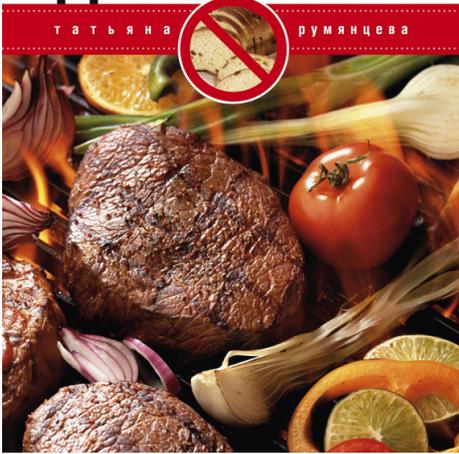


БОЛЬШАЯ
Диетарная
книга
ДИАБЕТИКА

Татьяна Румянцева



Татьяна Румянцева

Большая кулинарная книга диабетика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6089782

Татьяна Румянцева. Большая кулинарная книга диабетика: Центрполиграф; Москва; 2013
ISBN 978-5-227-04380-1

Аннотация

Сахарный диабет – это диагноз, который не понаслышке знаком миллионам людей во всем мире. Однако это заболевание – не приговор, а лишь повод научиться понимать истинные потребности своего организма и, наконец, начать здоровую жизнь, залог которой – правильное питание. С диабетом можно наслаждаться яркой, полноценной жизнью и радовать себя удивительно вкусной и полезной пищей.

В книге вы найдете множество кулинарных рецептов на любой вкус и кошелек, которые позволят вам и вашим близким с пользой для здоровья лакомиться кулинарными шедеврами разных стран мира. Вы приготовите оригинальные супы, разнообразные вторые блюда, аппетитные соусы, компоты, чай, кофе и абсолютно безвредные для организма сладости. Специально для гурманов – рецепты необычных, экзотических, деликатесных блюд, которые во время праздничного застолья не оставят равнодушными вас и ваших гостей.

Содержание

Часть первая	11
Вступление	11
Глава первая	13
Диабет 1-го типа (диабет молодых и стройных)	15
Диабет 2-го типа (диабет пожилых и тучных)	15
Глава вторая	20
Диета 8 (для больных сахарным диабетом с повышенным весом)	20
Диета 9а (для больных сахарным диабетом с нормальным весом, не получающих инсулин)	20
Еще пара слов об углеводах	21
Соблюдают ли диету диабетики 1-го типа (принимаящие инсулин)?	26
Поговорим о некоторых распространенных заблуждениях	27
Глава третья	28
Три вида продуктов, которые всегда должны быть на вашем столе:	29
Набор продуктов	30
Образ жизни и режим питания	32
Кухонное оборудование и приемы кулинарной обработки продуктов	32
Средиземноморская кухня	33
Скандинавская кухня	34
Восточная кухня	35
Латиноамериканская кухня	35
Глава четвертая	36
Напоследок – хорошие новости	38
Часть вторая	41
Глава первая	41
Майонез	48
Соус майонез (или сметанный) ароматизированный	48
Соус майонез по-болгарски	48
Соус майонез с хреном	48
Пикантный соус	48
Экзотический майонез	49
Соус майонез с огурцами	49
Соус «винегрет»	49
Соус «винегрет» (другой вариант)	49
Соус сметанный с томатом	49
Соус сметанный с хреном	49
Соус польский	50
Соус зеленый	50
Соус из горчицы с каперсами	50
Соус из уксуса, зелени и яиц на сливках	50
Соус из хрена с уксусом	50
Соус из хрена с уксусом и свеклой	50

Соус из хрена с уксусом и морковью	51
Соус из хрена со сметаной	51
Соус чесночно-ореховый	51
Соус чесночно-томатный	51
Соус с зеленью и свежими огурцами	51
Соус с яйцом и свежими огурцами	51
Заправка салатная	52
Заправка салатная с укропом	52
Заправка салатная с чесноком, томатным соком и лимоном	52
Заправка горчичная с желтками вареных яиц	52
Заправка горчичная	52
Заправка горчичная с чесноком	52
Заправка с зеленью и соком лимона	53
Маринад овощной с томатом	53
Маринад луковый с томатом	53
Маринад из лука и белых кореньев	53
Соус к отварным овощам	54
Соус сметанный острый	54
Соус сметанный с хреном и яблоками	54
Соус голландский с лимонным соком	54
Соус «Грибиш» (Франция)	54
Соус «Беарнез» (Франция)	55
Пюре из настурции и крапивы	55
Соус «Зеленая богиня»	55
Острая приправа	55
Сметанный (или кефирный) соус	55
Сметанный (кефирный, майонезный) соус с зеленью	55
Острый сметанный соус	56
Салатная заправка «Ручеек на лугу»	56
Уксусный соевый соус	56
Зеленая сальса	56
Красная сальса	57
Салат со сметаной и яйцом	58
Салат «Весенний день»	58
Салат «Неясность»	58
Салат рыбный с хреном	58
Салат с маслом и уксусом	58
Салат из свежих огурцов в сметане	59
Салат из редиски со сметаной	59
Салат витаминный	59
Салат из свежих помидоров и огурцов с уксусом	59
Салат из свеклы	59
Салат из красной капусты	60
Салат из белокочанной капусты	60
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем	60
Салат из квашеной капусты	60
Салат «Весна»	61
Салат из моркови с орехами	61

Салат из жареного перца и помидоров (Алжир)	61
Салат из свеклы (Марокко)	61
Капоната (Тунис)	61
Салат из цветной капусты (Алжир)	62
Салат из огурцов и помидоров (Алжир)	62
Японский салат из огурцов	62
Салат по-берлински	62
Салат из помидоров по-итальянски	62
Салат «Лигет»	63
Испанский салат из помидоров и огурцов	63
Андалузский салат	63
Салат по-французски	63
Винегрет из овощей	63
Винегрет с консервированным мясом	64
Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью	64
Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной	64
Салат из огурцов со сметаной	64
Салат из помидоров	64
Салат из помидоров и яблок со сметаной	65
Салат из редиса со сметаной	65
Салат из свежей капусты, помидоров и лука	65
Салат из свеклы с хреном	65
Салат из помидоров и огурцов со сметаной	65
Салат из цветной капусты с ревенем	65
Салат из зеленого лука	66
Салат «Здоровье»	66
Салат «Здоровье-2»	66
Салат «Здоровье-3»	66
Салат закусочный	66
Салат из краснокочанной капусты	67
Салат из капусты с морковью и яблоками	67
Морковь с хреном	67
Морковь с чесноком и луком	67
Редька и морковь в сметане	67
Салат из свеклы	67
Салат из сельдерея	68
Салат «Грибок»	68
Салат из свежих помидоров с брынзой	68
Зеленые помидоры с чесноком	68
Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов	68
Салат из цветной капусты	69
Салат из помидоров и огурцов с хреном	69
Салат «Летний»	69
Салат из петрушки и зеленого лука	69
Салат из латука (или зеленый салат) по-гречески	69
Салат из шпината, щавеля и зеленого лука	70
Салат из свежих красных помидоров, майонеза и кислого молока	70

Комбинированный весенний салат	70
Салат из консервированных красных помидоров (зимний)	70
Салат из свежих овощей – типа «шопский» (Болгария)	71
Варненский салат	71
Салат из свежих овощей с яйцами	71
Салат из редьки и моркови	71
Салат из зеленой стручковой фасоли	71
Салат из смешанных свежих овощей	72
Салат из репчатого лука	72
Икра из свежих рыжиков	72
Икра из соленых рыжиков	72
Икра из сушеных грибов с чесноком	73
Икра из соленых и сушеных грибов	73
Салат пикантный	73
Грибы белые с хреном	73
Грибы с хреном по-старорусски	73
Салат из соленых грибов	74
Салат из грибов с рябиной	74
Салат из маринованного лука с грибами	74
Редька с маринованными грибами	74
Закуска из грибов и помидоров	74
Ассорти «Зимнее»	75
Салат овощной с острой приправой	75
Зеленая икра с брынзой	75
Вегетарианская черная икра	75
Средногорский салат	75
Шопский салат	76
Греческий салат	76
Фаршированные огурцы	76
Салат «Геллерт»	76
Салат «Аматор»	77
Баклажаны по-сельски	77
Салат «Огородный»	77
Фаршированные шампиньоны	77
Парижский десерт	78
Салат с авокадо, беконом и орехами	78
Испанский салат	78
«Кальсодате»	78
Салат «Шерги» (Марокко)	79
Салат из редиса (Тунис)	79
Салат из огурцов (Марокко)	79
Салат из огурцов со сливками (Алжир)	79
Салат сфакский (Тунис)	79
Салат из лимонов (Марокко)	80
Брюква в остром соусе (Алжир)	80
Салат из жареного сладкого перца (Марокко)	80
Салат «мешуийя» по-набельски (Тунис)	80
Баклажаны в остром соусе (Алжир)	80
Салат «Заалук» (Марокко)	81

Салат из кабачков (Алжир)	81
Торши-муши (Тунис)	81
Морковь в остром соусе (Тунис)	81
Икра морковная (Тунис)	82
Салат из жареной моркови с апельсиновым соком (Марокко)	82
Салат из цветной капусты (Алжир)	82
Салат из зеленой фасоли (Алжир)	82
Салат из зеленой фасоли (Тунис)	83
Салат овощной с фруктами и мятой	83
Салат со сладким перцем	83
Салат из помидоров по-арабски	83
Свекла с луком	84
Салат «Чимчик тили»	84
Креветочный Мадрас с томатным чатни	84
Салат из морской капусты	85
Салат из редиса с морковью	85
Салат из огурцов	85
Салат с горчицей	85
Салат из сельдерея	85
Морковь по-корейски	85
Салат из баклажанов с зеленью	86
Салат ассорти с морковью	86
Салат из моркови с луком	86
Салат из свежих огурцов	86
Кимчи из белокочанной капусты	87
Вальдорфский салат[1]	87
Салат из крабов	87
Гуакамоле	87
Салат из говядины-гриль и баклажанов	88
Салат из зелени с птицей	88
Салат из индейки с ягодным соусом	88
Салат по-мексикански	88
Салат из печеного сладкого перца с помидорами и луком	89
Салат из вареных белых грибов	89
Винегрет горячий	89
Салат мясной	89
Салат из моркови с орехами	90
Салат «Киевский»	90
Салат по-латышски	90
Коктейль-салат	90
Винегрет мясной сборный	90
Салат из языка	91
Салат «Столичный»	91
Салат из свежих овощей, сыра и ветчины	91
Салат «Дубки»	91
Салат «Буковина»	91
Салат по-казахски	92
Салат «Гиссар»	92

Салат австралийский	92
Салат английский	92
Салат «Тоска»	92
Салат «Фигаро»	93
Салат из моркови с мясом	93
Салат из курицы по-кубински	93
Салат из колбасы	93
Салат по-венски	93
Салат «Чикаго»	94
Салат мясной по-швейцарски	94
Салат «Бакер»	94
Салат мексиканский	94
Закуска по-мексикански	95
Салат «Зимний»	95
Пражский салат	95
Салат из рыбы с помидорами	95
Салат из трески с хреном	96
Салат из трески с майонезом	96
Салат из сельди	96
Салат с треской, морским окунем, камбалой	96
Салат из трески с хреном	97
Салат из раков	97
Салат с сельдью	97
Салат с кальмарами	97
Салат «Закусочный»	98
Винегрет с рыбой	98
Салат с креветками	98
Кальмары с яблоками	98
Кальмары с капустой	98
Кальмары с морковью	98
Кальмары с творогом	99
Ставрида с орехами	99
Ставрида с творогом	99
Ставрида с сыром	99
Сайра с фруктами	99
Сайра с творогом и чесноком	99
Пикантный салат	100
Салат «Копенгагенский»	100
Салат из сельди по-датски	100
Салат рыбный по-канадски	100
Салат из фруктов	101
Пестрый салат	101
Салат с куриной печенкой и перепелиными яйцами	101
Салаты-коктейли	102
Салат-коктейль рыбный	102
Салат-коктейль из креветок	102
Салат-коктейль из сельди с зеленой фасолью и орехами	102
Салат-коктейль мясо-рыбный	103

Салат-коктейль с курицей	103
Конец ознакомительного фрагмента.	104

Татьяна Румянцева

Большая кулинарная книга диабетика

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Часть первая

Питание при сахарном диабете

Автор выражает благодарность Андрею Балабухе, Михаилу Нахмансону и Святославу Витману за помощь в работе над книгой

Вступление

Диабет излечим.

Это правда? Пока только отчасти.

Сейчас в мире насчитывается более 366 миллионов больных сахарным диабетом. Около трех миллионов из них живут в России. И это число непрерывно увеличивается. В среднем каждые пять секунд в каком-то из многочисленных кабинетов эндокринологов, в городе, поселке или деревне еще один человек слышит «У вас сахарный диабет». И всех этих людей можно вылечить?

Чтобы понять, как это можно сделать, нам нужно узнать немного о сахарном диабете.

Это сразу два заболевания с одинаковыми симптомами но разными причинами.

Приблизительно у 20% больных так называемый инсулинзависимый диабет (или диабет I типа). Он развивается из-за недостатка в организме гормона инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой. Обычно причина этого заболевания в воспалении поджелудочной железы, от которого гибнут клетки, производящие инсулин. У человека нарушается обмен сахара в организме, он выводится в больших количествах с мочой и тянет за собой воду. Человек страдает от обезвоживания и может умереть, если ему не оказать помощь. Для того, чтобы помочь больному, ему вводят искусственный инсулин, который работает так же хорошо, как натуральный. Состояние диабетика быстро улучшается, и он может вести тот же образ жизни, что и обычный, здоровый человек. За одним единственным исключением: он должен контролировать свою диету и принимать инсулин. Неприятность в том, что инсулин легко разрушается под действием желудочного сока, и потому «инсулиновые таблетки» создать до сих пор не удавалось. Его приходится вводить подкожно. Когда-то диабетики пользовались обычными шприцами, сейчас у них есть шприц-ручки или автоматические подкожные инсулиновые помпы, которые сами делают инъекции инсулина, по команде, заданной человеком. Однако последние годы принесли новые, обнадеживающие открытия, которые помогают нам поверить, что излечение от сахарного диабета не за горами. Во-первых, врачи придумали как обойти разрушение инсулина под действием желудочного сока. Они поместили пузырьки инсулина в... жевательную резинку. Когда человек жует ее, инсулин высвобождается и всасывается в сосудах полости рта, минуя желудочно-кишечный тракт. Когда эта резинка поступит в продажу, жизнь диабетиков с инсулинзависимым диабетом станет гораздо проще. Но есть и путь к кардинальному решению проблемы сахарного диабета. В крупнейших лабораториях мира сейчас исследуют возможность вырастить из стволовых клеток инсулин-производящие клетки поджелудочной железы. Вероятно, уже через несколько лет врачи научатся восстанавливать поджелудочную железу, то есть полностью излечивать диабет I типа. Инсулинзависимым диабетикам осталось потерпеть совсем немного и стараться поддерживать хорошую компенсацию диабета (то есть принимать необходимые дозы инсулина и соблюдать назначенную врачом диету) в ожидании, когда их проблема, наконец, найдет решение.

