бы блокируют их, препятствуя

размножению и активной деятельности дрожжей, вследствие чего тесто получается тяжелым, неподъемным, неразрыхленным.

Замес теста лучше вести так: левой рукой постепенно подсыпать через ситечко муку, правой, строго в одном направлении, непрерывно вымешивать ложкой или деревянной лопаточкой образующееся тесто. Вращение в одну сторону в момент замеса теста необходимо для активизации сложнейших физико-химических процессов, происходящих в белках муки. При этом белки должны набухнуть, а образующиеся клейковинные нити — стать прочными. Так вы получите тесто достаточной вязкости и упругости, а следовательно, и готовые изделия высокого качества. Окончание замеса определяют по консистенции теста. Замешенное тесто должно быть легким, пышным, вязкоупругим, податливым, ни в коей мере не крутым. В момент замеса тесто «живое», его едва можно удерживать в руках, оно почти течет и имеет консистенцию густой сметаны. За время брожения и обминки вследствие механического воздействия продолжают набухание белков, упрочение клейковинных связей, и тесто из текучего постепенно превращается в эластичное, упругое, мягкое и не липнущее к рукам. При последующих формовании и раскатке тесто «добрет» нужное количество муки за счет той, которая используется для вспливания стола при разделке теста.

Предлагаемый способ приготовления теста — *безопасный*. А есть еще и *опасный* способ, при котором сначала готовят опару из части муки, воды и дрожжей, дают ей выбродить, а затем добавляют все сдобные компоненты — жиры, сахар, яйца и оставшуюся муку. Замешенное тесто вновь выбражива-



● *Чтобы тесто не прилипло к столу во время раскатки, необходимо периодически «поднимать его на линейку». Для этого нужно взять обычную тонкую деревянную линейку с нисходящим на нет краем, аккуратно продвинуть ее под слой раскатанного теста и короткими движениями от себя и к себе*

провести ее под слоем теста. После этого тесто не будет прилипать к столу при раскатке.

● *Яйца в тесто для пирога не добавлять! Яйца, и особенно белок, делают дрожжевое тесто жестким, твердым, ускоряют черствение изделия. Яйцом, а лучше одним желтком, хорошо смазывать*

есть, после чего его разделяют, формируют. В современной технологии опарный способ почти не используется, поскольку безопарный способ намного удобнее, менее длителен и экономичен.

Брожение теста. Замешенное тесто сверху необходимо подпылить мукой, кастрюлю прикрыть холщовой салфеткой или полотенцем (но не крышкой) и оставить в теплом помещении для брожения. Если в помещении прохладно, кастрюлю с тестом лучше укрыть чем-либо теплым. Можно использовать водяную баню, т. е. поставить кастрюлю с тестом в таз с теплой (примерно 29—32 °С), но не слишком горячей водой, меняя ее по мере охлаждения.

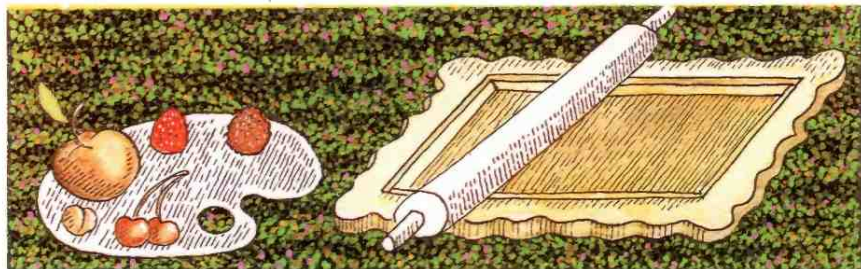
Обминка теста. При брожении теста образуются пузырьки углекислого газа, способствующие разрыхлению теста. Вместе с тем слишком большое количество углекислого газа замедляет процесс брожения. Поэтому тесто необходимо периодически освобождать от скапливающегося газа и обогащать кислородом воздуха: для этого тесто по мере его подъема необходимо обминать, т. е. периодически вымешивать. Первую обминку теста проводят через 1—1,5 ч брожения, вторую — через 1—1,5 ч после первой обминки, после чего тесто сразу выкладывают на стол для формо-

вания. Тесто должно быть упругим, эластичным, нежным, мягким, податливым, не прилипать к рукам. В старину у мастеров-кондитеров существовало выражение «подпылить мукой», а не «подсыпать муки». Что это означает? Тесто не должно прилипать к столу, но в то же время муки не должно быть слишком много. Поверхность теста не должна быть мучнистой. Все это облегчит формование, зашипывание, более прочным будет «шов» пирога и более красивым внешний вид изделий.

Формование теста. Из теста, приготовленного по предложенной технологии, можно формовать маленькие закусочные пирожки, выпеченные и жаренные во фритюре; булочки, пампушки, ватрушки, кулебяки, растегаи, рулеты, розочки, сочни, а также открытые и закрытые пироги, пироги с переплетами, рисунками и другими видами отделки, с самыми разными начинками.

Использование в пирогах разнообразных начинок в сочетании с различными способами формования и оформления и создает то обилие, которым во все времена отличался хлебосольный русский стол.

Важно не только приготовить тесто, начинку, но и красиво оформить пирог и сохранить его при выпечке. Существует много способов формования пирогов в зависимости от их назначения. К примеру, небольшие



пирожки для супов и закусок формуют в виде лодочки, челночка, полумесяца, саечки, баульчика и др. Для этого нужно кусок теста раскатать в длинный жгут, нарезать на куски равного размера, закатать шарики и уложить на стол швом вниз, оставить на 5—7 мин для расстойки, затем раскатать скалкой кружки. В центр лепешки положить начинку, края плотно соединить, придать пирожкам форму лодочки, перевернуть их швом вниз, уложить на противень, смазанный жиром, после 10—15-минутной расстойки наколоть вилкой, смазать поверхность желтком и поставить для выпечки в духовку с температурой 210—220 °С.

Аналогично формуют пирожки в форме полумесяца; у челночка шов, являющийся одновременно украшением пирожка, напоминает елочку; баульчик имеет круглую форму с небольшим круглым отверстием в центре; расстегай по форме напоминает лодочку или челночок с отверстием посередине. Саечки формуют так же, как лодочку, обмакивают в растопленное масло и укладывают в ряд, плотно прижав друг к другу. Пирог «Дружная семейка» состоит из маленьких пирожков типа саечки или лодочки. Каждый пирожок обмакивают в разогретое масло, укладывают в круглую форму или сковороду и выпекают. Этот разъемный

пирог-сюрприз интересен тем, что в каждом отдельном пирожке могут быть разные начинки.

Ватрушки формуют так. Из жгута теста нужно нарезать куски равного размера, закатать шарики, уложить их швом вниз на смазанный жиром противень и оставить для расстойки на 15—20 мин, после чего сделать в центре шарика углубление (помощью деревянного пестика (толкушки)). Углубление можно заполнить творогом, повидлом, вареньем или любой другой начинкой — морковной, картофельной, свекольной. Края ватрушки смазать яйцом, а лучше — только желтком.

Розочки готовят так. Тесто нужно раскатать в прямоугольник толщиной 0,7 см, обильно смазать растопленным маслом или маргарином, посыпать маком, завернуть в виде рулета и нарезать на куски 2—2,5 см. Затем, зашив кусочек рулета с одной стороны, раскрыть, развернуть лепестки с другой — и розочка готова. При раскрытии цветка нужно постараться расправить лепестки, придать им форму расцветающей розы, иначе получится обычная спираль. Чтобы лепестки не слипались, раскатанный слой теста следует обильно смазать маслом, а уж потом посыпать маком. Кстати, розочка получится более красивой, если мак не толочь, а, тщательно промыв, просушить.



поверхность пирога: это придаст ему глянцев и янтарный цвет.

● Помните, что для начинки лучше всего подходят яблоки сочные, нежные, мягкие, летних сортов. Особенно хороша зрелая Антоновка. Если яблоки жесткие, твердые, их нужно нарезать дольками и припустить в небольшом

количестве воды с добавлением сахара.

● Используемые для переслаивания начинки блины или тонкие прокладки из теста также должны быть хорошо пропеченными. Если начинка сочная и влажная, кулебяку нужно обязательно переслечь.

283

Пирог «Розен», который выпекают в круглой форме или на сковороде, представляет собой своего рода «букет» из розочек с маком, плотно прилегающих одна к другой. После выпечки «Розен» укладывают на круглое блюдо. Составляющие его «цветки» легко отделяются друг от друга.

Чтобы приготовить закрытый пирог, нужно раскатать тесто слоем 1 см и, нагнув его на скалку, перенести на противень, выровнять ножом края, положить ровным слоем начинку, покрыть верхним слоем теста, защипить края и аккуратно подогнуть шов вниз, затем поставить тесто на 15—20 мин для расстойки, после чего наколоть вилкой, смазать поверхность пирога желтком и выпекать при температуре 210—220 °С.

Чтобы пирог получился не только вкусным, но и красивым, его поверхность можно украсить различными элементами из теста: цветками гвоздики, ромашки, василька, листочками, веточками и др. Для этого маленькие кусочки теста массой от 2 до 5 г нужно закатать в шарик, затем придать им форму кружка (лепешки), маленьким ножом сделать надрезы по кругу от центра к краю — вот и получится ромашка. Цветок смазать желтком, в середину можно посыпать немного мака либо положить изюминку или кусо-

чек орешка. Если пирог закусочный, то середину цветка можно украсить горошиной перца. Чтобы цветок был пышнее, объемнее, его можно скомплектовать из двух и более ромашек, при этом диаметр верхнего цветка должен быть чуть меньше нижнего.

Цветки гвоздики или василька сделать несложно: цветок ромашки разрезать на три части (сектора) и



каждый элемент прикрепить к стельку из теста. Проще всего изготовить листочки: раскатать между ладонями тонкие жгутики теста, слегка раскатать их скалкой, кончиком ножа сделать надрезы, придав форму листка, посередине легким нажатием лезвия ножа сделать прожилки. Каждую деталь, будь то цветок, бутон, лист, веточка, накладывают на смазанную желтком поверхность пирога в соответствии с композицией, рисунком. Поверхность пирога нужно обязательно наколоть вилкой, чтобы при выпечке не образовались трещины или разрывы.

Начинкой для открытого пирога чаще всего служат такие сочные ягоды, как земляника, малина, черника, голубика, брусника, клюква, а также курага, свежие яблоки, джем, густое повидло. Тесто необходимо раскатать слоем 1 см, пере-

нести его на скалке на противень, края загнуть на бортики противня, а сверху ровным слоем насыпать или положить подготовленную начинку (ягоды, яблоки), залить взбитой смесью сметаны и яйца, взятых в равных количествах. Сахар добавить по вкусу. Этой смесью залить ягоды, чтобы начинка равномерно заполнила пространство между ягодами, дольками яблок, половинками кураги. Затем аккуратно завернуть края, зашипив в уголках. На слой начинки можно нанести элементы отделки из теста: листики, цветки, веточки, тонкие узкие полоски теста в виде сетки, переплета крест-накрест. После расстойки смазать пирог желтком и выпекать при температуре 200—220 °С.

Пироги с яблоками, ягодами отличаются очень приятным, нежным, кисло-сладким вкусом. Подают их к чаю.



РАССТЕГАИ

В. А. Гиляровский в своей книге «Москва и москвичи» писал: «Трактир Егорова, кроме блинов, славился рыбными расстегаями. Это — круглый, во всю тарелку, пирог с начинкой из рыбного фарша с визигой, а середина открыта... К расстегаю подавался соусник ухи...»

В наше время известны расстегаи московские с мясом и яйцом, гри-

бами и рисом, с рыбой и даже с брынзой. От обычных пирогов расстегаи отличаются главным образом формой. Чаще расстегаи имеют круглую форму с открытой серединой. Выпекают и маленькие расстегаи, круглые и в виде лодочки, но всякий раз середина их должна быть открыта.

Расстегаи — пироги закусочные. Подают их также к крепкому мясному бульону или ухе.

285



Расстегай московский с мясом и яйцом

800 г мяса (мякоти), 70 г маргарина, 5 яиц, соль, перец по вкусу, масло для смазывания поверхности.

Сырое мясо нарезать на небольшие кусочки, пропустить через мясорубку или порубить ножом. Измельченное мясо положить на противень и припустить. Еще раз пропустить мясо через мясорубку, добавить соль, перец, рубленое яйцо. Из теста сформовать шарики массой примерно 150 г, дать им расстояться 8—10 мин, раскатать круглые лепешки, положить на них начинку по 70—80 г, края защипить. Сформованные расстегаи положить на листы, оставить на 10—15 мин для расстойки, смазать желтком, затем выпекать при температуре 210—

220 °С. После выпечки смазать сливочным маслом. Подают расстегаи горячими с мясным бульоном.

Расстегай московский с грибами и рисом

200 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 2—3 столовые ложки маргарина, 100 г риса, соль, перец по вкусу, 25 г сливочного масла для смазывания расстегаев после выпечки.

Сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг, тщательно промыть, пропустить через мясорубку или порубить ножом либо сечкой. Мелко нарезанный лук слегка обжарить, добавить к нему грибы и все жарить 3—5 мин, после чего охладить, смешать с рассыпчатым рисом, сформовать расстегаи и выпекать. Подавать с грибным бульоном.



КУЛЕБЯКИ

Кулебяка — это пирог овальной продолговатой формы, более высокий и выпуклый, чем закрытый. Отличается же от пирога только формой и большим количеством начинки. Кулебяку можно изготовить как из дрожжевого, так и из слоеного теста. При этом дрожжевое тесто отличается большим содержанием сдобы, а начинка, как правило, состоит из нескольких продуктов, переслоенных блинами или тонкими слоями, выпеченными из того же теста. В качестве начинки для кулебяки можно использовать капусту, грибы, мясо, рыбу, каши, курятину и др.

Формуют кулебяку по-разному. Можно раскатать нижний и верхний овалы раздельно и, зашив, склеив оба слоя, оформить кулебяку. Существует и другой способ: рас-

катывают лепешку вдвое большего размера, на середину выкладывают начинку, соединяют края, зашивают швом вниз и укладывают на противень, смазанный жиром, затем украшают элементами из теста, дают время для расстойки, смазывают поверхность желтком, накалывают и выпекают.

Оформляют кулебяку по-разному. Если, к примеру, кулебяка с мясом или свининой с картофелем, можно придать пирогу форму поросенка. Здесь нужно помнить вот что: ушки и пятачок, чтобы лучше сохранить их форму, делают из более крутого теста, изюминками или горошинками перца можно сделать глаза. Кулебяку с рыбой можно оформить в виде «чуда-юда рыбы-кита», а можно сочинить композицию из цветов, колосьев, как подскажет вам фантазия, или нанести на поверхность

287





переплеты из тонких полосок теста. Подают кулебяку к мясному, грибному или рыбному бульону, а также как закуску. Тогда к кулебяке подают сметану или сметанный соус.

Кулебяка с мясом

Тесто приготовить по основной рецептуре.

Для начинки: 1 кг говядины, 1—2 головки репчатого лука, 2 вареных яйца, 2 столовые ложки масла или сливочного маргарина, соль, черный молотый перец, зелень петрушки. 1—2 желтка для смазывания.

Замесить тесто и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, дважды сделать обминку. Раскатать тесто в виде продолговатой овальной лепешки по длине противня толщиной 1 см, шириной 12—13 см.

