



Иван Дубровин

Все об обычном сале

ВСТУПЛЕНИЕ

Из древности приходит пугающее повествование о необычайно жестокой, в духе тех далеких варварских времен, смертной казни при помощи бараньего жира. Осужденному предстояло выпить чашу горячего бараньего жира, а потом запить его ледяной родниковой водой. Жир сворачивался в желудке, и несчастный умирал в страшных мучениях.

Таково было одно из применений животного сала. Шли века, и жуткий способ лишать человека жизни забылся. Однако нашлось немало новых, по-настоящему полезных для человека способов применения скомпрометированного нашими предками пищевого продукта. Во-первых, сало пригодилось, конечно же, в кулинарии как ценный, энергетически богатый животный жир. С чем ассоциируется в представлении большинства слово «сало»? Уверены: с ладным хлопцем, сидящим за столом с бутылкой горилки да шматом этого самого сала, соленого, разумеется. Итак, с кулинарией все ясно. Народная медицина рекомендует применять сало при туберкулезе, а еще заверяет, будто сало излечивает зубную боль. Косметика? Оказывается, пролезло сало (наверное, оттого, что жирное) и сюда: научились люди извлекать из сала и такого рода пользу, как уход за кожей. Используют животное сало и в технических целях. Честное слово, как-то неудобно после всего сказанного выше называть сало пищевым продуктом, поскольку это «прозвище» явно принижает его достоинства, столь выгодные для человека.

Это о применении, но ведь можно рассказать многое о свойствах сала, его особенностях. Почему сало лечит? Нужно ли оно организму? Какой вид сала полезнее? В какой пропорции следует употреблять жиры? В каких случаях сало не усваивается и может причинить вред? Почему его следует готовить так, а не иначе? Чтобы ответить на все эти вопросы — согласитесь, отнюдь не праздные, — потребуются познакомиться с присущими данному продукту свойствами. Занятие

стоит того, поскольку раскроет перед вами массу секретов: и медицинских, и кулинарных, и некоторых других.

В двух словах о всех свойствах сала и поистине неограниченных возможностях его применения в быту не скажешь. Зато можно кое о чем поведать в книжке, и вот она перед вами: книга, возможно, несколько нескромно претендующая на то, чтобы содержать в себе все данные об обычном сале. Но поверьте: это утверждение — если и преувеличение, то очень близкое к истине. В чем вы и убедитесь, прочитав первую, обзорную главу настоящей книги, которая познакомит вас с общими сведениями о животном жире. Приятного вам чтения!

ГЛАВА I. ВСЕ О САЛЕ

Салом называется пищевой продукт, получаемый топлением сала-сырца. Сало-сырец, или собственно сало, представляет собой жировую ткань, которую снимают с туш свиней, баранов и крупного рогатого скота.

Жировая ткань является разновидностью соединительной ткани, как, скажем, мышечная, от которой жировая ткань, кстати, и зависит: установлено, что «нагуливают» жирок лишь предрасположенные к этому, а предрасположенность такая, в свою очередь, объясняется количеством мышечной ткани особой структуры. Впрочем, не стоит думать, что все сало межмышечное по локализации. Кроме него существует внутреннее и наружное сало.

Состоит жировая ткань, подобно всем остальным живым тканям, из клеток. Жировые клетки называются липоцитами (от греческого «липос» — жир. Каждый липоцит несет в себе, в своей внутриклеточной жидкости (цитоплазме) каплю жира. Это жир состоит из нейтрального жира, холестерина, жирных кислот, небольшой примеси гликогена и пигмента липохрома, придающего жиру желтоватую окраску. Капля жира занимает почти весь объем клетки, поэтому жировая клетка лишена некоторых обычных структур, или, как их точнее назвать по-научному, органоидов. Так, липоиды не имеют комплекса (аппарата) Гольджи, их цитоплазма мелкозернистая. Ядро в жировой клетке «скромно» располагается у клеточной стенки.

Между липоцитами в большом количестве проходят кровеносные сосуды, прочные коллагеновые волокна, нервы, ретикулярные и эластичные волокна. Еще жировую ткань составляют тучные клетки (лаброциты), гистиоциты, лимфоидные элементы и фибробласты. Жировая ткань имеет относительно разреженное строение: липоциты могут образовывать скопления, а могут располагаться поодиночке, отсоединенные от прочих клеток межклеточным веществом ткани.

Жировая ткань возникла потому, что жиры играют в организме животных (и человека тоже) очень важную роль. Жиры делают возможным энергетический обмен и регулируют обмен веществ, то есть представляют собой основу жизни. Жир консервирует в себе колоссальное количество энергии, которая высвобождается в результате его расщепления на глицерин и затрачивается на биосинтез необходимых организму веществ. Содержащийся в жировой ткани холестерин — жироподобное вещество — принимает непосредственное участие в синтезе многих веществ. За сутки каждые 500 мг холестерина в организме человека, например, окисляются до желчных кислот, а еще 40 мг производят гормоны и витамин D-3.

Жиры участвуют в водном обмене. Образование жира происходит за счет расходования воды, а ограничение ее поступления в организм уменьшает образование жира. Именно поэтому желающие похудеть часто спустя несколько дней после начала голодной диеты набирают в весе: ощущая недостаток энергии, организм начинает накапливать страховочные запасы жира за счет поступающей воды. В то же самое время активная физическая работа, требующая большого количества энергии, буквально сжигает жиры, но при этом высвобождается вода — пот.

Кроме того, жировая ткань служит великолепным теплоизолятором, поскольку жир не пропускает тепло. Моржи, тюлени, киты, пингвины и прочие животные, обитающие в холодной воде, обладают невероятно развитой жировой тканью. К слову, человек, в отличие от своих ближайших родственников из мира животных — обезьян, обладает более мощно развитой жировой тканью, которая определенно была создана природой для выполнения теплосохранной функции. Именно жир позволил человеку «оголиться», то есть потерять волосяной покров.

Отсутствие в природе «жирных» обезьян заставляет ученых задаться вопросом о происхождении человека. Уже существует версия происхождения «гомо сапиенса» от неизвестных пока в ископаемом состоянии водяных обезьян (это подтверждает тот факт, что человек — единственный примат, умеющий плавать). Согласно другой версии,

своеобразная анатомия человека доказывает его внеземное происхождение, и его истинные предки — сверхразвитая космическая цивилизация (НЛО?).

То есть жир — весьма хитрая вещь, и чужое сало еще заставит попотеть ученых. А пока вернемся к приготовлению сала из жировой ткани. Извлеченная из туши животного жировая ткань (сало-сырец) выглядит прогорклой бесформенной массой, мылкой на ощупь. Чтобы разрушить клеточные стенки и получить чистый жир, жировое вещество вытапливают. При этом образуется топленое сало и шквара, представляющая собой остатки клеточных стенок. Определение «чистый жир» не совсем соответствует действительности, потому что жировые продукты, потребляемые людьми, состоят не из одних жиров, но и фосфолипидов и прочих липоидов — жироподобных веществ.

К наиболее распространенным пищевым животным жирам относятся свиной, говяжий и бараний. Топленое сало этих трех видов содержит твердые предельные (насыщенные) жирные кислоты. Именно поэтому сало тугоплавко. Впрочем, разные жиры имеют разную температуру плавления. Температура плавления говяжьего и бараньего жира превышает 44 градуса, свиное сало более легкоплавко. Следовательно, нужно избегать обилия первых двух типов сала в пище, так как они хуже усваиваются: усвоение сала напрямую зависит от температуры его плавления. Свиной жир и шпик, напротив, легко усваиваются, а кроме того, содержат необходимую организму линолевую кислоту.

Потребление сала хоть и рекомендуется в небольших до смешного количествах, тем не менее важно для нормального пищеварения. При этом количество животного жира в виде соленого или копченого сала (или в виде ингредиента различных блюд) должно превышать количество жиров растительного происхождения, иначе называемых растительными маслами. Идеальной считается пропорция жиров в составе суточного рациона как 70–80 % животного жира и растительного — 20–30 %. Излишнее потребление жиров опасно при некоторых нарушениях пищеварения, а также чревато развитием атеросклероза.

Излишнего употребления сала рекомендуется избегать по причине его слабой, неактивной усваиваемости в желудочно-кишечном тракте. В ротовой полости сало не проходит обработку слюной. Дело в том, что слюна не содержит в себе веществ (ферментов), расщепляющих жиры. Потому-то первичная обработка сала начинается сразу в желудке. Но и там полной обработки не происходит. В желудке содержится недостаточно фермента, расщепляющего жиры, — так называемой липазы. Более того, в желудке нет подходящих условий для липолиза (реакции расщепления): значение рН желудочного сока далеко от оптимального, то есть не составляет 5,5–7,5 рН для желудочной липазы; гидролиз жиров липазой неактивен, если жир не находится в состоянии жировой эмульсии, а жировая эмульсия в желудке не образуется.

Необходимые условия для гидролиза жиров липазой и, стало быть, расщепления сала возникают только в верхнем отделе тонкого кишечника. Жиры гидролизуются липазой панкреатического сока, максимум активности которой приходится на значение рН около 8,0. Предварительная эмульгация жира осуществляется благодаря воздействию желчных кислот. Они вносятся в двенадцатиперстную кишку вместе с желчью в виде натриевых солей. Еще в двенадцатиперстную кишку с пищей попадает небольшое количество желудочного сока. Соляная кислота желудочного сока вступает в реакцию нейтрализации с бикарбонатами панкреатического сока и желчи, в результате чего выделяется углекислый газ. Пузырьки газа попадают на жировую массу, проходят сквозь нее и тем самым разрыхляют ее, превращая в жировую эмульсию из капелек жира размером 0,5 мкм с микропленкой из солей желчных кислот на поверхности. Пленка предотвращает слипание капелек. Таким образом образуется устойчивая эмульсия, которая делает жиры доступными ферментативному гидролизу.

Ферментативный гидролиз заключается в расщеплении эфирных связей в молекуле триглицерида, и в результате образуются две молекулы жирных кислот и альфа— и бета-диглицериды, разлагаемые впоследствии до бета-моноглицерида. Усвоение жиров происходит в проксимальном отделе тонкого кишечника. Частично всасывается

собственно жировая эмульсия через стенку кишечника при условии, однако, что размер капелек меньше 0,5 мкм. Но в основном жир всасывается только после гидролиза его панкреатической липазой. Всасывание продуктов липолиза происходит благодаря желчи. Такие компоненты желчи, как соли желчных кислот, холестерин и фосфатиды, образуют с продуктами липолиза мицеллы, которые способны также связывать жирорастворимые витамины типа А, D, Е и К и неэтерифицированный холестерин.

Мицеллы, сохраняя прежний состав, расслаиваются на нерастворимое ядро из жиров и жироподобных веществ и растворимую оболочку из желчных кислот и фосфатидов. Такая структура, а также мелкие размеры (в 100 раз меньше капель жировой эмульсии) позволяют нерастворимым липидам образовать в кишечнике своеобразный бульон, называемый мицеллярным раствором, что облегчает их всасывание в стенку тонкого кишечника.

Липолиз и всасывание жиров регулируются центральной нервной системой. Как было установлено великим русским физиологом И. П. Павловым, своевременная иннервация определенных отделов желудочно-кишечного тракта вызывает выделение соответствующих пищеварительных соков или желчи, что делает возможной правильную обработку животного жира. Экспериментально установлено, что при денервации определенных участков пищеварительной системы, предварительно изолированных оперативным путем, или при общем наркозе расщепление и всасывание липидов существенно замедляется.

Регуляция жирового обмена и формирования жировой ткани у человека также осуществляется центральной нервной системой. Это было доказано в экспериментах на животных, когда намеренно повреждалась область гипоталамуса в головном мозге, что приводило к развитию ожирения.

Нарушения всасывания жиров в стенки тонких кишок можно объяснить несколькими причинами, наиболее вероятной из которых считается неполное расщепление жиров. Неполное расщепление вызывается, например, недостатком панкреатической липазы вследствие пониженной секреции панкреатического сока либо

недостатком желчных кислот вследствие пониженного выделения желчи, что препятствует эмульгированию жира и последующему образованию мицелл.

Другая возможная причина заключается в нарушениях функции кишечного эпителия, сопутствующих гиповитаминозам, энтеритам, недостаточности коры надпочечников и некоторых других заболеваниях. Естественно, при таких заболеваниях нагружать кишечник столь сложно усваиваемым продуктом, как сало, не следует. Нарушение всасывания жиров бывает результатом панкреатитов, закупорки желчевыводящих путей, массивной резекции тонкого кишечника и т. д. Нарушение всасывания жиров приводит к стеаторее — повышению количества жиров в кале. Нарушение всасывания жиров чревато понижением содержания в организме жирорастворимых витаминов.

ГЛАВА II. ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА САЛА

Немногие задумываются над тем, что сало не только прекрасный пищевой продукт; но его еще можно применять как в косметических, так и в медицинских целях.

Сало используют при лечении многих заболеваний. Благодаря его свойствам, сало часто применяют в качестве основы как для мазей наружного использования, так и для лечебных смесей, принимаемых внутрь. Как самостоятельный продукт сало употребляют в пищу при туберкулезе, физическом истощении организма. Сало как дополнительный компонент в составе широко известных средств народной медицины способно значительно улучшить их целебные свойства.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Нет такого человека, который бы хоть раз в жизни не мучился от простуды, сопровождающейся мучительным кашлем, головной болью, повышенной температурой тела и прочими крайне неприятными симптомами. Помочь простудившемуся человеку можно, применяя средства народной медицины, в которых широко используется сало.

Если вас мучает сильный кашель, перед тем как лечь спать, выполните следующую процедуру. Растопите 50 г гусиного жира, немного остудите его и смешайте с двумя столовыми ложками водки. Полученной смесью натрите грудь, положите сверху утепляющий компресс из марли, сложенной в несколько слоев, или махрового полотенца, наденьте теплую рубашку.

При простуде, сопровождающейся насморком и кашлем, пейте чай с салом. Залейте 1 чайную ложку зеленого листового чая стаканом кипящего молока, дайте напитку завариться в течение 4 минут, затем положите в чай чайную ложку топленого сала и, накрыв посуду крышкой, оставьте чай еще на 3–4 минуты. Затем всыпьте в чай щепотку черного молотого перца и сразу же выпейте всю чашку. Лучше всего применять это средство борьбы с простудой вечером, перед сном.

Для снижения высокой температуры натрите гусиным салом стопы, наденьте шерстяные носки и оставьте на 2–3 часа. При очень высокой температуре можно делать эту процедуру на ночь.

Острые респираторные заболевания чаще всего возникают осенью и весной, поэтому людям, склонным к ОРЗ, в это время нужно особо внимательно относиться к своему здоровью. Одним из эффективных профилактических средств ОРЗ является ежедневное употребление напитка, содержащего отвар из плодов шиповника и топленого сала. Столовую ложку плодов шиповника всыпьте в термос, залейте 300 мл кипятка и дайте настояться 1 час. Затем вылейте настой в чашку, добавьте 1 столовую ложку топленого сала, половину ложки меда и пейте напиток горячим.

Сало, используемое для приготовления лечебных смесей и мазей, нужно топить на водяной бане. Сало помещают в эмалированную посуду, которую устанавливают в кастрюлю чуть большего диаметра, заполненную водой, и ставят на огонь. Как только весь кусок сала растопится, посуду снимают с огня. При кипении сало может утратить ряд своих целительных свойств.