У 80% диабетиков так называемый диабет II типа, при котором с поджелудочной железой все в порядке и инсулина в организме достаточно. Однако клетки утратили к нему чувствительность. Как правило, это связано с пожилым возрастом и главное – с ожирением. Болезнь развивается так же, как и при диабете I типа, только гораздо медленнее и незаметнее. Этот диабет называется инсулиннезависимым, так как инсулин, введенный извне, таким больным не помогает: их клетки точно также его не усваивают. А что помогает? В первую очередь – та же диета. В практике любого эндокринолога были случаи, когда больным со свежим диабетом II типа удавалось, избавившись от лишнего веса и соблюдая диету, освободить клетки от углеводной нагрузки и помочь им восстановиться, то есть вылечиться от сахарного диабета. Правда, таких случаев не много. Но причина этому отчасти в том, что больные пренебрегают диетой, им кажется, что лечение – в лекарствах, которые им назначает врач. Но сами эндокринологи любят сравнивать лечение диабетика с тройкой лошадей и «коренником», то есть основным методом лечения в этой тройке является диета, а «пристяжными» – лекарственная терапия и физкультура. Одной лошадке не вывезти диабетика из болезни.

Итак, диабет, хоть и с трудом, но все же поддается лечению. Даже если диабетик, соблюдая диету, не выиграет главный приз – полное излечение, он сможет значительно улучшить состояние своего здоровья, а значит, расширить свои возможности и радоваться жизни наравне со здоровыми людьми. Диабетики ходят в горы, совершают кругосветные путешествия, делают открытия, влюбляются, рожают детей, словом, живут полноценной жизнью. Им только нужно больше чем здоровым людям заботится о себе. Но забота о себе окупается всегда.

В настоящее время существуют приборы, с помощью которых любой человек, желающий узнать, какова у него концентрация уровня глюкозы в крови, может это сделать, не прибегая к помощи врача.

Глава первая Почему?

Прежде чем заняться непосредственно кулинарией, мы «возьмем разбег» и вспомним, что это за болезнь – диабет, почему при ней надо соблюдать диету, почему диеты при разных типах диабета различны, почему диабетикам нельзя сладкого и каким образом диета поможет вам сохранить здоровье.

Если вы диабетик со стажем, вы можете просмотреть эту главу вскользь, но все же просмотрите, никогда не мешает освежить в памяти азы. Вдруг вы забыли или упустили из виду что-то важное? Если же вы только что заболели диабетом и еще не знаете толком, что к чему, отнеситесь к этой главе очень серьезно, перечитайте ее несколько раз, и если у вас возникнут вопросы, задайте их своему лечащему врачу. Здесь приводятся основные рекомендации, которые позволят вам заложить фундамент вашего здоровья и хорошего самочувствия на долгие годы. Ради этого стоит потрудиться, не так ли? Если что-то все равно осталось неясным, можете также обратиться к другим моим книгам: «Кулинарная книга диабетика» и «Диабет. Диалог с эндокринологом». Однако не забывайте, что ни одна книга не поможет вам вылечиться самостоятельно. Если автор дает такие обещания, можете смело выбрасывать книгу в урну – перед вами шарлатан, который понятия не имеет о врачебной ответственности. Лечить всегда должен врач, специалист. И есть лишь один способ стать врачом – отучиться шесть лет в институте а потом еще пару лет проработать под чутким руководством старших товарищей. Разумеется, врач ничего не сможет сделать без вашей активной помощи, но не берите на себя слишком много. Со здоровьем не шутят.

ПОЧЕМУ ДИАБЕТИКИ ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

Дело в том, что врачи всего мира считают, что без соблюдения диеты любые способы лечения диабета и его осложнений не принесут успеха.

И снова Вы можете спросить: «Почему? Ведь существует множество таблеток от диабета, можно лечиться травами, на худой конец – вводить инсулин! Почему злые медики упрямо запрещают бедным диабетикам есть сладкое?!» Для того, чтобы ответить на этот вопрос, нужно лишь слегка освежить в памяти школьные уроки биологии.

ПО ЧЕМУ ДИАБЕТИКАМ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ СЛАДКОЕ?

Вы, наверно, помните, что наша пища состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Кроме того, Вы знаете, что пища, прежде чем «накормить» головной мозг, печень, почки, сердце и все другие органы, должна долгое время (6 – 8 часов) перерабатываться в желудке и кишечнике.

В частности, для того, чтобы углеводы могли всосаться из крови в ткани и органы, необходим гормон ИНСУЛИН. У здорового человека этот гормон вырабатывается в поджелудочной железе в ответ на каждый прием пищи. Поэтому после еды сахар в крови здорового человека немного подскакивает (до 7 – 8 ммоль/л), а затем возвращается к норме (до 5,5 ммоль/л). У диабетика же сахар крови постоянно высокий (больше 5,5 натощак и больше 8,9 после еды).

Итак, диабет – это заболевание, при котором углеводы (в том числе и сахар) по тем или иным причинам остаются в крови и не проходят в клетки вашего организма. Название болезни происходит от греческого слова «диабетес», что означает «проходить насквозь», так как сахар в буквальном смысле проходит «сквозь» организм и выделяется с мочой.

Надеюсь, у вас сразу же возникло множество вопросов. Например: что такое углеводы? Как они попадают в кровь? Зачем им попадать в клетки организма? По каким таким причинам они этого не делают? И главное: чем это грозит больному? Давайте разбираться по порядку.

ЧТО ТАКОЕ УГЛЕВОДЫ?

Если вы посмотрите на любую диету (при заболевании диабетом, при других заболеваниях, для снижения веса и т. д.), вы увидите вначале надпись: «Белки – столько-то граммов, жиры – столько-то и углеводы – столько-то». В самом деле: белки, жиры и углеводы – это три основных группы веществ, из которых состоит наша пища. Можно сказать и так, что белки жиры и углеводы – это наша пища с точки зрения химика (химика-органика). Белки – это кирпичики, из которых построен наш организм, жиры – топливо. При их расщеплении выделяется энергия, которая позволяет нам двигаться. (Если мы «запасаем» много жиров из пищи, а двигаемся мало, клиники по лечению ожирения без работы не останутся.) Углеводы – «энергия быстрого реагирования». Они расщепляются, когда нам надо быстро сменить пассивный образ жизни на более активный: встать с постели, пройти по улице, пробежаться за автобусом и т. д. Кроме того, углеводы «кормят» наш мозг – он привередлив и не захочет «питаться» жирами. Возможно, вам случалось ощущать вместе с чувством голода сильную слабость, головокружение, потерю ориентации, на коже выступал холодный липкий пот. Это состояние называется «гипогликемия – снижение уровня сахара в крови», и говорит о том, что в крови мало углеводов, и мозг голодает. Гипогликемии бывают и у здоровых людей (если они забывают вовремя перекусить), но их организм обычно справляется, выбрасывая в кровь углеводы, запасенные в печени. Организм диабетика тоже пытается призвать на помощь печеночные углеводы, вот только до мозга они не дойдут, и диабетик может потерять сознание, а если ему своевременно не оказана помощь, впасть в гипогликемическую кому. О том, как не допустить гипогликемии и как действовать, если она начала развиваться, вы узнаете в конце этой главы.

КАК УГЛЕВОДЫ ПОПАДАЮТ В НАШ ОРГАНИЗМ?

Надеюсь, вы уже догадались: из пищи. В желудке и кишечнике они расщепляются ферментами до глюкозы и сквозь стенки кишечника всасываются в кровеносные сосуды. Уровень глюкозы в крови в просторечии называют «сахаром крови». «Сахар», а точнее глюкоза, есть в крови любого человека – как здорового, так и больного диабетом. Все дело в его количестве. Нормы немного разнятся в зависимости от того, из пальца или из вены берется кровь (из пальца показателя точнее). Но в среднем в крови здорового человека уровень глюкозы натошак должен быть, как мы уже знаем, не менее 3,3 и не более 5,5 миллимоль на литр. Я не случайно выделила слово «натошак», так как вы легко догадаетесь, что после еды уровень глюкозы в крови немного подскакивает (ведь углеводы расщепляются в кишечнике и попадают в кровь!). Это «немного» также имеет свой предел – 8 миллимоль на литр. Выше – уже повод задуматься. И самое главное – через несколько часов в крови здорового человека уровень глюкозы вновь снижается до 5,5 и меньше. У диабетика же он остается повышенным. Почему?

ЧТО ПРОИЗОШЛО С ИНСУЛИНОМ У ДИАБЕТИКА?

Здесь есть два варианта, которые соответствуют двум различным типам диабета.

Диабет 1-го типа (диабет молодых и стройных)

Что-то случилось с самой поджелудочной железой, и она перестала вырабатывать инсулин. Причиной могут быть травма, острое воспаление, операция на поджелудочной железе. Но чаще всего это хроническое вирусное поражение железы, связанное с наследственными нарушениями иммунной системы. Диабетом первого типа болеют всего 20% диабетиков, чаще всего это молодые люди. *В их организме инсулин не вырабатывается.* Поэтому они с самого начала заболевания нуждаются в инъекциях синтетического инсулина.

Диабет 2-го типа (диабет пожилых и тучных)

Таким типом диабета болеют 80 % всех диабетиков. Обычно это пожилые и полные люди. С их поджелудочной железой ничего не случилось, и она вырабатывает достаточное количество инсулина, *но их организм потерял чувствительность к собственному инсулину.* Причиной могут быть возрастные изменения, наследственность, но в первую очередь – *ожирение* (нафаршированные жиром клетки потеряли чувствительность). Поэтому при лечении таких больных применяются диета и (не во всех случаях) таблетки, снижающие вес и повышающие чувствительность клеток к собственному инсулину. Если же Вы не соблюдаете диету или не принимаете регулярно таблетки, назначенные врачом, то и при сахарном диабете 2-го типа может потребоваться лечение инсулином.

ПОЧЕМУ ДИЕТА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРИ ДИАБЕТЕ ВТОРОГО ТИПА?

Представьте себе вход в метро в час пик. Толпа напирает на узкие входы, и очередь еле-еле движется. Совсем другое дело, когда основной поток схлынул – люди проходят свободно. Не задерживаясь, рассаживаются в креслах с комфортом. Точно так же и в нашем случае. Когда углеводов в крови много – они только сильнее травмируют глюкозные каналы, и диабет прогрессирует. Но если вы садитесь на диету, ограничиваете углеводы в пище и теряете лишний вес, каналы начинают «расправляться», их пропускная способность увеличивается. У молодого человека (диабет второго типа изредка бывает и у подростков с избыточным весом) при грамотном лечении диетой диабет может и вовсе пройти. В пожилом возрасте такое маловероятно (хотя все бывает), но в любом случае диабет не прогрессирует, его симптомы угасают, осложнения не развиваются. А кстати, что это за симптомы и осложнения? Об этом мы поговорим чуть ниже, а пока еще один важный вопрос.

МОГУТ ЛИ ПРОТИВОДИАБЕТИЧЕСКИЕ ТАБЛЕТКИ ИЛИ ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ ЗАМЕНИТЬ ДИЕТУ?

Таблетки могут значительно снизить сахар крови за счет улучшения проводимости глюкозных каналов и стимуляции работы поджелудочной железы. То есть таблетки – что-то вроде «трамбовщиков», которые помогают пассажирам вбиться в вагоны токийского метро. Но когда пассажиров-углеводов много, трамбовщикам волей-неволей приходится действовать довольно грубо. Кроме того, высокий уровень углеводов в крови будет постоянно подстегивать вашу поджелудочную железу на выработку все новых и новых порций инсулина (у больных диабетом второго типа инсулин крови может во много раз превышать норму). Поработав несколько лет в режиме «повышенной добычи», поджелудочная железа обычно сдается, и к диабету второго типа присоединяется диабет первого типа. Получается неприятная история – надо вводить инсулин (поджелудочная железа его не вырабатывает), а клетки к инсулину не чувствительны (не работают глюкозные каналы). Приходится вводить инсулин

«лошадиными» дозами по 80 – 100 единиц, да еще добавлять по 3 – 4 таблетки диабетона или манинила. Право слово, проще посидеть на диете и не наживать себе лишних проблем!

Что касается травяных сборов, то они выполняют роль уборщиков на станции. Работа важная и нужная, но главной проблемы она никак не решает. Поэтому формула лечения диабета 2-го типа должна быть такой: *диета + таблетки (при диабете легкой степени в них нет необходимости) + травяные сборы.*

Итак: в организме диабетиков плохо усваиваются углеводы, поэтому такие больные должны соблюдать диету с ограничением углеводов.

ОПАСЕН ЛИ ВЫСОКИЙ САХАР КРОВИ?

Да. Углеводы, накапливаясь в крови, тянут на себя воду. Вода и углеводы выходят с мочой, и в организме наступает обезвоживание. При сахаре крови натошак около 8 – 10 ммоль/л большинство больных жалуются на сухость во рту, постоянную жажду (они пьют до 4 – 5 литров жидкости в день), учащенное мочеиспускание. При сахаре натошак 15 – 20 ммоль/л из-за сильного обезвоживания и тяжелых нарушений обмена веществ развивается диабетическая кома.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) ДИАБЕТА?

Итак, по тем или иным причинам глюкоза (она же сахар) не попала в клетки и осталась в крови. Молекулы глюкозы обладают свойством тянуть на себя жидкость. Глюкоза вытягивает воду из клеток в кровеносное русло, а дальше эта вода попадает... Куда? Правильно – в мочевой пузырь. Поэтому первый симптом сахарного диабета – частые и обильные мочеиспускания. При этом резей внизу живота, болей при мочеиспускании нет. Это не воспаление мочевого пузыря, а просто почки работают в усиленном режиме. Но потерянную воду надо как-то восполнять. И человек начинает испытывать постоянную жажду, ощущать сухость во рту. «Средний человек» выпивает за день 1 – 2 литра жидкости. При диабете 2-го типа эта цифра подскакивает до 4 – 5 литров, а при диабете 1-го типа – до 8 – 10 литров в день. Появляются слабость, недомогание, быстрая потеря веса, тошнота и рвота, неприятный запах «ацетона». Все это связано с тем, что глюкоза не попадает в клетки, и нарушаются практически все процессы обмена веществ. Одновременно с этим глюкоза начинает выделяться не только с мочой, но и с потом, что приводит к зуду и раздражениям на коже и слизистых (например, в промежности).

КАК НАЧИНАЕТСЯ ДИАБЕТ 1-го ТИПА?

Его трудно «пропустить», оставить без внимания. Поскольку при диабете первого типа инсулина совсем нет и клетки быстро начинают голодать, все симптомы развиваются также очень быстро – в течение нескольких дней, максимум недель. Самое тяжелое осложнение диабета 1-го типа – быстрое развитие диабетической комы. Поэтому, как я уже писала, такая ситуация требует срочной госпитализации и лечения инсулином.

КАК НАЧИНАЕТСЯ ДИАБЕТ 2-го ТИПА?

В этом случае глюкоза, хоть с трудом и в недостаточном количестве, но все же понемногу проходит в клетки. Поэтому все симптомы могут появляться медленно и исподволь. А поскольку в пожилом возрасте учащенное мочеиспускание, сухость во рту, колебания веса, кожный зуд и общая слабость встречаются довольно часто, люди, как правило, обращаются к врачу через несколько месяцев после начала заболевания. Бывает даже, что диабет выявляется случайно, при измерении уровня сахара в крови. Лечение, как я уже писала, заключается прежде всего в соблюдении диеты, при необходимости к ней подключаются проти-

водиабетические таблетки, фитотерапия и т. д. При диабете второго типа кома развивается очень редко, однако у него есть другая неприятная особенность.

Дело в том, что при длительном повышенном уровне сахара в крови глюкоза начинает проникать в клетки сосудов и разрушать сосудистую стенку. Прежде всего страдают сосуды глаз, почек и пальцев ног. Таким образом, длительно не леченный диабет второго типа может привести к слепоте, почечной недостаточности и гангрене нижних конечностей. Именно поэтому врачи настаивают на том, чтобы вы соблюдали диету и поддерживали низкие сахара крови (до 6 ммоль/л натощак и до 10 ммоль/л после еды), даже если вы комфортно себя чувствуете при более высоком уровне сахара в крови. Соблюдение диеты сегодня позволит вам избежать тяжелых осложнений в будущем.