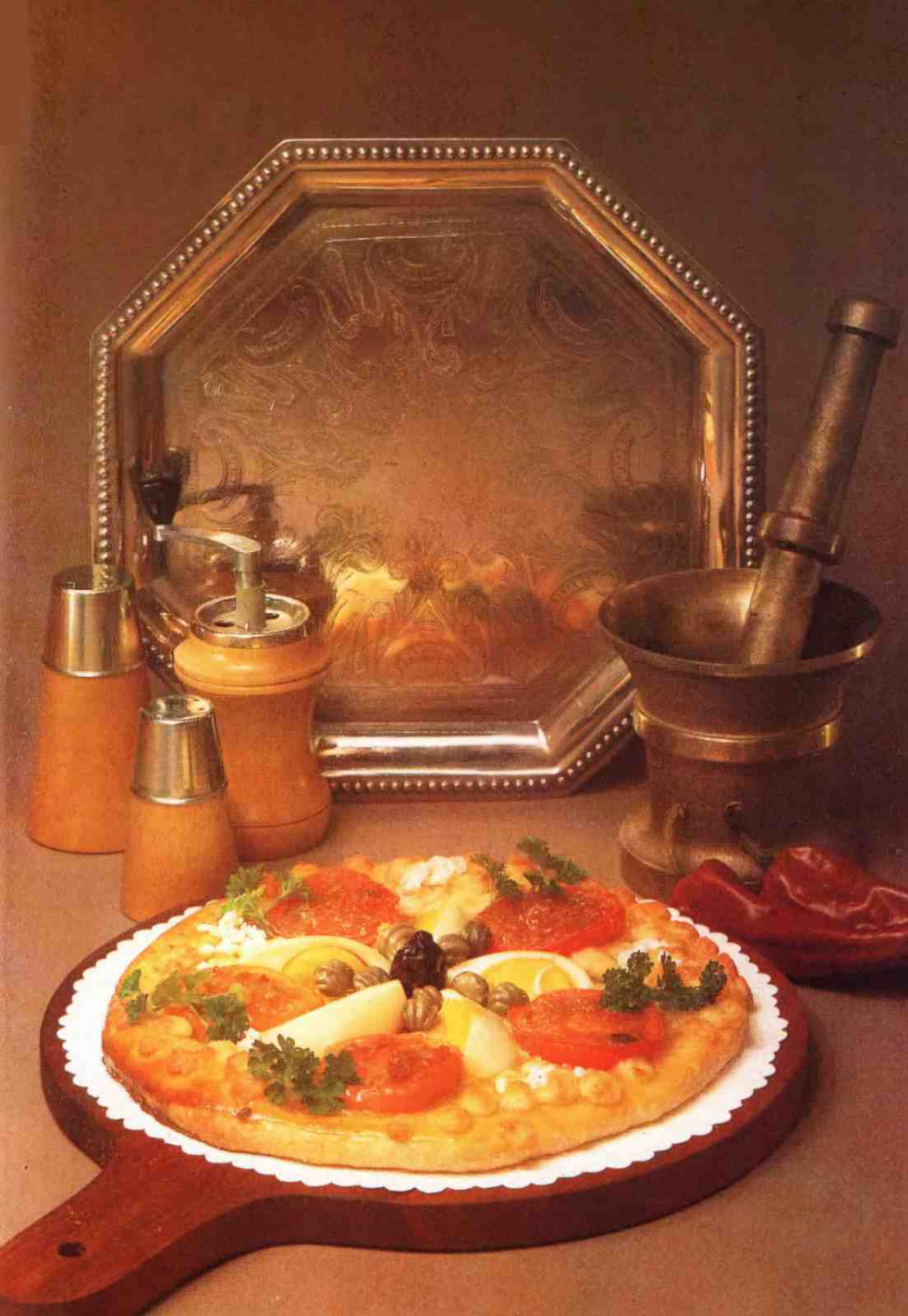
Отварить мясо, пропустить через мясорубку или мелко порубить, охладить, добавить рубленые яйца, пассерованный лук, соль, перец, мелко нарубленную зелень петрушки. Начинку, чтобы была сочной, полить бульоном, выложить горкой, покрыть слоем теста толщиной около 0,7 см, защипить края. Поверхность украсить элементами из теста и оставить кулебяку в теплом месте на 15—20 мин для расстойки. Поверхность и бока наколоть

вилкой, смазать желтком. Выпекать при температуре 210—220 °С до готовности. Подавать к мясному бульону, чаю. Можно приготовить кулебяку и с любыми другими начинками. Нужно только помнить, что начинки для кулебяки должны быть готовыми, т.е. прошедшими тепловую обработку.

ПИЦЦА

Пицца — это своеобразный пирог. В русском варианте представляет собой открытый пирог со всевозможными начинками или блин с припекою. Так что же это такое — пицца? Где она появилась? И кто ее изобрел?

Римский политический деятель и полководец Лукулл Луций Лициний (106—56 гг. до н. э.), известный своими военными подвигами, после сражений в кругу друзей устраивал пиры, которыми прославился больше, чем своими военными успехами. Многие кулинарные шедевры, украшавшие пиришественные столы Лукулла и вошедшие в лучшие кулинарные книги, стали известны и нам. Это, к примеру, пицца «а ля наполетана» — золотисто-желтый пирог из кислого теста, печенный на древесных углях. У каждого неаполитанца есть своя любимая пицца. Одни готовят ее с грибами, другие — с сыром, третьи — с колбасой, а кому-то по душе пицца со сложными комбинированными начинками. Немного фантазии, и рождается новый шедевр. Пиццу может испечь каждая хозяйка: нужен только определенный набор продуктов. И что очень важно — блюдо должно быть красиво оформлено. Выпекают пиццу из дрожжевого, слоеного, пресного теста. Для начинки годятся ветчина, сосиски,



сардельки, сваренные вкрутую яйца, сыр, грибы (чаще шампиньоны), помидоры, сладкий болгарский перец, репчатый лук, лук-порей, молодые кабачки диаметром не более 2 см, такие же баклажаны, стручки молодой зеленой фасоли, свежая морковь, нарезанная узкими длинными (3—4 см) брусочками, маслины, оливки, майонез, томат-паста, зелень укропа, петрушки, сельдерея. Важным достоинством пиццы является то, что на ее изготовление не требуется больших затрат труда и времени. Это, можно сказать, экспресс-блюдо. При этом пиццу охотно едят и взрослые, и дети. Ее подают и к завтраку, и к обеду, и к ужину, к кофе или чаю. Как и пирог, пиццу удобно взять в дорогу, в лес, на рыбалку. Кстати, успех пикника на лоне природы в значительной мере зависит от вкуса и художественного оформления этого лакомства. Итак, несколько вариантов пиццы.

Пицца неаполитанская

Для теста: 200 г муки, 2 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана теплого молока, 15 г дрожжей, щепотка соли.

Для начинки: 200 г сыра, 500 г помидоров, 5 сарделек, черный или красный молотый перец, соль, 1—2 столовые ложки растительного масла, 2—3 столовые ложки тертого сыра.

Замесить дрожжевое тесто и оставить его на 1 ч подходить, после чего подмесить (обмять) его и, раскатав круг, положить в сковороду или форму, смазанную маслом. Форма должна быть достаточно высокой, так как дрожжевое тесто при расстойке поднимается. Поверхность теста смазать желтком, посыпать натертым

сыром, сверху положить слой помидоров, очищенных и нарезанных кружками или дольками. Сардельки разрезать вдоль и уложить сверху в виде решетки, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом. Выпекать в духовом шкафу в течение 20—30 мин на среднем огне. Подавать к столу горячей.

Пицца с грибами

Для теста: 2 стакана муки, 200 г масла, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Для начинки: 500—600 г свежих грибов (или соленых), 2—3 ложки сливочного или растительного масла для жаренья грибов, 2—3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, перец по вкусу, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени петрушки, 3—5 луковиц.

Замесить тесто из масла, сметаны и муки, оставить на 20 мин, раскатать ровным слоем толщиной 0,6—0,7 см по размеру противня. Раскатать жгутик из этого же теста, уложить по бортику пиццы, смазать желтком. На поверхности теста равномерно распределить начинку из отдельно обжаренных и смешанных грибов и лука. Взбить яйца, смешать с молоком, соком лимона, приправить солью, перцем, добавить мелко нарубленную зелень петрушки и полученной массой залить начинку. Выпекать до готовности. Подавать пиццу горячей к грибному бульону, чаю, кофе.

Пицца с колбасой

Для теста: 2 стакана муки, 200 г масла, 200 г сметаны.

Для начинки: 200 г сыра, 150 г колбасы, 5—6 помидоров, 2 луковицы,





соль, перец по вкусу, зелень петрушки, 2—3 столовые ложки растительного масла.

Приготовить тесто, как указано в предыдущем рецепте, оставить на 20 мин, прикрыв полотенцем. Раскатать тесто ровным слоем толщиной 0,6—0,7 см, перенести на скалку на противень, расправить, по краю теста уложить жгутик, смазать его желтком. Сверху выложить колбасу, нарезанную мелкими кубиками, обжаренный лук, ломтики помидоров, приправить солью и перцем, посыпать сыром и мелко нарубленной зеленью петрушки, сбрызнуть маслом. Выпекать до готовности при температуре 210—220 °С. Подавать горячей к чаю или кофе.

Пицца с луком и сыром

Для теста: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны.

Для начинки: 5—7 небольших луковок, лучше овальной формы, 2—3 красных помидора (сливовидной формы), 200 г сыра, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.

Замесить тесто, разделить его на 3 равные части. Каждую часть раскатать в виде тонкого кружка, положить на противень, поверхность теста смазать желтком, положить в центр кружок помидора, посолить, вокруг расположить в виде цветка овальные ломтики репчатого лука, слегка обжаренного с обеих сторон, затем «ожерелье» из кружков помидора и, наконец, по краю — «цепочку» из кубиков сыра. Часть сыра можно натереть на мелкой терке и посыпать им пиццу. Можно приготовить пиццу и иначе.

Все тесто раскатать в виде прямоугольника по размеру противня, поверхность смазать желтком, положить начинку, испечь. При подаче нарезать на куски и выложить их на блюдо. Выпекать в духовом шкафу при температуре 230—240 °С до готовности. При выпечке кубики сыра слегка оплавляются и образуют кружевную кромку пиццы.

Подавать пиццу горячей к чаю или кофе.

293

КУРНИК

Курник — обрядовый свадебный пирог в форме купола. В качестве начинки для курника можно использовать куриное мясо, отваренные петушинные гребешки, белые грибы, рис, рубленое или нарезанное кружочками сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки.

По давней традиции курник выпекали и в доме жениха, и в доме невесты. Пирог жениха украшали человеческими фигурками из теста, что символизировало прочность молодой семьи; пирог невесты — цветами, что символизировало красоту и нежность.

Курник обычно выпекают из сдобного пресного теста, поскольку оно лучше сохраняет при выпечке рисунок. Можно выпечь такой пирог и из слоеного пресного теста.

Для теста требуется: 350 г муки, 90 г масла, 15 г сахара, 1 яйцо, 75 г молока или сливок, 30 г сметаны, 4 г соли, 3 г соды.

Для начинки: 1 курица, 300 г белых грибов, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 стакан риса, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Для соуса: 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки,

2 стакана крепкого куриного бульона, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 2 желтка, 200 г шампиньонов.

Для смазывания: 2 желтка.

Замесить сдобное пресное тесто. Для этого растопить масло, добавить к нему сливки, сметану, яйцо, сахар, соль, все хорошо перемешать, а затем добавить смешанную с содой муку.

Отварить курицу, снять мясо с костей, нарезать кусочками,

заправить соусом. Отварить рис, заправить маслом, охладить, добавить рубленое сваренное вкрутую яйцо, зелень. Потушить на масле свежие белые грибы и заправить соусом.

Из теста и начинок сформировать пирог. Для этого отделить четвертую часть теста для «крышки», а из оставшегося теста раскатать круглую лепешку



толщиной 1—1,5 см и положить в смазанную маслом форму или сковороду, перекрыв края формы. На лепешку слоями положить начинки: рис, нарезанные кружками яйца, курятину, грибы, вновь рис и т. д., придавая пирогу форму купола. Затем из оставленного теста раскатать «крышку», сделать в ней крестообразные надрезы (чтобы ровнее легла), покрыть пирог, украсить различными

элементами из теста. Поверхность пирога смазать желтком. В центре «крышки» (купола) сделать фигурное отверстие (для выхода пара при выпечке).

Выпекать при температуре 220 °С. Когда корочка зарумянится, пирог готов.

К курнику подают соус, для приготовления которого нужно растереть с мукой 1 столовую ложку сливочного масла, разбавить бульоном и добавить сливки. Проварить смесь на пару до сметанообразной консистенции, снять с огня и при непрерывном помешивании заправить растертыми с 1 столовой ложкой сливочного масла желтками.

295



ПИРОГИ РАЗНЫЕ

Пирог с розами

Для теста: 1 кг муки, 50 г дрожжей, 2 стакана молока, 150 г сахара, 70 г маргарина, 1 чайная ложка соли, 1 яйцо.

Для начинки: 350—400 г густого яблочного джема.

Для отделки: густое крепкое тесто из муки, воды и дрожжей произвольной рецептуры.

Замесить довольно крутое тесто и поставить его в теплое место для брожения. Через 1,5—2 ч, когда тесто поднимется, сделать обминку. Дать тесту вновь подняться и повторить обминку. Раскатать тесто в виде овальной лепешки толщиной 1 см и перенести на смазанный жиром противень. На лепешку положить ровным слоем начинку. Раскатать вторую лепешку и закрыть ею пирог, защипить шов. Из одинаковых кусков теста раскатать два тонких длинных жгута диаметром примерно 1 см и переплести их веревочкой. Вдоль



смазанного желтком бортика пирога положить веревочку, плотно прижав ее к пирогу. Поверхность смазать желтком. Приготовить из муки, воды и дрожжей тертое тесто. Для этого на стол насыпать тонким слоем муку и втирать ее в комочек теста до получения очень плотной, упругопластичной консистенции.

Для украшения пирога раскатать тесто слоем 0,1—0,2 см и вырезать заготовки, напоминающие по форме раскрытый парашютик.

Противоположные концы заготовок плотно соединить и вставить один в другой так, чтобы каждый последующий почти перекрывал предыдущий, как бы «обнимая» его, образуя бутон, розу. Для бутона достаточно 3 лепестков, для розы — 5—6. Поверхность смазать желтком. Выпекать пирог при температуре 240—250 °С до готовности. Подавать к праздничному столу. Заметим, что на изготовление этого пирога затрачивается примерно 8 ч.

Пирог с земляникой

Тесто приготовить по основной рецептуре.
Для начинки: 2 стакана земляники,

2 яйца, 0,5 стакана сметаны, 2 чайные ложки сахара.

Для смазывания: 1 желток.

Замесить тесто, поставить его в теплое место для брожения. Когда оно поднимется, сделать обминку; повторить ее дважды. Раскатать тесто в виде круглой лепешки толщиной 0,7—0,9 см и перенести на противень (сковороду или в разъемную форму), смазанный маслом. Насыпать ровным слоем земляники, равномерно залить взбитой с сахаром и яйцом сметаной. Красиво оформить и смазать желтком бортики, украсить его веточками из теста, поверхность которых также смазать желтком.

Выпекать при температуре 200—210 °С до готовности. Так же можно приготовить пирог с черникой, голубикой, малиной, яблоками и другими свежими ягодами и фруктами. Подавать к чаю, кофе, молоку.

Пирог с творогом

Тесто приготовить по основной рецептуре.

Для начинки: 400 г творога или сырковой массы, 1 столовая ложка сахара, 1 желток, 1—2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка муки.
Для смазывания: 1 желток.

Замесить дрожжевое тесто и поставить в теплое место для брожения. Дважды обмять тесто. Раскатать тесто слоем толщиной 0,7—0,8 см в виде круглой лепешки и положить в круглую форму или на сковороду, обильно смазанную маслом. Выложить ровным слоем начинку. Поверх начинки переплести фигурные полоски теста, красиво оформить бортик. Смазать пирог



желтком, украсить изюмом или курагой, черносливом, орехами. Выпекать при температуре 200 °С до готовности. Подавать к чаю, молоку, соку.

Пирог с лимоном

Тесто — по основной рецептуре. Для начинки: 2 лимона, 1 стакан сахара, 1—2 столовые ложки крахмала. Для смазывания поверхности: 1 желток.

Тесто раскатать толщиной примерно 1 см, придав ему круглую форму. На поверхность теста равномерно положить начинку из лимона, натертого вместе с цедрой на мелкой терке (семечки удалить, иначе начинка получится горькой), смешанного с сахаром и крахмалом, края теста загнуть,

чтобы начинка была примерно на 1,5—2 см покрыта слоем теста, смазать желтком, украсить веночком цветков из теста, тщательно смазать их желтком и выпекать при температуре 200—210 °С до золотистого цвета.

Пирог с капустой

Тесто приготовить по основной рецептуре.

Для начинки: маленький белый крепкий кочешок капусты, 3 яйца, 2—3 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Для смазывания: 1 желток.

Замесить тесто, поставить в теплое место для брожения, дать подойти. Дважды сделать обминку.

Капусту нашинковать, опустить в кипящую несоленую воду, проварить 5—7 мин и откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

Охладив, смешать с рублеными вареными яйцами, посолить по вкусу.

Тесто раскатать слоем толщиной 0,7—0,8 см, перенести на скалке на смазанный маслом противень, расправить, выложить начинку, поверх которой тонкими пластинками положить сливочное масло (при выпечке оно растает и равномерно пропитает начинку), закрыть слоем теста и аккуратно защипить шов. Поверхность наколоть вилкой, смазать желтком, украсить веточками, цветочками, листочками из теста, которые также смазать желтком.

Выпекать при температуре 180—200 °С до золотистого цвета.

Подавать к чаю, бульону.