Для лечения простуды, сопровождающейся кашлем, ежедневно, лучше всего на ночь, растирайте грудь, горло и икры смесью из топленого сала и пихтового масла. Для приготовления смеси растопите на водяной бане 2 столовые ложки сала, немного остудите его и добавьте 3–4 капли пихтового масла.

При сильном насморке наколите небольшой кусочек сала на вилку и нагрейте его на раскаленной сковороде в течение минуты. Горячее

сало заверните в марлю и приложите к носу на несколько минут. Процедуру проводите на ночь.

При ангине полезно есть слабосоленое сало, политое соком лимона.

Больным туберкулезом рекомендуют употреблять в пищу сало. Ежедневно можно принимать по 1 столовой ложке смесь, которая готовится так: 70 г свиного или бараньего сала растопите, смешайте с двумя столовыми ложками меда и 1/3 стакана процеженного отвара липового цвета.

Для снятия сильных приступов кашля больному следует давать по 1/2 чайной ложки топленого свиного сала.

БРОНХИТ

Чаще всего бронхиты возникают как осложнения острых респираторных заболеваний. Бронхит сопровождается повышением температуры, сильным кашлем, который нередко бывает приступообразным.

При бронхите полезно на ночь выпивать столовую ложку смеси топленого гусиного жира и облепихового масла.

В качестве отхаркивающего средства можно применять смесь топленого нутряного свиного сала и отвара из корня алтея. Половину столовой ложки измельченного корня алтея залейте 400 мл воды и проварите на водяной бане 10 минут. Затем дайте отвару настояться, процедите его. 30 г свиного сала растопите на водяной бане и смешайте его с отваром корня алтея. Употребляйте эту смесь трижды в день по 1/2 ст. л.

Другим отхаркивающим средством является смесь из настоя листьев мать-и-мачехи, подорожника, сосновых почек и топленого гусиного сала. Сало растопите на водяной бане, столовую ложку смеси трав и сосновых почек заварите 400 мл кипятка и дайте настояться под крышкой около 15 минут. Смесь процедите, горячий настой смешайте с топленным салом и принимайте по 1 столовой ложке дважды в день — утром и вечером.

ПНЕВМОНИЯ

Пневмония — воспаление легочной ткани, одно из самых опасных и труднопереносимых заболеваний органов дыхания. Больному пневмонией назначают курс медикаментозного лечения, диету, богатую витаминами С и Р, кальцием. Эти мероприятия можно дополнить средствами народной медицины.

Предлагаемый отвар применяют для лечения острой пневмонии, его можно употреблять как утром, так и вечером, перед сном. В кипящую воду (300 мл) всыпьте столовую ложку нарезанных листьев малины, мяты, несколько лимонных корочек и проварите на медленном огне около 1 минуты. Процедите отвар, затем добавьте 70 г растопленного свиного сала. Немного остудите. Употреблять эту смесь нужно теплой, по 1 чайной ложке на прием.

При лечении как острой, так и хронической пневмонии применяйте высокоэффективное средство следующего состава: 1 ст. л. нутряного свиного жира, 1 ст. л. сливочного масла (свежего), 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. какао. Нутряное сало нужно топить на водяной бане. Растопленное таким образом сало приобретает нежность и сохраняет все свои целебные свойства. Все вышеперечисленные компоненты перемешайте, положите в стеклянную посуду и храните в холодильнике.

Употреблять это средство нужно так: вскипятите стакан молока, добавьте в молоко столовую ложку смеси и пейте в теплом виде ежедневно, утром и вечером.

ЛЕЧЕНИЕ ДЕРМАТИТОВ, ЯЗВ, ЭКЗЕМ

При дерматитах, вызванных механическими повреждениями, к пораженной коже можно приложить тонкий ломтик свежего сала.

Заболевания кожи нередко сопровождаются зудом, покраснением участков кожи, болями. Уменьшить неприятные ощущения и снять воспаление можно при помощи гусиного сала и сырого картофеля. Столовую ложку гусиного сала растопите на водяной бане. Две картофелины средней величины очистите, натрите на терке и выжмите из картофельной массы сок. Смешайте топленое сало с соком и смажьте полученной мазью воспаленную кожу. Через 2 часа осторожно смойте мазь прохладной водой и, если воспаление и боль не прошли, снова нанесите мазь на кожу и оставьте на 1,5–2 часа. Поверх мази наложите бинтовую повязку. Хранить мазь нужно в холодильнике.

При помощи сала можно избавиться от застарелых мозолей на ногах. Опустите ноги на 10–15 минут в горячую воду, в которую добавьте пенящийся шампунь или жидкое мыло и соду. После мыльно-содовой ванночки на мозоли нанесите кашицу из толченого чеснока, смешанного со свиным или бараньим салом (все компоненты нужно взять в одинаковых пропорциях). Через 20–25 минут смойте смесь сала и чеснока водой и осторожно потрите мозоль мелкозернистой пемзой.

При появлении большого количества мелких язвочек на коже прикладывайте к пораженным участкам мазь из топленого норкового

сала, смешанного с раствором мумия. Небольшое количество мумия (чуть больше спичечной головки) растворите в небольшом количестве воды (около 50 мл) и смешайте с салом.

При экземе дважды в день смазывайте кожу мазью из гусиного сала, отвара из лекарственных трав: цветков ромашки, календулы, листьев мать-и-мачехи и меда. Столовую ложку смеси трав заварите 1/3 ст. кипятка и дайте настояться около 5 минут. Затем отвар процедите, смешайте с топленным салом и двумя столовыми ложками меда. Втирайте мазь утром и вечером в течение трех дней, а затем сделайте перерыв на 1 день и снова повторите трехдневный курс процедур.

ПРИМЕНЕНИЕ СВИНОГО САЛА ПРИ ИСТОЩЕНИИ ОРГАНИЗМА

Нормализовать обмен веществ и вернуть утраченные силы истощенному организму можно при помощи свиного сала. Человеку, перенесшему опасное заболевание или потерявшему вес по другим причинам, нужно употреблять в пищу смесь из свиного сала, меда и сливочного масла. Столовую ложку нутряного свиного сала растопите на водяной бане, смешайте с двумя столовыми ложками меда и столовой ложкой сливочного масла. Остывшую смесь перелейте в бутылку и храните в холодильнике.

Употреблять эту смесь следует так: вскипятите стакан молока, добавьте в него половину столовой ложки смеси из сала, меда и сливочного масла, тщательно размешайте и принимайте дважды в день — утром и вечером.

Однако в восстановительный период при некоторых заболеваниях сало противопоказано, поэтому, перед тем как начать употреблять сало, нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

БОЛЬ В УШАХ

При «стреляющей», резкой боли в ухе, вызванной простудой, растопите небольшое количество свиного сала на водяной бане, слегка остудите его, опустите в него кусочек ваты. Поместите шарик из ваты в наружный слуховой проход и завяжите больное ухо теплым шарфом. Применяя это средство, ни в коем случае не пытайтесь поместить ватный шарик глубоко в слуховой проход — этим вы можете нанести непоправимый вред своему организму.

ОЖОГИ

Воздействие высокой температуры может нанести серьезный вред здоровью человека. Общеизвестно, что образующиеся в результате воздействия высоких температур ожоги бывают четырех степеней.

При ожоге первой степени, характеризующимся покраснением, шелушением кожи, ее припухлостью в месте ожога, можно также воспользоваться салом. В качестве первой помощи к поврежденному участку кожи приложите кусочек сала, который до этого лежал в холодильнике. Соленое сало для этих целей не подходит.

При ожоге второй степени, при котором на пораженной области кожи появляются пузыри, после оказания первой помощи можно применять мазь из облепихового масла и сала. 50 г свиного сала растопите, добавьте 100 г облепихового масла, перемешайте и, когда смесь остынет, смажьте ею место ожога и наложите стерильную повязку.

При ожогах третьей и четвертой степеней пострадавший нуждается в немедленной медицинской помощи.

СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

Солнечные лучи благоприятно воздействуют на кожу, если принимать солнечные ванны умеренно и соблюдать простые меры предосторожности: пользоваться солнцезащитным кремом, загорать рано утром или ближе к вечеру, когда солнечные лучи менее активны.

Но нередко даже самые осторожные и предусмотрительные поклонники загара забывают о времени, нежась под ласковыми солнечными лучами, и в результате получают серьезные ожоги.

Если, вернувшись с пляжа, вы заметили, что ваша кожа покраснела и ощущается небольшое жжение, смажьте пораженные участки кожи кусочком несоленого холодного сала.

Сало можно наносить на кожу перед началом приема солнечной ванны — это поможет предохранить кожу от солнечного ожога.

ОТМОРОЖЕНИЕ

Большую опасность для здоровья человека представляют собой не только высокие, но и низкие температуры. При воздействии низких температур (ниже -15 градусов) нередко возникают отморожения кожи. Отморожения бывают четырех степеней. При отморожениях первой степени возникают ощущения боли, жжения, пораженные участки кожи краснеют. При второй степени отморожений боль в пораженной области усиливается и на коже появляются пузыри. При последующих

степенях отморожений развиваются потеря чувствительности на пораженных участках и даже некроз тканей.

Из всего вышесказанного следует, что предупреждению отморожений нужно уделять повышенное внимание, особенно людям, живущим в районах, климат которых характеризуется сильными морозами и повышенной влажностью. Последняя крайне неблагоприятна в холодную погоду, так как усиливает воздействие низкой температуры на кожу человека.

При сильных морозах, для профилактики обморожений, кожу нужно смазывать свиным салом или гусиным жиром. Даже если вы выходите на улицу в теплой одежде, позаботьтесь о тех частях вашего тела, которые ею не защищены, — это, в первую очередь, лицо и руки. Недаром коренные жители тех районов земного шара, где климат характеризуется сильными морозами и ветрами, издавна используют сало животных (свиней, верблюдов, коров) для защиты своей кожи.

Если обморожения все же не удалось избежать, растирайте пораженные участки до тех пор, пока они не покраснеют. Для того, чтобы согреть пострадавшие от низкой температуры участки тела, можно принять горячую ванну или душ. После того как вы приняли ванну или растерли до покраснения отмороженные участки кожи, смажьте их свиным или гусиным салом и наложите сверху утепляющую повязку, используя для нее бинт и вату.

В течение 2–3 недель (в зависимости от степени поражения кожи) ежедневно растирайте отмороженные участки салом в течение 10 минут.

ОЗНОБЛЕНИЕ

Растирания салом помогают не только при обморожениях, но и при озноблении. Ознобление возникает вследствие воздействия низкой

температуры, повышенной влажности, ветра и характеризуется общим понижением тонуса организма, на конечностях и, реже, лице появляются красноватые пятна и небольшие припухлости.

Человек, страдающий от ознобления, нуждается в богатом витаминами питании, а также закаливании организма. Для улучшения общего физического состояния таким людям рекомендуется растирать стопы и кисти рук свиным или гусиным салом ежедневно, в течение месяца. Можно проделывать эту процедуру на ночь.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Если у вас нет возможности немедленно обратиться к стоматологу при появлении зубной боли, возьмите небольшой кусочек сала и положите его на больной зуб — через пару минут боль утихнет.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РТА И ДЕСЕН

Одну столовую ложку нутряного свиного сала растопите на водяной бане. Чайную ложку измельченного корневища аира обыкновенного заварите 150 мл кипятка, накройте крышкой и дайте настояться около получаса. Смешайте топленое сало с настоем аира и полученной смесью прополощите несколько раз рот. Каждое полоскание должно быть длительным, около 2 минут.

При воспалении десны приложите к ней кусочек свежего сала на 15–20 минут.

РАДИКУЛИТ

Для лечения радикулита можно применять мазь на основе гусиного сала. Для приготовления мази возьмите 50 г гусиного сала, 2 стакана коровьего молока и 10 г порошка молотого красного перца. Доведите молоко до кипения, добавьте гусиное сало и красный перец, размешайте и поставьте в прохладное место. Когда сало застынет, втирайте мазь (примерно по 1 столовой ложке) на ночь в больные суставы. Втирайте мазь тщательно и долго, не менее 10 минут. Поверх мази наложите утепляющую повязку из мягкой салфетки (лучше из фланелевой ткани), а на нее поместите теплую шерстяную ткань.

Утром снимите повязку и салфеткой, смоченной в теплой воде, удалите мазь.

Людам, страдающим сердечными заболеваниями, при каждом втирании рекомендуем использовать не больше половины чайной ложки мази. Дело в том, что эта мазь значительно усиливает кровообращение в больных суставах, и больной может почувствовать сильное сердцебиение.

ПОДАГРА

Это заболевание приносит массу мучений и страданий, и для того чтобы как можно скорее от него избавиться, приготовьте мазь следующего состава: 1/2 стакана горячей воды, 30 г свиного сала, 20 г нашатырного спирта, 50 г скипидара, 100 г камфорного спирта, 1/2 стакана козьего молока.

Растопите сало, влейте в него молоко и воду и доведите все до кипения. Затем добавьте нашатырный и камфорный спирт, скипидар и все перемешайте. Храните полученную мазь в холодильнике.

Натирайте мазью пораженные подагрой участки ежедневно перед сном, в течение месяца.

ОСТЕОХОНДРОЗ

У людей, больных остеохондрозом, истончаются хрящи между позвонками, которые в результате этого начинают сдавливать нервы и сосуды, находящиеся между ними. Больные остеохондрозом испытывают резкие, внезапные боли в области позвоночника, лопаток, больших суставов рук и ног, а также в области сердца. Проводить лечение остеохондроза нужно под наблюдением врача-специалиста. Для лечения этого заболевания применяют массаж, который должен проводить профессиональный массажист. При антиостеохондрозном массаже полезно применять топленое свиное сало, а также втирать его на ночь в область позвоночника.

Для профилактики заболеваний позвоночника можно применять топленое гусиное сало. Сало растопите, смешайте с уксусом в пропорции 2:1 и массирующими движениями втирайте полученную смесь в область позвоночника.

НАРУШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Нарушение кровообращения в организме может привести к возникновению судорог конечностей, неправильному теплообмену. Улучшить кровообращение можно при помощи контрастного душа, гимнастики, лечебных ванн и массажа. При проведении массажа для улучшения кровообращения рекомендуется применять топленое гусиное сало. Небольшое количество сала нанесите равномерно на всю

поверхность кожи того участка тела, в котором нарушено кровообращение, и легкими, кругообразными движениями проводите массаж в течение нескольких минут.

ДЕЗИНФЕКЦИЯ РАН

В России издавна применяли сало для дезинфекции ранок и порезов. Из сала изготовляли свечу, растапливая его и вставляя в него фитиль из толстой, суровой нити. При лечении порезов такую свечу зажигали и держали ранку над огнем. Считалось, что обработанная таким образом ранка не загноится и быстрее заживет. Конечно, в условиях современности этот способ дезинфекции ран представляется варварским — помимо весьма слабого дезинфицирующего эффекта, обработка раны над горящей свечой из сала может привести к ожогу.