У МЕНЯ САХАР КРОВИ 7-8 ММОЛЬ/Л НАТОЩАК, И Я ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ. НУЖНО ЛИ МНЕ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

Да, обязательно. Из крови углеводы просачиваются в стенки сосудов и разрушают их. В больших сосудах это приводит к появлению атеросклероза. А атеросклероз – это начало гипертонической болезни и инсультов, стенокардии (болей в сердце) и инфарктов, тромбоза крупных артерий ног. Но сильнее всего страдают мелкие сосуды глаз, ног и почек. Сахар в стенках сосудов нарушает кровоток, сосудики закупориваются, ткани вокруг умирают. Процесс этот растягивается на годы, но заканчивается слепотой, гангреной и тяжелым поражением почек.

В 1982 – 1893 гг. в США и Канаде проводилось исследование DCCT (исследование по контролю диабета и его осложнений). Было обследовано две группы больных по 700 человек каждая. В первой группе добивались идеальной компенсации диабета, во второй не обращали внимания на сахара и стремились лишь к устранению симптомов диабета (жажды, сухости во рту, учащенного мочеиспускания); через 6,5 лет проверили пациентов из обеих групп на наличие осложнений. У больных с идеальной компенсацией диабета риск развития слепоты был ниже на 45%, риск развития поражения почек – на 56%, риск развития поражения нервов нижних конечностей (боли в ногах, зябкость, снижение чувствительности) – на 60%. Первоначально планировали проводить такое исследование 10 лет, но после подведения первых итогов его прервали и стали добиваться идеальной компенсации диабета для всех больных.

Ваши идеальные сахара – лучшая профилактика тяжелых осложнений сахарного диабета.

Кроме того, высокий сахар крови постепенно отравляет саму поджелудочную железу и снижает выработку естественного инсулина. А это прямая дорога к инсулинотерапии.

Итак, есть три причины для того, чтоб соблюдать диету:

- 1) у больных диабетом 2-го типа повышается чувствительность к собственному инсулину, нет необходимости переходить на инъекции инсулина;**
- 2) предотвращается развитие диабетической комы;**
- 3) предотвращается развитие поздних тяжелых осложнений диабета: слепоты, гангрены, почечной недостаточности. Увеличивается продолжительность жизни.**

ВЫ, ВРАЧИ, ЛЮБИТЕ ЗАПУГИВАТЬ. НЕУЖЕЛИ СОВСЕМ НЕЛЬЗЯ НАРУШАТЬ ЭТУ ПРОКЛЯТУЮ ДИЕТУ?

Все диабетики – обыкновенные живые люди, поэтому иногда они отходят от установленных правил. Однако нарушать диету тоже надо уметь. Во-первых, такие случаи должны стать у Вас не правилом, а исключением (не чаще 2 – 3 раз в год). Во-вторых, нарушение не должно быть резким. Если Вы вместо 100 г хлеба съедите 50 г булки – это не так страшно.

Если Вы намажете на эту булку мед, или съедите полбанки варенья, или кусок сладкого торта – неприятности Вам обеспечены. И, наконец, третье, самое главное. Диабет диабету рознь. Врачи выделяют легкое, средней тяжести и тяжелое течение диабета. Легкий диабет обычно лечится одной диетой, при средней тяжести и тяжелом – назначаются таблетки. При легком диабете Вы можете позволять себе некоторые вольности, если соблюдено одно-единственное условие – у Вас хорошая компенсация диабета. Если компенсация удовлетворительная или плохая, то даже при хорошем самочувствии Вы постоянно травите свою поджелудочную железу и стенки сосудов и превращаете свой диабет из легкого в тяжелый.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШАЯ КОМПЕНСАЦИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Существует несколько критериев.

Вот самые важные из них:

Критерии	Компенсация диабета		
	хорошая	удовлетворительная	плохая
Сахар крови натощак (ммоль/л)	до 6,7	до 7,8	больше 7,8
Сахар крови после еды (ммоль/л)	до 8,9	до 10,0	больше 10,0
Холестерин крови (ммоль/л)	до 5,2	до 6,5	больше 6,5
Артериальное давление (мм. рт. ст.)	до 140/90	до 160/95	выше 160/95
Масса тела (кг)	нормальная (рост – 100см)	повышена на 10–20%	резко повышена

Уровень сахара определяется в капиллярной крови (это кровь из пальца, а не из вены) и приведен в миллимолях на литр. Ваш врач и лаборатория, в которой вы сдаете анализы, могут пользоваться другими критериями – это нужно уточнить непосредственно у врача.

Если у вас сахарный диабет второго типа, который вы лечите таблетками и диетой, то вам нужно стремиться к тому, чтобы натощак ваш сахар крови был не выше 6,0 ммоль/л, а после еды – не выше 7,8. Если сахар крови натощак находится в диапазоне 6,7 – 7,8 ммоль/л, вам не грозит диабетическая кома, но у вас высок риск развития сосудистых осложнений. Вам нужно внимательно следить за соблюдением диеты и вместе с врачом откорректировать дозу лекарств. Если же сахар натощак более 7,8 ммоль/л, а после еды – более 10,0 ммоль/л, ваш диабет декомпенсирован, и вам нужно как можно скорее обратиться к врачу. (Если в этой ситуации вы допускаете нарушения диеты, прекратите их немедленно, иначе велик риск развития диабетической комы.)

Если у вас сахарный диабет, который необходимо лечить инсулином, для вас допустимы более высокие цифры сахара в крови, так как при терапии инсулином чаще развивается гипогликемия – резкое и опасное для жизни снижение сахара крови. Поэтому при инсулинзависимом диабете, если ваш сахар крови натощак менее 6,7, а после еды менее 10, ваша компенсация считается хорошей. Если сахар в вашей крови натощак менее 10,0, а после еды менее 12,0, вам необходимо вместе с врачом откорректировать диету и дозу инсулина. Если же натощак ваш сахар крови более 10,0, а после еды более 12,0, вам необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

В третьей строчке таблицы приведены уровни холестерина в крови. Чем выше холестерин, тем выше риск развития атеросклероза, а следовательно, нарушений кровообращения и таких грозных осложнений, как инсульт и инфаркт миокарда. Для диабетика атеросклероз нежелателен, так как он ускоряет развитие сосудистых осложнений при сахарном

диабете. Диета, рекомендованная в главе 2 для пациентов, страдающих избыточным весом, одновременно направлена и на снижение уровня холестерина в крови.

В четвертой строчке приведен уровень артериального давления. Само по себе заболевание диабетом не вызывает повышения артериального давления, но гипертоническая болезнь очень часто является сопутствующим заболеванием, особенно при диабете второго типа. Высокий уровень артериального давления плохо сказывается на работе почек и ускоряет развитие сосудистых осложнений при сахарном диабете. Поэтому, если у вас в покое давление выше 140/90, то, даже если вы хорошо себя чувствуете, вам нужно вместе с врачом-терапевтом добиваться снижения давления до нормальных цифр, чтобы защитить ваши почки, глаза и ноги.

И, наконец, последняя строчка в таблице говорит о том, что при повышенном весе велик риск декомпенсации диабета. В таблице приведены два критерия. Первый – весоростовой показатель, согласно которому идеальный вес определяется по формуле «рост в см – 100 = вес в килограммах». Этот критерий пригоден только для грубой оценки. Второй, более точный критерий – показатель массы тела, который рассчитывается по формуле:

$$\text{ПМТ} = (\text{вес в кг}) / (\text{рост в м})^2 \times \text{К}$$

Для женщин в возрасте старше 60 лет К = 1,08, для мужчин К = 1.

Если ПМТ менее 18,5, это говорит о недостатке веса. Такая ситуация может сложиться при декомпенсации диабета первого типа, когда пациент начинает терять вес и жидкость.

Нормальным считается ПМТ в пределах 18,5 – 25,5.

Если ПМТ более 25,5, это говорит о наличии избыточной массы тела. Если ПМТ более 30,0, это говорит о наличии ожирения.

Низкокалорийная и низкожировая диета для снижения массы тела приведена во второй главе этой книги.

Чем хуже компенсация диабета, тем выше для Вас риск развития осложнений диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, и тем скорее Вам нужно изменить Ваше питание и образ жизни.

Ну, хорошо, я понял, как важно правильно питаться. Но с чего мне начать?

Глава вторая Как?

Начнем с азов. Для больных сахарным диабетом 2-го типа существует два основных варианта меню-раскладки на каждый день.

Диета 8 (для больных сахарным диабетом с повышенным весом)

Мясо отварное или рыба	250 г
Творог	300 г
Яйцо	1 шт. через день
Молоко, кефир, простокваша и пр.	0,5 литра
Сыр (нежирные сорта)	15–20 г
Масло растительное	5–10 г
Хлеб черный	50–75 г
Овощи (брюква, капуста, цветная капуста, тыква, кабачки, помидоры, огурцы, редис, салат, щавель, шпинат, морковь, свекла)	700–800 г
Фрукты (кроме винограда и бананов)	300–400 г

Диета соблюдается до достижения больным нормального веса (рост минус 100).

Диета 9а (для больных сахарным диабетом с нормальным весом, не получающих инсулин)

Мясо отварное или рыба	250–300 г
Творог	300 г
Яйцо	1 шт. через день
Молоко, простокваша, кефир	0,5 л
Масло сливочное	20–30 г
Масло растительное	20–30 г
Хлеб черный	100–150 г
Овощи (см. диету 8)	800–900 г
Фрукты	300–400 г
Грибы	100–150 г

Теперь несколько комментариев к таблицам.

В больницах диетам могут присваиваться разные номера. Я привожу те, которые мне привычны. Но на любой диете указано, для какого типа диабета она предназначена.

Набор продуктов в диетах 8 и 9а тоже не слишком отличается от обычного рациона. За одним-единственным исключением – в питании ограничиваются углеводы. О том, *почему* вводится такое ограничение, мы уже говорили. Теперь обсудим подробно, *как* это сделать.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО УГЛЕВОДОВ?

Прежде всего – сахар (99,8 г углеводов на 100 г сахара) и все, что включает в себя сахар, то есть мед – 74 г углеводов (несмотря на то что его используют как лечебное средство при многих других болезнях), варенье, джем, мармелад, повидло, шоколад, конфеты, мороженое и прочие сладости.

Во-вторых, белая мука (68 г углеводов на 100 г муки) и все, что приготовлено из нее: булка (50 – 60 г углеводов), макароны (70 – 80 г), манка (70 г), печенье, пироги, пирожные, торты.

В-третьих, виноград и бананы (по 30 г углеводов).

Эти продукты диабетикам есть нельзя.

В-четвертых, крупы (50 – 60 г углеводов на 100 г).

В-пятых, картофель (17 г), бобы фасоли (45 г) и лущеный горох (50 г).

В-шестых, черный хлеб (40 – 50 г).

Эти продукты диабетикам нужно ограничивать.

Еще пара слов об углеводах

Углеводы построены из особых углеродных колец, и, в зависимости от количества этих колец, химики делят их на простые и сложные, усвояемые и неусвояемые углеводы. Для диабетика эти знания могут оказаться весьма полезными.

Основными *простыми углеводами* называются глюкоза, галактоза и фруктоза (моносахариды – одно кольцо), сахароза, лактоза и мальтоза (дисахариды – два кольца). Они легко проходят через стенку кишечника и очень быстро всасываются, резко повышают сахар крови. *Сложные углеводы* (полисахариды) – крахмал, гликоген, клетчатка, пектин.

Когда мы говорим о том, что «легкие» углеводы необходимо исключить и применять лишь для лечения гипогликемий, то речь идет прежде всего о продуктах, содержащих в больших количествах глюкозу и фруктозу: сахаре, меде, сладостях.

Когда мы говорим об «ограничении тяжелых (трудноусваиваемых) углеводов», то говорим прежде всего об ограничении крахмала. Крахмал медленно переваривается, расщепляясь до глюкозы. Медленно, но надолго повышает сахар крови.

Крахмал составляет около 80% всех углеводов в питании человека.

Продукты	Содержание крахмала в г на 100 г съедобной части продуктов:
мука пшеничная и ржаная	60–68
крупа манная, пшеничная, рис	68–73
крупа гречневая, перловая, пшено	65
крупа овсяная	55
горох, фасоль	43–47
макаронные изделия	68
хлеб ржаной	40–50
хлеб пшеничный	47–53
печенье	51–56
картофель	18
зеленый горошек	7
тыква, бананы	2
капуста белокочанная, морковь, томаты	0,2–0,5

Легче и быстрее переваривается крахмал из риса и манной крупы, чем из пшена, гречневой, перловой и ячневой круп, из картофеля и хлеба – сравнительно с горохом и фасолью. Крахмал в натуральном виде, например в киселях, усваивается очень быстро. Затрудняет усвоение крахмала поджаривание круп.

В среднем суточная потребность в углеводах здоровых людей (а также диабетиков, лечащихся инсулином) составляет 400 г для мужчин и 350 г для женщин. При инсулиннезависимом диабете и ожирении содержание углеводов в пище может снижаться до 200 г. Физиологический минимум, ниже которого не следует опускаться, составляет около 100 г.

ЧТО ЗНАЧИТ «ОГРАНИЧИТЬ УГЛЕВОДЫ»?

Для удобства продукты, содержащие большое количество углеводов, можно пересчитывать по хлебу. Когда пациент с впервые выявленным диабетом приходит к врачу, ему дается диета со 100 г хлеба без картошки и каши (она приведена выше).

При хорошей компенсации диабета с разрешения эндокринолога можно каждую неделю добавлять по 25 г хлеба в день. То есть если в первую неделю Вы ели 100 г хлеба (два тонких кусочка) и сахар крови не повышался, Вы можете, посоветовавшись с врачом, перейти на 125 г хлеба, а затем на 150 и т. д. Как только сахар крови повышается, количество хлеба в день снова снижается.

Эти дополнительные граммы хлеба и заменяют на кашу, фасоль или картошку.

100 г хлеба можно заменить на 200 г картофеля, или кашу из 60 г крупы (кроме манной), или 60 г фасоли.

Например:

вместо 150 г черного хлеба в день можно съесть 50 г хлеба и 200 г картофеля;

или 100 г хлеба и кашу из 30 г крупы;

или кашу из 60 г крупы и 100 г картофеля, и пр.

НУЖНО ЛИ ВЗВЕШИВАТЬ ХЛЕБ, КАРТОФЕЛЬ ИЛИ КРУПУ?

Да, в самом начале стоит несколько раз отвесить необходимое количество продуктов, чтобы в дальнейшем вы могли определить его на глаз. Хлеб режут тонко. Картофель взвешивают очищенным, но сырым (едят, разумеется, вареным). Крупу – сухой. 30 г крупы – это

приблизительно 2 столовых ложки, при варке из них получается около полстакана каши. Но, разумеется, ложки и стаканы бывают разными, поэтому надежнее все-таки взвесить продукты.

НЕ ВРЕДНО ЛИ ОСТАВЛЯТЬ МОЗГ БЕЗ САХАРА?

Ваш мозг будет получать достаточное количество углеводов из фруктов и овощей. Большое количество сахара попросту не поступит в ткани, т. к. на него не хватит инсулина.

ПОЧЕМУ РАЗНЫЕ ВРАЧИ РАЗРЕШАЮТ РАЗНОЕ КОЛИЧЕСТВО ХЛЕБА, КАШИ И КАРТОФЕЛЯ В ДЕНЬ?

На самом деле это количество подбирается строго индивидуально. Оно зависит от двух критериев: от работы Вашей поджелудочной железы и от чувствительности Ваших тканей к инсулину. При легком диабете Вы можете есть около 200 г в день, и при этом сохранится хорошая компенсация диабета. При тяжелом диабете, возможно, придется ограничиться 100 г хлеба и совсем отказаться от картошки и каши.