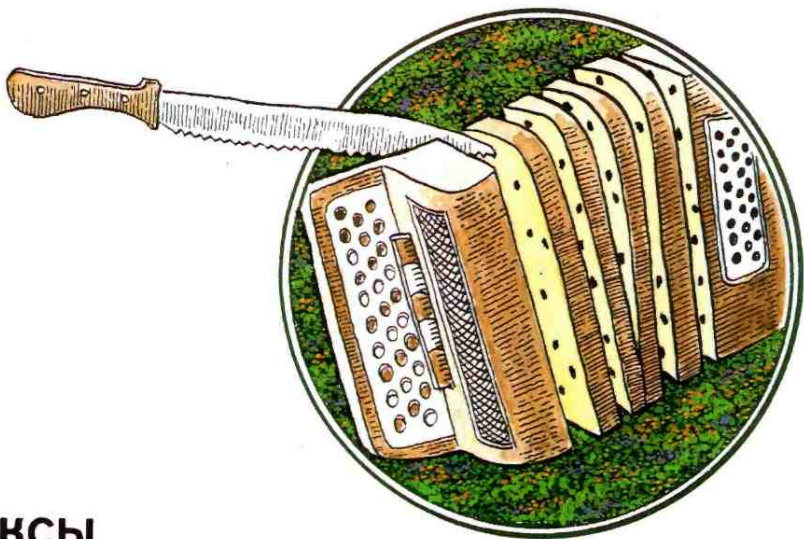


Пирог с морковью

Тесто — по основному рецепту.
 Для начинки: 5 шт. моркови средней величины, сахар по вкусу, 1—1½ столовой ложки сливочного масла.
 Для смазывания поверхности: 1 желток.

Раскатать тесто в виде кружка размером с суповую тарелку. Толщина раскатанного теста должна быть примерно 1 см. На поверхность теста аккуратно равномерно положить морковную начинку, расправить, края теста загнуть так, чтобы начинка была покрыта слоем теста, образующего бортик пирога, смазать его желтком, украсить веточками и цветками из теста, которые также тщательно смазать желтком, и выпекать при температуре 200—210 °С до готовности.

Подавать пирог горячим.
 Для приготовления начинки очистить морковь, вымыть, натереть на мелкой терке, припустить с добавлением 1—2 ложек воды, сливочного масла, соли, сахара, прикрыв крышкой и периодически помешивая. Посуду, в которой припускается морковь, поставить на огонь на чугунную подставку или на рассекатель.



КЕКСЫ

Кексы — это выпечные изделия с высоким содержанием сдобы — жира, сахара и яиц. Имеют приятный нежный вкус и аромат, мелкопористую структуру. Поскольку кексы — калорийный продукт, то особенно рекомендуются ослабленным детям, нуждающимся в усиленном питании.

Благодаря использованию при изготовлении и отделке таких вкусовых добавок, как изюм, орехи, цукаты, чернослив, курага, какао, а также различных глазурей и кремов, кексы могут быть не только украшением праздничного стола, но и прекрасным подарком в торжественных случаях.

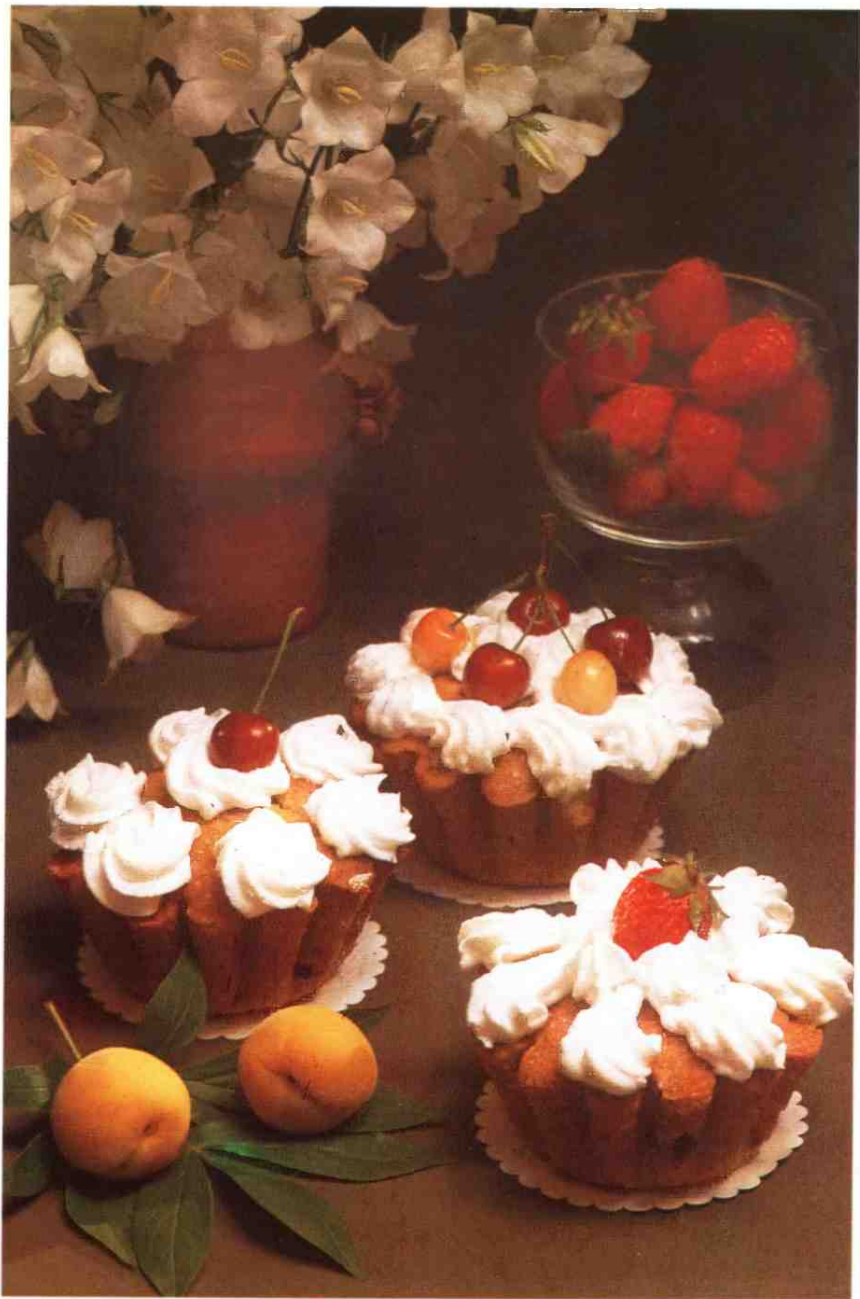
При изготовлении кексов необходимо неукоснительно соблюдать соотношения жира, сахара, яиц и муки, указанные в рецептуре, тщательно следовать технологии изготовления теста, не нарушать последовательность в соединении компонентов и, что особенно важно, — недолго

замешивать тесто. Помните: здесь нет мелочей — все важно и исполнено смысла.

Кекс апельсиновый

2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахарного песка, 200 г сырковой массы, 1 яйцо, 2 желтка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, $\frac{1}{3}$ чайной ложки сока лимона, 2 чайные ложки высушенной, тонко смолотой, просеянной апельсиновой корочки, 4 белка, взбитых в стойкую пену.

Масло добела растереть с сахаром, добавить сырковую массу и продолжать растирать до полного растворения сахара, влить яйцо и желтки, предварительно взбитые, добавить апельсиновую корочку, соду и сок лимона, все хорошо перемешать. Затем добавить муку, взбитые в стойкую пену белки и быстро замесить легкое, пышное,





однородное, нежное тесто. Без промедления разложить его в заранее подготовленные и обильно смазанные размягченным сливочным маслом кексовые формы, заполняя их не более чем на $\frac{3}{4}$ объема, и так же быстро и аккуратно, чтобы не встряхнуть, поставить в нагретую духовку. Выпекать кексы при температуре 180—200 °С примерно в течение часа или чуть больше.

Очень важно определить готовность кекса с помощью деревянной иглы: если игла будет сухой, кекс готов. Готовые кексы слегка охладить и аккуратно извлечь из формы, дать окончательно остыть и покрыть глазурью — белой сахарной, розовой клюквенной или шоколадной. Подавать кекс к чаю, кофе.



● Если поверхность кекса хорошо зарумянилась, а внутри он еще сырой, необходимо накрыть кекс листом бумаги, иначе снаружи кекс обгорит, а внутри останется непеченым.

● Не рекомендуется при выпечке первые полчаса трогать

(передвигать) формы с кексами, так как при неосторожном обращении они могут осесть и станут плотными.

● Если шоколадная глазурь получилась слишком густой, ее можно разжижить, добавив сливочное масло и разогрев до жидкотекучего состояния.

303

Кекс «Весна»

2 тонких стакана муки, 2 стакана сахара, 250 г сливочного масла, 1 стакан перемолотого, промытого и подсушенного изюма, 2 яйца и 4 желтка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 4 взбитых в стойкую пену белка, соль на кончике ножа. Для глазури: 1 белок + $\frac{1}{2}$ стакана просеянной сахарной пудры.

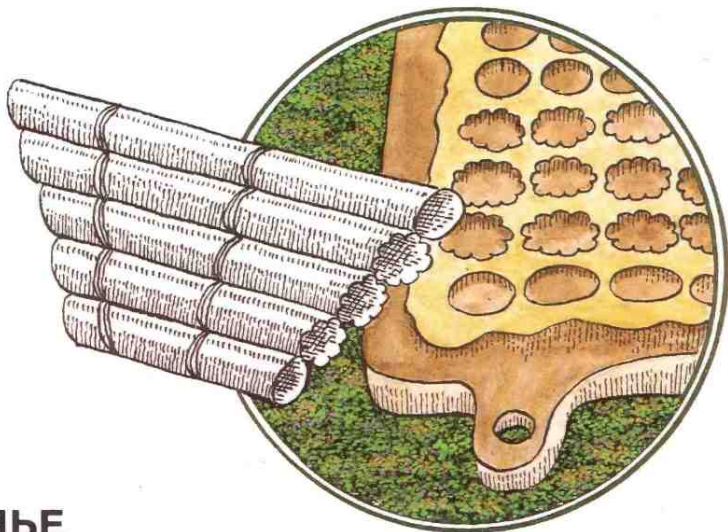
Растереть масло с сахаром, присоединить яйца и желтки и продолжать растирать (взбивать) массу до полного растворения сахара. Добавить соль, соду, все перемешать, всыпать одновременно муку и изюм, перемешать, ввести взбитые белки и окончательно быстро замесить тесто с белками, перемешивая сверху вниз, чтобы сохранить тесто пышным и легким. Все последующие операции повторяются, как указано выше. Охлажденные кексы украсить белково-сбивным кремом, приготовленным из двух белков.

Кекс именной

400 г муки, 300 г масла, 8 желтков, 400 г сахара, по горсти изюма и рубленых орехов, 1 столовая ложка цукатов из апельсиновой корочки.

Растереть масло добела, отдельно растереть желтки с сахаром

так же добела и присоединить их к растертому маслу, добавить изюм и цукаты, все перемешать, всыпать муку и быстро замесить однородное, пышное, легкое тесто. Разложить в обильно смазанные мягким маслом формы, заполняя их лишь на $\frac{3}{4}$ объема, осторожно поставить в нагретую до 180°C духовку и выпекать при этой температуре до готовности. Готовность кекса определить с помощью деревянной иглы. Слегка охладив, извлечь кекс из формы и подавать к чаю, кофе. Готовый охлажденный кекс украсить белковым кремом, отшприцевав его в виде изящных белых цветков на поверхность кекса. Для крема: взбить 2 белка с $\frac{1}{2}$ стакана сахара.



ПЕЧЕНЬЕ

Домашнее печенье украсит даже самый скромный стол. Его любят все, но особенно дети. Красочно оформленное печенье может быть хорошим подарком.

Существуют выемные и отсадные сорта печенья. Выемные формуют из теста, раскатанного до определенной толщины, с помощью фигурных выемок. Отсадные приготавливают из взбитого, легкого, пышного или текучего теста, которое очень быстро (чтобы не осело) отсаживают на смазанные маслом противни или кальку при помощи мешка из плотной ткани и металлических трубочек-корнетов. Форма изделий (шишки, ежики, ромашки, палочки, булочки, кольца, лепешечки-капли) зависит от способа формирования или отсаживания теста.

При изготовлении любого печенья необходимо строго придерживаться рецептуры. Так, если вы делаете курабье, следует очень точно (на весах) отмерить необходимое коли-

чество продуктов. Очень важно соблюдать и температурный режим выпечки. Для такого изделия, как меренги, например, именно он является определяющим.

Каждая хозяйка по своему вкусу и возможностям может выбрать как простое в изготовлении, так и более сложное печенье, рассчитанное на опытных. Кстати, не следует пугаться трудностей: учиться можно всегда и приобщать к этому малышей. Дети всегда охотно подражают старшим и, незаметно увлекаясь, постепенно приобретают необходимые навыки. А такое тесто, как песочное, обладает теми же свойствами, что и пластилин. Из него дети могут слепить грибочки, а с помощью специальных форм — шишки, жемуди и даже белку и других зверушек. Завернутые в цветную фольгу, эти печенья-игрушки могут украсить и новогоднюю елку, а также могут быть вкусными призами-подарками за хорошо прочитанное

стихотворение или мастерски исполненный танец.

Итак, будем учиться печь печенье.

Печенье «Сказка»

Для теста: 2 тонких стакана муки, 250 г сливочного маргарина или масла, 1 тонкий стакан сахарной пудры или мелкого сахарного песка, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ лимона, натертого на мелкой терке, сода и соль на кончике ножа.

Для шоколадной глазури: 150 г сахарной пудры, 2 столовые ложки порошка какао, 3 столовые ложки горячей воды, 2 столовые ложки растительного масла. Для сахарной глазури: 1 белок, $\frac{3}{4}$ стакана очень мелкой, просеянной сахарной пудры.

Для смазывания: 2—3 столовые ложки густого яблочного джема.

Тесто приготовить, как указано в рецептуре печенья «Домашнее». Раскатать тонким слоем толщиной примерно 0,5 см, сделать круглой выемкой заготовки диаметром примерно 3,5—4 см. Выпекать при температуре 180—200 °С до светло-золотистого цвета. Затем охладить. После полного остывания в поверхность печенья, которая, заметим, должна быть ровной и гладкой, тщательно, ровным слоем втереть густой яблочный или сливовый джем. Затем заглазировать шоколадной глазурью и дать хорошо остыть. Поверх глазури сделать надпись «Сказка» белой сахарной и розовой глазурью (для получения розовой глазури в белую нужно добавить несколько капель клюквенного сока).

Печенье «Сказка» довольно трудоемкое. Здесь нужно не только хорошо овладеть техникой глазирования, но и запастись большим терпением и проникнуться желанием сделать приятное своим близким. Зато это

печенье, искусно приготовленное, очень красиво и вкусно.

Истинно сказочное, оно может быть прекрасным подарком.

Шишки, орешки, белочки, желуди...

2 тонких стакана муки, 250 г сливочного масла или маргарина, 1 тонкий стакан сахарной пудры или мелкого сахарного песка, 1 яйцо, на кончике ножа сода и соль, $\frac{1}{2}$ чайной ложки высушенной и смолотой апельсиновой корки.

Растереть маргарин с сахарной пудрой, добавить яйцо и продолжать растирать массу до полного растворения сахара.

Добавить соль, соду, ароматизатор, муку, замесить однородное, пластичное, нежное тесто.

Выпекать в специальных формах, заполняя их тестом на $\frac{2}{3}$ объема, до готовности.

Готовые охлажденные половинки орешков, шишек, белочек заполнить начинкой из мармелада, джема, варенья, крема, орехов и т. д.

Подавать к чаю, кофе, молоку, соку.

Грибочки

Для светлого теста: 2 $\frac{1}{2}$ тонких стакана муки, 250 г сливочного маргарина, 1 тонкий стакан сахарной пудры или мелкого сахарного песка, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ натертого на мелкой терке вместе с цедрой (но без косточек) лимона, на кончике ножа питьевая сода и соль.

Для темного теста (с какао): 2 тонких стакана муки, 250 г сливочного маргарина, 1 тонкий стакан сахарной пудры, 1 яйцо, 2 столовые

● Чтобы получить очень сухой творог, надо положить его под гнет.

● Чем меньше будет в твороге жидкости, тем вкуснее получится печенье.

● Не опускайте сразу полностью хризантемы, ромашки, розочки

во фритюр, удерживайте их на вилке до тех пор, пока мягкие лепестки не зарумянятся и не затвердеют, иначе цветок деформируется и будет некрасивым.