В настоящее время можно порекомендовать применять сало для защиты ран от проникновения инфекции. Если вы должны выполнить какую-либо работу, в процессе которой в незажившую рану может попасть инфекция, а возможности защитить ранку другим способом (например, надеть перчатки) у вас нет, обильно смажьте ее несоленым салом. Салом можно слегка смазать руки перед работой, связанной с контактом с химическими бытовыми порошками и растворами, например при стирке белья, мытье посуды, уборке квартиры.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ САЛА

При многих заболеваниях употребление сала в пищу категорически противопоказано. В первую очередь, от сала лучше воздержаться больным сердечно-сосудистыми заболеваниями. Так,

например, такое заболевание этой группы, как атеросклероз, характеризуется отложением жиров, особенно холестерина, на внутренней оболочке артерий и развитием соединительных бляшек, что в конце концов может привести к образованию тромбов. Одной из причин этого и многих других сердечно-сосудистых заболеваний является нарушение холестеринового обмена.

Так как сало — прекрасный поставщик холестерина, не стоит подвергать свое здоровье серьезному испытанию и употреблять в пищу сало, если вы склонны к сердечно-сосудистым заболеваниям и тем более если уже страдаете ими.

Сало противопоказано употреблять людям, страдающим заболеваниями печени, желудка (гастритом, язвенной болезнью) и органов дыхания (бронхитом, пневмонией). Такие больные должны придерживаться строгой диеты, исключая жирные продукты.

Людям, перенесшим заболевание, проходившее в тяжелой форме, хирургическую операцию, лечащий врач назначает диету, в основе которой лежит постепенное возрастание калорийности продуктов. Сначала такие люди употребляют в пищу легкие продукты, преимущественно растительного происхождения, затем, по рекомендации врача, в их рацион добавляют постные мясные продукты, и только после разрешения врача им можно начать употреблять жирные продукты животного происхождения, в том числе и сало. Некоторым людям, перенесшим серьезное заболевание, приходится придерживаться диеты, исключая или ограничивающей потребление жиров весь последующий период жизни.

ГЛАВА III. САЛО В КОСМЕТИКЕ

Казалось бы, этот продукт меньше всего связан с косметологией. Так скажут многие — те, кто забывает, сколько косметических средств производится на основе животных жиров. В самом деле, кожа обладает способностью впитывать в себя многие вещества, например животные жиры. Это широко используется в косметологии: вместе с жиром в кожу проникают витамины, гормоны и питательные средства. Все это омолаживает, оздоравливает кожу и защищает ее от чрезмерного влияния вредных для нее внешних факторов.

Применение сала в косметике имеет свою долгую и интересную историю.

В древности гигиеническая косметика, как вы можете сами предположить, была далеко не совершенной. Поскольку мыла еще не знали, загрязнения кожи оттирали мелким песком и золой. Естественно, что после такой процедуры кожу требовалось дополнительно смягчать. Тогда сало оказывалось просто незаменимым: оно питало кожу и способствовало лечению мелких повреждений и раздражений, вызванных использованием не слишком «щадящих» косметических средств.

Успешно развивалась и совершенствовалась косметология в Древнем Египте. Как известно, знаменитая царица Египта Клеопатра была знакома с изготовлением и использованием многих косметических средств. В их числе значатся не только знаменитые и известные до сих пор ванны из ослиного молока, но и рецепт мази на основе животного жира, который делал кожу молодой и блестящей. Итак, египтянки не только очаровывали мужчин своей естественной красотой, но и старались ее «сохранять и приумножать».

В Греции широкое распространение получало изготовление всевозможных ароматических жиров, которыми умащивалось тело.

Использовалось сало и... в изготовлении духов. Строго говоря, с тем, что такое духи, в Древней Греции знакомы не были (секрет их приготовления был открыт арабами). Однако греческие красавицы успешно обходились маленькими фунтиками с предварительно растопленным козьим салом, в которое добавлялся экстракт жасмина. Фунтики эти прятали в прическу и... благоухали. Конечно, с настоящими духами и туалетными водами, которые мы используем сейчас, это средство парфюмерии соперничать не может, но в свое время оно было, как мы видим, весьма популярным.

Широко использовались животные жиры и в Древнем Риме. Вы, наверно, знаете, что в период развития Римской империи огромной популярностью пользовались общественные бани — термы. Так как мыло еще не придумали и римляне мылись с помощью золы, мела и специальных скребков, благовонная мазь, изготовленная на основе животного жира, была просто необходима, так как смягчала кожу и вводила в нее разнообразные лекарственные вещества.

Большой популярностью среди женщин-римлянок пользовались жирные кремы на основе сала.

Перенесемся в Европу. В Англии, начиная с XI века, появляется особый интерес к косметическим средствам по уходу за кожей лица. Однако нужно признать, что многие рецепты английской косметологии с современной точки зрения представляются весьма сомнительными. В частности, сейчас, пожалуй, найдется немного желающих воспользоваться смягчающим кремом из тертых яблок и жира молодых собак. Тем не менее, как видите, сало использовалось весьма активно.

Одно из самых крупных достижений было сделано во Франции. Именно там в XI веке было изобретено мыло, которое изготавливалось на основе золы и животного жира.

Особый интерес человека к своей внешности и, следовательно, к косметологии возникает и усиленно развивается в эпоху Возрождения.

Еще несколько сведений из истории косметологии. С косметической целью сало широко применялось монголами. Они поступали совсем просто: смазывали салом кожу лица, считая, что жир предохранит кожу от ветра и холода.

Конечно, вас интересует, использовалось ли сало на Руси. Да, использовалось. В частности, на животном жире и отварах из трав делались косметические мази, которые втирались в кожу и волосы.

В настоящее время параллельно с косметикой, изготавливаемой из натуральных компонентов, развивается и синтетическая косметика. Однако сало как средство-проводник, поставляющее внутрь кожи полезные вещества, используется до сих пор, тем более что в нашей стране прежде всего развивается «натуральная» косметика, основанная на употреблении всевозможных жиров, масел и лекарственных растений.

Кроме того, сало играет немаловажную роль в изготовлении косметических средств в домашних условиях: с его помощью вы можете сделать различные жирные кремы (которые так необходимы вам зимой), всевозможные маски и мази.

О некоторых рецептах изготовления подобных средств и пойдет речь в этой главе.

Кстати, почему использование сала в косметологии так важно? Дело не только в том, что косметические средства, приготовленные на натуральном животном жире, прекрасно проникают в кожу, обогащая ее витаминами, но и в том, что, являясь натуральным продуктом, по своей структуре близким к физиологическому секрету кожи (жировой смазке), сало лучше усваивается организмом, чем синтетические средства типа парафина.

Пожалуй, начнем разговор с того, как сало используется в современной отечественной косметологии.

В первую очередь сало (а также нутряной) жир используется как основа для многих кремов.

Так, например, крем «Лидия» изготавливается на основе нутряного сала норки. Крем благотворно воздействует на сухую кожу.

Натуральные жировые компоненты, содержащиеся в сале, легли в основу крема «Лесная нимфа», который способен тонизировать и питать кожу лица.

Большое значение животный жир имеет и в изготовлении крема «Клубничный», который хорошо известен тем, кто страдает от шелушения кожи и преждевременного появления морщин. Благодаря животному жиру, крем глубоко проникает в кожу и разглаживает морщины.

Незаменимо сало в изготовлении густых косметических кремов, которые особенно полезны зимой, когда кожу надо предохранять от воздействия холода и ветра.

Так, например, крем «Прима», который, кстати, пригоден для ухода за кожей любого типа, содержит целый комплекс питательных жиров.

Немалую роль играет сало и в производстве средств по уходу за кожей рук. Если вы занимаетесь домашним хозяйством, то, конечно, знаете, насколько трудно бывает сохранить кожу рук мягкой и нежной.

Жировые компоненты, составляющие сало, способны питать и смягчать кожу рук. В частности, на основе натуральных жиров изготавливается крем «Березиль», с помощью которого вы можете ухаживать за руками и ногтями.

Как видите, сало очень нужно и полезно для здоровья нашей кожи.

Прочитав список кремов, в состав которых входят животные жиры, вы, конечно, спросите, а возможно ли приготовление косметических средств на основе сала в домашних условиях?

Конечно! На его основе вы сможете изготавливать различные кремы и мази.

Для приготовления одной из таких мазей возьмите 50 г измельченного корня петрушки и варите в 200 мл воды в течение 15–20 минут после закипания. Теперь процедите отвар и добавьте в него мазевую основу, которая состоит из растопленного и остуженного свиного сала. Обратите внимание на то, что для приготовления этой и других мазей должно использоваться **ТОЛЬКО СВЕЖЕЕ САЛО**, то есть не копченое и не соленое. Запомните это.

После того, как вы добавили мазевую основу, тщательно размешайте все компоненты в ступке (которую можно, впрочем, заменить любой другой подходящей посудой). Средство готово к применению.

Конечно, в качестве основы для мази можно использовать и, например, вазелин, но эффективность действия такой мази будет слабее, поскольку сало способно более глубоко проникать в кожу, чем другие средства, используемые в качестве основы.

А теперь еще несколько рецептов мазей на свином сале.

В зимнее время, когда кожа становится особенно чувствительной и раздраженной, полезным будет следующее средство. Возьмите 1 ст. л. измельченной зелени петрушки или укропа, добавьте 1 ст. л. сухих лепестков розы (или шалфея) и залейте 2 ст. кипятка. Настаивайте до тех пор, пока вода не охладится до температуры парного молока. А теперь добавляйте свиное сало так, как мы уже вам говорили выше. Конечно, указанного здесь количества настоя будет слишком много, однако вы можете использовать только небольшую его часть (2–3 ст. л.). Оставшуюся часть настоя разводите водой и умывайтесь им.

Если уж мы стали говорить о том, как ухаживать за кожей зимой, добавим еще, что в это время года будет просто незаменимо гусиное сало. Обязательным его применение будет в том случае, если вы, например, собираетесь покататься на лыжах и на коньках. Иными словами, вы рассчитываете долго пробыть на свежем воздухе. Конечно, такие длительные прогулки пойдут вам только на пользу, но при этом нужно позаботиться о том, чтобы не переохладить кожу.

Кремы в этом случае противопоказаны, так как почти все они в той или иной мере содержат воду, которая, замерзнув, может вызвать повреждение кожных покровов.

Самое лучшее средство в этом случае — куриный или гусиный жир. Чтобы применить его по назначению, следует предварительно обработать его. Делается это очень просто. Нарезьте его небольшими кусочками, растопите, процедите через марлю и слейте в стеклянную посуду.

Жиром смазывайте кожу лица и рук непосредственно после умывания перед тем, как идти на прогулку. Тогда вы сможете долгое время находиться на холоде, не причиняя вреда коже.

Если вы замечаете, что ваша кожа становится дряблой и морщинистой, попробуйте приготовить следующую мазь.

Смешайте 1 ст. л. измельченной зелени укропа, 1 ч. л. измельченной дубовой коры и 1 ст. л. липового цвета. Мазь готовится тем же способом, что и предыдущие. Полученное косметическое средство обладает ярко выраженным стимулирующим действием.

Многие, наверно, хотят, чтобы у них была ровная, гладкая и белая кожа. Одним из способов достижения этого результата является применение специальной мази, которую вполне можно приготовить и в домашних условиях, поскольку все ее составляющие вполне доступны.

Возьмите кочан капусты и отделите от него белые листья, которые находятся ближе к кочерыжке. Прокрутите их через мясорубку вместе с нутряным салом — и то, и другое возьмите в равных пропорциях. Полученная смесь по своей консистенции должна напоминать негустую сметану.

Нанесите эту мазь на предварительно очищенное лицо и полежите в течение 10 минут. Затем смойте ее теплой водой. Ваша кожа станет «фарфоровой». Заметим, что после применения этой мази не рекомендуется сразу выходить на улицу.

Приготавливая подобные мази, помните, что они главным образом предназначены для питания и лечения сухой и нормальной, но предрасположенной к сухости кожи. Жирная кожа, которая характеризуется избыточным выделением кожного сала, в мазях на сале не нуждается. Однако если вмешательство жиров в лечение этой кожи по каким-либо причинам необходимо, используйте лучше растительные жиры (любое растительное масло).

Сделаем еще одно замечание. Такие мази надо правильно хранить. Прежде всего идеальным местом для них будет холодильник, поскольку если держать такую мазь в тепле или около нагревательных приборов, она довольно быстро утратит свои питательные и стимулирующие свойства. Это приведет к тому, что мазь, возможно, будет только раздражать кожу.

Мазь можно хранить и не в холодильнике, но тогда для ее хранения выберите темное место с температурой не выше +8-+10 градусов. Солнечный свет для таких косметических средств может оказаться вредным, так как под воздействием солнечных лучей теряются полезные свойства мази.

Помимо мазей, на основе сала можно изготовить и кремы. Сало является наиболее эффективной основой для так называемых защитных кремов, которые используются исключительно в холодное время года. Благодаря такому крему кожа успешно предохраняется от вредного воздействия пронизывающего ветра и холода.

Если у вас сухая кожа, то попробуйте изготовить такой крем: возьмите 2 ч. л. ланолинового крема, добавьте 1 ч. л. цинковой мази и 1 ч. л. растопленного свиного сала. Крем храните в темном прохладном месте.

Для нормальной кожи будет полезен другой состав. Возьмите в равных количествах спермацетового крема, цинковой мази и растопленного свиного сала. Храните так же, как и в предыдущем случае.

Поделимся с вами и другими рецептами кремов на основе сала.

Если у вас нормальная или сухая кожа, попробуйте приготовить крем из лепестков розы.

Возьмите лепестки 4–5 бутонов роз и измельчите лепестки. Растопите 40 г свежего свиного сала. Все смешайте с 10 г пчелиного воска. Можете также добавить 1 ч. л. растворенного в масле витамина А.

Нанесите крем на предварительно очищенную кожу лица по направлению кожных линий. Через 20 минут избыток крема осторожно удалите с помощью бумажной салфетки.

Омолаживающим действием обладает лимонный крем, который вы легко сможете приготовить в домашних условиях. С трех лимонов снимите цедру и измельчите. Залейте ее в термосе 3 ст. кипятка и настаивайте в течение 6–7 часов. Теперь процедите полученный настой и добавьте в него по 1 ч. л. топленого нутряного сала и меда, а также сок 1 лимона, 2 ст. л. сливок и 100 мл настоя из лепестков розы.

Такой крем, прежде всего, предназначен для увядающей кожи, которая нуждается в тонизировании и стимулировании.

На основе сала можно изготовить немало питательных и стимулирующих кремов. Большинство из них подойдет для сухой или нормальной кожи. Расскажем о том, как делаются некоторые из них.

Тонизирующим средством является крем с женьшенем. Отвар из корня женьшеня (40 г на 1,2 ст. воды) смешайте с 50 г растопленного свиного сала. Крем нанесите на предварительно очищенную кожу лица. Излишки удалите с помощью бумажной салфетки. Крем лучше наносить вечером, перед сном.

Бывает так, что кожа выглядит не просто сухой, но и увядающей, бледной, безжизненной. Это значит, что вы пренебрегали уходом за ней. Теперь вам придется принять экстренные меры по ее возвращению к жизни. В этом вам поможет домашний крем с красным перцем. Не спешите отказываться от этого рецепта, тем более что жгучего перца понадобится совсем немного.

Возьмите 40 г нутряного сала и растопите его с 10 г пчелиного воска (лучше всего сделать это на водяной бане). Добавьте 1 ч. л. растительного масла с тщательно растертым в нем маленьким (с ноготь мизинца) кусочком жгучего красного перца.

Крем храните в холодильнике, доставая его оттуда только по мере надобности. После применения этого крема кожа станет более здоровой и эластичной.