ЧТО ЖЕ, В ТАКОМ СЛУЧАЕ МНЕ ПРИДЕТСЯ УМЕРЕТЬ С ГОЛОДУ?

Ответу на этот вопрос и посвящена эта книга. Я постаралась собрать как можно большее количество рецептов супов, вторых блюд, закусок и десертов, в состав которых не входили бы сахар, белая мука, крупы и картофель. Пока же ответу коротко. Основу вашего питания должны составлять мясо и рыба, несладкие молочные продукты, овощи (кроме картофеля) и фрукты. Умереть с голоду на такой диете будет довольно затруднительно. Ваш организм получит достаточное количество белков, достаточное (хотя и небольшое) количество жиров и калорий, а также все необходимые витамины и минеральные соли. А если Вы съедите лишние углеводы – они попросту не усвоятся и пойдут Вам только во вред.

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ МОЖНО ЕСТЬ ПОЧТИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ?

Овощи (до 800 – 900 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
баклажаны	5,0
брюква	7,4
брюссельская капуста	5,0
зеленый горошек консервированный	6,5
кабачки	4,9
капуста белокочанная	4,7
капуста брокколи	5,0
капуста цветная	4,5
кислая капуста	5,0
китайская капуста	2,6
корень сельдерея	5,5
лук репчатый	9,0
лук-порей	7,3
морковь	7,1
огурцы	2,6

перец сладкий	5,3
ревень	2,5
репа	5,3
салат	9,7
свекла	9,1
спаржа	5,0
томаты (помидоры)	3,8
тыква	5,0
фасоль стручковая	4,0
чеснок	5,2
шпинат	2,6

Фрукты (до 300 – 400 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
абрикосы	9,0
алыча	6,4
ананас	10,0
апельсины	8,1
арбуз	8,7
вишня	10,3
грейпфруты	7,3
груша	9,0
дыня	9,0
клубника	6,2
клюква	3,8
крыжовник	9,1
лимоны	3,6
малина	8,3
слива	9,5
смородина	7,3
черешня	10,6
яблоки	9,8

Как видите, небольшие ограничения здесь все же накладываются. Но больше, наверно, и не съесть за день. Если же вы хотите превысить норму, таблица подскажет вам, как, за счет каких продуктов лучше это сделать.

Молочные продукты (до 0,5 л в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
кефир	4,1
кумыс	5,0
молоко пастеризованное	4,7
молоко сгущенное стерилизованное (без сахара)	10,0
пахта	4,7
простокваша	4,0
ряженка	4,1
сливки	4,0
сметана	3,2
сыр и брынза	нет
творог	1,8

Из молочных продуктов большое количество углеводов содержат сладкие сырки (до 30 г), сухое молоко (39 г), сладкие йогурты и, разумеется, сгущенное молоко и сливки с сахаром (50 г). Поэтому от них лучше отказаться.

Грибы (до 150 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
белые свежие	1,6
белые сушеные	10,0
лисички	2,1
маслята	3,2
опята	1,3
подберезовики свежие	3,7
подосиновики	3,4
сыроежки	2,0

Мясо и рыба (до 300 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
баранина	2,0
говядина	нет
кролик	2,0

морепродукты (трепанги, кальмар, креветки, мидии, морские гребешки и пр.)	нет
мясо птицы	0,5
печень	6,2
почки говяжьи	6,0
рыба (горбуша, карась, минтай, окунь, треска, скумбрия, ставрида, хек, щука, карп, килька, лещ, налим и пр.)	нет
свинина	4,0
сердце	1,8

Соблюдают ли диету диабетика 1-го типа (принимающие инсулин)?

У здорового человека инсулин «подстраивается» под приемы пищи. Когда вы начинаете есть, поджелудочная железа выбрасывает в кровь «порцию» инсулина, когда вы не едите, инсулин почти не вырабатывается. Инсулин в шприце не такой умный, он действует строго отведенное для него количество часов. Поэтому вам нужно подстраивать питание под введения инсулина. Диабетик 1-го типа должен есть «тяжелые» углеводы (хлеб, картофель, крупу) каждые 3 часа в течение дня.

Например, так:

7.30 – инъекция инсулина.

8.00 – каша из 60 г крупы (без хлеба!).

11.00 – 50 г хлеба (бутерброд).

14.00 – обед: на первое – любой суп,

на второе – мясо или рыба с 100 г картофеля (без хлеба!),

если гарнир из других овощей – 50 г хлеба,

17.00 – 50 г хлеба (бутерброд),

20.00 – ужин: каша из 30 г крупы или 100 г картофеля,

22.30 – 23.00 – 50 г хлеба,

(Могут быть и другие индивидуальные схемы, о которых вам расскажет врач.)

Кроме того, из питания диабетиков обоих типов абсолютно и бесповоротно исключаются «легкие углеводы»: сахар, мед, сладости, выпечка из белой муки, макароны, манная крупа.

Почему? «Легкие» углеводы с высоким содержанием глюкозы, которые не покрываются искусственным инсулином или таблетками, могут привести к быстрой декомпенсации диабета и развитию диабетических осложнений.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СЛАДЕНЬКОГО?

Вы можете есть в большом количестве фрукты. Право же, малина или клубника со сметаной куда вкуснее самого кремowego торта.

Вы можете покупать специальные сладости для диабетиков в магазинах «Диета».

Также вы сами можете варить варенье на сорбите и ксилите.

Однако здесь есть одно важное условие – у Вас должна быть хорошая компенсация диабета. Если сахара начали повышаться – диету нужно ужесточить.

ЧЕМ МОЖНО ПОДСЛАЩИВАТЬ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ?

Существует большое количество подсластителей, и не все они одинаково хороши.

Фруктоза при переваривании в кишечнике превращается в глюкозу, поэтому нет смысла ее использовать.

Сахарин в настоящее время не применяется, т. к. доказано, что он обладает канцерогенным действием.

Ксилит и сорбит используются в основном как заменитель сахара для варенья или выпечки. Но злоупотреблять ими не стоит, так как в больших количествах они могут повреждать стенки сосудов. Кроме того, они содержат калории и не годятся для людей, желающих снизить вес.

Лучшие подсластители содержат вещество **аспартам** – комплекс двух аминокислот, аспарагина и фенилаланина. Оно обладает сладким вкусом, не содержит калорий и легко распадается в организме, не образуя вредных метаболитов.

Так что, если вы хотите правильно подобрать подсластитель, посмотрите на его химический состав. Он всегда указан на упаковке.

Поговорим о некоторых распространенных заблуждениях

Гречка вовсе не является особой «противодиабетической» крупой, она содержит столько же тяжелых углеводов, как и остальные крупы, и ее точно так же нужно ограничивать.

Картошку не надо вымачивать перед употреблением. Количество крахмала в ней существенно не уменьшится.

«Докторский» хлеб или хлеб «Здоровье» едят в тех же количествах, что и обычный черный хлеб.

Напитки типа «Кока-колы», «Фанты», «Спрайта», а также готовые фруктовые соки могут содержать глюкозу и сахар. Читайте состав на упаковках!

Диабетикам не нужно ограничивать себя в жареном, соленом, копченом и остром, если у них нет сопутствующих заболеваний желудка и кишечника.

Сладкие вина и ликеры не годятся для диабетиков, а о пиве надо помнить, что оно содержит большое количество калорий. В то же время сухое вино, коньяк или водка в небольшой дозе и с хорошей закуской, скорее всего, не повредят.

И все же алкоголь может оказаться опасным для вас. Дело в том, что алкоголь ускоряет распад глюкозы в крови, и у Вас может наступить гипогликемия. А гипогликемия на фоне опьянения – очень неприятная вещь.

Поэтому:

– в день праздника лучше немного снизить дозу противодиабетических таблеток или инсулина;

– за выпивкой должна следовать довольно плотная закуска;

– среди гостей должен быть человек, который знает, что у Вас диабет и что нужно делать, если Вам станет плохо;

– будьте готовы к тому, что после праздников у Вас, скорее всего, наступит декомпенсация диабета, и придется строго сесть на диету, а возможно также – показаться врачу.

Глава третья

Что мешает соблюдать диету?

У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ГОТОВИТЬ ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА. Я ПИТАЮСЬ БУТЕРБРОДАМИ.

Сейчас в продаже появилось большое количество замороженных овощных смесей на любой вкус. Такая смесь с цветной капустой, перцем, грибами, побегами бамбука и пр. готовится за 15 – 20 мин (просто бросаете на сковородку и обжариваете) и служит прекрасным гарниром. К нему можно съесть полуфабрикатную котлетку или сосиску. Не забывайте также о жареных грибах, консервах, огурцах и помидорах, фруктах и молоке во всех видах. Когда такая еда Вам надоест – подключайте фантазию. В этой книге Вы также найдете много рецептов блюд, на приготовление которых у Вас уйдет не больше получаса.

У МЕНЯ НЕТ ДЕНЕГ, Я ПИТАЮСЬ ХЛЕБОМ И КАРТОФЕЛЕМ.

Это серьезная проблема, но она также разрешима. Вероятно, Вам стоит покупать дешевые овощи (капуста, морковь, свекла), мясо в виде субпродуктов (куриный фарш, сердце, печень, почки). Из молочных продуктов дешевле обезжиренные, но они же и полезнее. Недорогие рецепты Вы также найдете ниже. Я не стала выносить их в отдельный раздел, но Вы сами сможете решить, что Вам по средствам. Из самых дешевых продуктов можно при желании приготовить вкусное и изысканное блюдо. Надо только не бояться экспериментировать на кухне. Не забывайте также про зелень и специи. Они не слишком дороги, но доставляют много радости едоку. И еще один совет. Осенью, когда овощи дешевы, а ягоды и грибы можно собирать самому, вспомните о своем здоровье и сделайте заготовки на зиму. Рецепты Вы найдете в книге.

ЧТО Я МОГУ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА РАБОТУ КРОМЕ БУТЕРБРОДОВ?

Баночку салата, что-то из холодных закусок: колбасу, холодную котлету (только вместо булки в фарш положите немного черного хлеба или яйцо и побольше лука и чеснока), сосиски; фрукты. Возможно, Ваши сотрудники вскоре захотят последовать Вашему примеру.

Я ГОТОВЛЮ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ, НЕ МОГУ ГОТОВИТЬ СЕБЕ ОТДЕЛЬНО.

Возможно, для всей Вашей семьи также будет полезно отказаться от некоторых нездоровых привычек в питании (сладкая, жирная пища, мучное, мало овощей, фруктов). Помните, что предрасположенность к диабету наследуется, и Ваши родственники находятся в группе риска. Всегда легче предотвратить болезнь, чем лечить ее.

МОИ ДРУЗЬЯ И ЗНАКОМЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ УГОЩАЮТ МЕНЯ СЛАДОСТЯМИ, Я НЕ МОГУ ИМ ОТКАЗАТЬ.

Покажите им эту книгу или любую другую книгу по сахарному диабету. Постарайтесь объяснить, что, если они действительно дорожат Вами, они могут дарить Вам вместо шоколадок и мороженого цветы и фрукты.

НА ДИЕТЕ Я ВСЕ ВРЕМЯ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ГОЛОДНЫМ.

Это также очень серьезный и важный вопрос, и о нем стоит поговорить подробнее. Чувство сытости во многом зависит от того, насколько растянут Ваш желудок после еды. Обычно мы с детства привыкаем есть 2 – 3 раза в день, но уж в эти разы наедаться до отвала. Если вы переходите на диету, особенно если Вам необходимо снизить вес, Вы будете съедать меньшее количество пищи, хотя качество ее, как я постараюсь ниже показать, станет зна-

чительно лучше. Однако непривычный желудок и в самом деле может взбунтоваться. Для того, чтоб его обмануть, есть несколько приемов.

Ешьте понемногу, но часто – 5 – 6 раз в день. Сделайте большую кастрюлю салата, нажарьте сковородку мяса и ешьте по маленькой тарелочке каждые 3 – 4 часа.

Когда хочется есть в неурочное время – перекусите яблоком, грушей, стаканом молока или кефира.

Пейте чай, а лучше молоко или минеральную воду не после еды, а до.

Ставьте на стол только те продукты, которые собираетесь съесть сейчас.

Не глотайте еду наспех. Жуйте с чувством и толком.

Постепенно Ваш организм привыкнет к новому стилю питания.

Не думайте о том, что Вам приходится себя ограничивать, думайте о том, что Вы бережете свое здоровье. Вспомните, каких безумных диет могут придерживаться люди, если хотят этого. Почему бы Вам не захотеть придерживаться разумно обоснованной диеты? Ваше желание – главный залог успеха.

Три вида продуктов, которые всегда должны быть на вашем столе:

1. Минеральная вода (все «Пепси», «Фанты» и «Спрайты» содержат глюкозу, поэтому диабетикам они противопоказаны). Зато минеральная вода одновременно утоляет жажду, наполняя желудок, создает чувство сытости, не содержит калорий и лечит заболевания желудка, кишечника, печени и почек. Словом, куча достоинств и ни одного недостатка. Единственное замечание – покупайте не лечебные, а столовые минеральные воды. Лечебные можно принимать только по назначению врача.

2. Зелень – укроп, петрушка, кинза, лук, чеснок, лук-порей, сельдерей, базилик, эстрагон (тархун), черемша... Придают особый вкус любому блюду, содержат большое количество витаминов. Вам незнакома половина названий? Некоторую информацию вы найдете в последней главе этой книги. Вы никогда не пробовали этих трав? Ну так попробуйте!

3. Специи – обычно мы пользуемся на кухне только черным перцем, иногда красным. Ведь есть еще душистый перец, перец чили, лавровый лист, гвоздика, корица, мускат, имбирь, майоран, розмарин, тмин, анис, ягоды можжевельника, карри, шафран, кориандр и так далее, и так далее. Видите, сколько вкусного Вы еще не пробовали в своей жизни! Видите, сколько Вам еще предстоит попробовать! За подробностями отсылаю Вас в последнюю главу книги.

КАК Я МОГУ, СИДЯ НА ДИЕТЕ, ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОЛНОЦЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?

Диета, которой Вы придерживаетесь, показана любому человеку. Просто «полноценные» люди еще могут издеваться над своим организмом, а Ваш уже потребовал уважения к себе. Когда Вы познакомитесь с книгой, Вы поймете, что диабетик может устроить себе поистине райскую жизнь. Главные условия все те же: желание, знания и фантазия.

ПОДХОДИТ ЛИ ДИАБЕТИКАМ ТРАДИЦИОННАЯ РУССКАЯ КУХНЯ?

Теперь мы можем перейти от обсуждения медицинских тем к темам кулинарным. И начнем с такого, на первый взгляд, странного рассуждения: кухня какой страны лучше всего подойдет больному сахарным диабетом? Казалось бы, ответ очевиден: его родная, национальная кухня, в нашем случае – русская.

Однако это не совсем так. Дело в том, что, создавая национальную кухню, наши предки ориентировались прежде всего на тот набор продуктов, который был у них в наличии, во-

вторых, на те приборы и кухонные приспособления, которые они могли изготовить, в-третьих, на свой образ жизни. Шли годы, и в нашем распоряжении появились новые продукты, новые приборы и приспособления, кардинальным образом изменился наш образ жизни, а «основной корпус» рецептов русской кухни остался прежним. Этим рецептам мы учимся от наших мам, а они – от бабушек, и просто не представляем себе, как можно питаться по-иному.

Разумеется, в последующие века он пополнялся новыми рецептами. Так, из Франции к нам пришли соусы на мучной основе, из Италии – макароны и пицца, из Японии – суши. Но, как назло, большинство из них оказываются неприемлемы для диабетиков.

И сейчас, когда я назначаю больным диабетом диету, перечисляя основные группы продуктов, они чаще всего приходят в замешательство: а что из этого готовить? Как сварить щи или борщ без картошки? Какой можно придумать гарнир кроме той же картошки или макарон? Что съесть на завтрак, если кашу нельзя? Как отпраздновать масленицу без блинов?