● Муку для домашнего печенья используют только высшего сорта. Чтобы поверхность печенья

ложки какао-порошка, на кончике ножа питьевая сода, 1 чайная ложка сока лимона.

Для смазывания: 1 яйцо.

Для обсыпки: 2—3 столовые ложки мака.

Замесить темное тесто и раскатать из него шарики произвольного размера, придав им форму шляпки грибка, поверхность смазать яйцом или лучше только желтком.

Выпекать при температуре 180—200 °С.

Ровно столько же, сколько получилось шляпок, раскатать ножек из светлого теста. При этом один конец ножки должен быть заостренным, другой — тупым. Тупой конец смазать яйцом, обмакнуть в мак. Выпекать до готовности при температуре 180—200 °С.



хорошо блестела и приобрела янтарный цвет, перед выпечкой его смазывают желтком.

● *Добавление в тесто на кончике ножа соды придает печенье золотистый цвет и разрыхляет его.*

● *Посыпайте хворост сахарной пудрой после полного охлаждения,*

иначе пудра растает и изделие будет непривлекательным.

● *Успех приготовления сухариков — в соблюдении температурного режима выпечки и сушки.*

Помните, что сушить сухарики нужно при температуре не более 100 °С, иначе они обгорят.

В шляпке грибочка тонким острым лезвием ножа осторожно высверлить отверстие, смазать его яйцом и вставить заостренный конец ножи. Склеенные грибочки на 3—5 мин поместить в духовку.

Можно сделать грибочки и из светлого теста, покрыв затем шляпки шоколадной глазурью.

Грибочки в корзиночке — хороший подарок ребенку. Подавать к чаю, молоку, соку.

Печенье «Домашнее»

Для теста: 2 тонких стакана муки, 250 г сливочного маргарина, 1 тонкий стакан сахарной пудры



или мелкого сахарного песка, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ лимона вместе с цедрой, натертого на мелкой терке, на кончике ножа питьевая сода и соль.

Для шоколадной глазури: 150 г сахарной пудры, 2 столовые ложки какао-порошка, 3 столовые ложки горячей воды, 2 столовые ложки растопленного сливочного масла.

Приготовить песочное тесто.

Раскатать тесто ровным слоем толщиной 5—7 мм и с помощью круглой рифленой выемки вырезать из него заготовки, испечь, охладить.

В поверхность охлажденного печенья тщательно пальцами втереть очень тонким слоем густой яблочный или сливовый джем, после чего заглазировать шоколадной глазурью, украсить поверхность четвертушкой ядра грецкого ореха.

Шоколадную глазурь готовят так. Нужно: смешать в миске какао-порошок и сахарную пудру, просеянные через ситечко, добавить горячую воду и растопленное сливочное масло, все тщательно перемешать до получения однородной блестящей массы.

Печенье из творога

Для теста: 250 г сухого творога, 250 г сливочного маргарина, 4 полные, с горкой столовые ложки муки.

Для отделки: $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, 1—2 столовые ложки мака, 1—2 столовые ложки тмина, горсть дробленых ядер орехов.

Маргарин тщательно растереть с творогом до получения однородной массы, добавить муку, замесить тесто.

Раскатать тесто слоем толщиной 0,5—0,6 см, нарезать гофрированным ножом





на квадратики или ромбики размером 3×3 см. Поверхность заготовок посыпать сахаром, орешками, маком или тмином. Выпекать до золотистого цвета при температуре $210\text{--}220^\circ\text{C}$. Подавать печенье к чаю, кофе.

Малютка

Для теста: 200 г муки, 200 г сливочного маргарина, 200 г сахарной пудры, 3 яйца.

Маргарин взбить с сахарной пудрой, ввести яйца и продолжать взбивать массу до полного растворения сахара, после чего всыпать муку и замесить тесто. Тесто отсадить из кондитерского мешка через гладкую круглую трубочку в виде капелек величиной с двухкопеечную монету на противни, застланные калькой. Выпекать до золотистого цвета при температуре $200\text{--}210^\circ\text{C}$. Подавать печенье с молоком или соком.

Сырные палочки

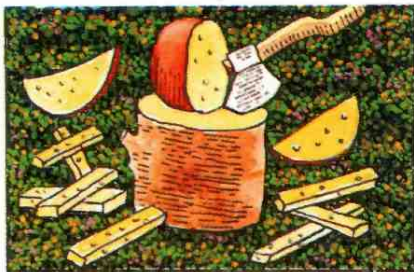
Для теста: 250 г сыра или брынзы, 250 г сливочного маргарина, 1 яйцо, цедра $\frac{1}{3}$ лимона, на кончике ножа питьевая сода, 6—7 полных, с горкой ложек муки.

Для смазывания: 1 яйцо.

Для отделки: мак, тмин, ядра орехов.

Сыр или брынзу натереть на терке, смешать с маргарином до получения однородной массы, добавить яйцо, измельченную цедру лимона и соду, тщательно перемешать и, всыпав муку, замесить тесто.

Раскатать тесто слоем $0,7\text{--}0,8$ см, гофрированным ножом нарезать палочки длиной $10\text{--}12$ см, поверхность смазать желтком,



посыпать орешками, тмином, маком. Тесто можно нарезать и квадратиками, прямоугольниками, треугольниками, ромбиками, кружочками, завернуть крендельками.

Выпекать до золотистого цвета при температуре 210—220 °С. Подавать к кофе или чаю.

Сухарики

3 тонких стакана муки, 100 г сливочного масла, 100 г сливочного маргарина, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 1 стакан сахара, 1 яйцо, на кончике ножа питьевая сода.

Взбить 1 яйцо с сахаром. Отдельно в сметану добавить соду, перемешать и соединить с яйцом, взбитым с сахаром. Масло и маргарин растереть вместе до бела и соединить с жидкими компонентами, затем добавить муку и замесить мягкое, нежное, пластичное, некрутое тесто.

Затем раскатать из него жгуты диаметром примерно 1,5—2,0 см. Испечь в духовке до золотисто-розового цвета при температуре 180 °С. Жгуты при этом слегка расплывутся. Испеченные жгуты хорошо охладить и нарезать кусочками толщиной примерно 1,0—1,5 см, разложить на противни и сушить в негорячей

• *Лучше разогреть глазурь на водяной бане, а не на открытом огне, поскольку от перегрева глазурь теряет блеск. Если поверхность печенья не покрыть тонким слоем джема, заглазированной поверхностью получится матовый.*

• *Прежде чем формировать персики, нужно хорошо охладить тесто.*

духовке при температуре не более 100 °С в течение 1,5—2 ч. Подавать к чаю, кофе, молоку.

Хворост праздничный

Для теста: 630 г муки, 70 г сахарного песка, 7 яиц, 50 г сливочного масла, на кончике ножа соль.

Для жаренья: 500—600 г свиного или говяжьего жира.

Яйца растереть с сахаром, добавить соль, масло, перемешать до получения однородной массы. В деревянную или жестяную широкую миску просеять горкой муку. В центре горки сделать углубление и, постепенно вливая в него полученную смесь, замесить крутое тесто.

Формовать в виде ромашек, хризантем, розочек.

Для ромашек металлической формочкой-корзиночкой для пирожных вырезать из раскатанного толщиной около 1 мм теста заготовки, надрезать их по направлению к центру (лепестки). Склеить в центре яйцом по две или по три заготовки, сместив их по отношению друг к другу так, чтобы лепесток верхней заготовки оказался в промежутке между лепестками нижней. Сильным нажатием в центре скрепить

цветок. В центр ромашки поместить изюминку, приклеив ее яйцом. Жарить, переворачивая, в кипящем жире (фритюре) до золотистого цвета. Готовое печенье извлечь шумовкой или двумя вилками и выложить на блюдо, покрытое пергаментом. Для хризантем очень тонко раскатанное тесто нарезать прямоугольниками размером примерно 4×6 см. Короткую сторону заготовки надрезать на узкие полоски шириной 1—2 мм и длиной 3 см. Нарезанную сторону заготовки свернуть трубочкой так, чтобы лепестки свисали свободно. Насадив на вилку ненадрезанный корешок цветка, осторожно опустить изделие во фритюр и удерживать на вилке, пока оно не зарумянится и не затвердеет, после чего его можно полностью погрузить в жир и обжарить с двух сторон.

Чтобы сделать розочку, нужно из очень тонко раскатанного слоя теста острым маленьким ножом вырезать заготовки, напоминающие по форме раскрытый парашютик.

Противоположные концы заготовок плотно соединить и вставить друг в друга так, чтобы каждый последующий почти перекрывал предыдущий, т. е. каждый лепесток как бы «обнимал» другой, образуя розу, бутон. При этом для бутона достаточно трех лепестков, для розы — пять-шесть.

Для магнолии нужно соединить пять лепестков последовательно в ряд. Каждый цветок, насадив на вилку, обжарить во фритюре с обеих сторон до золотистого цвета. Охлажденные розы, хризантемы, ромашки можно при желании «припудрить»



311

сахарной пудрой, какао-порошком или даже красным молотым перцем.

Печенье «Персики»

Для теста: $2\frac{1}{2}$ стакана муки, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 2— $2\frac{1}{2}$ столовой ложки сметаны, 1 стакан сахарного песка, сода на кончике ножа, несколько капель сока лимона.

Для начинки: 10 шт. грецких орехов,





одна банка сгущенного молока с сахаром.

Для обсыпки и отделки: 1 стакан сахарного песка, 5 шт. сырой моркови и 2 шт. свеклы.

Размягченное масло взбить с сахаром, добавить сметану, отдельно взбитые добела яйца с сахаром, соду, погасив ее несколькими каплями сока лимона или уксуса, все перемешать, всыпать муку и быстро замесить однородное, пышное, легкое тесто, по консистенции напоминающее густую сметану. Тесто поставить на 30 мин в холодильник, затем раскатать из него шарики, вытянув верхнюю часть в виде конуса, положить их на противни, смазанные маслом, и выпекать при температуре 200 °С до готовности (примерно 10 мин). Выпеченные половинки персиков охладить, сделать в них

лунки, положить в каждую лунку по четвертушке грецкого ореха (ядра) и склеить сгущенным молоком, сваренным на водяной бане в течение 3—4 ч.

Покрасить персики морковным соком, отжатым из мелко натертой сырой моркови. Вареную натертую свеклу положить в марлю и этим тампоном подрумянить персики, затем обвалять их в сахаре, выложить в вазочку и подать к чаю, кофе, соку или с молоком.

Красивые, оригинальные персики очень нравятся детям.



МЕРЕНГИ, ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

Из всех выпечных изделий самое простое и доступное для каждой хозяйки, даже начинающей, — это меренги. Кстати, это единственное выпечное изделие, приготавливаемое без муки. Меренги тают во рту без следа, возможно, поэтому они и по вкусу всем — и взрослым, и детям.

Сегодня меренги особенно популярны. Почему? Да потому, что это, пожалуй, наименее трудоемкое изделие. Некоторые неправильно называют меренги безе. Родство между ними, безусловно, есть. Ведь в том и другом случае используются яичный белок и сахар. Но изделия получаются разные. Безе — это крем из белка и сахарного сиропа, а меренги — выпеченное, точнее сказать, высушенное изделие, легкое и шуршащее, совсем как ветерок. Недаром в прежние времена изделие это именовалось «испанский ветер». Вспомним «Записки охотника» Ивана Сергеевича Тургенева.

В рассказе «Мой сосед Радиков» читаем: «Обед был действительно недурен и, в качестве воскресного, не обошелся без трепещущего желе и испанских ветров (пирожного)». В кулинарных книгах того времени рецепт этого изделия дается в нескольких вариациях: с крахмалом, с мелко истолченным миндалем, с цедрой лимона и т. д. К примеру, в книге О. Павловской «Скоромный и постный стол» «испанский ветер» дан в такой прописи: «Взбить как можно лучше 10 белков, прибавляя понемногу и не переставая бить 10 столовых ложек мелкого просеянного сахара, сейчас же класть ложкою кучками на железный лист, вымазанный воском, и тут же ставить в негорячую печь посохнуть, лучше всего после хлебов на ночь; можно также прибавить стертую на мелкой терке цедру лимона».

Постепенно рецептура и технология приготовления упростились, и сегодня



● *Выпекать меренги при более высокой температуре не следует, так как образующаяся при выпечке корочка на поверхности меренг препятствует удалению влаги. У меренг, выпеченных при температуре свыше 100 °С, может быть вполне заколерованная поверхность, и кажется, что они готовы, но через несколько минут*

меренги «оседают», уменьшаются в объеме, так как внутри остаются непропеченными. Эту ошибку допускают многие хозяйки.

● *Белки с сахаром не следует взбивать очень долго, поскольку при длительном взбивании масса становится слишком плотной, глянцевой.*

315

ня приготовить меренги предельно просто. Если в доме имеется миксер, изготовление их занимает ровно 13 мин. Основной рецепт: на 1 тонкий стакан сахара — 4 белка. Далее — дело техники. И все же... Даже в этом простом деле есть свои тонкости.

Сначала белки взбивают без сахара до получения стойкой пены, затем постепенно тонкой струйкой всыпают сахарный песок при непрерывном взбивании.

Взбитую белковую массу при помощи кондитерского мешка с гладкой или резной трубочкой быстро отсаживают в виде лепешек, ракушек или шишек, ежиков на противни, смазанные маслом либо застланные пергаментной бумагой или калькой. Если у вас нет кондитерского мешка или резной трубочки, взбитую массу можно выкладывать на лист ложкой. Очень важно при выпечке меренг соблюдать необходимый температурный режим. Лист с отформованными меренгами необходимо ставить в только что зажженную газовую духовку и медленно, в течение 1,5—2 ч выпекать-сушить при температуре не выше 100 °С.

Как определить готовность меренг? Во-первых, по тому, как легко они отстают от противня или листа бумаги, на котором выпекаются; во-вторых, по шуршанию, легкому потрескиванию, которое издадут хоро-



шо пропеченные меренги. Поднесите их к уху, и вы услышите примерно такой же шум, какой слышится из морской раковины.

Вот меренги готовы. Можно подавать их к чаю или кофе. Но нет предела совершенству.

Глазированные меренги. Выпеченные меренги можно сделать более привлекательными, праздничными, если покрыть их шоколадной глазурью.

Для глазури: 150 г сахарной пудры, 2 столовые ложки растопленного сливочного масла, 2 столовые ложки какао-порошка, 3 столовые ложки горячей воды.

Все указанные в рецептуре компоненты соединить, поставить на огонь и довести до жидкотекучего состояния. Удобнее всего использовать для этого маленькую эмалированную мисочку. Чтобы глазурь на изделии лучше блестела, разогревать ее лучше на водяной бане, а не на открытом огне. Глазируют меренги так: погружают их в глазурь и слегка встряхивают, чтобы не было потеков. Поверх шоколадной глазури можно сделать любой рисунок из белой сахарной глазури.

Можно глазировать меренги цветной сахарной глазурью — розовой клюквенной или, скажем, желтой — с добавлением высушенной и тонко смолотой апельсиновой корочки (цедры).

Белая глазурь готовится так. Нужно взять белок одного яйца и сбивать его, постоянно добавляя просеянную сахарную пудру, до тех пор, пока не получится масса, достаточно вязкая, густая и пластичная. Затем нужно набрать немного глазури в пергаментный кулечек с совсем крошечным отверстием и, выдвигая из него тонкие, как волосок, линии, «расписать» меренги, призвав на помощь собственную фантазию. Если рисунок начнет рас-

плываться, значит, нужно добавить в глазурь еще немного сахарной пудры. Если, напротив, глазурь получится слишком густой, нужно добавить одну (только одну!) каплю воды. Не огорчайтесь, если на первый раз у вас не все получится. Со временем, когда подключится интуиция, вы добьетесь успеха.

Из меренг можно приготовить вкусные и красивые торты, пирожные, пtiфуры.

Чтобы меренги не получились излишне сладкими, желательно использовать фруктово-ягодные добавки с заметно выраженной кислоткой.

И что особенно ценно — каждая хозяйка может создавать свои собственные рецепты, используя бруснику, клюкву, красную смородину и другие ягоды и фрукты в самых разных сочетаниях. Можно также использовать различные кремы: сливочный, шоколадный, кофейный или фруктово-ягодный. Поверхность торта или пирожного из меренг можно отделать орехами, цукатами, ягодами и фруктами (свежими, замороженными, консервированными).

Торт «Невеста»

Для основы: 2—3 коржа из меренг, приготовленных по основному рецепту. Для начинки: 1 стакан брусничного варенья.

Для отделки: сливочный крем.