Вы заметили, что ваша кожа стала чрезмерно потливой и что это сопровождается неприятным зудом? В таком случае вам поможет крем из ягод клюквы. Вам понадобится 50–70 мл клюквенного сока и 100 г растопленного нутряного сала. Компоненты крема смешайте и тщательно разотрите в однородную массу. Теперь крем готов к употреблению.

Преимущество этого крема состоит в том, что он обладает ярко выраженным лечебным действием. Вы можете употреблять его не только при чрезмерной потливости, но и при кожном зуде, наличии гнойных очагов воспаления. В этих случаях крем наносите на пораженные участки кожи.

Лечебным действием обладает и крем из ягод черники. В нем нуждаются не только те, у кого проблемная кожа, но и те, кто хочет быстрее устранить следы от ожогов, а также те, кто страдает экземой или чешуйчатым лишаем.

Для приготовления этого крема годятся как свежие, так и вареные ягоды черники. Истолките их в ступке и смешайте с небольшим количеством нутряного растопленного свиного сала.

Крем накладывайте только на пораженные участки толстым слоем. Остатки лучше всего смыть не обычной теплой водой, а творожной сывороткой.

Ваша красота — это не только уход за кожей лица. Не забывайте и о коже тела, тем более что с течением времени она, как и кожа лица, способна потерять свою эластичность. Вот почему при уходе за кожей

так важно применять жирные кремы. Крем следует наносить после того, как вы приняли душ. Наносите его круговыми движениями. Крем, изготовленный на основе сала, быстро впитается и сделает кожу гладкой и эластичной. Процесс старения в значительной степени замедлится.

Использование жирного крема в уходе за кожей тела необходимо потому, что горячая вода и мыло, то есть основные средства для мытья, пересушивают кожу. Правда, справедливости ради заметим, что в последнее время отечественная косметология разработала мыла, содержащие избыток свободных жиров. Но, несмотря на это, жирный крем остается одним из самых эффективных средств по уходу за кожей.

В последнее время в продаже появилось много тропических плодов. Если у вас есть такая возможность, побалуйте себя следующим кремом. Мякоть 1/2 авокадо смешайте с несколькими каплями лимонного сока, добавьте 1 ч. л. растительного масла и 1,5 ч. л. растопленного сала. Полученные компоненты тщательно перемешайте до однородной массы. После душа нанесите крем на кожу. Через 10 минут излишки удалите с помощью тонкого махрового полотенца.

Эффективным будет использование в тех же целях облепихового крема, который вы легко приготовите сами. Возьмите 100 г ягод облепихи и прокрутите их через мясорубку. Полученную кашу залейте 1/2 ст. кипятка и смешайте, затем процедите через несколько слоев марли. 50 г растопленного нутряного сала разведите полученным настоем до консистенции жидкого крема. Применяйте так же, как и в предыдущем случае.

Немало хлопот доставляет нам кожа на локтях и коленях. Она часто грубеет, портя наш внешний вид. Особенно важно следить за этими участками кожи летом, в то время, когда вы начинаете носить короткие платья без рукавов.

Для улучшения состояния кожи на локтях и коленях существует множество различных средств. Одним из наиболее эффективных

является сало.

Перед тем как обработать салом проблемные участки кожи, его желательно растопить. Шероховатую кожу на локтях и коленях потрите пемзой, а затем нанесите на эти участки теплое растопленное сало (желательно свиное).

Уже после одноразового применения этого средства наступает улучшение состояния кожи. При регулярном же проведении этой процедуры вы достигнете желаемого результата: кожа станет мягкой и нежной, сухость и шероховатости исчезнут.

Пользоваться декоративной косметикой любят если не все, то, во всяком случае, большинство женщин. Это, конечно, вполне понятно. Представьте себе, насколько украшает вас, например, удачно подобранная губная помада или нежного оттенка тени для век. Но вы должны понимать, что этого далеко не достаточно.

Более того, именно губная помада способна иногда вызвать сухость и даже воспаление губ. Вообще, даже в том случае, если вы не пользуетесь губной помадой, учитывайте, что губы постоянно подвергаются вредному воздействию ветра, жары, солнечных лучей, а также холода. Напрашивается один-единственный вывод: за состоянием губ надо постоянно следить. Крайне необходим профилактический уход за губами.

Еще давно было обнаружено, что смазывание губ жиром, вытопленным из сала, благотворно действует на состояние губ. Это средство способствует сохранению естественного цвета губ, превосходно смягчает и защищает кожу губ.

Для улучшения общего состояния кожи губ можно посоветовать и другие средства.

Предлагаем вам рецепт мази, которая придаст губам естественный блеск и послужит хорошей защитой от жары, холода и ветра. Возьмите 1 ч. л. растопленного нутряного свиного сала. Добавьте 3/4 ч. л. касторового масла. Полученной жирной смесью смазывайте губы

каждый раз, когда собираетесь выходить на улицу. Можете также смазывать очень тонким слоем этой смеси губы перед нанесением губной помады.

И еще один рецепт. Если вы заметили, что губы стали сухими и покрылись «чешуйками», испытайте на себе действие такой мази. Возьмите 7 г масла какао, 3 г пчелиного воска и 10 г растопленного свиного сала. Ежедневно смазывайте губы небольшим количеством смеси данных компонентов. Регулярное применение этой мази предотвратит нежелательный косметический дефект.

Красота женского лица во многом зависит от красоты бровей. К сожалению, многие об этом забывают, и напрасно, ведь красивые, блестящие, ухоженные брови придают особую выразительность взгляду.

Многие женщины жалуются на то, что их брови становятся редкими. Этот дефект они пытаются исправить тем, что густо красят брови в черный цвет. Однако это, как вы сами, несомненно, понимаете, не выход: это будет лишь маскировкой (часто неудачной) недостатка густоты бровей.

Гораздо лучше будет применять специальное средство, усиливающее рост бровей. Для его приготовления возьмите 40 г растопленного нутряного сала, добавьте 30 капель концентрата витамина А в масле, 15 капель масляного раствора витамина Е, 1 ч. л. растительного масла и 1 ч. л. касторового масла.

Полученную смесь втирайте в брови. Проводить эту процедуру надо регулярно в течение 2–3 месяцев. Этой же мазью смазывайте ресницы, с которых предварительно удаляется тушь. Лучше всего будет, если вы станете проводить эту процедуру перед сном.

Поговорим о здоровье волос. Женщины, желающие отрастить длинные волосы, часто жалуются, что они растут медленнее, чем хотелось бы. В этом случае вам поможет мазь, изготовленная по одному из рецептов народной медицины. Основой этой мази является нутряное сало.

Для приготовления этой мази вам понадобится корень лопуха. Возьмите 20 г корня и отварите его в одном стакане воды. Перед этим настаивайте в течение 20 минут. При варке количество жидкости должно уменьшиться ровно в два раза.

Полученный отвар разогрейте пополам с нутряным салом. Смесь слейте в горшочек, закройте крышкой и замажьте густым тестом, приготовленным из муки и воды.

Горшочек поставьте в духовку на несколько часов, затем выньте из духовки и остудите.

Откройте крышку. У вас должна получиться загустевшая масса. Если на ее поверхности осталась вода, которая не успела до конца испариться, слейте ее.

Полученной мазью смазывайте кожу головы. Через 30 минут можете мыть голову вашим любимым шампунем.

Сухие волосы всегда доставляют много хлопот. Как правило, они ослабленные, тонкие. Обычно ко всем этим недостаткам присоединяется и такое серьезное и неприятное заболевание кожи головы, как перхоть.

Против перхоти существует множество разнообразных средств. Одним из них является специальный шампунь, который легко готовится в домашних условиях.

Возьмите 2 яичных желтка, смешайте их с 2 ч. л. растопленного нутряного сала и 2 ст. л. рома (его можно заменить и обыкновенной водкой). Все перемешайте. Полученную смесь нанесите на сухие волосы и подержите в течение 1 часа. После этого шампунь смойте теплой водой.

Тем, кто переживает из-за того, что начали выпадать волосы, также можно посоветовать применить специальную мазь с салом.

Возьмите по 1 ч. л. березового сока, меда, желтка куриного яйца, нутряного сала, а также по 1 ч. л. соков чеснока и алоэ. Все ингредиенты тщательно перемешайте.

Полученную смесь вотрите в кожу головы и оставьте на 1–2 часа. После этого вымойте голову вашим традиционным шампунем. После мытья ополосните волосы отваром из листьев березы.

Итак, вы познакомились с косметическими свойствами самого, казалось бы, «некосметического» продукта — сала. Конечно, в современном производстве, как вы уже могли убедиться сами, используется, в основном, норковое сало, а также ланолин, который впервые стали получать из сала, получаемого в результате расчесывания шерсти ягнят.

Для приготовления косметических средств в домашних условиях каждой женщине доступно свиное сало. Говяжий жир использовать не рекомендуется из-за его крайне неприятного запаха, который бывает чрезвычайно трудно нейтрализовать с помощью применения разнообразных отдушек. Впрочем, использование говяжьего жира возможно в том случае, если его растапливать со свиным салом в соотношении 1:1. Однако предпочтительнее будет все же обойтись употреблением только свиного сала.

Как вы смогли убедиться сами, сало является ценным косметическим продуктом, поскольку оно просто незаменимо в качестве основы для многих косметических средств. Являясь превосходным «проводником» питательных и лечебных веществ, содержащихся в растительных отварах или вытяжках, сало способствует более глубокому их проникновению в кожу, что благоприятно сказывается на состоянии кожных покровов.

Однако, питая и увлажняя кожу снаружи, не забывайте и о том, что прежде всего для сохранения кожи здоровой и эластичной необходимо правильно питаться, следя за тем, чтобы в принимаемой пище был сохранен кислотно-щелочной (рН) баланс. Переизбыток кислот или щелочей в пище может повлечь за собой ухудшение общего состояния кожи.

Кроме того, для сохранения здоровья кожи чрезвычайно важно вести здоровый, подвижный образ жизни, ведь малая активность организма ведет к ухудшению эластичности кожи по той причине, что сердце перестает в достаточной мере снабжать кровью органы и ткани.

Немалую роль для сохранения вашей красоты и молодости играет и ваша жизнерадостность. Перегрузки нервной системы и стрессы отрицательно сказываются на общем состоянии организма, а значит, и на красоте кожи, ведь организм — целостная система, в которой все взаимосвязано.

Помните об этом, и вы добьетесь того, что будете выглядеть неотразимо.

ГЛАВА IV. ВЕГЕТАРИАНЦЫ

В этой главе речь пойдет об одном из самых вкусных и желанных на нашем столе лакомств — сала. Много можно спорить о полезных и вредных качествах сала, но отрицать то, что сало является очень калорийным и вкусным продуктом, просто бесполезно. Все вегетарианцы кричат об отрицательном воздействии сала на организм. Ну и пусть себе кричат, а мы в это время попытаемся разобраться как можно больше рецептов о всяких вкусностях, которые можно приготовить из сала. Поэтому попрошу вегетарианцев отвернуться, потому что мы начинаем.

Когда вы пошли в поход или сидите перед телевизором и смотрите интересный фильм, очень быстро приходит чувство голода. Здесь вам необходимо приготовить что-то незатейливое, но сытное и питательное, типа бутерброда. Как раз о них мы и поговорим. Бутерброды бывают разные: открытые и закрытые, а также мини-бутерброды — канапе. Но так как речь мы ведем о сала, значит, поговорим о бутербродах с салом. А начнем мы с открытых бутербродов.

«ПИОНЕР»

На квадратный ломоть черного хлеба положите ломтик сала и посыпьте нарезанным колечками репчатым луком.

Вам потребуется:

хлеб черный — 100 г

сало — 1 ломтик,

лук репчатый — 1/2 головки.

Это самый древний бутерброд, придуманный славянами. Правда, после такого бутерброда от вас будет разить на полмили луком и никакой «DIROL» вам при этом не поможет. Ну и что, зато полезно и аппетитно.

«КРУТОЙ ПЕРЕЧНИК»

На ломтик, хлеба положите продольно отрезанный кусок сала, затем по поверхности сала равномерно распределите кетчуп, смешанный с перцем. После этого на поверхность бутерброда красиво уложите несколько листьев кресс-салата.

Вам потребуется:

белый хлеб — 1 ломтик,

сало — 1 кусок,

густой кетчуп — 1 ст. л.,

молотый черный перец — 1/4 ч. л.,

кресс-салат — по вкусу.

«ОДИССЕЙ»

На тонкий ломтик черного хлеба положите натертую на крупной терке и смешанную с майонезом и перцем редьку. Сверху — небольшой кусочек копченого сала, слегка посыпанного красным перцем, прикройте все листиками салата.

Вам потребуется:

черный хлеб — 1 ломтик,

редька — 1/4 от корнеплода,

майонез — 1 ст. л.,

красный перец — по вкусу,

сало копченое — 1 ломтик,

салат — 3–4 листа.

«РОССИЯ»

На ломтик, белого хлеба положите кусочек сыра, сверху положите тонко нарезанный кусочек сала, закройте его листом салата. Поверх салата положите тонкие ломтики помидора и украсьте зеленью петрушки.

Вам потребуется:

белый хлеб — 1 ломтик,

сыр — 1 ломтик,

сало — 1 ломтик,

салат — 1 лист,

помидор — 1 шт.,

зелень петрушки — по вкусу.

«СЕВЕРО-ЗАПАД»

Сварите яйцо вкрутую, натрите на терке и смешайте с майонезом, туда же добавьте протертые маринованные грибы и протертый отварной картофель. Все это перемешайте и выложите ровным слоем на ломтик хлеба, а сверху поместите тонкий ломтик сала. Бутерброд положите на лист свежей капусты. Эта этажерка съедается без особого труда, хотя вид у нее достаточно внушительный.

Вам потребуется:

яйцо — 1 шт.,

майонез — 1 ст. л.,

грибы — 2 шт.,

картофель — 1 шт.,

сало — 1 ломтик,

капуста — 1 лист.

«АЛЫЕ ГУБЫ»

Чтобы приготовить этот бутерброд, натрите свеклу и чеснок на мелкой терке, добавьте протертый мускатный орех и все это смешайте с майонезом. Затем распределите эту смесь равномерно на ломтике белого хлеба. Сверху положите тонкий ломтик сыра и слегка посыпьте его красным перцем, следом положите тонкий кусочек сала и прикройте его ломтиком свежего помидора. Верхушку этого «небоскреба» можно украсить зеленью сельдерея.

Вам потребуется:

свекла — 1/4 корнеплода,

чеснок — 1 зубчик,

мускатный орех — 1/4 ч. л.,

майонез — 1 ст. л.,

белый хлеб — 1 ломтик,

сыр — 1 ломтик,

красный перец — по вкусу

сало — 1 ломтик,

помидор — 1 шт.,

сельдерей — 2–3 листа.

«СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»

На ломтик черного хлеба положите ломтик копченого сала и накройте его ломтиками помидора, а сверху положите ломтик филе

кеты, который также можно покрыть нарезанным помидором. Сверху на помидор можете положить тонкий ломтик сыра.

Вам потребуется:

черный хлеб — 1 ломтик,

сало копченое — 1 ломтик,

помидор — 1 шт.,

филе кеты — 1 ломтик,

сыр — 1 тонкий ломтик.