Вот об этом нам и стоит поговорить. Но прежде давайте разберемся, что не устраивает диабетологов в традиционной русской кухне.

Набор продуктов

Большая часть населения России жила земледелием, и поэтому большую часть повседневного рациона составляли хлеб, каши и овощные блюда. Из них хлеб и каши были предпочтительнее, так как были сытнее и могли надолго заглушить чувство голода.

Хлеб в основном был черным, пшеничная мука употреблялась только для просфор, калачей, блинов, сырников, ватрушек, пирогов и другой сладкой выпечки. Однако пекли пироги также из ржаной муки, а блины – из гречневой.

В бедных семьях хлеб был основным продуктом питания. Об этом говорят многочисленные русские пословицы: «Рыба – вода, ягода – трава, хлеб – всему голова», «Плевать на обед, коли хлеба нет», «Надо хлеба и на после обеда», «Хлеб да крупы на здоровье лупи!» Эта привычка заедать хлебом любую еду вошла буквально в плоть и кровь, большинству диабетиков стоит огромного труда отказаться от нее.

Одним из самых распространенных крупяных блюд было толокно – смесь овсяной муки с водой. Не менее популярны были овсяный, гороховый и ржаной кисель, которые готовились из муки соответствующего вида.

По церковным канонам мясо, молочные продукты и яйца запрещались во время постов.

Мясо употреблялось ограниченно. Домашнюю скотину резали осенью и запасали мясо на зиму с помощью засолки, готовили колбасы и окорока. Мясо служило основой для щей, к которым часто подавалась гречневая каша. Мясом начиняли пироги. Существовало большое количество блюд из мясных субпродуктов, которые в настоящее время почти совсем вышли из употребления: суп из мозгов, студень, вареное легкое, колбаса из печени, почки тушеные в сметане, фаршированный рубец (желудок) и т. д.

Куриное мясо также употреблялось в супах или как начинка для пирогов, также куриное мясо могло быть приготовлено на вертеле или «на рожне» – то есть на заостренной палочке.

Охотники могли разнообразить свой стол дичью – зайчатинной, олениной, лосятиной, мясом диких уток, гусей, лебедей, журавлей, цапель, рябчиков, тетеревов. Однако дичь чаще всего подавалась на боярских или царских обедах. Там можно было попробовать гуся, начиненного гречневой кашей, или лебязьи потроха под медвяным взваром. Многие верующие люди полагали, что грешно есть зайчатину, оленину или лосятину.

Рыбы употребляли много и в самых разных видах: свежую, вяленую, соленую, копченую, в супах, пирогах, с кашей, одним из повседневных кушаний была дешевая паюсная, или мятая, икра, которую ели сырую с луком, варили, приправляли икрой блины.

Из овощей в пищу употребляли капусту, горох, свеклу, репе – хрен и редьку. Горох мог служить начинкой для пирогов, из гороховой муки готовили лапшу. В постные дни блюда из гороха и круп с постным маслом составляли основу рациона небогатых людей.

Существовало также большое количество блюд из грибов: похлебки, соленья, начинка для пирогов и т. д.

Из молока готовили простоквашу, топленое молоко, творог, сметану. С XVI века начали готовить и употреблять сливки и сливочное масло. Творог в смеси со сметаной, яйцами, сливками, сливочным маслом, сахаром, изюмом, орехами стал основой для традиционного пасхального блюда – Пасхи. Это блюдо было настолько дорогим, что бедные люди могли готовить его лишь один раз в году на большой церковный праздник.

«Все коренные русские были любители сладкого», – отмечает историк XIX века М. Забылин. Практически все сладости – пряники, варенье, пастила, «леваши» – густое засохшее варенье, свернутое в трубочки, – готовились на меду. Мед также был основой большинства прохладительных напитков – мед ставленный, мед хмельной, сбитень и т. д.

Сахар был предметом импорта, его стали ввозить только XVII веке, и леденцы были лакомством только для богатых.

В XVII веке, после включения в состав России Казанского и Астраханского ханств, а позже Башкирии и Сибири, на Руси стали широко употреблять изюм, инжир (смоквы), урюк, дыни, арбузы, гранат, лимоны и чай. Из сибирской кухни в русскую прочно вошли пельмени.

В XVIII веке на русских кухнях стала появляться картошка. Крестьяне поначалу боялись ее, но вскоре оценили ее питательные качества, и в следующем веке картошка станет «вторым хлебом».

В XIX веке русская «высокая» кухня развивалась в постоянном диалоге с другими европейскими кухнями, в первую очередь с французской. Из Франции в русскую кухню попали мучные соусы, прозрачные бульоны. Особый интерес у французских и других зарубежных поваров вызвали русские закуски из соленой рыбы, икры, соленых овощей. Французы сформировали классический русский закусочный стол, который до сих пор считается во всем мире образцом изобилия и разнообразия вкусов. Одновременно французы видоизменили многие национальные русские блюда и изобрели новые, например знаменитый бефстроганов, осетрина по-московски, телятина «Орлов» и т. д. Именно французы стали подавать картофель в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам, они же ввели в моду сытные салаты на основе картофеля и мяса. Однако эти изменения коснулись лишь высших слоев общества, крестьяне, рабочие, мещане, разночинцы, купцы продолжали питаться по-прежнему хлебом, супами и кашами.

В.В. Похлебкин, автор книги «Национальные кухни наших народов», пишет о русской кухне: «Русский национальный стол немислим без хлеба, блинов, пирогов, каш, без первых жидких холодных и горячих блюд, без разнообразия рыбных и грибных блюд, солений из овощей и грибов, прекрасен русский праздничный стол с его дичью и жареной домашней птицей и русский сладкий стол с его вареньями, коврижками, пряниками и куличами»... Но из всего этого разнообразия больному диабетом второго типа мы можем рекомендовать только некоторые супы, приготовленные без картофеля и круп, соленья, рыбу, птицу и грибные блюда без традиционного гарнира, дичь – если ее удастся достать. У больного диабетом первого типа выбор побогаче, и все же ему придется питаться довольно однообразно и скудно, и к тому же он остается без сладкого на десерт.

Таким образом, привычный нам набор продуктов русской кухни не слишком подходит для диабетиков, особенно для пациентов, страдающих диабетом второго типа. Поэтому

большинство из них, услышав, что отныне им запрещено есть макароны, белый хлеб и сладости, что они должны значительно ограничить количество картофеля, круп и черного хлеба в своем рационе, приходят в сильное замешательство: чем питаться, из чего и как готовить?

Образ жизни и резким питанием

С чем связано такое постоянство, такая приверженность к одному и тому же набору продуктов? Конечно же, с постоянством образа жизни. Русская кухня была создана людьми, которые много и тяжело работали, будь то в поле, в руднике, на реке, в лесу или на городском заводе. Им нужна была сытная плотная еда, которая насыщала надолго, создавала ощущение тепла. Крестьянин мог проработать в поле весь день от зари до зари, поэтому ему нужен был плотный завтрак, хлеб и квас или молоко, которым он мог перекусить прямо на меже, и сытный суп или каша для позднего обеда (фактически ужина). Для крестьянина, рабочего, рыбака, охотника или бурлака не существовало проблемы «лишних» калорий, наоборот, большинство из них постоянно недоедали и голодали.

А поскольку в обычные дни стол большинства жителей России был скудным, в праздники его старались сделать особенно роскошным – то есть, опять-таки, сытным, изобильным и сладким.

Теперь вы понимаете, почему для вас неприемлемо традиционное питание (если, конечно, вы ежедневно не занимаетесь тяжелым физическим трудом). Рацион, содержащий большое количество углеводов и жиров, при низкой физической активности неизбежно приводит к ожирению и ухудшению течения сахарного диабета.

Разумеется, мы не можем и не будем отказываться от традиционных блюд русской кухни. Многие из них – супы, запеченное мясо, ржаные пироги, гречневые блины, грибные блюда, овощные соленья – вполне приемлемы для диабетиков. Другие требуют лишь незначительной модификации. Например, в традиционной пасхе нужно лишь заменить сахар на подсластитель, и она станет вполне диабетическим блюдом. Точно так же никто не порекомендует вам варенье на сахаре или на меду, но вы имеете полное право побаловать себя вареньем на ксилите или на сорбите. Однако даже самому патристично настроенному человеку в конце концов надоедят «щи да каши» и захочется попробовать что-то новенькое. Соблазн нарушить диету может стать необоримым. Что же делать? Стоит обратиться к опыту других национальных кухонь.

Кухонное оборудование и приемы кулинарной обработки продуктов

Царицей русской кухни была огромная русская печь, которая согревала все помещение и в которой постоянно хранились горячие угли. Обычно печь топили утром, и затем она постепенно остывала. Поэтому большинство традиционных русских блюд, таких как разварная говядина, запеченный поросенок с гречневой кашей, топленое молоко, гречневая и перловая каши и т. д., рассчитаны на приготовление именно в русской печи, при медленном, но постоянно снижающемся нагреве. Позже для готовки в русской печи стали использовать не только глиняные горшки, но и чугуны, в которых можно было запекать мясо крупными кусками – целых поросят, гусей, уток, свиные окорока, бараньи головы и т. д. Изделия из рубленого или молотого мяса появились в русской кухне очень поздно – уже в XIX – XX веках.

Воссоздать температурный режим, как в русской печи, в духовке газовой или электрической плиты практически невозможно, поэтому вкус многих традиционных русских кушаний необратимо изменился.

Русская кухня долгое время практически не знала жареных блюд, за одним-единственным исключением – блины жарили на тонком слое сливочного масла. Охотники могли обжаривать дичь на костре или запекать в углях. Жарение как кулинарный прием было заимствовано у татар приблизительно в XVI – XVII веках, однако, заимствовав сам прием обжаривания мяса, русские не стали заимствовать восточную посуду для обжаривания (казан) и начали жарить мясо и рыбу по старинке – на сковороде, в большом количестве жира. Такой способ жарения они называли пряжением. (Помните, как Колобок в русской сказке хвастается, что он «на сметане мешен, на масле пряжен»?) Конечно, этот способ жарения был вполне приемлемым, однако у него были свои недостатки – мясо и рыба легко теряли сок, становились жесткими, часто пригорали, кроме того, сливочное масло и животный жир из-за неправильного хранения часто прогоркали, и блюда получали неприятный запах и вкус, который приходилось маскировать чесноком, пряными травами или горчицей. Однако большинство русских остались верны вареным, квашеным и соленым блюдам.

Только в XVIII веке в России стали появляться плиты, а вместе с ними и блюда из небольших кусков мяса – бифштексы, лангеты, шницели.

Другой особенностью русской кухни была неприязнь к комбинированным блюдам – мясо и рыбу практически никогда не комбинировали с овощами иначе, как в супах.

Средиземноморская кухня

«Средиземноморская кухня» – это общее название для кухонь разных народов, живущих на побережье Средиземного моря. Общим для всех этих кухонь является то, что они включают в себя большое количество блюд из рыбы, свежих овощей, зелени, кисломолочных продуктов. Такой рацион очень хорошо подходит для больных диабетом, а также для людей с лишним весом. Средиземноморская кухня очень разнообразна, и каждый может выбрать себе блюда по вкусу.

Например, *греческая* кухня может предложить много вкусных блюд из рыбы, баранины, фасоли и баклажанов. Не стоит забывать и про греческую «долму» – рулеты из маринованных виноградных листьев с мясной начинкой.

Итальянская кухня замечательна не только макаронами и пиццей (вы уже знаете, что эти блюда не слишком подходят диабетикам), но и прекрасными диетическими салатами из свежих овощей, заправленными смесью подсолнечного масла и уксуса, аппетитными мясными блюдами, десертами из сыра и фруктов.

Балканская кухня богата блюдами из свежих и маринованных овощей, овощными супами, грибными блюдами и блюдами, в которых мясо комбинируется овощами.

Испанская кухня знаменита блюдами из жареного и тушеного в вине мяса, сладкого перца и помидоров (испанцы вывезли их из своих колоний в Южной Америке и, пожалуй, первыми в Европе научились их готовить). Здесь также можно встретить множество блюд из... апельсинов. Например, салат из вяленой рыбы с апельсинами, курицу, тушенную в апельсиновом соусе, и, само собой разумеется, десерты и прохладительные напитки из апельсинов.

И, наконец, кухня *французского* Средиземноморья может порадовать нас ароматным рыбным супом на белом вине, блюдами из трески, камбалы, палтуса, скумбрии, щуки, карпа, омлетами с различными начинками: с ветчиной, сыром, зеленью, грибами, овощными блюдами с использованием зеленой фасоли, зеленого горошка, шпината, спаржи, артишоков, лука-порея, салата-латука и т. д. и большим количеством блюд из морепродуктов.

Скандинавская кухня

Средиземноморская кухня часто пользуется южными овощами, недоступными в наших широтах. Конечно, большинство из них сейчас можно без труда купить в магазинах. Однако «средиземноморский» стиль питания может показаться вам слишком непривычным и дорогим. В таком случае попробуйте взять на вооружение рецепты скандинавской кухни.

Скандинавские страны – это государства с высоким уровнем жизни, где людей с детства приучают следить за своим здоровьем. Поэтому скандинавы, пользуясь практически тем же набором продуктов, который доступен нам, создали большое количество не только вкусных, но и полезных рецептов, сохранивших колорит деревенской кухни, но вполне подходящих для жителей большого города.

Однако приготовьтесь к неожиданностям. Возможно, на первый взгляд, скандинавы выглядят заядлыми традиционалистами, однако на самом деле они любят эксперименты. Чего стоит, например, салат из свеклы и ананасов или запеканка из печени с рисом и сухофруктами!

Шведская кухня должна вызывать интерес у всех, кто читал в детстве истории про Карлсона или Пеппи Длинныйчулок. Разве вам не хочется попробовать те самые тефтельки в соусе, от которых никак не мог оторваться «в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил»? Вашего внимания заслуживают также лосось с горчичным соусом и укропом, фасоль со свининой, масло, взбитое с ароматными приправами, для приготовления бутербродов.

Датская кухня знаменита своими экспериментальными салатами и многоэтажными бутербродами, когда на небольшой обжаренный ломтик черного хлеба укладываются морепродукты, листья салата, побеги спаржи, кусочки яйца и украшаются соусами.

В *норвежской* кухне вы найдете большое количество рецептов закусок, супов, вторых блюд из свежей, копченой и соленой рыбы. Есть здесь также блюда из мяса, курятины и дичи со сметаной и лесными ягодами: брусникой, клюквой, морошкой.

Финская и карельская кухни наиболее близки к русской, но при этом и финны, и карелы ориентировались, скорее, на «охотничий», «лесной», чем на «земледельческий», набор продуктов. Они прекрасно умеют готовить блюда из мяса диких животных (оленья, лося, медведя), блюда из мяса в сочетании с грибами и овощами (репой, капустой). Карелы любили готовить комбинированные блюда из мяса и рыбы, каши готовили из ячменя, пшена, толокна с брусникой. Сладкие блюда карелы обычно готовили из лесных ягод – брусники, черники, малины, клюквы, морошки, рябины, финны использовали яблоки, лимоны, сыр, миндаль. И в финской, и в карельской кухне сохранилось множество рецептов хлеба и выпечки из ржаной муки.

Интересные рецепты можно найти и на кухнях наших соседей по балтийскому морю: эстонцев, латышей и литовцев.

Так, в *эстонской* кухне вы найдете множество диетических блюд из отварной рыбы в сочетании с овощами (капустой, репой, брюквой), а также молоком и кисломолочными продуктами.

В *латышской* кухне обращают на себя внимание «путры» – особые каши, в которых крупа сочетается с овощами, кисломолочными продуктами и иногда даже с рыбой, а также блюда из творога.