Испек коржи, охладить, склеить их брусничным или клюквенным вареньем. Поверхность покрыть тонким ровным слоем сливочного крема. Края торта оформить мелким печеньем из меренг, чередуя печенья круглой гладкой формы с ракушками.

На лист пергамента из кондитерского мешка через трубочку посадить цветки

«магнолия», поместить их в холодильник, чтобы они застыли, после чего кончиком ножа снять с пергамента и перенести на торт. Готовый торт поставить на 2 ч в холодильник.

Торт «Людмила»

Для основы: 4 коржа из меренг, приготовленных по рецептуре, 8 белков, 2 стакана сахара (лучше приготовить массу в 2 приема).

Для крема: 600 г сливочного масла, 300—400 г сахарной пудры, 100 г какао-порошка, 8 желтков, 2 столовые ложки молотого кофе, 70 г молока.

Масло растереть с сахарной пудрой и какао-порошком и, не прекращая растирания, постепенно добавлять по одному желтку.

Кофе залить молоком, довести до кипения и минуты 3 подержать на слабом огне, охладить и, не процеживая, добавить в крем. Коржи намазать кремом, положить один на другой, слегка надавить, поверхность и края аккуратно намазать кремом, нанести рисунок из крема, поставить на 2 ч в холодильник.

Торт с апельсинами и орехами

Для основы: 2—3 коржа из меренг, приготовленных по основной рецептуре.

Для отделки: 1 стакан ядер орехов, обжаренных и измельченных, 2 апельсина, сливочный крем с добавлением апельсиновых цукатов.

Испечь 3 круглых коржа с отверстием в середине,



● Необходимо сразу отформовать всю массу и поставить выпекать, иначе белок осядет и масса станет крупноячеистой.

● Для приготовления меренг требуются очень свежие яйца. Белки необходимо тщательно отделить от желтков, чтобы в белках не было даже следов желтков,

которые препятствуют пенообразованию. Посуда, в которой взбиваются белки, должна быть безупречно чистой, без следов жира. Белки и сахар перед взбиванием желательно охладить. При взбивании белки увеличиваются в объеме примерно в 5—7 раз: это следует иметь в виду при выборе посуды.

охладить, намазать кремом, положить один на другой, слегка надавить. Поверхность и края обмазать сливочным кремом, посыпать ядрами орехов, украсить дольками апельсина. Подавать к кофе или чаю.

Торт «Земляничка»

Для основы: 3 коржа из меренг, приготовленных по основному рецепту. Для начинки, оформления бортика и поверхности: сливочный крем. Для отделки: 300—400 г земляники.

Испекь круглой или овальной формы коржи и прослоить их белым сливочным кремом. Бортик торта оформить мелкими меренгами, чередуя круглые гладкие с ракушками. Поверхность торта нужно покрыть ровным слоем сливочного крема, а сверху аккуратно уложить ягоды свежей земляники или любые другие. Торт сразу же подавать к столу.

Кольцо песочное

Раскатать слой теста толщиной примерно 0,8—0,9 см, специальной выемкой вырезать кольцо, поверхность его смазать желтком и посыпать дроблеными ядрами орехов.

Корзиночки с кремом

Весьма просты в изготовлении корзиночки из песочного теста с различными начинками, сделанные кремом. Для приготовления пирожного нужно раскатать тесто ровным слоем толщиной примерно 0,5—0,7 см. На поверхность теста положить формочки-корзиночки так, чтобы они врезались в тесто, и большими пальцами обеих рук слой теста равномерно вмянуть в донышко корзиночки, как бы «разгоняя» тесто от центра дна к краям, затем ребром правой ладони срезать избыток теста с краев формочки и указательным пальцем проколоть тесто в донышке формы, чтобы подготовить полость для начинки. Выпекать корзиночки при температуре 200—210 °С до золотистого цвета. После выпечки выдержать корзиночки некоторое время до охлаждения, затем извлечь из форм и заполнить джемом, кремом или смесями из различных фруктово-ягодных заготовок. Поверхность корзиночки можно отделать любым кремом.



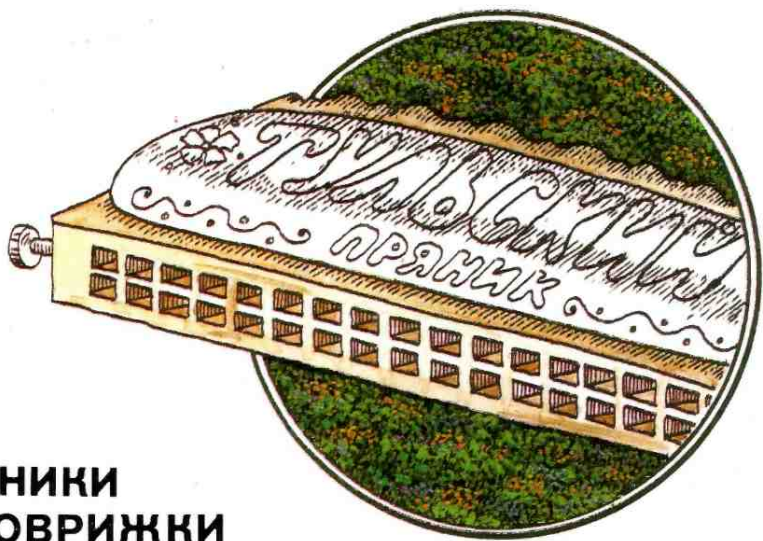


Тарталетки

Тарталетки изготавливаются так же, как и пирожные «корзиночки». Отличие состоит лишь в том, что тарталетки заполняют свежими или консервированными фруктами и ягодами.

Птифуры из меренг

Эти маленькие пирожные со сливочным кремом и красивы, и вкусны. Из одной порции белого сливочного крема, изготовленного из 200 г сливочного масла, можно сделать, к примеру, желтые птифуры, добавив в крем 2 яичных желтка и отшприцевав на меренги несколько желтых цветков. Затем добавить в оставшийся крем 1—2 чайные ложки какао-порошка, и получится красивый, вкусный и ароматный крем коричневого цвета.



ПРЯНИКИ И КОВРИЖКИ

С тех пор, как человек познал мед, муку и огонь, и появились пряничные изделия. К примеру, выпечные изделия из меда обнаружили в египетских гробницах. Древние греки в дни торжеств одаривали друг друга лакомствами из меда. В Италии при раскопках были найдены глиняные формы для выпечки изделий из меда — медовников. Пряники как таковые появились значительно позднее.

Для приготовления пряничных изделий использовали различные ароматические корни, семена, цветки, кору, цедру и другие пряные добавки. Отсюда и название этих изделий — пряники. Кроме того, в ход шли и самые разнообразные вкусовые добавки — орехи, изюм, цукаты, сушеные фрукты, ягодные соки. А еще пряники отличает красивое оформление. Вот почему особенно большой популярностью пользуются они у детей. Пряные, ароматные, сладкие, красочные изде-

лия эти напоминали игрушки. А в России, например, выпекалась даже специальная пряничная азбука, с помощью которой детей приобщали к грамоте. Однако не только детей, но и взрослых привлекали лепные, печатные, фигурные, декоративно оформленные пряники, с интересными забавными надписями-выдумками. Нередко они служили подарками, были неизменным украшением праздничного стола. По свидетельству известного немецкого ученого и дипломата XVII в. Адама Олеария, автора «Описания путешествия в Московию и через Московию в Персию и обратно», послов угощали «медом, пряниками, астраханским виноградом, маринованными вишнями».

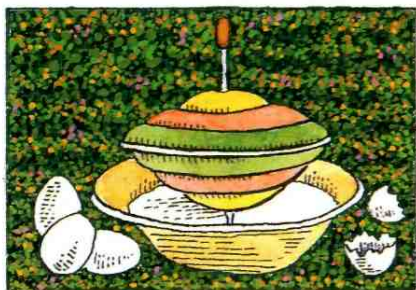
Известный русский историк Забелин И. Е. в книге «Домашний быт русских царей в XVI и XVII вв.» описывает угощение по случаю рождения Петра I: «...Родинные столы отличались неимоверным количе-

ством подаваемых гостям всякого рода сахаров, пряников и „овощей“». Из другого источника узнаем: «...Великому Государю Алексею Михайловичу после еств подано в стол: ковришка сахарная большая, герб государства московского. Вторая ковришка сахарная ж коричная. Голова большая расписана с цветом, весом 2 пуда 20 фунтов» (40 кг). Сведения эти достаточно интересны, хотя упоминание о сахарных коврижках представляется маловероятным, так как сахар был изобретен лишь в первой половине XVIII в. Известно, что сладкие изделия в те далекие времена — это засахаренные в меду фрукты и «овощи», а пряники и коврижки выпекали исключительно на одном меду. Так их и называли — одномедные.

Для украшения праздничных или обрядовых пряников и коврижек использовали даже сусальное золото, жемчуг, бусы. Причем для всякого случая был свой пряник.

Интересна символика пряников. Так, пряник-олень — символ мужской мощи, мужского достоинства. Дарили такие пряники преимущественно юношам. Пряник-сердце — символ симпатии, расположения, привязанности, любви. Были пряники и с более определенным выражением чувств — с такой, например, надписью: «Кого люблю, тому дарю».

В пряничном ремесле использовались самые разные выразительные средства. Это и разнообразные, в основном деревянные, резные доски (формы), в оформлении которых отразились все стили: готика, ренессанс, барокко. Первоначально изображения на пряничных досках отражали популярные библейские, мифологические сюжеты: Мадонна с младенцем, Адам и Ева, Самсон со львом, Играющий Орфей. Постепенно основной темой станови-



лись повседневная жизнь человека, важнейшие ее события: помолвка, свадьба, охота.

Печатные формы при изготовлении пряников оставались в употреблении вплоть до конца XIX столетия. С развитием капитализма трудоемкое и малопроизводительное производство пряников с помощью печатных форм постепенно уступило место изготовлению пряников силуэтных, когда из слоя раскатанного теста с помощью металлических выемок-абрисов стали вырезать заготовки, выпекать их, а уж затем наносить на них украшения.

Открытие сахара (1747 г.) и его промышленное изготовление произвели революцию в кондитерском производстве, в том числе и в пряничном. Сахар все более оттеснял мед на задний план, а затем вовсе вытеснил его. Так и пряники стали выпекать на сахаре, отчего качество их заметно ухудшилось. Ведь один сладкий компонент — мед был механически заменен другим сладким компонентом — сахаром, который, увы, не мог восполнить все ценные качества натурального продукта, собранного пчелой из нектара цветов, трав, кустарников и деревьев. Вот и лишился пряник благоухающего всеми оттенками разнотравья пчелиного меда, а главное — в меде содержатся такие ферменты и другие биоактивные вещества, благодаря которым пряники сохраняют

свежесть, а также качество и совершенно особенный вкус, свойственный изделиям из меда.

Кроме того, в кондитерской промышленности царской России преобладал иностранный капитал, что также не могло не сказаться на развитии русского пряничного искусства. Иностранцы Жорж Борман, Эйнем, Сиу, которым принадлежали кондитерские фабрики в Москве и Петербурге, не заботились о развитии национальных русских лакомств, а всячески рекламировали такие западно-европейские, в основном немецкие и французские, изделия, как конфеты, марципан, пралине, драже, буше, безе, эклер, бисквит, торт, мармелад и др. Искусством приготовления этих кондитерских изделий владели лишь немногие.

Постепенно русский фигурный пряник стал забываться, а потом и вовсе вышел из моды, как лакомство для простонародья.

Приготовить пряники в домашних условиях совсем не сложно. Надобны только мед, масло или маргарин, сметана, яйцо, изюм, орехи. В качестве ароматических добавок можно использовать высушенную, молотую и просеянную апельсиновую корочку или цедру лимона и апельсина, сваренную в сахарном сиропе и нарезанную мелкими кусочками. Как разрыхлитель подойдет пищевая сода. Мука может быть пшеничная или ржаная, как вышешего, так и первого сорта. Итак, все компоненты теста необходимо смешать до получения однородной массы, в последнюю очередь ввести разрыхлитель и ароматические добавки, а затем уже муку. Тесто нужно тщательно вымесить и обязательно дать ему «отдохнуть» минут 15—20, после чего раскатать на столе ровным слоем толщиной примерно 1 см и отформовать или

вырезать обычными металлическими выемками для печенья.

По желанию можно отформовать разные фигуры. Для этого из картона или плотной бумаги нужно вырезать силуэты зверушек, птичек, бабочек, деда-мороза, затем наложить эти абрисы на поверхность раскатанного теста и маленьким ножом аккуратно вырезать из него силуэты-заготовки, затем поверхность смазать желтком (лучше без белка — тогда глянec на поверхности изделия получится более ярким), положить на смазанный маслом противень и выпекать при температуре 200—220 °С до готовности. Для украшения можно использовать орехи, изюм. Охлажденные пряники можно украсить сахарной глазурью: нанести различные рисунки, цветы, орнаменты и сделать самые разные надписи, что особенно нравится детям.

Приготовить сахарную глазурь для пряников совсем просто: взять белок одного яйца и примерно $\frac{3}{4}$ стакана сахарной пудры (только пудру, просеянную через ситечко с мелкими отверстиями!). Пудру, приготовленную ранее, лучше повторно смолоть в кофемолке и перед употреблением просеять.

Итак, один белок нужно вылить в эмалированную миску и сбивать вилкой или венчиком минут 5—10 до начала появления пены. Затем понемногу, по одной чайной ложке, добавлять к белку сахарную пудру и продолжать сбивать: масса будет понемногу белеть и загустевать. Готовая масса должна быть умеренно текучей и не расплываться. Насколько масса готова к глазированию, можно проверить так: в пергаментный кулек (кусочек пергамента или кальки свернуть конусом) положить ложку полученной глазури и попробовать сделать на прянике какую-либо надпись. Отверстие в куль-

ке должно быть очень маленьким, а выдавливаемая глазурь должна вытекать струйкой, тонкой, как волосок.

Если сделанная надпись не расплывается, то можно приступать к оформлению пряников; если же она расплывается, то в нее нужно добавить пудру.

Пряники «Цитрусовые»

Для теста: примерно 700—800 г муки, $\frac{1}{2}$ л (650 г) меда, 250 г сливочного маргарина (1 пачка), 1 яйцо, 4 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана лимонного сиропа, 3 полные, с горкой чайные ложки истертого на мелкой терке лимона, 2 чайные ложки высушенной, смолотой и просеянной апельсиновой корки, 1 чайная ложка соды, соль на кончике ножа. Для смазывания поверхности: 2 яйца. Для глазури: $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана сахарной пудры, 1 белок.



Растопить маргарин, соединить с медом, лимонным сиропом, яйцом, желтками, хорошо перемешать до полного растворения меда и получения однородной массы, затем добавить натертый лимон, соду, соль, молотую апельсиновую корочку, муку и замесить мягкое, вязкопластичное тесто, не липнущее к рукам. Дать ему полежать минут 20, после чего раскатать, фигурными выемками вырезать заготовки, смазать их яйцом, украсить изюмом, испечь, охладить. Охлажденные пряники разрисовать глазурью.

Пряники шоколадные

500 г муки, 250 г маргарина или масла, 200 г меда, 2 яйца, 100 г ядер орехов, 100—150 г цукатов из апельсиновой корочки, 2 столовые ложки какао-порошка, 2 горсти изюма, 1 чайная ложка молотых пряностей, 1 чайная ложка соды.

В растопленный маргарин ввести мед, яйца, перемешать, добавить какао, мелко нарубленные цукаты, орехи, изюм, пряности, соду, муку. Все тщательно перемешать и замесить тесто. Все последующие операции выполнять, как указано в предыдущем рецепте.

Пряники на взбитых белках

400 г муки, 400 г сахара, 100 г меда, 4 желтка, цедра от $\frac{1}{2}$ лимона, 100 г мелко нарезанных ядер миндаля или других орехов (фундука, кешью, грецких), 6 взбитых в пену белков, соль на кончике ножа, $\frac{1}{3}$ чайной ложки соды.

Желтки растереть добела с сахаром, добавить слегка разогретый мед, мелко нарезанные

орехи, натертую цедру лимона, соль, соду, муку, все перемешать, затем добавить взбитые в стойкую пену белки и замесить тесто, перемешивая его сверху вниз. Готовое тесто разложить в обильно смазанные формы или разровнять на противне и выпекать в духовке.

Пряники медовые сдобные

4 стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан меда, 1 столовая ложка молотой корицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой гвоздики, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 1 стакан ядер миндаля.

Молоко и масло разогреть, добавить мед, перемешать до образования однородной массы, без кристаллов засахарившегося меда, охладить.