«ИСПАНСКОЕ НЕБО»

Возьмите маринованный баклажан и разрежьте его продольно на несколько ломтиков. Положите ломтики баклажана на ломтики белого хлеба, сверху поместите маслины, предварительно удалив косточки, а на маслины — нарезанный свежий помидор. На помидор уложите ломтик сала, который украсьте фигурками, вырезанными из свежих огурцов.

Вам потребуется:

баклажан маринованный — 1 шт.,

белый хлеб — 1 ломтик,

маслины маринованные — 5–6 шт.,

помидор — 1 шт.,

сало копченое — 1 ломтик,

огурец свежий, нарезанный вдоль — 1 шт.

«САЛО-СКОРОСПЕЛКА»

Сало-скороспелка является прекрасной заготовкой для приготовления бутербродов. Для этого возьмите свежее сало и прокрутите его через мясорубку. В полученный фарш добавьте соль и перец, можно добавить зелени, семян укропа и киндзы. Все это надо хорошо перемешать, уложить в банку и поставить в холодильник на 2–3 дня. По прошествии данного времени сало является годным к употреблению.

Вам потребуется:

свежее сало — 1 кг,

соль — 3 ст. л.,

зелень свежая — по вкусу,

семена укропа — 1 ч. л.,

семена киндзы — 1 ч. л.

«ДЕПУТАТ»

Возьмите ломтик хлеба и ровным слоем распределите по нему черную или красную икру. Сверху положите ломтик сыра и покройте его ломтиком копченого сала. На сало сверху уложите нарезанный помидор и украсьте его листьями петрушки и укропа.

Вам потребуется:

белый хлеб — 1 ломтик,

черная или красная икра — 50 г,

сыр, желательнo «Мааздам» — 1 ломтик,

сало копченое — 1 ломтик,

помидор — 1 шт.,

петрушка и укроп — по вкусу.

Открытые бутерброды могут быть также горячими. Их можно запекать в духовке, готовить в микроволновой печи, поджаривать на сковороде, прикрытой крышкой. В основном, эти бутерброды готовятся с использованием сыра, так как сыр очень хорошо плавится при высоких температурах и покрывает всю поверхность бутерброда.

«ЛАКОМСТВО»

Возьмите ломтик, белого хлеба, положите на него ломтик копченого сала. Затем разбейте одно яйцо на подогретую сковороду и поджарьте его на масле или на сале. После того как яйцо поджарится, положите его на сало с белым хлебом. На жареное яйцо уложите нарезанный колечками репчатый лук, сверху посыпьте тертым сыром и поставьте в предварительно разогретую духовку. Через 5 минут ваш бутерброд будет готов.

Вам потребуется:

белый хлеб — 1 ломтик,

сало копченое — 1 ломтик,

яйцо — 1 шт.,

лук репчатый — 1 шт.,

сыр тертый — 2 ст. л.,

«ГЕМОГЛОБИН»

Вымойте говяжью печень, нарежьте ее ломтиками и слегка обжарьте на масле, чтобы она оставалась полусырой. Затем положите на ломтик черного хлеба и посыпьте сверху тертым сыром. На сыр положите ломтик сала и плотно, штука к штуке, уложите поверх сала маслины, предварительно удалив из них косточки. Посыпьте маслины красным перцем и тертым сыром как, чтобы он закрыл всю верхушку бутерброда. Затем поставьте бутерброд в духовку через 10 минут он будет готов.

Вам потребуется:

печень говяжья — 100 г,

хлеб черный — 1 ломтик,

сыр тертый — 2 ст. л.,

сало копченое — 1 ломтик,

маслины — 10 шт.,

красный перец — по вкусу.

«СЪЕШЬ МЕНЯ»

Возьмите один маринованный огурец, разрежьте его на несколько продольных частей и положите 2 части на ломтик белого хлеба, желательно батона. Сверху положите ломтик сала и закройте его несколькими колечками маринованного болгарского перца. Затем сварите яйцо, натрите его на терке и посыпьте бутерброд сверху. На яйцо уложите ломтик сыра и поставьте бутерброд в духовку на 5 минут.

Вам потребуется:

огурец маринованный — 1 шт.,

хлеб белый — 1 ломтик,

сало — 1 ломтик,

перец болгарский — 1 шт.,

яйцо — 1 шт.,

сыр — 1 ломтик.

Бутерброды бывают также и закрытыми, часто их называют сэндвичами. Впервые они появились в Англии, а связано их название с именем графа Сэндвича, который был заядлым игроком в карты и очень часто пропускал обеды и ужины, засидевшись за игрой. Поэтому по его распоряжению, ему приносили разные бутерброды, начинка которых располагалась между двумя кусками хлеба и была весьма разнообразна. А в наше время вошли в обиход многослойные сэндвичи, состоящие из нескольких кусков хлеба, которые располагаются друг над другом.

«АТЛАНТИКА»

Возьмите ломтик, черного хлеба, положите на него ломтик, сала и накройте нарезанным помидором. Далее положите на помидор нарезанный колечками болгарский перец, внутрь этих колечек положите кусочки копченой атлантической сельди. На сельдь положите нарезанный помидор, накройте его листьями салата и положите сверху еще один ломтик черного хлеба.

Вам потребуется:

черный хлеб — 2 ломтика,

сало — 1 ломтик,

помидор — 2 шт.,

перец болгарский — 1 шт.,

сельдь атлантическая — 50 г (филе),

салат — 3–4 листа.

«РАННЯЯ ОСЕНЬ»

Возьмите цветную капусту, морковь и свеклу, сварите их. Затем нарежьте цветную капусту, а морковь и свеклу натрите на терке и, добавляя тертый чеснок, смешайте с майонезом. Распределите эту массу равномерно на ломтике хлеба и положите сверху ломтик копченого сала. Затем распределите оставшуюся часть массы по поверхности сала, а сверху положите кусочки цветной капусты и кусочки предварительно нарезанных маринованных грибов. Далее положите листья кресс-салата и накройте сверху ломтиком хлеба.

Вам потребуется:

капуста цветная — 1 соцветие,

морковь — 1 шт.,

свекла — 1/4 от корнеплода,

чеснок — 1 зубчик,

майонез — 1 ст. л.,

сало копченое — 1 ломтик,

маринованные грибы — 1–2 шт.,

хлеб — 2 ломтика.

«ЛЮБИМОМУ»

Распределите равномерно по ломтику хлеба сало-скороспелку и положите сверху ломтик сыра, на сыр положите несколько кусочков консервированной печени трески. На треску положите нарезанные ломтики вареной моркови, сверху полейте майонезом. Далее посыпьте все это черным перцем, положите листья щавеля и наконец-то можете закрыть бутерброд еще одним ломтиком хлеба.

Вам потребуется:

сало-скороспелка — 1–2 ст. л.,

сыр соленый — 1 ломтик,

печень трески — 40 г,

морковь — 1 шт.,
майонез — 1 ст. л.,
перец черный — 1/4 ст. л.,
щавель — 3–4 листа,
хлеб черный — 2 ломтика.

«АХИЛЛ»

Возьмите плавленый сыр, натрите на терке, смешайте с мускатным орехом и добавьте сок свежего лимона. Распределите эту массу на ломтике хлеба, положите сверху ломтик сала и покройте сало смесью майонеза и кетчупа. Сверху положите кусочки маринованных грибов и кусочки острого красного перца, а затем закройте ломтиком хлеба.

Вам потребуется:

сыр плавленый — 100 г,
мускатный орех — 1/2 ч. л.,
сок лимона — 5 мл,
сало — 1 ломтик,
майонез — 1 ст. л.,
кетчуп — 1/2 ст. л.,
грибы маринованные — 1–3 шт.,

перец острый — по вкусу,
хлеб черный — 2 ломтика.

«НЬЮ-ЙОРК»

Возьмите тонкий ломоть хлеба, положите на него тонкий кусочек сала и закройте его нарезанным помидором. Сверху поместите листья кресс-салата и закройте вторым ломтиком хлеба. Далее на верхний ломтик, хлеба положите ветчину, покройте ее нарезанным колечками сладким перцем и украсьте веточками укропа. Накройте еще одним ломтиком хлеба, а на хлеб положите телячьей колбасы. На колбасу уложите нарезанные свежие огурцы и украсьте листьями салата. Полейте густым майонезом и закройте бутерброд последним ломтиком хлеба.

Если вы одолеете этот бутерброд, не разбирая его на части, и не заработаете себе вывиха челюсти, значит, вы смело можете отправляться на покорение Америки.

Вам потребуется:

французская булка (разрезанная продольно) — 2 шт.,

сало — 1 ломтик,

помидор — 1 шт.,

кресс-салат — 6–7 шт.,

ветчина — 2 ломтика,

перец болгарский — 1 шт.,

укроп — 2–3 веточки,

колбаса телячья — 2 ломтика,

свежий огурец — 1 шт,

салат — 5–6 листьев,

майонез — 1 ст. л.

«ХОЧУ МЯСА»

Возьмите французскую булку, разрежьте ее вдоль и на нижнюю часть положите ломтик копченого сала. Далее приготовьте смесь из протертых чеснока, лимона и свеклы и равномерно распределите ее по поверхности сала. Сверху положите свежий лист капусты, а на него — кусочек филе осетра, смазанный той же смесью, что и сало. Далее положите листья щавеля, а на щавель — ломтик ветчины, который можно украсить колечками лука. Закройте бутерброд верхней частью французской булки.

Вам потребуется:

булка французская — 1 шт.,

сало копченое — 1 ломтик,

чеснок — 1 зубчик,

лимон — 1 долька,

свекла — 1/4 от корнеплода,

капуста — 1 лист,

филе осетра — 2 ломтика,

щавель — 5–6 листьев,

ветчина — 2 ломтика,

лук репчатый — 1 шт.

Этот сэндвич является довольно пикантным, со специфическим вкусом. главное — не переборщите, добавляя чеснок и лимон.

Мы надеемся, дорогой читатель, вам понравятся наши рецепты и вы получите огромное удовольствие, приготовив и отведав бутерброды, описанные выше. Но иногда бывает так, что одних бутербродов для утоления голода вам будет явно недостаточно. Поэтому предлагаем вам совершить паломничество в мир супов, щей и борщей, которые являются неотъемлемой частью славянской кухни испокон веков. Существует достаточно широкий спектр рецептов приготовления разнообразных супов, щей и борщей. В этой части нашей главы мы приведем основные их виды, которые являются частыми гостями на нашем столе и готовятся с применением сала: свежего, копченого и соленого, а также с использованием шкварок.

Для приготовления бульона из сала желательно использовать говяжье или свиное сало, баранье сало нежелательно только из-за того, что оно при охлаждении бульона быстро застывает и плохо усваивается организмом. В основном, бульон из сала является основой для заправочных супов и борщей. Независимо от того, что мы готовим из супов, что будет заправкой для них и какое сало мы будем использовать, мы заливаем это сало исключительно холодной водой, доводим до кипения и только потом уменьшаем огонь для умеренного кипения жидкости.

Овощи, которые вы собираетесь использовать для заправки, чистятся непосредственно перед закладкой в бульон. Например, картофель кладут сырым, а лук и морковь — поджаренными на том же виде сала, которое варится в кастрюле. Это делается для того, чтобы ароматические вещества и вкусовые качества не улетучились во время варки. Сало варится от 1 часа до 1 часа 30 минут — в зависимости от его качества. Как правило, бульоны из сала в чистом виде

употребляются очень редко, но мы приведем в этой главе один рецепт бульона, который подается к столу в сочетании с выпеченными изделиями, например пирожками с мясом.

БУЛЬОН «СТОЛОВЫЙ»

Возьмите кусок сала, нарежьте его кубиками, слегка промойте и положите в холодную воду. Закройте крышкой и поставьте на сильный огонь. Как только вода закипит, убавьте огонь и снимите пену, если она будет появляться. Накройте кастрюлю крышкой и варите сало от одного до полутора часов. За 30 минут до окончания варки положите корень петрушки и морковь, а также луковицу. Для того чтобы бульон был прозрачным и имел отличный вкус, корни надо обжарить на сале до румяной корочки. А если вы бросите в бульон неочищенную луковицу — он приобретет золотистый цвет.

Готовый бульон подается к столу с пирожками и гренками.

Вам потребуется:

сало — 500 г,

морковь — 2 шт.,

коренья петрушки — 2 шт.,

репчатый лук — 1 шт.,

вода — 2–3 л.

Из бульона на сале можно приготовить отличные заправочные супы с достаточно разнообразными компонентами.

БУЛЬОН «РАДУГА»

Возьмите грибы (соленые или свежие) и обжарьте их на сале вместе с нашинкованным репчатым луком, посолите и поперчите. Лучше использовать красный перец. Затем сварите яйца, остудите их и очистите от скорлупы. Яйца мелко нашинкуйте и смешайте с грибами и луком. Эту заправку положите в тарелку с бульоном из сала и добавьте свежей зелени.

Вам потребуется:

бульон — 1–2 л,

грибы (соленые или свежие) — 250–300 г,

сало топленое — 1 ст. л.,

лук репчатый — 1 шт.,

красный перец — по вкусу.,

яйца — 3 шт.,

зелень свежая — 1–2 веточки.

БУЛЬОН «БУЛОНСКИЙ ЛЕС»

Тертый сыр смешайте с панировочными сухарями, красным перцем, солью и мукой, добавьте яйца, взбитые до однородной массы. Поставьте бульон на огонь и доведите его до кипения. В кипящий бульон десертной ложкой кладите клецки и варите их на слабом огне,

пока они не всплывут. Бульон с клецками подавайте к столу горячим, перед употреблением можно посыпать его свежей зеленью.

Вам потребуется:

бульон — 1–2 л,

сыр — 250 г,

молотые сухари — 1 ст.,

красный перец — 1/2 ч. л.,

мука — 1–2 ст. л.,

яйца — 2 шт.,

зелень свежая — по вкусу.

БУЛЬОН «ПИКАНТНАЯ БЕСЕДА»

Растопите на сковородке сало и обжарьте на нем мелко нарезанные корень петрушки, морковь, лук и помидоры. Доведите до кипения бульон и опустите туда овощи. Через 5 минут варки добавьте нарезанный кубиками картофель. После того как бульон с овощами будет готов, добавьте в него тертого чеснока. Чеснок придает неповторимый аромат приготовленному блюду. Подавайте к столу горячим.

Вам потребуется:

бульон — 1,5–2 л,

сало топленое — 1–2 ст. л.,

корень петрушки — 2 шт.,

морковь — 2 шт.,

лук репчатый — 1–2 шт.,

помидоры — 3 шт.,

картофель — 2–3 шт.,

чеснок — 2–3 зубчика.

В славянских кухнях достаточно широкий выбор заправочных супов, но наиболее известны щи и борщи. Щи, вообще, являются коронными из первых блюд и являются нашей национальной гордостью. Они представляют собой заправочный суп из свежей или квашеной капусты с добавлением разных овощей. Здесь будут описаны рецепты приготовления щей, основой для которых является бульон из сала.

ЩИ «РИСОВЫЙ РАЙ»

Бульон с кусочками сала доведите до кипения, засыпьте в него хорошо промытый рис и варите на медленном огне, время от времени помешивая. Капустные листья нарежьте соломкой. Затем обжарьте на сале морковь, корень петрушки, лук и помидоры. За 15 минут до готовности риса опустите нашинкованную капусту в бульон, а еще через 10 минут положите в бульон обжаренные овощи. Через 5–7 минут снимите щи с огня, дайте им потомиться. Чтобы почувствовать всю прелесть щей, подавайте их к столу слегка остывшими.