Литовская кухня богата деликатесами. Вы можете попробовать приготовить грибной суп с гусятиной, гуся с кислой капустой или с яблоками, фаршированную брюкву, яблочное желе, яблочные пирожные с картофельной мукой.

Восточная кухня

«Восточная кухня» – это еще один собирательный термин, включающий в себя такие разнообразные кухни стран Дальнего Востока, Средней, Передней Азии, Северной Африки и островов Тихого океана – то есть практически полмира.

Между этими кухнями мало общего, но с точки зрения европейца их объединяет широкое использование тропических овощей и фруктов, особые наборы пряностей и приправ, создающие восточный колорит, а также необычные методы обработки продуктов – обжаривание на раскаленном масле, приготовление пищи на малом огне в запечатанном сосуде, в казане, в водяной бане и т. д.

На Востоке профессиями лекаря, фармацевта и повара часто владеет один и тот же человек. Большинство блюд если и не обладают целебными свойствами, то приготавливаются из продуктов, полезных для здоровья, и способами, позволяющими сохранить большое количество витаминов и минеральных веществ.

Конечно, жирный восточный плов – это не лучшее кушанье для диабетика, однако в различных восточных кухнях вы сможете найти огромное количество необычных рецептов блюд из овощей, мяса, рыбы, фруктов, которые смогут внести приятное разнообразие в ваше меню. Это, например, корейские салаты, японские блюда из морепродуктов, копченого угря и водорослей, арабские блюда из баранины и курятины с овощами, цыпленок карри и цыпленок в ореховом соусе по-индийски, рыба, запеченная в листе салата по-балийски, китайский яичный суп или суп с фрикадельками и огурцом, узбекские кебабы, таджикские шерbetы и так далее, и так далее, и так далее...

Латиноамериканская кухня

Латиноамериканская кухня – это кухня народов Южной Америки, побережья Карибского моря и южных областей Северной Америки. Эта кухня образовалась в результате слияния испанской кухни и традиционных кухонь южноамериканских индейцев. Она славится своими острыми приправами «сальсами» на основе перца чили, кукурузными лепешками, в которые заворачивают мясную или овощную начинку, гуакамоле – пастой из авокадо, блюдами из жареного, запеченного, копченого на огне мяса или курятины, рыбными и мясными супами, десертами из свежих и запеченных тропических фруктов: манго, гуавы, папайи.

В Мексике вас угостят буритос и фаршированным сладким перцем, в Аргентине на стол подадут мясной гуляш с кофе, в Чили – суп из курятины с кукурузой и овощами. На океанском побережье вы отведаете суп из морепродуктов, а на сладкое можно попробовать чашечку горячего шоколада с подсластителем.

Латиноамериканская кухня также прекрасно подходит для того, чтобы разнообразить ваше ежедневное меню, насытить его овощными и необычными мясными блюдами. В данной книге вы найдете несколько интересных рецептов из этого региона.

Глава четвертая

Слишком низкий сахар крови

Тема последней главы этой части не имеет прямого отношения к кулинарии, но речь в ней пойдет об одном из самых тяжелых осложнений диабета, предотвратить которое может только сам больной.

Я имею в виду *гипогликемию* (от латинского «гипо» – низкий, «гликемия» – содержание сахара в крови).

К сожалению, большинство диабетиков, особенно из тех, кто лечится таблетками, «слышали звон, да не знают, где он». Поэтому разберем все по порядку.

КАКОЙ САХАР КРОВИ СЧИТАЕТСЯ НИЗКИМ?

Менее 3,3 ммоль/л.

ПОЧЕМУ У ДИАБЕТИКА САХАР МОЖЕТ ТАК СИЛЬНО СНИЗИТЬСЯ?

Врачи рекомендуют вводить утреннюю дозу инсулина за 30 мин до еды и принимать таблетки за 60 – 90 мин до еды (чтобы дать им раствориться в кишечнике, проникнуть в кровь и начать действовать). Но представьте себе, что вы ввели инсулин (приняли таблетки), и вдруг вас что-то отвлекло – позвонила подруга, с которой вы давно не общались или по телевизору начался интересный фильм (футбольный матч, политический репортаж и т. д.). Вы настолько поглощены своими переживаниями, что совсем забыли о еде. Что же произойдет в вашем организме? Инсулину и таблеткам нет дела до телевизора и телефона, они начинают свою работу и «гонят» содержащийся в крови сахар (помните, в небольших количествах он есть там всегда!) в клетки. Через некоторое время уровень сахара в крови снижается ниже критической отметки 3,3 ммоль/л. Ваш мозг начинает голодать, у вас начинается приступ гипогликемии (букв. «мало сахара в крови»), и если вовремя не принять меры, он может закончиться потерей сознания и гипогликемической комой. Коварство гипогликемии в том, что она развивается в течение нескольких минут, и меры, как правило, нужно принимать немедленно. Поэтому будьте начеку.

Чаще всего гипогликемия наступает в следующих случаях:

1. Вы ошибочно принимаете слишком большую дозу противодиабетических таблеток или вводите большую дозу инсулина.

2. Вы пропустили прием пищи. Глюкоза не поступает из желудка в кровь, и уровень сахара в крови снижается.

3. Большая физическая нагрузка (такая, например, как работа в саду или турпоход с рюкзаком). При физической нагрузке сахар в крови перерабатывается быстрее. Поэтому физические упражнения – прекрасное средство для борьбы с сахарным диабетом. Но если Вы планируете физическую нагрузку, Вы должны предварительно немного снизить дозу таблеток или инсулина (ни в коем случае не отменяя их совсем).

4. Вы выпили большое количество спиртного.

ЧТО Я ПОЧУВСТВУЮ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

- возбуждение, нервозность, неспособность сосредоточиться;
- приступ сердцебиения;
- потливость, дрожь;
- сильный голод;
- слабость в ногах, головные боли;
- нарушение зрения, онемение кончика языка и губ.

Эти симптомы возникают неожиданно, как приступ, и проходят после того, как Вы съедите что-нибудь сладкое.

Гипогликемии могут быть и ночными: либо Вы просыпаетесь ночью в поту с чувством голода, либо просто Вас всю ночь преследуют кошмары.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

1. Съесть что-нибудь из продуктов, быстро повышающих сахар крови: сахар (4 – 5 кусков) или 4 – 5 ложек сахарного песка, чай с сахаром, фруктовые соки, мед.

2. Когда симптомы гипогликемии исчезли, нужно съесть что-нибудь из продуктов, длительно повышающих сахар крови, для того, чтоб предотвратить повторную гипогликемию: 100 г хлеба, тарелку каши или картошки.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ГИПОГЛИКЕМИИ?

1) Внимательно контролировать дозы таблеток и инсулина.

2) Питаться регулярно.

3) Снижать дозу инсулина или таблеток перед физической нагрузкой.

4) Если вы собираетесь на праздник, где намереваетесь выпить, не забудьте в день праздника лучше немного снизить дозу противодиабетических таблеток или инсулина и как следует закусить алкоголь. Желательно, чтобы среди гостей был человек, который знает, что у вас диабет и что нужно делать, если вам станет плохо: дать сладкое питье, ввести препарат глюкагон, повышающий сахар крови. Если диабетик теряет сознание, ни в коем случае не надо ничего засовывать и вливать ему в рот. Просто вызовите скорую помощь. (Если у вас под рукой есть мед, можно смазать им десны.) Будьте готовы к тому, что после праздников у Вас, скорее всего, наступит декомпенсация диабета, и придется строго сесть на диету, а возможно также – показаться врачу.

5) Выходя из дома, обязательно берите с собой пару бутербродов, несколько штук печенья, несколько кусочков сахара, чтобы можно было подкрепиться, если вы почувствуете приближение гипогликемии. Никогда не стесняйтесь это сделать. Например, вы в гостях, закуски подадут не скоро, а вы чувствуете, что уже проголодались, обязательно спросите у хозяев, где вы можете поесть, чтобы никому не помешать, если не захватили с собой еды, объясните, в чем проблема, и попросите у них пару кусочков хлеба и стакан сладкого чая. Не стесняйтесь! Если вы потеряете сознание из-за гипогликемии, вы доставите хозяевам дома гораздо большее беспокойство.

6) Если гипогликемия случилась «на ровном месте» (то есть вы не пропускали еду, не повышали дозу лекарств, не злоупотребляли алкоголем, не занимались тяжелым физическим трудом), Вы должны снизить дозу инсулина или таблеток и обратиться к врачу. Так же следует поступать при ночных гипогликемиях.

7) Если вы больны, у вас температура и вы ничего не едите, вы не должны отменять прием инсулина или таблеток, потому что при лихорадке потребность в инсулине повышается. В этой ситуации можно пить сладкие соки, сладкий чай. И, разумеется, минеральная вода, фрукты и зелень помогут вам одолеть болезнь. Простуда часто приводит к декомпенсации диабета, поэтому обязательно скажите врачу о вашем заболевании и попросите назначить вам измерение уровня сахара крови на дому.

8) Носите при себе карточку диабетика, содержащую следующую информацию:

1. Фамилия, имя, отчество.

2. Адрес.

3. Домашний телефон.

4. При необходимости – телефоны ближайших родственников.

5. Номер и телефон поликлиники. Номер страхового полиса.

6. Характер получаемого лечения (диета, таблетки, инсулин).

7. Следующий текст:

К сведению лиц, оказывающих первую медицинскую помощь: в случае потери сознания владельцем карточки или в случае его неадекватного поведения (в том числе на фоне приема алкоголя) необходимо срочно вызвать бригаду скорой помощи и доставить в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение.

Если в вашей поликлинике нет формуляров для подобной карточки (в последний раз они издавались довольно давно), вы можете сделать ее самостоятельно.

Отступление, как я и обещала, оказалось довольно серьезным, но теперь оно подошло к концу, и мы смело можем ринуться в наступление – на кухню. Но перед этим я хочу ответить на еще один, самый последний вопрос:

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДАННАЯ КНИГА И КАКУЮ ПОЛЬЗУ ОНА ВАМ МОЖЕТ ПРИНЕСТИ?

В первую очередь, эта книга должна помочь диабетикам 2-го типа (не получающим инсулин), так как они найдут здесь большое количество вкусных, сытных и питательных блюд, содержащих минимум углеводов и при этом достаточное количество белка, жиров, витаминов и минеральных веществ. В конце каждой главы я привожу несколько рецептов блюд, содержащих тяжелые углеводы, соответствующие примерно 50 – 100 г черного хлеба. Таким образом, вы будете знать, что делать, если вам можно съесть в день только 50 г хлеба (которые, напоминая, можно заменить на 100 г картофеля или 30 г крупы). Что касается диабетиков 1-го типа (получающих инсулин), для них «тяжелые» углеводы не составляют большой проблемы, но им пригодятся знания о блюдах, не содержащих легких углеводов и, тем не менее, могущих служить прекрасным деликатесным угощением и для самих диабетиков, и для их родственников и друзей. Обратите также внимание на последнюю главу, где приводятся рецепты выпечки из ржаной муки, варенья и джема на ксилите и сорбите, а также других «диабетических» десертов.

Напоследок – хорошие новости

Вообще-то эта книга посвящена именно диете при сахарном диабете и кулинарным рецептам, которые подходят для повседневного питания диабетиков. Обо всех других аспектах лечения диабета рассказывает другая моя книга «Диабет. Диалог с эндокринологом». И все же предыдущие главки, возможно, напугали вас и заставили чувствовать себя не очень уютно. Поэтому, чтобы поднять вам настроение, я решила вкратце рассказать вам о некоторых успехах и надеждах эндокринологов в борьбе с сахарным диабетом.

Прежде всего, не нужно думать, что инъекции инсулина делают человека инвалидом, «зависимым», «сажают его на иглу». Ведь здоровых людей не делают инвалидами необходимость чистить зубы по утрам или есть завтрак. Конечно, последствия от пропущенной инъекции гораздо серьезнее дурного запаха изо рта, однако большинство больных диабетом 1-го типа (а это, как правило, люди молодого или среднего возраста) быстро привыкают к ежедневным инъекциям и перестают испытывать какие бы то ни было неудобства. Именно эти люди в силу своей молодости и энергии, как правило, ведут активный образ жизни, успешно делают карьеру, обзаводятся семьями, путешествуют, отправляются в туристические походы и т. д. Конечно, им требуются большая дисциплинированность и собранность, но эти качества нужны любому человеку, который хочет хоть чего-то добиться в жизни.

Иглы у инсулиновых шприцов очень тонкие, укол производится неглубоко (под кожу) и практически безболезненны. Кроме того, существуют приспособления, облегчающие жизнь

большому диабетом: шприц-ручки, в которых укол производится автоматически нажатием кнопки, «инсулиновые помпы», снабженные компьютером и имитирующие нормальную работу поджелудочной железы, и т. д.

В настоящее время медики с большой надеждой следят за работами над стволовыми клетками и методиками клонирования – возможно, уже через несколько лет ученые смогут восстанавливать поврежденную поджелудочную железу.

Вот несколько сообщений из медицинских журналов за последние пять лет.

«Бурно развиваются производство и совершенствование инсулиновых насосов (носимых на поясе дозаторов инсулина). Новые модели становятся меньше, надежнее, доступнее по цене. На 18-м конгрессе Всемирной диабетической федерации (IDF), проходившем в Париже с 24 по 29 августа 2003 года, американские фирмы Medtronic и Minimed объявили об успешном испытании в небольшой группе пациентов устройства, состоящего из инсулинового насоса, измерителя глюкозы (находящегося в крупной вене) и соединяющего их микропроцессора. Это – искусственная бета-клетка, которая избавляет от необходимости вводить инсулин и рассчитывать его дозу. Ожидаются более широкие испытания устройства, прежде чем будет дано разрешение на его широкое применение».

«Как сообщает „Еженедельный журнал" (№ 11, 2002, стр. 35), британский генетик Алан Колман, известный созданием овечки Долли, планирует работы по клонированию бета-клеток человека для пересадки пациентам с сахарным диабетом. Однако многие европейские страны в последнее время существенно ограничили работы по клонированию человеческих тканей. В связи с этим дальнейшую работу ученый планирует проводить за пределами Европы. Исследовательский центр будет находиться в Сингапуре».

«Недавно ученым из Harvard Medical School удалось в экспериментальных условиях осуществить регенерацию клеток, вырабатывающих инсулин. Пока опыты проводятся на мышах, но если удастся остановить процесс гибели инсулин-вырабатывающих клеток у человека и обеспечить восстановление необходимого организму количества из „оставшихся в живых" клеток, это будет практически идеальной методикой излечения сахарного диабета 1-го типа».

«В 2000 году на конференции в Чикаго британский хирург Джеймс Шапиро сообщил о 8 успешных операциях по пересадке пациентам здоровых клеток поджелудочной железы. Очищенные клетки поджелудочной железы здоровых доноров вводили больным сахарным диабетом внутривенно. Эти клетки задерживались в печени, где они продолжали вырабатывать инсулин. У восьми больных в возрасте от 29 до 53 лет в ближайшие сроки после операции исчезла потребность в инъекциях инсулина. Представитель Британской диабетологической ассоциации Билл Хартнет считает новый метод лечения чрезвычайно перспективным, но предостерегает от поспешных выводов, поскольку результаты пересадки клеток пока не опубликованы. Больные после этой операции должны постоянно принимать иммунодепрессанты для предотвращения отторжения пересаженных клеток. Развитие метода клонирования позволит в будущем решить проблему получения достаточного количества клеток поджелудочной железы, заявил Джеймс Шапиро на конференции Американского общества трансплантологов».