В охлажденную массу добавить растертые яйца, корицу, гвоздику, измельченные ядра миндаля, соду и муку, все тщательно перемешать до получения однородного пластичного теста. Тесто выложить на слегка подпыленный мукой стол, раскатать ровным слоем толщиной примерно 1 см. С помощью выемок различной формы вырезать пряники. Поверхность их смазать яйцом, украсить орешками, изюмом, цукатами. Выпекать пряники при температуре 210—220 °С до готовности.

325

Коврижка клюквенная

Для теста: примерно 800 г муки, $\frac{1}{2}$ л натурального пчелиного меда, 250 г масла или сливочного маргарина, 3 яйца, 3 столовые ложки протертой с сахаром клюквы, 1 чайная ложка



соды, соль на кончике ножа.

Для глазури: 3 белка, примерно 2 стакана сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ стакана клюквенного сока.

Масло или маргарин растопить, соединить с медом, яйцом, протертой клюквой, хорошо перемешать, добавить соду, соль, муку и замесить тесто. Готовое тесто раскатать в виде овального пласта толщиной примерно 1,0—1,2 см, положить на смазанный жиром противень и выпекать до готовности при температуре 200—210 °С, затем охладить. Поверхность охлажденной коврижки намазать густым джемом (буквально втереть в нее), после чего покрыть клюквенной глазурью, украсить изюмом, ядрами орехов, расписать.

Яблочный рулет (австрийская кухня)

Яблочный рулет считается гордостью каждой венки. Тесто для рулета хорошая хозяйка приготавливает так искусно, что оно раскатывается совсем как папиросная бумага, а рулет получается таким вкусным и нежным, что просто тает во рту. Кстати, жених в Австрии в давние времена выбирал невесту по умению готовить это лакомство.

Для теста: 250 г очень сухой муки, 1 яйцо, 2—3 столовые ложки растительного масла или кусок чистого свиного смальца величиной с грецкий орех, щепотка соли, 3—4 столовые ложки тепловатой воды, несколько капель уксуса, масло или маргарин для смазывания.

Для яблочной начинки: 800—1000 г яблок, горсть изюма, горсть толченого миндаля, 100 г панировочных сухарей, 100 г сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, сливочное масло или маргарин.



Муку просеять на доску, сделать в муке углубление наподобие кратера вулкана, вбить туда яйцо, добавить жир, соль, уксус и замесить крутое тесто. Затем тесто нужно брать в руки и с силой бросать на доску до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам и к доске и не начнет пузыриться. После этого взять сухую доску, посыпать на нее муку, а сверху положить тесто, сбрызнуть его водой, прикрыть подогретой кастрюлей и оставить на 30 мин. Затем расстелить на столе чистую салфетку, посыпать ее мукой, раскатать на ней очень тонко тесто, пока оно не станет совсем прозрачным и оставить на некоторое время, чтобы тесто подсохло, после чего смазать его растопленным маслом. Сверху положить яблочную начинку так, чтобы она заняла $\frac{2}{3}$ поверхности теста. Слегка приподняв салфетку, завернуть тесто с начинкой в виде рулета, края защипить, поверхность сбрызнуть растопленным маслом и выпекать при температуре 180 °С в течение 45 мин. Во время выпечки рулет нужно часто смазывать растопленным маслом. Когда рулет испечется и слегка остынет, посыпать его сахарной пудрой.

Подавать теплым или холодным к чаю, кофе, молоку или с соком.

Как приготовить начинку? Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать мелкими дольками или натереть на крупной терке. Панировочные сухари смешать с небольшим количеством сахара, слегка обжарить на сливочном масле и посыпать раскатанное и смазанное слоем теста, а затем ровным слоем распределить яблочную начинку, посыпать изюмом, миндалем, корицей, смешанной с сахаром.

Саварен

500 г муки, $\frac{1}{4}$ л молока, 50 г дрожжей, 200 г сливочного масла, 150 г сахара, 5 желтков, щепотка соли, $\frac{1}{2}$ лимона, панировочные сухари, 8 столовых ложек воды, 6—8 столовых ложек рома.

Масло растопить, добавить 120 г сахара, натертую цедру и сок половинки лимона, щепотку соли, а в конце постепенно добавить желтки. Сюда же просеять муку и затем влить в нее разведенные в теплом молоке дрожжи. Замесить тесто.

Полученное дрожжевое тесто обсыпать мукой и поместить в чудо-печку, предварительно смазанную маслом и обсыпанную

панировочными сухарями (тесто не должно занимать более $\frac{3}{4}$ объема формы). Саварен можно выпекать в нескольких небольших формах. До выпечки форму с тестом надо поставить в теплое место для расстойки, затем выпекать в духовке при температуре 180—200 °С.

Оставшийся сахар развести водой, прокипятить, охладить,

после полного охлаждения добавить ром. Испеченный теплый саварен вынуть из формы, пропитать ромовым сиропом. Поверхность саварена можно украсить консервированными фруктами, ванильным, ореховым или кофейным кремом. Подавать теплым или холодным.

Ленивый пирог

Для теста: 500—600 г муки, 150 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 200 г сметаны, 50 г дрожжей, 1 стакан сахара, сода и соль на кончике ножа. Для начинки: яблоки, варенье, повидло или творог.

Дрожжи замочить в воде или молоке, яйца растереть с сахаром, масло или маргарин растопить, все соединить с яйцами, добавить сметану, соду, соль, перемешать, всыпать муку и в последнюю очередь влить дрожжи. Замесить тесто, разделить на 2 части, раскатать по размеру противня, перенести на скалке на противень, смазанный маслом, положить начинку, покрыть сверху слоем раскатанного теста, поставить на 2 ч в теплое место для расстойки, затем поверхность пирога наколоть, смазать яйцом, посыпать корицей с сахаром. Выпекать в духовке при температуре 180 °С.



НАПИТКИ

Чай — древнейший напиток. У преобладающей части человечества он является напитком номер один.

В древней легенде рассказывается об индусском принце Дарме, путешествовавшем по Южному Китаю с целью распространения культа Будды. Все время он проводил в молитвах, но однажды от усталости и изнеможения глаза его закрылись, и он уснул. Боясь вызвать гнев божества, принц Дарма отрезал себе веки и бросил их на землю. И тотчас вырос на том месте чудесный куст с прекрасными и нежными белыми ароматными цветами и листьями, похожими на веки. Дарма вкусил их и почувствовал прилив бодрости и прекрасного настроения.

Родиной чая не без основания считается Китай. Именно китайцы дали название чаю и первыми стали употреблять его как напиток.

Русские заимствовали слово «чай» у монголов, которые в свою очередь

заимствовали свой «цай» у китайцев. «Тцай-йе» по-китайски означает молодой листок. Все мы знаем байховый чай. Между тем слово «байховый» также китайское: «бай-хоа» в переводе означает «белая ресничка». Кстати, чайники действительно покрыты тончайшими волосками, похожими на реснички.

В Европу чай завезли португальские и голландские мореплаватели. В 1635 г. чай появился в Париже, а спустя три года первый караван с чаем прибыл в Россию. Царский посол Василий Старков привез в числе прочих подарков русскому государю Михаилу Федоровичу от монгольского Алтын-хана 4 пуда «дикивинного сушеного листа». Постепенно чай в России получил широкое распространение, а чаепитие, да еще с пряниками, коврижками, ромовой бабой, баранками, превратилось в один из национальных обычаев. Особенно популярным стало оно в связи с пуском в 1802 г.

первого отечественного сахарного завода в селе Алябьево Тульской губернии. Несколько ранее, в середине XVIII в., появился первый русский самовар. До сих пор остается тайной, кто изобрел этот изумительный аппарат, который сам варит чай. И сейчас, в наше время, самовар является украшением праздничного стола.

Широкое потребление чайного напитка обусловлено чудодейственной способностью чая ободрять умственно и физически. Лечебные свойства чая были известны очень давно. Недаром древние китайцы считали чайный напиток «огнем жизни».

Лечебные свойства чая. В самом деле чай — богатейшая аптека, неисчерпаемый кладезь стимулирующих веществ — алкалоида кофеина (теина), ценных для желудка дубильной и шавелевой кислот, эфирных масел, витаминов С, В₁, В₂, пантотеновой кислоты, витамина РР (амида никотиновой кислоты). В свежих листьях чая витамина С, например, в 4 раза больше, чем в лимонах. Наибольшую ценность представляет содержащийся в чае витамин Р, укрепляющий стенки кровеносных сосудов, делая их эластичными, гибкими.

По содержанию витамина Р чай занимает первое место среди продуктов растительного происхождения. Кстати, особенно высокой Р-витаминной активностью отличается зеленый чай. Суточную потребность человека в этом витамине можно удовлетворить 2—3 стаканами зеленого чая.

Известно также, что чай усиливает жизненные функции организма, способствует повышению работоспособности и жизненного тонуса, помогает утолить жажду и согреться на холоде.

Исключительно благотворно действует чай и на нервную систему. Бла-

годаря усилению притока кислорода к клеткам мозга повышается способность мозга усваивать впечатления, обостряются внимание и память. В отличие от других стимулирующих средств, в том числе и кофе, чай никогда не приводит к сверхвозбуждению нервной системы.

Искусно приготовленный чайный напиток полезен как для взрослого, так и для ребенка. Особенно ценен чай с молоком: в таком сочетании он является не только бодрящим, но и питательным напитком. Кроме того, стало известно, что потребление чая с молоком помогает предохранить зубы от кариеса.

Искусство приготовления чая. В мире известно свыше 2000 видов чая и столько же способов приготовления его. У каждого народа свои обычаи, традиции и ритуалы чаепития. Но есть одно условие, общее для всех: приступая к чаепитию, нужно не лениться заварить свежий чай, потому что, как учит восточная пословица, «свежий чай подобен бальзаму, а чай, оставленный на ночь, — подобен змее».

Для заваривания чая прежде всего необходимо подготовить посуду, чай и воду.

Посуда для чая — будь то стеклянная, керамическая, фарфоровая, фаянсовая, эмалированная — должна быть безупречно чистой. Перед завариванием ее нужно несколько раз обдать кипятком, затем насыпать заварку из расчета 1—2 чайные ложки на стакан, залить кипятком до половины. Обязательно прикрыть чайник полотенцем, чтобы чай минут пять «потомился». И после этого долить водой, но не доверху.

Воду для чая также нужно правильно подготовить. Нельзя допускать, чтобы вода сильно кипела. Нужно только нагреть воду до кипения; когда со дна начинают подниматься

пузырьки и она, по образному выражению, «закипит белым ключом», вот тут и нужно снять чайник с огня и заварить чай.

Вода для чая необходима мягкая, с минимальным содержанием солей: жесткая вода для приготовления качественного напитка непригодна. Так вот для чая лучше использовать воду, отстоявшуюся не менее суток. Нельзя использовать перекипевшую воду. Вот почему заслуженной славой пользуется русский самовар, в котором вода не может перекипеть. Итак, воду для чая необходимо использовать свежую и кипятить ее только один раз.

Запомните: если при заварке чая выделяется пена, значит, все сделано правильно, сохранены все ценные ароматические эфирные масла. Если же пены нет, значит, при заваривании допущен просчет. Кстати, удалять пену нельзя.

Готовый чай рекомендуется разливать в подогретые чашки и пить, пока он не остыл. Вместе с тем слишком горячий чай, обжигающий слизистую, пить нельзя. Впрочем, в разных странах по-разному заваривают и пьют чай. Так, одни пьют его горячим, другие — умеренно теплым, а третьи — совсем холодным и даже с добавлением льда. Это обусловлено национальными традициями, а также географическими и климатическими условиями. Почти во всех странах пьют чай, не процеживая заварку, поскольку при процеживании через металлическое чайное ситечко вкус и цвет чая ухудшаются.

Вот как заваривают чай в Китае, например. Итак, китайцы заваривают чай не в чайнике, а в специальном сосуде с крышечкой объемом с чайную чашку. Заваривают не крутым кипятком, а кипящей водой в момент появления мелких пузырьков воздуха величиной с рыбий гла-

зок. После настаивания чай переливают в чашку для питья. Пьют чай китайцы без сахара и приправ. Японцы также приготавливают чай в чашечках с крышечкой. Перед завариванием чай измельчают в фарфоровой ступке. Сосуд для заварки прогревают сухим воздухом при температуре 50—60 °С. Главная особенность японского способа приготовления чая состоит в том, что вода для заварки должна иметь температуру не выше 60 °С. Для этого используются специальные нагревательные приборы. Настаивают и подают чай в маленьких чашечках, без сахара. Чайный ритуал «тядо» и «тяно-ю» (чайное действо) в Японии — тайна за семью печатями. Во время чаепития гости не общаются друг с другом, каждый погружен в размышления, в свой собственный мир. Именно глубокая сосредоточенность, погружение в самосозерцание и составляют прелесть японского чаепития.

Англичане — самые большие любители чая в мире. Об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что самое высокое потребление чая на душу населения именно в Англии.

Чай здесь пьют в строго определенное время. Известный во всем мире «файф о'clock» — послеобеденный пятничасовой чай в Англии — традиция и повод для встреч. Чай англичане пьют с молоком или горячими сливками. Причем непрелюбимое правило и требование английского чаепития — в молоко вливать чай, а не наоборот. Чай англичане заваривают крепкий — 35 г на 1 л воды. Чайник должен быть сухим и прогретым, а заварку заливают кипятком «с огня».

Обычай пить чай с молоком достаточно распространен также в США и Канаде. Различие состоит лишь в концентрации чайной заварки.



Интересен способ приготовления чая, распространенный в Индии. Здесь на одну чашку воды используют 1,5 чайной ложки заварки. 3—5 мин чай настаивают, затем в сосуд емкостью примерно пол-литра бросают несколько кубиков льда, заливают горячей заваркой и добавляют лимон или сок лимона. В арабских странах чай пьют преимущественно без сахара, но с добавлением сока лимона, апельсина или грейпфрута и со льдом. Благодаря добавлению сока citrusовых обогащаются вкус и аромат чая, усиливаются его лечебные свойства и лучше утоляется жажда.

Чай по-русски

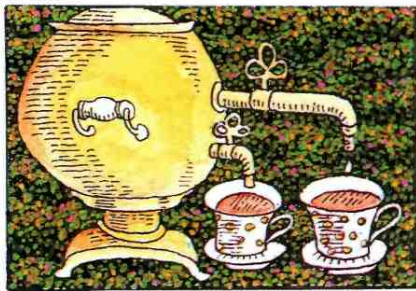
8 чайных ложек чая, кипяток, молоко, сахар-рафинад, засахаренные фрукты или варенье, лимонный сок или сливки по желанию.

В прогретый сосуд засыпать чай, залить его кипятком, оставить на 5 мин настояться, затем перелить в чайник. Каждый по желанию наливает себе заварку и по желанию добавляет кипяток, или молоко, или сливки, или сок лимона. Чай по-русски принято пить вприкуску. Кроме сахара, к чаю подают засахаренные фрукты или варенье.

Чай по-английски

На каждую чашку по 1 чайной ложке чая плюс 1 чайная ложка чая в чайник, кипяток, молоко.

Чай залить кипятком, дать настояться 5 мин, после чего настой перелить в другой сосуд, предварительно прогретый. В прогретые чашки на одну четверть их объема налить молоко и добавить чайный настой.



Апельсиновый чай

Корки одного лимона и одного апельсина, 50 г апельсинового сиропа, 25 г сухого чая.

Вымытые корки лимона и апельсина положить в кастрюлю, добавить апельсиновый сироп, сухой чай, залить

1 л кипятка, дать настояться 5 мин, процедить и подавать к столу.

КОФЕ

История возникновения кофе теряется в глубокой древности и окутана многочисленными легендами, в которых столько же истины, сколько и вымысла. Одна из таких легенд повествует об эфиопском пастухе Кадди, жившем в провинции Каффа, который каждый день, прогоняя коз через заросли кофейного кустарника, наблюдал, как резвились козы и постепенно приходили в сильное возбуждение. Кадди заинтересовался сочными плодами этого кустарника, которыми лакомились козы, попробовал ягоды, похожие на вишни, почувствовал приток сил и бодрости. Усталость же исчезла без следа. По названию провинции, где это случилось, растение, его плоды и напиток, полученный из зерен, стали называть кофе. Постепенно кофе распространился в арабские

страны и стал настоящей страстью здешних мусульман. Из арабских стран кофе в начале XVI в. был завезен в Турцию, откуда спустя некоторое время был завезен и в Европу: в 1652 г. открываются первые кофейни в Лондоне, в 1672 г. — в Париже, а затем и по всей Европе.