Вам потребуется:

бульон — 2 л.,

рис — 0,5 ст.,
капуста — 600 г,
сало топленое — 2 ст. л.,
морковь — 2 шт.,
корень петрушки — 2 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
помидоры — 2–3 шт.

ЩИ «ХЛЕБОСОЛЬНЫЕ»

Свежее сало залейте холодной водой и варите 1,5 часа (соль добавьте через час после начала варки). Обжарьте на сале лук и коренья и положите их в бульон за полчаса до полной готовности. Обжарьте на любом жире свежие грибы; свежую капусту потушите в отдельной посуде, добавив немного воды. Капусту, грибы и нарезанный соломкой картофель опустите в бульон за 15 минут до его полной готовности. Снимите щи с огня и сразу же добавьте тертый чеснок и мелко нарезанную зелень укропа. Дайте щам настояться в течение получаса. Подавайте к столу со сметаной.

Вам потребуется:

свежее сало — 200 г,
вода — 3–3,5 л,
лук репчатый — 1 шт.,
морковь — 2–3 шт.,

корень петрушки — 2 шт.,
капуста свежая — 0,5 кг,
грибы свежие — 7–8 шт.,
сало топленое — 2 ст. л.,
картофель — 5–6 шт.,
чеснок — 2–3 зубчика,
зелень укропа — 2 ст. л.,
сметана — по вкусу.

ЩИ «МАЙСКАЯ ТРАПЕЗА»

Промытые и нарезанные корни обжарьте на сале. Тщательно промойте в проточной воде листья щавеля и прокрутите через мясорубку, соедините с обжаренными корнями и опустите в кастрюлю с кипящим подсоленным бульоном. Варите 15–20 минут. Перед подачей к столу положите в тарелку со щами нашинкованное вареное яйцо и добавьте мелко нарезанной свежей зелени.

Вам потребуется:

бульон — 2 л,
морковь — 2 шт.,
корень петрушки — 2 шт.,
сало топленое — 2 ст. л.,

щавель — 150–200 г,

соль, яйца вареные и свежая зелень — по вкусу.

ЩИ «БОДРОСТЬ»

Обжарьте коренья и лук репчатый на сале. Хорошо промойте крапиву, щавель и шпинат, нашинкуйте и варите в кипящей воде. Затем откиньте на дуршлаг и смешайте с кореньями и луком. Опустите эту смесь в кипящий бульон и варите еще 20–30 минут. За 10 минут до полной готовности добавьте лавровый лист. Подавайте к столу со сметаной.

Вам потребуется:

бульон — 2 л,

корень петрушки — 2–3 шт.,

морковь — 2 шт.,

лук репчатый — 2 шт.,

сало топленое 1–1,5 ст. л.,

шпинат — 200 г,

крапива — 150 г,

щавель — 250 г,

лист лавровый — 2–3 шт.,

соль, сметана — по вкусу.

ЩИ «ДЕДУШКИНО НАСЛЕДСТВО»

Свежее сало, перловую крупу и квашеную капусту залейте холодной водой и варите 1–1,5 часа. Через полчаса после начала варки добавьте соль. Мелко нарезанные коренья и лук репчатый обжарьте на сале с добавлением томатной пасты. Все это добавьте в кастрюлю и варите 10–15 минут. Подавайте к столу горячими, заправив сметаной.

Вам потребуется:

вода — 2,5–3 л,

сало свежее (говяжье или свиное) — 300 г,

крупа перловая — 4–5 ст. л.,

капуста квашеная — 400–500 г,

морковь — 2–3 шт.,

корень петрушки — 2–3 шт.,

лук репчатый — 1–2 шт.,

паста томатная — 1–2 ст. л.,

соль, сметана — по вкусу.

Краткий экскурс по рецептам приготовления щей мы, пожалуй, закончим и перейдем к еще одной разновидности горячих первых блюд — борщам. Борщи являются национальным украинским блюдом. Они готовятся на мясных, рыбных бульонах и на овощных отварах. В состав различных борщей входит свекла. Если вы хотите, чтобы свекла сохранила свой первоначальный цвет во время варки, не кладите ее в бульон сырой, а лучше сначала потушите почти до готовности,

добавляя небольшое количество жидкости. Кроме того, тушеная свекла придаст бульону более яркий, насыщенный цвет.

БОРЩ «ДАРЫ ЛЕТА»

Потушите свеклу и положите ее в кипящий бульон, через 10 минут добавьте туда нашинкованные картофель и морковь, а также свежий горох и варите до готовности. За 10 минут до полной готовности заправьте хорошо взбитым яйцом. Перед подачей к столу приправьте борщ сметаной.

Вам потребуется:

бульон из сала — 2,5–3 л,

свекла — 500 г,

картофель — 4–5 шт.,

морковь — 2 шт.,

горох свежий — 0,5 стакана,

яйца — 1–2 шт.,

соль, сметана — по вкусу.

БОРЩ «ТАРАС БУЛЬБА»

Свежее сало и квашеную капусту положите в холодную воду и варите 1–1,5 часа. За полчаса до полной готовности положите в бульон тушеную свеклу с томатной пастой и обжаренные коренья и лук. За 15 минут до готовности добавьте нашинкованный кубиками картофель, соль и специи. Борщ подавайте к столу со сметаной.

Вам потребуется:

сало свежее — 300 г,

вода — 3,5 л,

капуста квашеная — 500 г,

свекла — 400 г,

паста томатная — 3 ст. л.,

корень петрушки — 3 шт.,

морковь — 2–3 шт.,

лук репчатый — 1–2 шт.,

картофель — 3–4 шт.,

соль, специи, сметана — по вкусу.

БОРЩ «СЛАВЯНСКИЙ БАЗАР»

В холодную воду положите нарезанный шпик и варите 1 час. Возьмите свежую капусту и, нарезав ее соломкой, потушите на сковороде с добавлением небольшого количества жидкости. Доведенную до полуготовности капусту и тушеную свеклу положите в бульон за полчаса до полной его готовности. За 15–20 минут до

окончания варки положите в борщ нарезанный кубиками картофель и соль по вкусу. Снимите борщ с огня и добавьте туда измельченный чеснок. Пока борщ настаивается, возьмитесь за приготовление фрикаделек. Пропустите 2–3 раза свинину через мясорубку, добавляя немного размоченного в воде белого хлеба, смешайте с мелко нарезанным луком, сырым яйцом, молотым перцем и солью. Полученный фарш тщательно перемешайте. Сформируйте фрикадельки и варите их 30–40 минут в небольшом количестве воды. Перед подачей борща к столу положите в каждую тарелку по 2–3 фрикадельки и приправьте сметаной.

Вам потребуется:

вода — 3,5 л,

шпик — 300 г,

капуста свежая — 400 г,

сало топленое — 2 ст. л.,

свекла — 2–3 шт.,

картофель — 5–6 шт.,

чеснок — 3–4 зубчика,

соль, сметана — по вкусу.

Для фрикаделек:

мякоть свинины — 400 г,

вода — 1/2 ст.,

лук репчатый — 1 шт.,

яйца — 1 шт.,

перец, соль — по вкусу.

С применением сала готовится большое количество вторых блюд. Самыми разнообразными из них являются каши. Мы приведем пару рецептов каш, которые либо готовятся на сале, либо сало используется для них в качестве заправки.

КАША «ЗАВАЛИНКА»

Хорошо промытое пшено залейте водой и поставьте на огонь. Как только вода закипит, добавьте соль. Варите пшено в течение 20 минут. Снимите кастрюлю с огня и оставьте кашу в теплом месте еще на 15–20 минут. После этого сковороду с растопленным в ней салом поставьте на медленный огонь и выложите туда кашу. Не забывайте постоянно помешивать кашу, чтобы она не пригорела. Когда сало впитается полностью, снимите сковороду с огня. Заправьте кашу перцем и тертым чесноком: это придаст ей особый вкус. Закройте крышкой и дайте потомиться. Кашу подавайте к столу с мясом и соусом.

Вам потребуется:

пшено — 1–1,5 ст.,

вода — 5–6 ст.,

сало топленое — 2–3 ст. л.,

соль, перец — по вкусу,

чеснок — 1–2 зубчика.

КАША «БАРБАРИС»

Хорошо промойте гречневую крупу, положите в кипящую подсоленную воду и варите в течение 15–20 минут. Снимите кастрюлю с огня и поставьте в теплое место на некоторое время. Нагрейте сковороду и растопите сало. Выложите гречку на сковороду и перемешайте с растопленным салом, затем добавьте нарезанного кусочками шпика, поперчите и добавьте горсть ягод барбариса. Это придаст блюду неповторимый вкус. Доведите кашу до готовности на медленном огне, постоянно перемешивая. Снимите с огня и оставьте кашу на несколько минут в теплом месте, плотно закрыв крышкой.

Вам потребуется:

гречка — 1,5 ст.,

вода — 4–5 ст.,

сало топленое — 2 ст. л.,

шпик — 60–70 г,

соль, перец — по вкусу,

ягоды барбариса — 10 шт.

Большое лакомство представляют собой шкварки. Шкварки остаются после вытапливания нутряного сала-сырца. Остальная часть вытопленного сала представляет собой смалец. Чтобы приготовить смалец и шкварки, нужно на ночь замочить нутряное сало в холодной воде, чтобы выделилась кровь, оставшаяся в салe. Затем нарезать свежее сало маленькими кусочками.

Топится сало в толстостенной посуде. Положите треть всего сала в эту посуду и поставьте на огонь. Как только оно начнет плавиться, добавьте оставшуюся часть сала. не забывайте помешивать, чтобы

сало не пригорало. Когда шкварки немного подрумянятся, смалец можно разлить по банкам, а шкварки вытащить шумовкой и положить в отдельную посуду. Шкварки, как и смалец, применяются достаточно широко для приготовления различных блюд.

ГАЛУШКИ СО ШКВАРКАМИ «ЗАПОРОЖЕЦ»

В кипящую воду насыпьте 1/3 от всего количества муки, тщательно размешайте и снимите смесь с огня. Немного охладите и добавьте остатки муки и яйцо. Замесите тесто и столовой ложкой отделяя небольшие порции, бросайте в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Вытащите галушки шумовкой и сложите на тарелку. Затем разогрейте на небольшом огне сковороду, положите на нее топленое сало вместе со шкварками и обжарьте мелко нарезанный репчатый лук. Далее выложите на сковороду галушки. Как только они подрумянятся, снимите сковороду с огня. Блюдо готово.

Вам потребуется:

сало топленое — 1–2 ст. л.,

шкварки — 2 ст. л.,

лук репчатый — 1 шт.,

Для галушек:

мука пшеничная — 1 ст.,

яйцо — 1 шт.,

вода — 1/2 ст.,

соль — по вкусу.

КУТАБ «СУВЕНИР»

Приготовьте пресное тесто из муки, яиц и воды. Разделите его на части. Каждый кусок раскатайте в тонкий пласт диаметром 10–15 см. Для начинки обжарьте на сале со шкварками тушеную капусту, морковь, лук репчатый. Выложите слегка охлажденную начинку на раскатанное тесто, сложите его в виде конверта, защипывая края теста. Далее разогрейте сковороду, растопите на ней сало и обжарьте кутаб до румяной корочки. Подавайте к столу со сметаной.

Вам потребуется:

мука пшеничная — 500 г,

яйцо — 2 шт.,

вода — 250 г,

капуста тушеная — 600 г,

лук репчатый — 2 шт.,

сало топленое — 3 ст. л.,

шкварки — 3–4 ст. л.,

соль, сметана — по вкусу.

«КАРАМБОЛЬ»

Возьмите кусок свинины и нарежьте небольшими кубиками. Выложите на сковороду, слегка смазанную жиром, и, добавляя небольшое количество воды, тушите до готовности. Затем разогрейте еще одну сковороду, растопите на ней свиное сало и добавьте шкварок. Положите в эту сковороду тушеное мясо и обжарьте до румяной корочки. Пока мясо будет обжариваться, нарежьте соломкой капусту. Обжаренные кусочки свинины выложите в отдельную посуду, а подготовленную для тушения капусту — на сковороду, где обжаривалось мясо. Тушите до полной готовности, при необходимости добавляя воду или бульон и периодически помешивая. готовую капусту подавайте к столу как гарнир к мясу со шкварками.

Вам потребуется:

свинина — 500 г,

вода — 2 ст.,

топленое сало — 3 ст. л.,

шкварки — 2–3 ст. л.,

капуста свежая — 500–600 г,

соль — по вкусу.

«ДЕРЕВЕНСКАЯ РАДОСТЬ»

Хорошо промытые грибы отварите в подсоленной воде. Нарежьте мясо небольшими кусочками, посыпьте перцем и солью по вкусу и обжарьте на топленом сале до румяной корочки. Выложите мясо на блюдо, сверху положите грибы и посыпьте свежей зеленью. Затем нарежьте соломкой картофель и обжарьте на топленом сале до полной готовности. Картофель используется как гарнир к мясу.

Вам потребуется:

свежие грибы — 10 шт.,

мясо (говядина) — 400 г,

зелень — 2–3 веточки,

картофель — 5–6 шт.,

сало топленое — 2 ст. л.,

соль и перец — по вкусу.

ГАРНИР «СЕЛЬСКИЙ»

Очистите несколько крупных картофелин и нарежьте кружочками. Разогрейте сковороду, растопите на ней свиное сало и выложите нарезанный картофель на сковороду, не забыв предварительно посолить его. Обжарьте на среднем огне, помешивая. Когда картофель будет наполовину готов, добавьте нарезанный колечками репчатый лук и черный молотый перец. Доведите блюдо до готовности, и подавайте на стол горячим, посыпав рубленой зеленью укропа или петрушки.

Вам потребуется:

картофель — 5–6 шт.,

сало топленое — 3 ст. л.,

лук репчатый — 2 шт.,

зелень рубленая — 2–3 ст. л.,

соль и перец по вкусу.

«КУРОПАТКА С СЕКРЕТОМ»

Выпотрошенную и ощипанную тушку куропатки опалите на пламени газовой горелки, хорошо промойте. Сварите гречневую кашу до полуготовности, дайте ей немного постоять в теплом месте. Смешайте гречку с мелко нарезанным свиным шпиком, добавьте нашинкованный репчатый лук, посолите. Данная смесь будет служить фаршем для куропатки. Наполненную этим фаршем куропатку поместите в гусятницу с предварительно растопленным свиным салом. Доведите до готовности в духовке, выложите на блюдо, полейте соком, образовавшимся во время тушения, и посыпьте рубленой зеленью петрушки. Подавайте к столу с томатным соусом.

Вам потребуется:

куропатка — 1 шт.,

крупа гречневая — 0,5 ст.,

сало топленое — 4–5 ст. л.,

шпик — 200 г,

лук репчатый — 2 шт.,

соль — по вкусу.

Надеюсь, вы убедились в том, что из сала можно приготовить достаточно большое количество разнообразных блюд. То, что представлено в этой главе, является сотой частью тех блюд, которые можно приготовить. К тому же у вас есть фантазия, при помощи которой вы сможете самостоятельно придумать множество самых изысканных рецептов. Мы желаем вам приятного аппетита и верим, что у вас все получится.

ГЛАВА V. СОВЕТЫ ДЕРЕВЕНСКОГО ДЯДЮШКИ

Бесчисленные груды белого ароматного сала на рыночных прилавках, с розовыми прожилками, без прожилок, свежего, копченого, соленого, с перцем красным, с перцем черным, с пряностями. Вы наверняка согласитесь с нами, что растеряться среди этого изобилия совсем нетрудно. Но! Если вы последуете нашим рекомендациям, то никогда не попадете впросак, уважаемые читатели, и достойно сделаете выбор этого «священного продукта», как называют его жители солнечной Украины.

При покупке сала на рынке обращайтесь особое внимание на его цвет и запах. Свежее сало должно пахнуть только салом, а не отдавать посторонними запахами, например автомобильным бензином или рыбой. Избавиться от неприятных запахов при засолке такого сала не удастся. Что касается цвета, то хорошее сало имеет белый цвет с розоватым оттенком.

Корочка должна быть тонкой, нежесткой и иметь розовато-коричневый цвет. Этот признак говорит о том, что продукт будет мягок и вкусен. Хорошее сало «чисто выбрито», без щетины. Сало, имеющее все эти признаки, безусловно, пригодно для засолки и копчения.

Старое сало, как правило, имеет серовато-желтый цвет. Корочка у такого сала жесткая, жевать ее — занятие абсолютно неблагодарное; корочка имеет сероватый оттенок и жесткую щетину. Старое сало пригодно только для перетопки, в соленом виде оно невкусное и лишено неповторимого аромата свежего продукта.

Часто сало имеет специфический запах и отдает мочевиной. Это исключение из правил говорит о том, что это сало некастрированного хряка. Но если поддержать такое сало в теплой воде с чесноком — запах притупится. Неплохой результат дает вымачивание сала в холодной

воде с добавлением уксусной кислоты и соли. Разведите в холодной воде немного уксусной кислоты, добавьте соль и поместите в полученный раствор сало на 3–5 часов. Неприятный запах должен исчезнуть.

Сало, которое засолится на славу, — мягкое и податливое. Нож входит в него легко, как в сливочное масло. Если же у вас при разрезании сала возникнут некоторые трудности, то есть нож войдет в него с большим трудом, это значит, что сало старое и при солении не обещает вам превратиться во вкусный и ароматный продукт.

Как проверить на рынке качество сала? Просто надавите на сало пальцем или проткните его обычной спичкой. Если спичка вошла свободно, то не раздумывая, покупайте, а если же нет, то, лучше отложите покупку до следующего раза.

И еще одно немаловажное условие — наличие клейма на сале «на видном месте». Это вовсе не знак позора, как ошибочно думают многие, а символ здоровья. Клеймо указывает, откуда родом свинья, и подтверждает, что сало одобрено санэпидемнадзором.

Ну, наконец-то, вы путем стольких усилий приобрели заветный ароматный продукт и в радостном возбуждении спешите домой, раздумывая, что можно приготовить из него. Стоп! Прежде чем приступать к солению, мочению и копчению, необходимо сало обработать. Купленное на рынке сало ни в коем случае не мойте, а аккуратно поскребите ножом и перед готовкой подержите в холодной воде 1 день. Тогда оно станет еще мягче и вкуснее.

Для многих хозяек и хозяев вопрос длительного хранения сала очень актуален. Тем более что в условиях современной городской квартиры часто нет возможности (не хватает свободной площади) хранить сало в деревянных бочонках и ящиках. Сало можно успешно хранить в обыкновенных стеклянных банках, и при этом оно не теряет свои вкусовые качества. Его можно будет употреблять в пищу как самостоятельное блюдо, так и готовить из него различные блюда.

Самый, пожалуй, распространенный и наипростейший способ хранения сала — соление. Истории известны три способа засолки сала. Сухая засолка — этот способ для тех, кто спешит. Сало натирают солью, чесноком, добавляют перец, пряности, чтобы оно было ароматнее и острее. Черный перец, кстати, дает больше запаха, чем вкуса, а вот красный как раз придает «знойности» этому продукту. Затем сало помещают в холодильник или на балкон. Через две недели сало будет готово к употреблению. В прохладном месте сало, засоленное сухим способом, остается свежим и не утрачивает свои вкусовые качества полтора-два месяца.

Вы можете по своему усмотрению выбрать любой из предлагаемых способов сухой засолки.

«ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО»

Сало нарежьте крупными кусочками и уложите в чисто вымытую стеклянную банку. В кипящую воду всыпьте лавровый лист, тмин, душистый перец, соль. Рассол должен иметь очень плотную консистенцию. Полученным раствором залейте сало в банке. Прикройте банку пластиковой крышкой и дайте постоять в таком виде сутки. После этого храните сало в холодильнике. Через 3–4 дня сало готово к употреблению.

«ХЛЕБОСОЛЬНЫЕ ЗАПАСЫ»

Стеклянную банку емкостью 1 л промойте горячей водой с содой, затем ополосните и высушите. Кусочки сала плотно выложите вдоль стенок банки в два слоя. Если в центре банки осталось свободное

место, его можно заполнить куском сала соответствующего размера. Банка должна быть полностью заполнена салом. Поверх уже уложенных полосок, если позволяет емкость банки, можно уложить несколько слоев небольших кусочков сала. Сало укладывайте в банку так, чтобы до ее краев оставалась полоска около 0,5 см свободного пространства, которое засыпается солью. После этого банку закатайте жестяной крышкой. Хранить сало, засоленное этим способом, можно как в прохладном месте (например, в подвале), так и при комнатной температуре.

Перед употреблением в пищу откройте крышку банки и, вытащив кусочки сала, счистите с них соль ножом и заверните их в целлофан. Хранят кусочки, извлеченные из банки, в морозильной камере.

Для тех, кто не ищет легких путей, можно предложить мокрый посол сала. Придется, конечно, потратить драгоценное время и затратить немало усилий, но зато в награду за ваш труд вы получите ароматное сало, которое в буквальном смысле этого слова тает во рту.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Этот способ предусматривает использование специальной посуды. Это может быть бочка, кадка или большая кастрюля. На дно посуды густо насыпьте крупной поваренной соли.

Сало или окорок нарубите на куски. Крупную поваренную соль смешайте с селитрой, специями (чесноком, черным молотым перцем, красным молотым перцем, гвоздикой и др.), тщательно натрите куски мяса полученной сухой смесью и уложите в подготовленную посуду. Если для соления вы используете окорок, то натирать его нужно особенно тщательно, чтобы он как следует просолился. После того как мясо будет уложено, закройте посуду кружкой или крышкой и

придавите каким-нибудь грузом. Мясо таким способом должно просолиться в течение трех-четырёх недель.

Вы наверняка согласитесь с нами, уважаемые читатели, что любое приготовленное блюдо должно быть не только вкусным, но и красивым. Для того чтобы соленое мясо было сочным и вкусным и имело красивый золотистый цвет, после извлечения его из рассола перетрите куски пшеничными отрубями или сухой горчицей, оставьте на 2–3 часа, а только после этого коптите.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Приготовьте рассол из расчета 2,5–3 кг крупной поваренной соли, 8 г селитры и 500–600 г сахара на одно ведро воды. На медленном огне проварите рассол в течение 20–25 минут. Образовавшуюся на поверхности пену снимайте шумовкой. Затем снимите горячий рассол с огня и поместите в прохладное место.

Прежде чем солить сало, необходимо его как следует подготовить. Для этого сало отожмите от крови, тщательно промойте в холодной воде и насухо вытрите или обсушите на полотенце.

Когда рассол остынет, залейте им подготовленное сало, чтобы рассол полностью покрывал его. Чтобы сало просолилось побыстрее, выбирайте для соления небольшие куски свинины. Через неделю сало будет готово.

ТРЕТИЙ СПОСОБ

Цельный кусок или небольшие куски свежего сала тщательно натрите крупной солью, смешанной с черным или красным молотым перцем. Сделайте продольный разрез на сале, положите как можно глубже в разрез нарезанные на части дольки чеснока. Заверните сало в тряпочку или положите в какую-нибудь посуду. Поместите в прохладное место. Через 10 дней удалите с сала остатки соли и употребляйте в пищу.

ДРЕВНИЙ СПОСОБ

А этот способ засолки сала использовали еще наши прапрабабушки. Почти во всех деревнях старой России подавали сало, посоленное таким способом. Надеемся, что проверенный веками рецепт придется вам по душе.

Свежее сало отделите от мяса, нарежьте кусочками средних размеров и тщательно натрите крупной солью. Затем сложите в посуду, пересыпьте солью и сухим укропом, накройте дощечкой, сверху положите тяжелый груз и поместите в холодное место. Через 30 дней выньте готовое сало, поместите в чистый мешочек или заверните в ткань и проветривайте на свежем воздухе 10 часов.

САЛО ВАРЕНОЕ

Многие соленому салу предпочитают вареное. Этот способ заготовки сала, как говорят, на любителя. Если вы являетесь ярким поклонником сала, то почему бы вам не попробовать этот способ?

Сало поместите в соленую кипящую воду со специями (горошинами черного перца, лавровым листом, укропом, петрушкой, чесноком) и варите до готовности. Готовое горячее сало нарежьте кусочками, посолите, начините чесноком и поместите в холодное место.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

— Для соления рекомендуется использовать не очень толстое сало — не меньше трех-четырёх сантиметров.

— Если вы купили старое сало, не расстраивайтесь, его также можно посолить. Мы уже упоминали о том, что шкурка у старого сала жесткая. Чтобы сделать ее нежной и мягкой, немного подержите сало в теплом месте и тщательно натрите шкурку крупной солью. Через час нарежьте сало четырехугольными кусками, тщательно натрите солью, перемешанной с черным перцем, со всех сторон и уложите в посуду шкуркой вниз. Через 20–25 дней сало можно употреблять в пищу.

— Для соления сала лучше использовать крупную поваренную соль. При добавлении большего количества соли не стоит опасаться, что оно станет пересоленным. Сало впитает в себя только необходимое для нормального посола количество соли.

— Чтобы придать салу красивый розовато-коричневатый цвет, рекомендуем использовать селитру, горчицу, пшеничные отруби в смеси с солью и другими приправами.

— Иногда при длительном хранении (как правило, весной или летом) соленое сало приобретает неприятный запах. Для его устранения советуем вам несколько раз тщательно промыть сало холодной водой, уложить в посуду и залить холодным раствором из 200–250 г соли и 1–1,5 л воды. Сало вновь приобретет первоначальный приятный запах.

САЛО + МЯСО (СОЛЕНАЯ ГРУДИНКА И ОКОРОК)

По своим вкусовым качествам соленая грудинка и окорок несколько не уступают салу. Правильно и хорошо засоленное мясо — превосходный продукт, который можно хранить долгое время.

Лучшим сырьем для посола являются окорока и грудинка нежирной свинины. Перед посолом мясо выдерживают на холоде 2–3 суток, чтобы оно «созрело».

После отделения задней конечности туши приступают к разделыванию. Для этого по скакательному суставу отрубают ножку, удаляют позвоночники с прирезами жира и, отрезав часть пашины, придают ему правильную форму. Затем делают надрез в ножке окорока (между большой и малой берцовыми костями) и натирают посолочной смесью, которая состоит из соли и селитры (не путать с селитрой, идущей на удобрения). Во избежание порчи мяса обработку посолочной смесью следует проводить особенно тщательно, натирая его со всех сторон. Подготовленное таким образом мясо укладывают в бочку или кадку. Лучше, конечно, выбирать для этой цели посуду из дерева: бука или дуба. Не рекомендуется использовать посуду, в которой раньше солили рыбу и держали непищевые продукты.

На дно подготовленной посуды насыпают густым слоем посолочную смесь, после чего в горизонтальном положении укладывают слоями мясо, пересыпая каждый слой смесью. Посыпав сверху последнего ряда посолочную смесь, посуду накрывают деревянным кружком и ставят в прохладное место. Оптимальная температура +1 — +5 градусов.

Через две недели мясо заливают холодным рассолом (0,5 кг соли, 80–100 г сахара, 30–50 г селитры на 10 л воды). Затем накрывают мясо деревянным кружком снова и оставляют под гнетом на 2–3 недели.

Для засолки грудинки и окорока используют различные пряности. Самая лучшая, на наш взгляд, пряная смесь состоит из черного и красного перца, лаврового листа, сухих можжевельных ягод, гвоздики и кориандра. Разотрите пряности в ступке и 1/3 часть смешайте с селитрой и солью. Натрите полученной смесью куски мяса, уложите слоями в глиняную бочку или кадку, пересыпая каждый слой оставшейся сухой смесью.

Существует достаточно много всевозможных рецептов соления мяса. Некоторые используют рассол, свеклу, чтобы мясо стало мягким и сочным. Мы предлагаем вам воспользоваться для этой цели яблоками, которые делают мясо не только нежным и сочным, но и вкусным и ароматным. Яблоки очистите от кожуры, удалите семечки и порубите. После того как вы пересыплете каждый слой мяса, сверху выложите порубленные яблоки слоем примерно в 5 мм. Поместите посуду в холодное место. Через 2 месяца слейте рассол, промойте мясо холодной водой и... снимайте пробу.

Мясо отделите от костей, освободите от сухожилий и пленочек, нарежьте средними кусками. Приготовьте смесь, состоящую из соли и селитры (1–1,5 кг смеси на 10 кг мяса). Обваляйте в этой смеси куски мяса и уложите слоями в эмалированную кастрюлю или кадку, пересыпая каждый слой этой смесью. Посоленное мясо накройте деревянный кружком, положите груз и поместите в прохладное место. Через 1–2 дня залейте мясо хорошо прокипяченным, холодным рассолом (на 1 литр воды надо взять 300 г соли, 10 г селитры, 20 г сахара). Уровень рассола должен превышать уровень мяса примерно на 2–3 см. Через месяц мясо будет готово. Перед употреблением мясо вымачивают 10 часов в холодной воде, часто ее меняя, а затем варят до готовности.

Свежий окорок или грудинку выдерживайте в прохладном месте в течение 24 часов. Затем натрите крупной поваренной солью, смешанной с селитрой и сахаром (на 5 кг мяса надо взять 5 г сахара, 2 г селитры и 200 г соли). Уложите мясо в бочку слоями, кожей вниз, пересыпая каждый посолочной смесью, и поместите в прохладное место на неделю.

Затем мясо поменяйте слоями (нижний слой поместите на верх, а верхний вниз) и залейте прохладным рассолом из 1 л воды, 50 г соли, 5 г сахара и 3 г селитры. Залитое мясо накройте кружком и сверху положите груз. Через каждые два-три дня рассол заменяйте новым. Через месяц мясо будет готово, можно приступать к его дальнейшей кулинарной обработке: коптить, варить и т. д.

Соленое мясо, безусловно, обладает превосходным вкусом, но из него можно приготовить немало блюд, что мы вам и предлагаем сделать.

ОКОРОК ВАРЕНЬЙ

Выдержанный в посолке окорок вымочите в холодной воде 2 часа. Для варки приготовьте просторную посуду. Поместите окорок в кипящую воду в вертикальном положении (ножкой вниз) Варите при температуре 80 градусов. Примерно через час тонкую часть окорока (ножку) приподнимите над водой, так как эта часть варится быстро. Продолжительность варки зависит от величины окорока (на каждый килограмм веса требуется 1 час). Определить готовность окорока можно, если проткнуть мясо вилкой или иглой. Если острие входит в мякоть свободно, значит, мясо готово.