Как, когда и по каким путям проник кофе в Россию, неизвестно. Путь этот мог быть как с Востока, так и с Запада. Известно, например, что придворный лекарь Самуэль Коллинс в 1665 г. прописал царю Алексею Михайловичу следующее средство: «Вареное кофе, персиянами и турками знаемое, и обычное после обеда... изрядное есть лекарство против надмений, насморков и главоболений». По-видимому, эту дату и можно считать началом появления кофе в нашей стране. Благодаря неповторимому аромату, доставляющему истинное наслаждение, бодрящему и освежающему, возбуждающему и тонизирующему действию кофе завоевало так же много ценителей и любителей, как и чай. Прежде всего кофе ценится как возбуждающее средство, устраняющее сонливость, безразличие, апатию, умственную и физическую усталость. Такое действие напитка обусловлено наличием в нем кофеина. Исследования, проведенные в лаборатории академика И. П. Павлова по выявлению воздействия кофеина на центральную нервную систему, показали, что он стимулирует процессы возбуждения в коре головного мозга, что в свою очередь способствует повышению жизнедеятельности тканей организма. Особенно полезен кофеин людям умственного труда, так как он способствует повышению восприимчивости и концентрации внимания.

Среди многих достоинств кофе, пожалуй, самое замечательное в

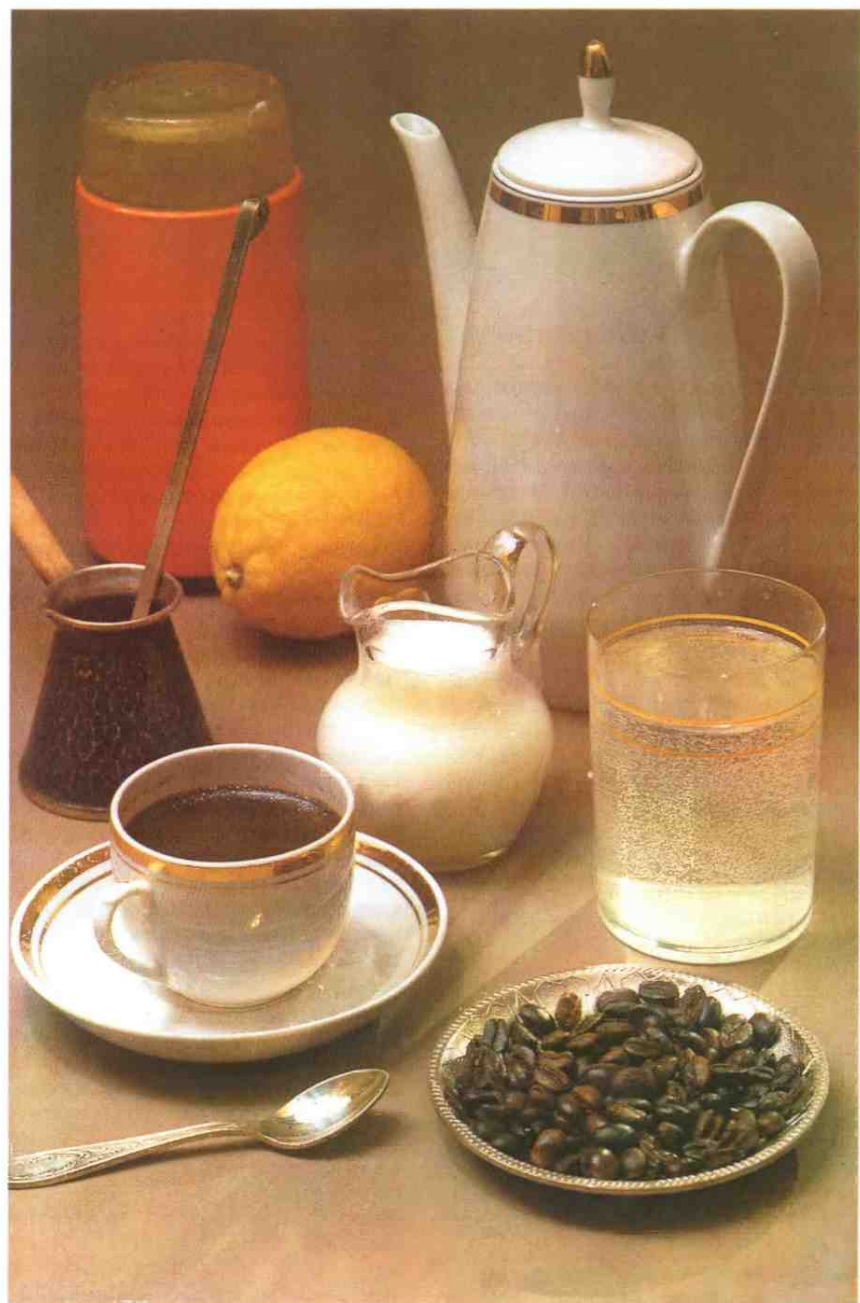


нем — это его чудесный неповторимый аромат. Причем зерна сырого кофе обладают вяжущим вкусом и почти не имеют аромата, который появляется лишь при обжаривании зерен кофе. Знание некоторых тонкостей может быть полезным при приготовлении кофе.

Итак, при обжаривании кофе зерна его вследствие образования углекислого газа увеличиваются в объеме — вздуваются. Вместе с образовавшимися газами внутри зерна «консервируется» аромат.

В момент размалывания обжаренных зерен все ароматические вещества вместе с газами начинают улетучиваться. Вот почему свежемолотый кофе так ароматен. Правда, аромат свой размолотый кофе довольно быстро теряет. Это происходит не только потому, что улетучиваются эфирные масла, но и потому, что некоторые вещества легко окисляются на воздухе. Поэтому для получения полноценного напитка необходимо обжаривать и размалывать кофе перед самым его приготовлением. Хранить молотый кофе, равно как и обжаренный, нельзя, так как при этом теряется самое ценное в кофе — его аромат. Сырые зерна можно хранить неограниченное время.

Приготовление кофе — это настоящее искусство, овладеть которым легче, если, хотя бы в общих чертах, представить себе сущность фи-



зико-химических процессов, происходящих в это время в кофейнике. И так, какой способ ни избрать — наливать ли прежде воду, а затем засыпать кофе или наоборот, в момент контакта кофейного порошка с водой начинается экстрагирование, т. е. извлечение из кофе растворимых веществ. Причем наибольшей вытяжки растворимых компонентов удается достичь при использовании мягкой воды. В жесткую воду нужно вначале опустить сахар и довести ее до кипения: тогда сахар свяжет содержащиеся в воде ионы кальция, вода станет более мягкой и в свою очередь извлечет экстрактивные вещества кофе интенсивнее, полнее, а напиток получится с наиболее полным и вкусом и ароматом. Когда в сосуде появится густая пена, представляющая собой своеобразную крышку и содержащая весь комплекс эфирных масел, следует снять его с огня, не позволяя напитку бурно кипеть. Истинные любители кофе раскладывают пену в чашки, а затем разливают кофе. Если же готовому напитку дать постоять, то пена разрушится и ароматические вещества улетучатся. Перед тем как приступить к изготовлению кофейного напитка, необходимо усвоить несколько золотых правил. Вот они.

Кофейник можно использовать только для приготовления кофе, а не для каких-либо других целей. Он должен быть всегда безупречно чистым, так как эфирные масла, покрывающие стенки и накапливающиеся в носике кофейника, постепенно окисляются, в результате чего у напитка появляется посторонний привкус.

Вода для кофе должна быть по возможности мягкой.

Кофейные зерна необходимо обжаривать и молоть непосредственно перед приготовлением напитка.

Хранить кофе следует в сухом прохладном помещении подальше от продуктов с сильно выраженным запахом, так как он легко воспринимает посторонние запахи.

В результате кипячения и многократного подогревания вкус кофе ухудшается.

Известно много способов и рецептов приготовления кофе.

Вот несколько оригинальных рецептов.

Кофе по-арабски

В маленький кофейник — джезву (турку) объемом 100 см³ положить 1 кусок сахара, залить на $\frac{3}{4}$ холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня, всыпать 1—2 чайные ложки мелкого молотого кофе, снова поставить на огонь, довести до кипения.

Подавать к столу следует горячим.

Кофе по-венски

Черный кофе 3—5 %-ной концентрации, приготовленный, как указано в предыдущем рецепте, разлить по чашкам. Сверху осторожно положить взбитые сливки с сахарной пудрой и ванилью (на 100 г сливок — 2—3 столовые ложки пудры и несколько кристалликов ванилина) и посыпать измельченным шоколадом.

Кофе по-турецки (по-восточному)

Для приготовления кофе по-восточному в турку объемом

100 см³ всыпать 5—10 г кофе тонкого помола, залить свежую холодную воду и довести до кипения.

Подавать к столу горячим.

По восточному обычаю отдельно

в тонких стаканах подают холодную кипяченую воду.

Кофе без сахара принято пить небольшими глотками

и запивать холодной кипяченой водой.

Кофе охлажденный (гляссе)

В черный кофе добавить сахар (по вкусу) и охладить.

Подавать к столу так:

положить в бокалы по шарiku мороженого, а затем залить охлажденным кофе.

Взбитые сливки с ягодами

200 г сливок 30 %-ной жирности или сметаны, 2 чайные ложки сахара.

Взбить сливки с сахаром с помощью миксера, разложить в бокалы, креманки, украсить свежими ягодами земляники, вишни, фруктами, печеньем и орехами.

Подавать на десерт.

Взбитые сливки с апельсинами

200 г сливок 30 %-ной жирности или сметаны, 2 чайные ложки сахара, 2 апельсина, орехи.

Сливки, сметану охладить, взбить с сахаром с помощью миксера, разложить в бокалы, украсить дольками апельсина и орехами. Подавать на десерт.





Прохладительные напитки с кофе

30 г клубничного сиропа, 20 г молока.

Долить в стакан несладкий крепкий кофе. Подавать охлажденным.

50 г персикового сока, 20 г молока.

Долить в стакан несладкий черный кофе, охладить.

50 г мороженого залить крепким черным несладким кофе, сверху положить ложку взбитых сливок, охладить.

50 г апельсинового сока, 20 г молока.

Долить в стакан черный крепкий кофе, охладить.

КОКТЕЙЛИ

Существует несколько версий о возникновении коктейлей. Согласно одной из них коктейли появились более 200 лет назад в Америке. Приехавшие сюда испанцы и португальцы научили американцев «благородной забаве» — проведению петушиных боев. Выигравший в таком сражении по обычаю оплачивал выпивку. Развеселившиеся кутилы смешивали со льдом разные напитки из тех, что попадали под руку. Нередко это были яркие, многокрасочные и многослойные смеси, весьма напоминавшие петушиний хвост. Слово «коктейль» так и переводится с английского: «петушиний хвост». Поначалу вкусу и аромату коктейлей должно было уделяться не столько внимание, сколько сейчас. Со временем же именно вкусовые компоненты стали главными при изготовлении коктейлей. В конце XIX в. коктейли стали популярными напитками и в Европе. Впервые они появились

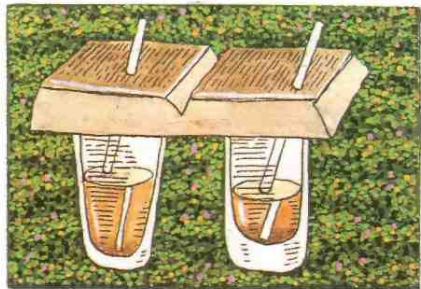
в 1889 г. на Всемирной выставке в Париже, произведя настоящую сенсацию. Буквально в каждой стране появились свои собственные коктейли. Постепенно менялись и их оформление, и способы подачи. В мире насчитывается свыше 3 тыс. разнообразных рецептов. Среди них особенно популярны безалкогольные коктейли. Подают их с мороженым, взбитыми сливками, свежими и консервированными фруктами и ягодами и т. д.

Для приготовления коктейлей в домашних условиях нужен миксер или закрытый металлический сосуд для взбалтывания — шейкер. Кроме того, понадобятся соковыжималка для лимона, ложка с длинной ручкой, ситечко, мерочка или мензурка, сосуд для смешивания, терка, стаканы, фужеры, креманки, блюдца, соломинки.

СИРОПЫ. Казалось бы, все, что понадобится вам для приготовления коктейлей, самых разных, у вас под рукой. Можно приступать. Но не забудьте об одном из самых главных компонентов коктейлей — любых, на самый разный вкус. Итак, сначала нужно сварить сиропы — основной (сахарный) и ароматические. Причем, чтобы приготовить их, вы можете использовать самую простую кухонную утварь, имеющуюся в каждом доме. Вот несколько рецептов.

Основной сироп — сахарный

Для сахарного сиропа нужно взять 4 части сахара и 3 части воды, кипятить 10 мин, осторожно снимая пену, процедить, охладить, разлить в широкогорлые бутылки, закрыть и хранить в холодном месте. Если сироп засахарится, его нужно прокипятить, добавив немного воды.



Сироп ванильный

Довести до кипения 1 л основного сахарного сиропа, добавив 3—4 стручка ванили, охладить, процедить, разлить в бутылки. Вместо натуральной ванили можно использовать ванильный сахар или ванилин, добавляя по вкусу. Хранить в холодном помещении или холодильнике.

Сироп какао

К 1 л сахарного сиропа добавить 150 г какао-порошка, варить 15 мин, охладить, разлить в бутылки, закрыть. Хранить в холодном месте.

Сироп кофейный

Приготавливается так же, как указано в предыдущем рецепте. На 1 л сахарного сиропа используют 150 г тонко смолотого кофе.

Сироп шоколадный

Приготавливается так же, как указано в рецепте «Сироп какао». На 1 л основного сиропа берут 150 г тертого шоколада.

Сироп персиковый (абрикосовый)

1 кг персиков (абрикосов), 300 г сахара, 0,5 л воды, 1 л сахарного сиропа.

Зрелые мягкие персики (абрикосы) вымыть, очистить от косточек, положить в фарфоровое блюдо или миску, тщательно размять до образования однородной кашицы. Из косточек извлечь ядрышки, натереть их на самой мелкой терке и добавить к размятым персикам, засыпать сахаром, дать настояться 2 ч, после чего залить водой, оставив на 1 ч в холодном месте (холодильнике), затем процедить. Сок влить в сахарный сироп, прокипятить 5 мин, охладить, разлить по бутылкам, добавив в каждую несколько разрезанных персиковых ядрышек для усиления аромата. Хранить в холодном месте. Оставшуюся кашлицу можно использовать для приготовления джема.

Кофейный коктейль

50 г консервированных фруктов, 30 г клубничного сока, 10 г кофейного сиропа, 50 г яблочного морса. Положить в фужер консервированные фрукты, затем влить клубничный сок, кофейный сироп и яблочный морс.

Черничный коктейль

В фужер положить 50 г свежих или консервированных фруктов, ягод, добавить 50 г мороженого (пломбир), 10 г малинового сиропа и 30 г черничного сока.

Вишневый коктейль

В фужер положить 50 г свежей или консервированной вишни,

добавить 30 г апельсинового сиропа и 50 г вишневого сока.

Персиковый коктейль

В фужер положить 50 г консервированных фруктов, добавить 30 г персикового сока, 10 г вишневого сиропа и 50 г смешанного фруктового морса.



340

Напитки

КРЮШОН. Для приготовления хорошего крюшона требуются сноровка и опыт, а также точное соблюдение рецептуры и технологии. Вот несколько рецептов, по которым можно приготовить множество разнообразных крюшонов. Все рецепты рассчитаны на 6 порций.

Клубничный крюшон

В крюшонницу положить 1 кг свежей спелой цельной клубники, добавить 50 г сахарного песка, влить 3 стакана клубничного морса и оставить на 3 ч, после чего добавить 3 л клубничного морса и 1 бутылку газированной воды. Все тщательно перемешать и подавать к столу. В каждый стакан положить по 3—4 свежие ягоды клубники.

Персиковый крюшон

Положить в крюшонницу 10 свежих персиков, очищенных от кожицы и косточек и разрезанных на половинки. Добавить 50 г сахара, влить 3 стакана персикового сока, закрыть, оставить на 2 ч. Затем влить 3 л смородинового морса и 1 бутылку минеральной воды, перемешать и подать на стол. В каждый стакан положить нарезанные тонкими ломтиками персики.

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ. Одним из популярных горячих напитков является пунш. Слово «пунш» происходит от древнеиндийского «панч», что означает «пять». И действительно, когда-то именно пять обязательных компонентов составляли этот напиток. Как правило, это были: вино, ром, фруктовый сок, сахар, мед и пряности (корица, гвоздика, чай). Есть и другая версия о происхождении пунша. В переводе с английского «punch» означает спиртной напиток из рома, сваренного с сахаром, лимонным соком или другими добавлениями из фруктов.