Готовый окорок выложите на блюдо для охлаждения и, чтобы сохранить сочность мяса, сверху накройте его чистым полотенцем.

Для придания мясу аромата в воду можно добавить несколько горошин черного перца, лавровый лист и другие пряности.

ОКОРОК, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ТЕСТЕ

Для запекания лучше брать окорок с небольшим слоем жира.

Соленый окорок вымочите в холодной воде в течение 5 часов, подвесьте его для стекания воды и просушки на 3 часа. Замесите пресное тесто из ржаной или пшеничной муки, равномерно покройте тестом окорок. Можете также раскатать тесто на столе или противне, смочить водой, положить на него окорок и сверху накрыть другим пластом теста, затем соединить два пласта друг с другом. Подготовленный окорок поместите в хорошо разогретую духовку и выпекайте в течение 3 часов до готовности.

Если вилка входит в мякоть свободно, то окорок готов. Готовое мясо остудите на воздухе, не снимая хлебной корочки. Подавайте с гарниром.

ЖАРЕНАЯ ГРУДИНКА

Для того чтобы грудинка поджарилась равномерно, замочите мясо на 5–6 часов в маринаде. Для маринада добавьте в горячую кипяченую воду соль, черный молотый перец, душистый перец, лавровый лист, все тщательно размешайте.

Мясо, вынутое из маринада, выложите на сковороду с растопленным салом, посыпьте его мелко нарезанным чесноком и перцем, полейте небольшим количеством воды и жарьте до готовности.

ТОПЛЕННОЕ САЛО (КАК САЛО ПЕРЕТОПИТЬ И КАК ЕГО ХРАНИТЬ В ТАКОМ ВИДЕ)

Если вы хотите, чтобы сало сохранилось у вас как можно дольше, советуем вам его перетопить. Топленое сало можно использовать не только для приготовления различных блюд, но и в лечебных целях.

При хранении сала в таком виде необходимо соблюдать некоторые правила.

1. Хранить топленое сало лучше в стеклянной или глиняной посуде.

2. Часто при длительном хранении топленое сало приобретает горький вкус. Чтобы предотвратить это, необходимо хранить его под плотно закрытой капроновой крышкой или парафиновой бумагой.

3. Топленое сало долго сохранит свои вкусовые качества, если держать его в прохладном месте: погребе или холодильнике.

4. Срок годности топленого сала в зависимости от условий хранения может быть от года до трех лет. Употреблять топленое сало в пищу после указанного срока не рекомендуется. А вот для компресса и растирания, приготовления различных мазей можно использовать сало, срок годности которого уже истек.

Сало тщательно вымойте в холодной воде, нарежьте маленькими кусочками, чтобы оно быстрее перетопилось, и выложите на сковороду с высокими краями или, кастрюлю. Перетапливать сало лучше на медленном огне. Когда увидите отделение жира, осторожно снимайте его со сковороды ложечкой, сразу же процеживайте через несколько слоев марли и помещайте в стеклянную банку или глиняную посуду. Когда жир остынет, плотно закройте посуду и храните в прохладном месте.

Репчатый лук, чеснок, яблоки, грибы и различные специи придают перетопленному салу приятный запах и своеобразный вкус. Попробуйте перетопить сало с этими продуктами.

Репчатый лук очистите, мелко нарежьте, смешайте с нарезанными кусочками сала и поместите на сковороду. Полученный жир вместе с

пережаренным луком несколько раз процедите. Жир приобретет красивый золотистый цвет и аромат. Такое сало можно использовать для приготовления первых блюд и гарниров.

Чеснок очистите, мелко нарежьте или растолките в ступке. Натрите полученной чесночной массой цельный кусок сала и оставьте на 1–2 часа в теплом месте, чтобы сало впитало чесночный сок. Затем нарежьте маленькими кусочками и перетопите на медленном огне. Полученный жир процедите и храните под плотно закрытой крышкой в прохладном месте.

Грибы тщательно промойте в холодной воде, отварите в подсоленной воде до готовности и пропустите через мясорубку. Перемешайте с нарезанным салом и перетопите. Вы можете поместить полученный жир в посуду, предварительно его процедив, или использовать в дело непосредственно вместе с пережаренными грибами. Жир можете использовать для жарения грибов и приготовления блюд из овощей.

Кислые яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Перемешайте с нарезанным салом и перетопите под закрытой крышкой. Полученный жир процедите, добавьте соль и гвоздику и слейте в посуду.

Свежую зелень петрушки и укропа мелко нарежьте и смешайте с солью. Сало нарежьте маленькими кусочками, перетопите и процедите. В полученный жир добавьте нарезанную зелень и поместите в посуду. Храните под закрытой крышкой в прохладном месте.

ВЫТАПЛИВАНИЕ СМАЛЬЦА (НУТРЯНОЙ ЖИР)

1 СПОСОБ

Цельный кусок сала поместите в холодную воду и выдерживайте в течение суток, как можно чаще меняя воду. Вымоченное сало обсушите и нарежьте небольшими кусочками. Поместите в металлическую посуду с толстыми стенками сначала 1/2 часть сала и немного кипяченой воды во избежание пригорания. Когда заметите отделение жира, добавьте оставшееся сало. Вытапливайте на медленном огне до тех пор, пока все сало не превратится в жир, а вода полностью испарится. В процессе вытапливания помешивайте сало деревянной лопаточкой, чтобы оно не пригорело и не приобрело неприятного запаха. Когда шкварки подрумянятся и на поверхности начнут образоваться пузыри, снимите посуду с огня. Полученный смалец несколько раз процедите и слейте в отдельную посуду.

Многие, для того чтобы улучшить вкус смальца, добавляют в него молоко. Вы также можете использовать этот способ. После процеживания слейте смалец в посуду, доведите до кипения и осторожно, небольшими порциями добавьте молоко (на каждые 3 кг смальца добавляют 1–1,5 л молока). Затем поместите смалец снова на огонь и кипятите до тех пор, пока молоко не свернется, осядет на дно и приобретет розовый цвет. В прозрачный смалец по желанию добавьте мелко нарезанные кусочки яблока или груши. Готовый смалец несколько раз процедите и слейте в отдельную посуду.

2 СПОСОБ

Тонкий подкожный жир нарежьте маленькими кусочками, залейте холодной водой и выдерживайте в прохладном месте 5 дней, часто меняя воду. Затем воду слейте, выложите нарезанный жир в сковороду или кастрюлю с высокими краями, добавьте немного холодной воды

(примерно 1/5 от объема жира), всыпьте 1 ст. л. пищевой соды и доведите воду до кипения, осторожно собирая ложкой появившийся на поверхности жир в другую посуду до тех пор, пока шкварки не приобретут коричневый цвет. Оставшийся в сковороде жир слейте и процедите. Полученный жир перетопите вторично, добавьте поджаренные до темно-коричневого цвета сухари. Затем жир еще раз процедите, поставьте на слабый огонь и, как только появятся пузырьки, осторожно влейте кипяченое молоко (на каждый килограмм жира — 80 г молока). Варите до тех пор, пока молоко не осядет на дно. Вытопленный смалец слейте в стеклянную банку.

Чтобы смалец долго хранился и не приобрел неприятного горьковатого привкуса, храните его под плотным листом парафиновой бумаги. Бумага подготавливается так: лист белой бумаги вырежьте по форме отверстия посуды и сверху залейте его растопленным парафином слоем примерно в 2–3 мм. Парафин отлично изолирует смалец от проникновения в него воздуха.

ДОМАШНЕЕ КОПЧЕНИЕ

Копченое сало обладает приятным вкусом и запахом, не зря любители изысканной пищи отдают предпочтение именно ему. Но нужно сказать, что копчение — очень трудоемкий процесс и, для того чтобы получить к обеду ароматный, золотисто-коричневый кусочек сала, вам придется немало потрудиться. Кроме того, залог успеха зависит от соблюдения некоторых важных правил.

1. Для горячего копчения используйте дрова или опилки лиственных пород деревьев — березы, бука, ясеня, яблони. Следите за тем, чтобы в коптильне не оказались отсыревшие дрова, так как они медленно разгораются, дают много влажного дыма, кроме того, при использовании таких дров к поверхности сала прилипает сажа.

2. Хранить копчености рекомендуется в сухом, прохладном, хорошо проветриваемом помещении при температуре от 3 до 8 градусов тепла. Не рекомендуется использовать для хранения помещения с повышенной влажностью воздуха, так как в этом случае мясо быстро плесневеет и портится.

3. Хорошо сохраняются копчености подвешенными в мешочках. Можно также использовать для хранения ящики, пересыпанные просеянной сухой золой или опилками лиственных пород деревьев.

Различают два способа копчения: холодный и горячий. При холодном копчении продукты подвергаются воздействию дыма невысокой температуры (примерно 18–20 градусов). В результате продукт хорошо пропитывается дымком и теряет влагу. Копченые таким способом продукты можно хранить длительное время.

При горячем копчении продукты обрабатываются горячим дымом. Продолжительность копчения зависит от продукта.

ХОЛОДНОЕ КОПЧЕНИЕ САЛА

Закоптить сало можно как в свежем, так и в соленом виде. Возьмите соленое сало через 15 дней после засолки, счистите соль и тщательно промойте в холодной воде. Коптите 5–7 дней до тех пор, пока сало не приобретет лимонно-золотистый цвет. После копчения натрите сало чесноком, красным молотым перцем, горчицей. Копченое таким способом сало храните в прохладном месте завернутым в чистую тряпочку.

ХОЛОДНОЕ КОПЧЕНИЕ САЛА

Сало тщательно натрите смесью крупной соли, красного молотого перца и пряных трав. Поместите в посуду, дно которой предварительно посыпьте густым слоем соли, накройте крышкой и выдерживайте под гнетом в прохладном месте 1–1,5 месяца. Затем окорок вытащите, а образовавшийся рассол слейте. В подвешенном состоянии обсушите сало на свежем воздухе, предварительно поместив его в полотняной мешочек или обернув тканью в несколько слоев.

Высушите в духовке лавровый лист, можжевельник, петрушку, тмин, кариандр, размельчите, перемешайте пряности с солью и селитрой. Натрите полученной смесью сало и коптите в течение двух-трех недель до тех пор, пока оно не приобретет коричневый цвет.

КОПЧЕНИЕ ОКОРОКА

Соленый окорок вымачивайте 1–2 часа в несоленой воде. Затем сделайте в ножке окорока петлю из толстой веревки и подвесьте просушиваться в прохладное помещение. Подсушенный окорок перевесьте в коптильню. Если в дальнейшем окорок предполагается варить, то его коптят горячим способом при температуре 50–60 градусов в течение 10–12 часов.

Вначале коптите окорок слабым дымом, затем густоту дыма увеличьте. При копчении следите за тем, чтобы огонь сильно не разгорался. Уменьшить разгорание огня можно, если добавить влажных опилок.

Окорок, предназначенный для длительного хранения, коптят холодным способом при температуре 20–25 градусов в течение 5 суток. За это время мясо приобретает вкус и запах сырокопченой ветчины.

ГОРЯЧЕЕ КОПЧЕНИЕ ОКОРОКОВ

Перед тем как приступить к копчению, окорока необходимо предварительно подготовить. Натрите смесью из соли, сахара, измельченного чеснока и селитры переднюю и заднюю часть свиной туши. Подготовленные окорока выложите в посуду кожей вниз, обильно пересыпьте солью и выдерживайте под гнетом.

Через 10–15 дней приготовьте рассол из 10 л кипяченой воды и 2 кг соли. Полученным рассолом залейте мясо, чтобы он полностью покрывал его. Дальнейшая выдержка окороков зависит от их веса. Если, к примеру, окорока весят больше десяти килограммов, то выдерживать их в рассоле нужно 1,5–2 месяца. Для небольших по весу окороков достаточно 1 месяца.

За три-пять часов до копчения выньте окорока из посуды, промойте в холодной воде и сушите в подвешенном состоянии 24–48 часов. Как только мясо как следует обсохнет, можно приступить к горячему копчению.

Если вы используете металлическую коптильню, то подвешивайте окорока таким образом, чтобы они не соприкасались друг с другом боками. Определяют готовность мяса, как правило, по цвету. Когда оно приобретет коричневый цвет и станет твердым, это свидетельствует о его готовности. Правильно приготовленное мясо может храниться очень долгое время.

МИНИ-КОПТИЛЬНЯ

Если вы поклонник всякого рода копченостей, то вам совсем не обязательно приобретать дорогостоящую коптильню. Соорудить в домашних условиях мини-коптильню вполне легко и просто, если вы не пожалеете для этого немного времени и сил.

Для коптильни можно приспособить деревянный ящик шириной и длиной 1,5 метра и высотой 2 метра. Узкую сторону ящика оставьте открытой, а в верхней части вырежьте небольшое отверстие, через которое вы будете помещать продукты для копчения. Над этим отверстием установите для отвода дыма трубу. Примерно на расстоянии 1–1,5 м от ящика выкопайте яму, в которой будете разжигать дрова. Яму накройте листом железа. Дым будет проходить под землей по трубе и поступать в ящик.

Точно таким же способом можно сделать коптильню из кирпича или камня.

А следующую конструкцию коптильни часто используют на садовом участке, так как она очень проста в применении. Для ее изготовления вам понадобится металлическая бочка, два железных прута, несколько кирпичей и штыковая лопата. Выройте яму диаметром 500 мм и глубиной 30 мм и на такой же глубине прокопайте небольшую траншею длиной в 1 м для прохождения дыма. По бокам полученного очага выложите кирпич. Вырежьте днище у бочки и поместите ее над ямой, на кирпичах. При копчении очаг и дымоход нужно прикрыть железными листами, а поперек бочки установить железные прутья, на которые будут подвешиваться продукты. Верх бочки обмотайте плотной тканью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все пищевые продукты обладают какими-либо удивительными свойствами. Оказывается, и обычное сало может таить в себе немало загадок. Недаром история приготовления сала уходит корнями в доисторическое прошлое. Первобытный человек в большом количестве получал животный жир из мамонтов и шерстистых носорогов, ради жира приручал и откармливал пещерных медведей. Жир ценился человеком, поскольку его можно было долго хранить в холодных пещерах и гротах. Жир давал человеку энергию в зимнее время, когда другой пищи добыть было негде.

Кстати, жир использовался человеком по прямому назначению — чтобы нагулять жирок самому. Ученых поражают «неолитические венеры». Так окрестили женские статуэтки, созданные пещерными мастерами. В наш век сплошных диет пышные формы неолитических женщин вызывают изумление. Для объяснения этого феномена прибегают к гипотезе культа богинь плодородия или гипотезе гиперсексуальности. Все объясняется просто. В холодное зимнее время хорошо откормленная, тучная женщина служила «обогревателем» для всей семьи: у нее под боком грелись и худосочный, истощенный неудачной охотой муж, и тощие голодные дети.

Но не едой единой жив человек! И даже сало его не испортило, а наоборот, помогло стать Человеком с большой буквы. На основе жира человек создал первые краски из глины и угля и разрисовал этими красками стены пещер, тем самым вступив на путь духовного развития.

И мы спустя десятки тысяч лет уподобились первобытному человеку и заново раскрыли для себя возможности сала. Теперь только остается их использовать, и прогресс вам обеспечен, как и нашему общему пещерному предку. Удачи и всего вам доброго!