Пунш — зимний напиток. Его пьют, чтобы согреться в зимнюю стужу, избавиться от простуды и т. д. В России пунши были особенно популярны в XIX в.

Приятны на вкус безалкогольные пунши. Как и крюшоны, пунши не имеют строгой рецептуры. Все компоненты даются не по массе, а только по вкусу. Важное условие — пунш не должен быть слишком сладким. Пьют его горячим, а подают в фарфоровой, керамической посуде или в стаканах.

Пунш «Люкс»

Вскипятить $\frac{1}{2}$ стакана воды с кусочком корицы и 2—3 бутонами гвоздики, добавить 30 г меда и 30 г апельсинового сиропа, затем крупно нарезанную

лимонную и апельсиновую корки. Все перелить в 200-граммовый стакан.

Русский горячий пунш

20 г ванильного сиропа, 2—4 бутона гвоздики, 20 г лимонного сока, немного лимонной корки. Все залить крепким чаем.

Яичное молоко с апельсиновым сиропом

В стакан вылить 1 желток, 40 г апельсинового сиропа и, непрерывно помешивая, 120 г горячего молока.

Яичное молоко с медом

В посуду вылить 1 желток, добавить 40 г меда, размешать до однородной консистенции и при непрерывном помешивании струйкой влить кипящее молоко.

Медовое молоко

50 г меда, 150 г горячего молока размешать, чтобы мед полностью растворился.

Напиток «Спартакиада»

120 г вишневого сока нагреть на огне, не доводя до кипения, перелить в нагретый стакан, добавить 40 г абрикосового сока и 30 г лимонного сиропа.

Русский напиток

50 г черничного сока залить 150 г крепкого горячего чая.

Английский напиток

В нагретый бокал влить 40 г лимонного сока, 30 г малинового сока и добавить 120 г крепкого горячего чая.

ФИЗ. Родина физов — Англия. В переводе с английского «физ» означает «шипучий», «игристый». Напиток «физ» сильно пенится, так как его составляющими являются яичный белок и обязательно газированная вода. Подают физ сильно охлажденным. Технология приготовления физика такова: в шейкер положить 2 кубика льда, подготовленные по рецепту компоненты взбалтывать 2 мин, чтобы смесь вспенилась, процедить через ситечко в бокалы или стаканы, долить газированной водой. Подавать с соломинкой.

Рецепты даны из расчета на 1 порцию.

Апельсиновый физ

Смешивать в шейкере в течение 2 мин сок 1 апельсина, 30 г апельсинового сиропа, 1 белок, 2 кубика льда. Процедить в бокал, залить газированной водой.

Лимонный физ

Смешать в шейкере в течение 2 мин сок 1 лимона, 30 г лимонного сиропа, 1 белок и 2 кубика льда. Процедить в бокал, залить газированной водой.

Клубничный физ

Смешивать в шейкере сок 1 лимона, 40 г клубничного сиропа, 1 белок, 2 кубика льда в течение 2 мин. Процедить, залить газированной водой. По такому принципу приготавливают физ молочный, шоколадный, абрикосовый, персиковый, морковный, томатный и т. д.

МОРОЖЕНОЕ АССОРТИ В БОКАЛАХ. Известно, что мороженым лакомились в Китае еще в V в. до н. э. Китайцы смешивали горный снег с сотовым медом и подавали в серебряных кубках, наполненных клубникой, апельсинами и разными фруктами.

Венецианский путешественник Марко Поло в числе прочих интересных рецептов привез из Китая в Европу и мороженое, которое стало популярным и изысканнейшим лакомством при дворах. В наше время это одно из любимых лакомств детей и взрослых.

Ассорти «Какао»

В бокал для шампанского положить по 50 г малинового и сливочного мороженого, налить 30 г сиропа какао, украсить фруктами и взбитыми сливками.

Ассорти «Малиновое»

Бокал наполнить до половины мороженым, налить 20 г малинового сиропа, украсить ломтиками яблок, клубникой и взбитыми сливками.

Ассорти «Фаворит»

В бокал положить сливочное мороженое, налить 30 г персикового сока и 20 г лимонного сиропа, украсить ломтиками груши и взбитыми сливками.

Парижские ассорти

В высокий бокал положить пирамидкой абрикосовое мороженое, вокруг налить 30 г абрикосового сока и 20 г лимонного сиропа, украсить ягодами винограда, половинками абрикосов и взбитыми сливками.

ШЕРБЕТЫ. Шербетом багдадские калифы называли охлажденный сгущенный сироп из фруктов. Шербетом называют восточные сладости в виде брусков, изготовленных из молочной или сливочной помады с добавлением очищенных ядер фундука или грецких орехов. Так же называют замороженные кремы. Шербет — вкусный и питательный десерт, особенно любимый детьми. Готовят шербет так. В 200-граммовый стакан нужно положить мороженое, влить смешанные в миксере соки, сиропа и, не размешивая, добавить их к мороженому. Рецепты рассчитаны на порцию.

Клубничный шербет

В стакан положить 50 г клубничного мороженого, влить смешанные 50 г клубничного сиропа и 100 г черничного морса.

Кофейный шербет

В стакан положить 50 г сливочного мороженого, влить смешанные 20 г кофейного сиропа и 100 г молока.

Пражский шербет

В стакан положить 50 г клубничного мороженого, влить 20 г персикового сока и 100 г любого другого фруктового сока.

Малиновый шербет

В стакан положить 50 г клубничного мороженого, влить смешанные 20 г малинового сиропа и 100 г молока.

Шербет «Какао»

В стакан положить 50 г сливочного мороженого, залить 30 г сиропа



какао, украсить замороженной клубникой (50 г) и взбитыми сливками (20 г).

САНДИ. «Санди» в переводе с английского означает «воскресенье». Появился напиток «санди» в американском штате Массачусетс в те времена, когда в этой стране было запрещено употреблять по воскресеньям алкогольные напитки. Вот и изобрели находчивые и предприимчивые американцы санди, основой которого было мороженое, разбавленное сиропами и украшенное свежими или консервированными фруктами — персиками, ананасами или бананами.

Теперь санди — излюбленное лакомство многих. Напиток этот вкусен и питателен. Для оформления санди используют ягоды черешни, вишни, ядра орехов.

Ягодный санди

В вазочку положить 50 г клубничного мороженого, 50 г размятой клубники, налить 20 г клубничного сиропа и украсить 1—2 ягодами клубники или малины.

«Банановая утеха»

В креманку или глубокое блюдо положить по 50 г клубничного и сливочного

мороженого, украсить его разрезанным вдоль бананом, уложив его по краям блюда, полить клубничным соком, из корнета отшприцевать цветочки или шишки из взбитых сливок, посыпать ядрами орехов. Подать с песочным печеньем.

КОБЛЕР. Коблер — освежающий напиток. От коктейля этот напиток отличается тем, что при его приготовлении не пользуются миксером или шейкером.

Сосуд (стакан, бокал) на $\frac{2}{3}$ наполняют мелко толченым льдом, затем вводят необходимые компоненты и, наконец, украшают свежими или консервированными фруктами.

Подавать с соломинкой и ложечкой. Рецепты рассчитаны на 1 порцию.

Клубничный коблер

Бокал наполовину наполнить льдом, влить 50 г клубничного сока, 20 г лимонного сиропа, украсить ягодами.

Коблер «Крым»

Бокал на $\frac{2}{3}$ наполнить кусочками льда, влить 20 г сливового сока и 10 г лимонного сиропа, долить фруктовым соком, украсить фруктами и ломтиком лимона.

Карловарский коблер

Бокал на $\frac{2}{3}$ наполнить кусочками льда, влить 20 г лимонного и 10 г апельсинового сиропа, немного яблочного морса, добавить 50 г фруктов и ломтик лимона.

Подавать с соломинкой.

Л 98

Ляховская Л.П.

Молодой семье о кулинарии. — 2-е изд. — М.: Экономика, 1990. — 343 с. — ISBN 5 — 282 — 01010 — 0

Автор книги, написанной в доверительной и образной форме, как бы вводит молодых людей в неведомый мир домашнего хозяйства, помогает овладеть навыками его ведения. Основное внимание автор сосредоточивает на секретах кулинарии.

Для широкого круга читателей.

Л $\frac{3403040000-279}{011(01)-90}$ Без объявления ББК 36.99

Ляховская Лидия Петровна

МОЛОДОЙ СЕМЬЕ О КУЛИНАРИИ

Редактор **Е.В. ПОЛИЕВКОВА**
Мл. редактор **А.А. ЛАЗАРЕВА**
Худож. редактор **А.М. ПАВЛОВ**
Техн. редактор **Л.С. САЗОНОВА**
Корректор **А.С. РОГОЗИНА**

ИБ №3900

Подписано в печать с готовых диапозитивов 19.10.90. Формат 60 x 84 1/16. Бумага мелованная. Гарнитура таймс; журн. рубленая. Офсетная печать. Усл. печ. л. 20,00. Усл. кр.-отг. 80,69. Уч.-изд. л. 23,89. Тираж 100 000 экз. Заказ 671. Цена 10 р. Изд. № 7281.

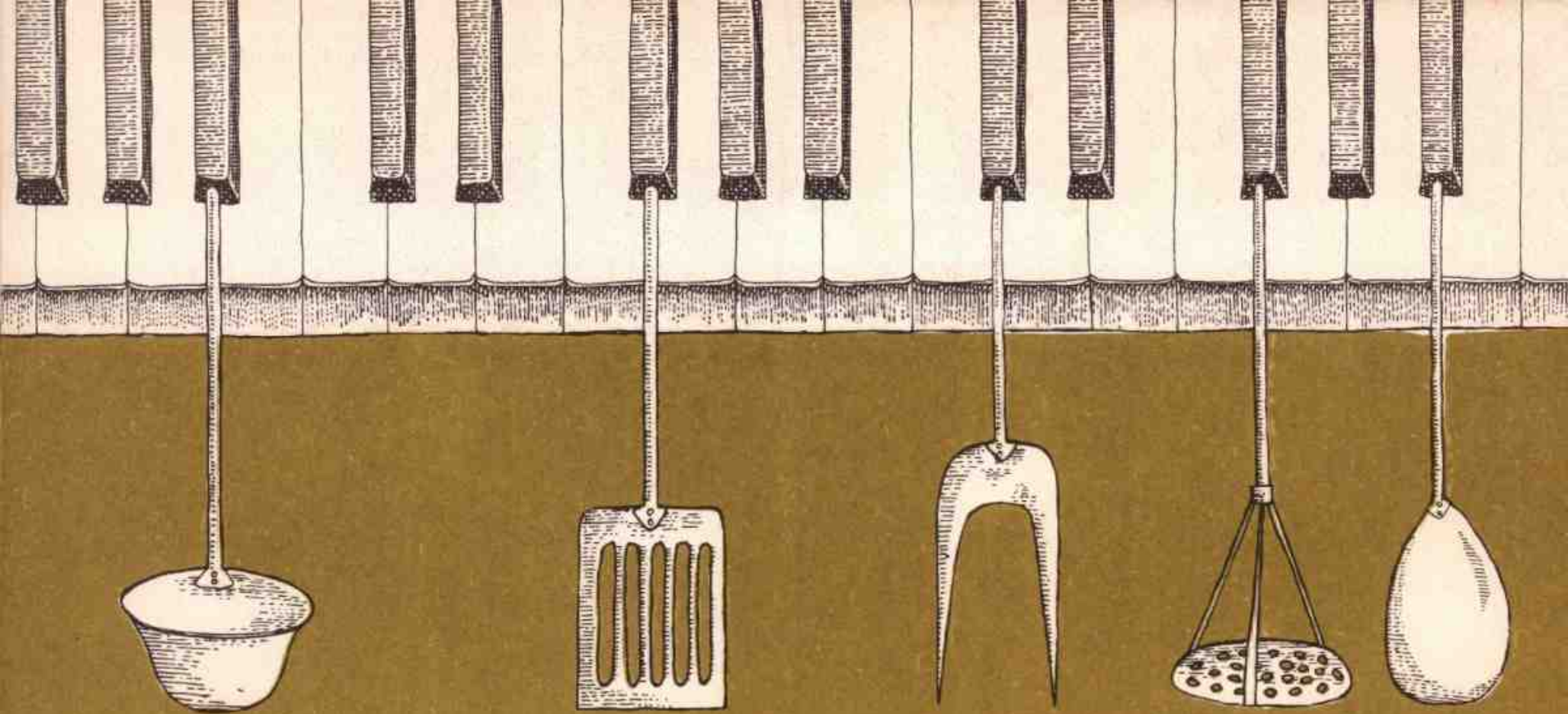
Издательство "Экономика", 121864. Москва, Г-59, Бережковская наб., 6.

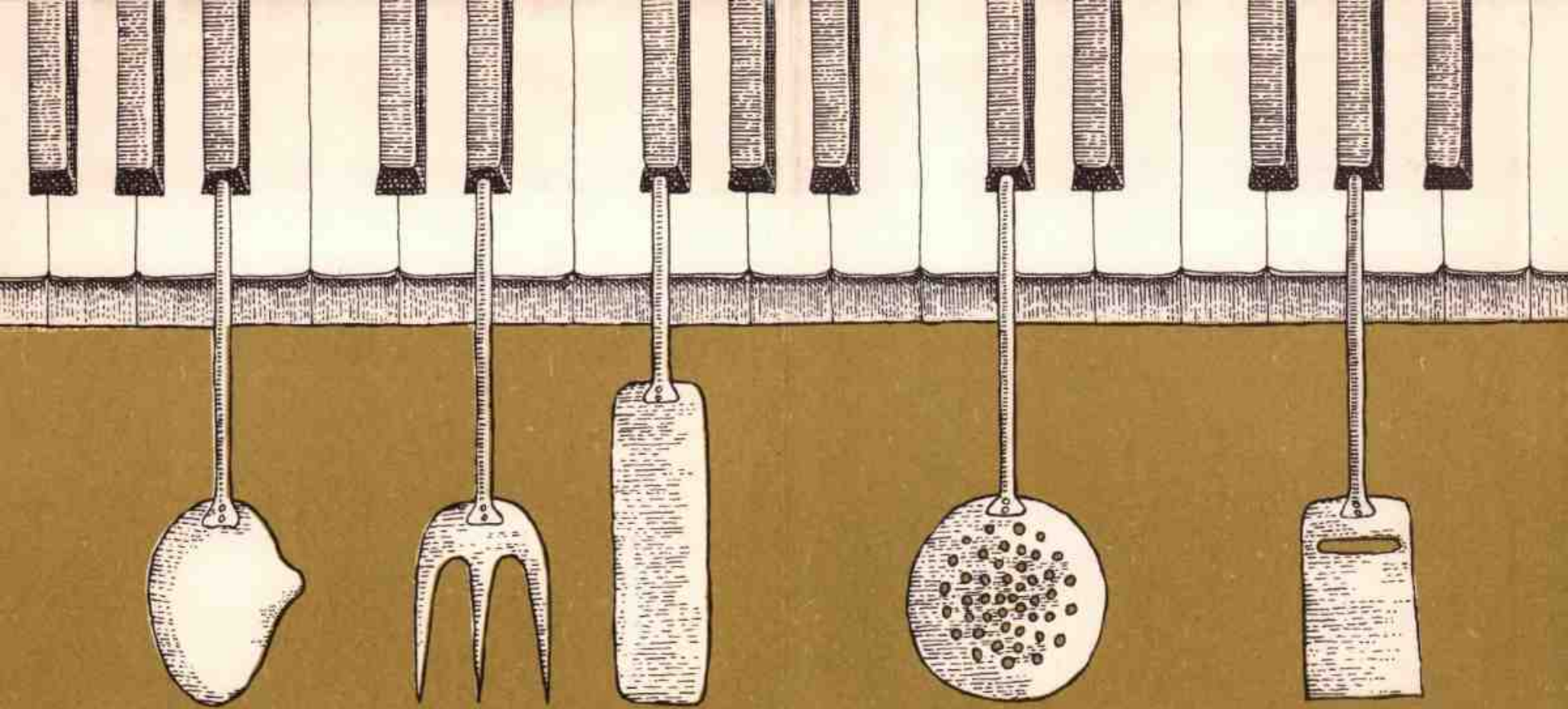
Минская фабрика цветной печати.
220115, Минск, Корженевского, 20.

МОЛОДОЙ СЕМЬЕ
О КУЛИНАРИИ

Электронный вариант книги:

Скан, обработка, формат: manjak1961





МОЛОДОЙ СЕМЬЕ О КУЛИНАРИИ

10 р.

О КУЛИНАРИИ

МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

Л. П. ЛЯХОВСКАЯ