«В 2005 году израильские ученые в экспериментах на клетках человеческих органов сумели с помощью генно-инженерных методов перепрограммировать эти клетки так, что они начали синтезировать и секретировать инсулин. В экспериментах делящиеся клетки печени человека были запрограммированы на синтез инсулина с помощью генно-инженерного метода, а затем их вводили мышам, больным сахарным диабетом. При этом у подопытных животных диабет переходил в легкую форму». (Информация размещена на сайтах: www.medportal.ru, doktor.ru, pharmindex.ru.)

Как видите, наступление на диабет идет буквально по всем фронтам. Думаю, что в течение ближайшего десятилетия он если и не будет окончательно побежден, то, по крайней мере, сдаст многие позиции. Поэтому сейчас больным сахарным диабетом нужно набраться терпения, тщательно следить за своим самочувствием, выполнять указания врача, не допускать развития осложнений диабета, чтобы быть в хорошей форме к тому моменту, когда лекарство от диабета наконец будет найдено.

Итак, в путь!

Часть вторая Готовим и едим с удовольствием

Глава первая Закуски

Начнем с одного простого, оригинального и очень мудрого рецепта. Этот рецепт оставил для нас древнеримский поэт Вергилий.

В одной из своих поэм он рассказывает о крестьянине Симиле, «пахаре малого поля». Утром Симил размолот зерно, замесил хлеб и посадил его в печь. «Глиняной миской поверх накрывает и жар насыпает».

Но в качестве приправы к хлебу у него оказался только кусок сыра, поскольку Симил – человек бедный, и

Близ очага у него не висели на крючьях для мяса
Окрока или туша свиньи, прокопченная с солью.

Тогда крестьянин выходит в огород, собирает там чеснок, сельдерей, руту, кориандр и, подлив немного масла, стирает их в каменной ступке в единую массу.

По завершении оно справедливо зовется толченкой.

Вместе с теплым хлебом и сыром толченка и составляет его завтрак, съев который, Симил запрыгает быков в плуг и идет на поле.

На сегодня голод не страшен ему.

Римляне, современники Симила, питались два раза в день. Утром – чтобы утолить голод, и вечером, чтобы пообщаться с друзьями, полюбоваться прекрасными женщинами и выпить вина в хорошей компании. Следовательно, закуски им были нужны в двух случаях – чтобы перекусить на скорую руку и во время пира, чтобы «оттенить» основные мясные блюда. Эти закуски могли быть весьма простыми и непритязательными – вареные яйца, горная спаржа, «которую, отложив веретено, собрала ключница», смеси пряных трав вроде «толченки» Симила, порей, кочанный салат, свекла, лук, а могли быть дорогими и изысканными, вроде устриц, жареных дроздов, славок, иволги, гусиной печени и т. д. Кстати, и в римские времена, и в XIX веке в России и сейчас во многих странах Европы салаты из зеленых овощей подаются не до еды, как это нам привычно, а после основного горячего мясного блюда. На другом конце света, в Азии и на Севере Африки, салаты и закуски подают более привычным нам способом – в начале обеда. На маленьких тарелочках «кемайя» выставляют жареный миндаль, маслины, рыбные закуски, салаты из баклажанов, кабачков, зеленого салата, редиса, огурцов, помидоров, сладкого перца и т. д. Так что общих правил здесь нет – все зависит от вашего вкуса и привычек.

Для нас с вами важнее всего то, что практически любой из этих салатов может стать полноценным гарниром к любому блюду, если наши традиционные гарниры вроде картофеля или каши в настоящий момент для вас не подходят. Салат в качестве гарнира имеет те неоспоримые преимущества, что он насыщен витаминами и минеральными веществами,

малокалориен, хорошо «заполняет собой» желудок не позволяя вам съесть слишком много жирной и углеводистой пищи, и, главное, замечательно освежает вкус любого блюда, превращает любой обед в «особенный». Большинство салатов готовятся за считанные минуты, а их «психологический эффект» огромен. Настругайте пару колечек лука (или пару долек чеснока), пару ломтиков помидора или огурца, посыпьте солью, перцем и зеленой травкой, сбрызните уксусом или заправьте ложкой сметаны, и вернувшийся после тяжелого дня муж (или жена) почувствует, что вы ждали его (ее), думали о том, как его порадовать, и вот уже вам обеспечен чудесный вечер. Тот же трюк не возбраняется повторить с любым заглянувшим на огонек гостем – и слава хлебосольного и радушного хозяина вам обеспечена. Таким образом, салаты творят чудеса! Поэтому отложим пока в сторону закуски другого рода (например, из яиц или сыра) и займемся салатами из сырых или слегка обработанных овощей.

Французы говорят, что любая женщина может сделать из ничего салат, шляпку или скандал. Большинство мужчин также в состоянии овладеть этим искусством хотя бы на одну треть. Итак, начнем с этого самого «ничего», из которого готовят салаты.

Прежде всего, это овощи. А с овощами надо уметь обращаться. Дело в том, что овощи растут в земле, а потом хранятся в овощехранилищах, в условиях, прямо скажем, не слишком стерильных. В салат же они попадают в свежем виде, а еще часто заправляются молочными продуктами и, таким образом, могут стать вместо источника наслаждения источником инфекции. Поэтому первое и главное правило – в салатах есть место овощам, но не земле. Все должно быть тщательнейшим образом вымыто в миске под проточной водой, и не один раз. Хорошо использовать для этого старую зубную щетку. Во-вторых, все подвявшие, вялые или, не дай Бог, загнившие овощи или зеленые листья безжалостно удаляются. В салате место только самому свежему и сочному. В-третьих, заправленному салату (особенно заправленному сметаной) «осталось жить» не дольше пары часов. А лучше всего съесть его сразу после приготовления. Потом и витаминов будет меньше, и опасность подхватить инфекцию больше.

Отдельно нужно сказать пару слов о капусте. Свежая капуста – прекрасный компонент салатов для лета и осени, но зимой или весной, после того как она полежала в овощехранилищах, ее необходимо варить, так как в сырой капусте при минусовых температурах любит размножаться бактерия псевдотуберкулеза. Кипячение ее убивает.

Второе правило безопасности таково: для всех продуктов должны быть отдельные доски, чтобы микробы, содержащиеся в одном виде продуктов, не заражали другие. Отдельная доска для сырых овощей, отдельная – для вареных. Отдельная доска для сырого мяса, отдельная – для вареного. Хлеб ни в коем случае не должен соприкоснуться с сырыми овощами и сырым мясом (на хлебной доске можно также резать сыр, колбасу и т. д.). Желательно также иметь две доски для рыбы – сырой и вареной.

Другие правила обработки овощей таковы.

Овощи подразделяют на следующие группы:

клубнеплоды – картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель);

корнеплоды – морковь, свекла, репа, брюква, редька, редис, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен;

капустные – капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби;

салатные и шпинатные – салат, шпинат, щавель, крапива;

луковые – лук репчатый, лук зеленый, лук-порей, чеснок;

пряные – укроп, эстрагон, чабер, базилик, майоран;

плодовые – тыквенные (тыква, кабачки, огурцы, арбуз, дыня, патиссоны); томатные (томаты, баклажаны, стручковый перец); бобовые (горох, бобы); зерновые (сахарная кукуруза);

десертные – артишоки, спаржа, ревень.

Картофель и топинамбур, морковь, репу, брюкву, свеклу перед приготовлением сортируют, отбирают загнившие и побитые экземпляры, также необходимо выбросить проросший или позеленевший картофель (в глазках такого картофеля содержится ядовитое вещество – соланин). Затем клубни и корнеплоды очищают от посторонних примесей, моют и только затем чистят.

Чтобы правильно сварить картофель, его надо положить в кипящую воду и варить на умеренном огне, плотно закрыв кастрюлю крышкой. Не следует наливать много воды: она должна лишь слегка покрывать верхние клубни. Если требуется ускорить варку картофеля, нужно положить в воду ложку масла или маргарина. Солить картофель лучше незадолго до окончания варки, за 5 – 10 мин до снятия кастрюли с огня. Таким образом удастся сохранить в картофеле больше минеральных солей. Картофель лучше варить на умеренном огне. Если же огонь очень сильный, то снаружи картофель разваривается и рассыпается, а внутри остается сырым.

Свеклу, в отличие от других овощей, не следует варить в соленой воде, так как она делается от этого менее вкусной и питательной.

Свекла варится долго, как правило, несколько часов. Но можно процесс варки и ускорить. Для этого свеклу кипятят в течение часа, затем снимают с огня, ставят на 10 мин под струю холодной воды, и свекла готова. Свекла легко очистится, если ее, вынув из кипятка, сразу же окунуть в холодную воду. Для сохранения цвета свеклы при варке и тушении в воду добавьте немного уксуса, лимонной кислоты или лимонного сока. Вареную свеклу для винегретов нужно заправлять маслом отдельно от других овощей, чтобы они не окрасились ее соком.

Морковь. Наиболее сочная морковь – с толстыми, недлинными корнеплодами. Из такой моркови получается вкусный сок, ее кладут в салаты, используют сырой в качестве гарнира, а также маринуют. Морковь других сортов требует продолжительной тепловой обработки, поэтому ее рекомендуется тушить и отваривать, кроме того, из нее можно готовить котлеты, запеканки, пудинги. Каротин, содержащийся в моркови, растворяется в жирах и в таком виде значительно полнее усваивается организмом. Поэтому морковь лучше готовить с растительным или сливочным маслом, сметаной, сливками. Сырую морковь рекомендуют натереть на пластмассовой терке и сбрызнуть по вкусу каким-либо жиром.

Очищенная морковь быстро вянет. Лучше очищать и измельчать морковь непосредственно перед едой. В необходимых случаях очищенную морковь можно хранить (не более 2 – 3 ч) в посуде без воды, прикрыв сверху чистой влажной тканью.

Часть витаминов разрушается от тепловой обработки. При варке морковь рекомендуется класть в кипящую воду и поддерживать равномерное, но не бурное кипение: при этих условиях витамин С лучше сохраняется.

Особенно много витаминов теряется при приготовлении моркови в открытой посуде. Поэтому кастрюлю, в которой варят или тушат овощи, обязательно надо накрыть крышкой. Важно еще, чтобы под закрытой крышкой оставалось как можно меньше свободного пространства. Витамины, содержащиеся в овощах, разрушаются от соприкосновения с металлом. Поэтому при приготовлении овощных пюре рекомендуется пользоваться деревянными ложками.

Петрушку, сельдерей, пастернак сортируют, отрезают зелень, корешки очищают вручную. Зелень перебирают, удаляют испорченные, пожелтевшие, вялые листья, моют.

С давних пор в народной медицине петрушку применяют для заживления ран, она восстанавливает силы, улучшает зрение, укрепляет десны, полезна при заболеваниях почек.

Сельдерей в народной медицине применяют при заболеваниях нервной системы, для спокойного сна, им лечат от ожирения.

У **красного редиса** отрезают зелень, корешки промывают, у белого редиса очищают кожицу. Мелко нарезанную ботву редиски можно с успехом использовать как приправу к супам и гарнирам: она не менее полезна, чем сама редиска. Редиска несколько дней будет свежей, если ее завернуть во влажную тряпицу или держать в полиэтилене в холодильнике.

Редька теряет свой едкий вкус и неприятный запах, если ее настругать и промыть несколько раз в холодной воде. Самая острая на вкус редька – белая, конической формы, а наиболее сладкая – круглая, черная. Редька особенно полезна зимой и в начале весны, поскольку в этот период в организме ощущается недостаток витаминов и минеральных солей. Сильны у редьки и бактерицидные свойства.

У **хрена** очищают кожицу и промывают. Если корни хрена вялые, их замачивают перед обработкой. По количеству витамина С из всех овощей и ягод превосходят хрен только плоды шиповника и ягоды черной смородины. В 100 г хрена содержится до 50 – 60 мг этого витамина, то есть почти столько, сколько его имеется в плодах лимонов или апельсинов. Хрен занимает первое место среди овощей по содержанию калия, кальция, серы, железа и других минеральных веществ.

Есть у хрена и еще одно ценное свойство: он содержит фитонциды сильного бактерицидного действия. Иначе говоря, подобно луку и чесноку, хрен выделяет летучие вещества – растительные антибиотики, которые убивают микробов.

Хрен легко натереть, если оставить его на ночь в холодной воде. Чтобы натертый хрен не чернел, рекомендуется его побрызгать лимонным соком и перемешать; чтобы он не высыхал и сохранял свою твердость, его надо замачивать в холодной воде. Для этого держите неочищенный хрен в банке с водой.

Для длительного хранения хрена очищенные и промытые корни надо натереть на мелкой терке и развести 2%-ным уксусом до консистенции жидкой каши. Полученную массу перелить в банки и закатать, как при консервировании плодов.

Капуста. Белокочанную, савойскую и краснокочанную капусту обрабатывают одинаково. У нее снимают загнившие и загрязненные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают. Кочан разрезают на две или четыре части и вырезают кочерыжку. Если при обработке обнаружены улитки или гусеницы, то обработанную капусту кладут в холодную подсоленную воду (50 – 60 г соли на 1 л воды) на 15 – 20 мин, при этом гусеницы или улитки всплывают на поверхность, откуда их легко удалить. После этого капусту вновь промывают и нарезают сломкой, квадратиками или дольками (маленькие кочаны).

У **цветной капусты** отрезают стебель на 1 – 1,5 см ниже разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие, потом удаляют зеленые листья. Загнившие и потемневшие места зачищают теркой или ножом и промывают. При обнаружении в капусте гусениц ее кладут в холодную подсоленную воду, после чего промывают.

Брюссельская капуста продается со стеблем или без стебля (обрезная). Если капуста со стеблем, то во избежание увядания срезают со стебля непосредственно перед тепловой обработкой. Их зачищают от испорченных листьев и промывают. Чтобы освежить капусту, ее кладут в холодную воду на 20 – 30 мин.

Капусту кольраби сортируют, очищают вручную от кожицы и промывают. Нарезают соломкой, ломтиками, брусочками, используют для приготовления салатов, супов.

Квашеную капусту отжимают от рассола, перебирают, удаляя посторонние примеси, отделяют крупно нарезанные кочерыжки.

Сваренные овощи нельзя оставлять в воде, где их отваривали: они становятся водянистыми, невкусными. Сразу же откидывайте их на дуршлаг или сито. Исключение – цветная капуста, ее можно некоторое время подержать в отваре.

Репчатый лук сортируют, отрезают нижнюю часть – донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в воде. Лук нарезают непосредственно перед приготовлением, так как он быстро вянет, и улетучиваются эфирные масла.

У **зеленого лука** отрезают корешки, зачищают белую часть, удаляют увядшие, пожелтевшие и загнившие перья, кладут в холодную воду, хорошо промывают несколько раз в большом количестве воды и ополаскивают в проточной воде.

У **лука-порея** отрезают корешок, удаляют сухие, пожелтевшие листья, разрезают вдоль, чтобы лучше смыть песок, затем промывают так же, как зеленый лук.

У **чеснока** срезают верхушку и донце, снимают чешуйки, разделяют головку чеснока на дольки и очищают.

Установлено, что употребление лука повышает сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям, задерживает развитие таких недугов, как атеросклероз и гипертония, помогает при ангине и насморке. Иногда целебные свойства лука используют при лечении долго не заживающих гнойных ран. Чеснок также обладает ярко выраженным дезинфицирующим действием.

Если хотите уменьшить раздражающее действие на глаза летучих веществ при резке лука, то смачивайте нож, которым режете лук, холодной водой.

Помидоры (томаты) сортируют по размерам и степени зрелости (зрелые, незрелые, перезрелые), удаляют испорченные или помятые. Затем промывают и вырезают место прикрепления плодоножки. Крепкие зрелые помидоры среднего размера и мелкие используют для салатов, гарнира, фарширования. Перезрелые помидоры – для приготовления супов, соусов, тушеных блюд. Нарезают помидоры кружочками для салатов и жаренья, дольками – для салатов, супов, кубиками – для супов.

Баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают, старые баклажаны ошпаривают и очищают кожицу. Нарезают кружочками, ломтиками – для жаренья, кубиками – для супов.

Перец стручковый (острый и сладкий) сортируют, промывают, разрезают вдоль пополам, удаляют семена вместе с мякотью и промывают.

Тыкву моют, отрезают плодоножку, разрезают на несколько частей, удаляют семена, очищают кожицу и промывают. Нарезают кубиками, ломтиками и режут дольками, используют для варки, тушения, жаренья, приготовления супов.

Кабачки и патиссоны рекомендуется использовать в незрелом виде, так как мякоть у них нежная, вкусная и семена нежные. Кабачки промывают, отрезают плодоножку, очищают кожицу и промывают. Крупные экземпляры разрезают на части и удаляют семена. Нарезают кружочками и ломтиками для жаренья, кубиками – для приготовления рагу, супа овощного, для припускания.

Огурцы свежие сортируют по размерам, моют. У грядковых огурцов срезают кожицу, у парниковых и ранних грядковых огурцов кожицу срезают только с обоих концов. Нарезают кружочками, ломтиками – для салатов, мелкими кубиками, соломкой – для салатов и холодных супов.

Соленые огурцы промывают холодной водой. У мелких соленых и маринованных огурцов отрезают место прикрепления плодоножки. Используют их целиком или нарезают. У крупных огурцов очищают кожицу, разрезают вдоль на 4 части и вырезают семена. Нарезают огурцы ломтиками, ромбиками – для приготовления солянок, салатов, почеч «по-русски», соломкой – для рассольника, мелкими кубиками – для холодных блюд, крошкой – для соусов.

Молодые стручки фасоли сортируют, надламывают концы стручка, удаляют жилки, соединяющие половинки стручков, нарезают квадратиками или ромбиками и сразу используют для варки, так как она быстро темнеет.

Салат, шпинат, крапиву перебирают, удаляя увядшие, испорченные и грубые листья, отрезают корешки. Обработанную зелень кладут в холодную воду, промывают несколько раз в большом количестве воды, а затем – под струей воды, чтобы смыть песчинки. Шпинат промывают непосредственно перед тепловой обработкой, так как влажный он быстро портится.

Щавель перебирают, удаляя пожелтевшие, испорченные листья, отрезают стебель, кладут в холодную воду и промывают, как салат.

Спаржа бывает белая и зеленая. Зеленая спаржа имеет слегка горьковатый вкус, поэтому ее используют для приготовления гарниров. Спаржа применяется в отварном виде как самостоятельное блюдо и для приготовления супов-пюре. Наиболее ценной и вкусной частью у спаржи является головка, поэтому при обработке ее нужно не повредить. Спаржу промывают, осторожно очищают кожицу, отступая от головки на 2 – 3 см, и снова промывают. Очищенную спаржу сортируют по размерам, связывают в пучки, чтобы не поломалась при тепловой обработке.

Артишоки лучше использовать крупные, молодые, зеленоватого цвета. У артишоков острым ножом обрезают верхнюю колючую часть листьев, отрезают стебель и зачищают доньшко от сухих листьев. Затем ложкой или выемкой удаляют мягкую волокнистую часть, места среза смачивают лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Обработанные артишоки промывают и перевязывают шпагатом, чтобы во время варки сохранилась форма. Затем сразу подвергают тепловой обработке; хранить можно не более 1 ч в подкисленной воде.

Свежие грибы перед употреблением очищаются от мусора, удаляются потемневшие и червивые места. С ножек грибов (подосиновиков, подберезовиков и других) соскабливаются ножом внешние отставшие от корешков волокна. У маслят снимается пленка со шляпок.

При чистке шампиньонов, подосиновиков, моховиков, поддубовиков их желательно помещать в подкисленную (уксусом, лимонной кислотой) воду, чтобы грибы не почернели.

После чистки грибов их промывают теплой или холодной, желательно кипяченой водой. С пристальным вниманием необходимо промывать пластинчатые грибы (шампиньоны, рыжики, сыроежки, лисички и другие) во избежание остатков почвы между пластинами. Особенно тщательно следует промывать сморчки и строчки, в складках шляпок которых немало набивается лесного мусора и почвы. Здесь на помощь должна прийти небольшая мягкая щеточка. После мытья грибы откидываются на дуршлаг или решето, чтобы с них стекла вода.

Варка свежих грибов производится в подсоленной кипящей воде, часто с небольшим количеством уксуса (лимонной кислоты) до полной готовности. После варки их необходимо тщательно промыть. Отвар этих грибов в пищу употреблять нельзя ввиду наличия в нем не вполне разложившихся в процессе варки ядовитых кислот.

Отваривать грибы рекомендуется по видам. При совместной варке нескольких видов грибов одни из них окажутся недоваренными, другие, наоборот, переваренными. Например, сваренные вместе с подосиновиками маслята приобретают неприглядный серый цвет. Не следует отваривать грибы на слишком сильном или слишком медленном огне, это делает их либо чересчур жесткими, либо дряблыми. Отваривать грибы рекомендуется при медленном кипении.

Для варки грибов нежелательно использование медной, чугунной или алюминиевой посуды. Лучшей посудой для этой цели является эмалированная.

Другой хороший способ подготовить грибы – после промывания бросить их в глубокую раскаленную сковородку (без масла). Грибы быстро дадут сок и будут некоторое время увариваться в собственном соку. Затем на сковородку нужно налить немного воды (так,

чтобы она покрывала грибы) и варить до полного испарения. После этого добавить растительное масло и по желанию лук и обжаривать в течение нескольких минут. Приготовленные таким способом грибы украсят любой салат.

Сушеные грибы перед употреблением промывают теплой или холодной водой, после чего замачивают в теплой, желательнее кипяченой воде в течение 2 – 6 ч для набухания. Набухшие грибы либо идут для приготовления непосредственно грибного блюда, либо отвариваются в той же воде, в которой они замачивались. После этого, при необходимости, грибы еще раз промывают, а бульон процеживают для использования по назначению.

Соленые грибы в необходимом количестве осторожно отделяют от основной массы грибов и очищают от прилипших к ним специй. Если грибы очень соленые, то их предварительно вымачивают в холодной кипяченой воде, при необходимости меняя воду. Вымачивание грибов в теплой воде ухудшает их вкус. Малосольные грибы только промывают.

Маринованные, консервированные грибы особой предварительной обработки не требуют. Грибы осторожно пробуют на вкус. Если они не потеряли своих привычных вкусовых качеств, отделяют от маринада. При необходимости, когда в грибах ощущается преобладание какого-либо компонента, маринада или сам маринад слишком тягуч и прилипает к продукту, грибы слегка промывают. Нельзя употреблять грибы, потерявшие свои вкусовые качества или имеющие посторонние запахи.

Замороженные грибы не следует размораживать путем их нагрева (опускания в горячую воду или на огне). Лучше всего их поместить в дуршлаг, чтобы стекала образующаяся при оттаивании жидкость. После размораживания с грибами поступают как с обычными отварными грибами.

И последнее – с каждым годом в продаже появляются все новые экзотические овощи, фрукты и зелень. Они могут быть и дорогими, вроде спаржи или авокадо, и довольно дешевыми, вроде корня сельдерея, шпината, пекинской капусты или маргелланской редьки. Если зайдете на рынок, вы без труда найдете там не только банальные зеленый лук, укроп и петрушку, но и кинзу, базилик, черемшу, щавель, а иногда и шиит-лук (особый зеленый лук с нежным и неострым вкусом). Смело покупайте и экспериментируйте! Все это вполне съедобно и, по выражению Чехова, «любит плавать в сметане».

Так вот, теперь о сметане. Чем будем заправлять наш салат? Прежде всего, в голову приходят растительное масло, уксус, сметана и майонез. Прекрасное начало!

Растительное масло замечательно тем, что содержит большое количество так называемых «полиненасыщенных жирных кислот», которые отлично стимулируют обмен веществ, улучшают состояние кожи и волос, работу кишечника и вообще оздоравливают организм. Какое масло выбирать – дело вкуса. Кому-то нравится подсолнечное, кому-то кукурузное, кому-то оливковое. Существуют еще особые ароматизированные масла – перечное с чили, арахисовое, кунжутное, ореховое. Если попадется – обязательно попробуйте. Если на бутылке написано просто «растительное», то это масло является комбинацией из соевого, рапсового, подсолнечного, кукурузного и арахисового масел. Оно вполне подходит для заправки салатов.

Впрочем, масло можно ароматизировать самостоятельно, добавив в него чеснок, зелень петрушки, лимонный сок и цедру, перец чили, душистый перец, гвоздику, анис и т. д. Причем, если вам хочется сначала избавить подсолнечное масло от его характерного вкуса, прокалите его одну-две минуты на чугунной сковороде, а потом уже добавляйте ароматизатор.

Уксусов тоже существует великое множество. От самого дешевого столового до изысканного «бальзамико» – сильно приправленного тяжелого и ароматного итальянского красного винного уксуса, который выдерживается в бочках, словно вино, от 3 до 10 лет, добавляется в пищу буквально по капелькам и который даже американские кулинарные книги

называют «очень дорогим». В промежутке между ними находятся красный и белый винный уксус, любимый в России яблочный уксус, уксусы, настоянные на ягодах и пряных травах. Все они прекрасно подходят для салатов как сами по себе, так и в смеси с растительным маслом, пряностями и приправами.

Сметану также можно «украсить» свежемолотым черным, красным или белым перцем, мелко порубленной зеленью, добавить в нее чайную ложку сухой смеси карри, столовую ложку томатной пасты или натертый помидор.

Магазинный майонез, к сожалению, содержит сахар, поэтому надежнее, а также вкуснее и изысканнее будет готовить майонез самостоятельно. Вот рецепт:

Майонез

1 стакан растительного масла (лучше всего оливкового), 2 – 3 ч. ложки белого винного уксуса или лимонного сока, 2 яичных желтка, соль.

Желтки, уксус и приправы вылить в чашу кухонного комбайна, перемешивать на самой высокой скорости 15 секунд. Переключить комбайн на низкую скорость и постепенно добавлять масло тонкой струйкой. Можно взбивать майонез и вручную, но это потребует значительного времени и сил.

А вот еще несколько рецептов салатных заправок и соусов, в которых все названные нами компоненты действуют в гармонии и согласии.

Соус майонез (или сметанный) ароматизированный

На 200 – 250 г майонеза или сметаны (так же в остальных рецептах): 25 г горчицы, по 20 г петрушки, укропа и лимона, соль и черный молотый перец.

Зелень петрушки и укропа мелко нарезают, перемешивают с соусом майонез, горчицей, соком лимона и заправляют перцем и солью по вкусу.

Соус майонез по-болгарски

На 200 г майонеза: 50 г отварного корня сельдерея, 50 г томат-пюре.

Все компоненты перемешивают до получения густого соуса.

Соус майонез с хреном

На 200 – 250 г майонеза: 50 г яблочного пюре, 20 г хрена, 20 г лимона.

Майонез, яблочное пюре и тертый хрен перемешивают до однородной консистенции и заправляют соком лимона.

Пикантный соус

1 стакан майонеза, 1/2 корня хрена, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка горчицы.

Все компоненты смешать в миксере или вручную.

Экзотический майонез

1 стакан майонеза, 1 плод авокадо.

Растереть авокадо в пюре и смешать с майонезом.

Соус майонез с огурцами

На 200 – 250 г майонеза: 50 г свежего огурца, 20 г лимона.

Для соуса лучше использовать мелкие огурцы с нежной кожей (корнишоны). Можно приготовить соус и из соленых или маринованных огурцов средних размеров, очистив их от грубой кожицы и семян. Майонез соединяют с мелко нарезанными кубиками огурца, перемешивают и заправляют соком лимона.

Соус «винегрет»

0,5 стакана растительного масла, 4 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ч. ложка сухой горчицы, свежемолотый перец по вкусу.

Положить все ингредиенты в маленькую баночку и энергично встряхнуть.

Соус «винегрет» (другой вариант)

На 1 яйцо: 2 ст. ложки растительного масла, 2 – 3 ст. ложки уксуса, 1/2 ст. ложка каперсов, 1/2 огурца (свежего), 1/2 головки лука, 1/2 ст. ложки зелени петрушки и эстрагона (листки).

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито, растереть в фарфоровой или фаянсовой чашке с солью, перцем и маслом в густую массу, затем развести уксусом и прибавить мелко нарубленные яичные белки, лук, каперсы, а также зелень петрушки, эстрагон и огурцы, нарезанные очень мелкими кубиками. Все это перемешать.

Подавать соус к холодной рыбе, свинине, горячим отварным свиным и телячьим ножкам.

Соус сметанный с томатом

На 500 г сметаны: 30 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 50 г томат-пюре.

Мелко нарезанный лук поджарить с томат-пюре на сливочном масле, добавить сметану и прокипятить 5 мин, после чего процедить. Подается к жареным мясным, рыбным и овощным блюдам.

Соус сметанный с хреном

На 500 г сметанного соуса: 100 г хрена, 30 г сливочного масла, специи.

Мелко натертый хрен слегка поджарить на сливочном масле, добавить уксус, перец, лавровый лист, соль и припустить 5 мин. Затем добавить сметану и прокипятить. Подают соус с отварной говядиной, бараниной, козлятиной.

Соус польский

150 г сливочного масла, яйца 2 шт., соль, лимонная кислота, зелень петрушки по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко порубить. Нагреть сливочное масло, соединить его с яйцом, добавить соль, лимонную кислоту и измельченную зелень петрушки. Подается к отварной рыбе.

Соус зеленый

На 1/2 стакана майонеза: 1 ст. ложка сваренных и протертых салата, шпината, эстрагона или зелени петрушки, 1 ст. ложка уксуса.

Промытые листья салата, шпината, эстрагона или петрушки варить в кипящей воде 2 – 3 мин, вынуть, дать стечь воде, мелко нарубить, протереть сквозь волосяное сито и смешать с соусом майонез, прибавив по вкусу уксус и соль. Подавать к холодной рыбе.

Соус из горчицы с каперсами

На 2 яйца: 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки горчицы, 3 – 4 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка мелких каперсов.

Желтки вареных яиц протереть сквозь сито и добела растереть с горчицей, солью, постепенно прибавляя растительное масло. Затем развести уксусом. В готовый соус положить каперсы и мелко нарубленные яичные белки. Подавать соус к холодной рыбе – осетрине, щуке, лососине и др., а также к рыбе, консервированной в собственном соку.

Соус из уксуса, зелени и яиц на сливках

200 мл сливок, 20 г горчицы, 10 мл 3%-ного уксуса, 5 г соли, зелень укропа или петрушки.

Яйца сварить вкрутую, охладить и отделить белки от желтков. Желтки размять ложкой, смешать с горчицей, уксусом, солью, ввести сливки вместе с мелко нарезанной зеленью, нарубленным белком яйца и перемешать.

Соус из хрена с уксусом

200 г хрена, 100 мл 3%-ного уксуса, соль, по вкусу.

Натертый хрен соединяют со столовым уксусом, солью и перемешивают. С целью предупреждения улетучивания ароматических веществ хранить соус рекомендуется в стеклянной посуде с плотной крышкой.

Соус из хрена с уксусом и свеклой

200 г хрена, 100 мл 3%-ного уксуса, 50 г отварной свеклы, соль по вкусу.

Натертый хрен соединяют с уксусом, солью, в конце добавляют натертую вареную свеклу и размешивают.

Соус из хрена с уксусом и морковью

200 г хрена, 100 мл 3%-ного уксуса, 50 г отварной моркови, соль по вкусу.

Соус готовят так же, как соус из хрена с уксусом и свеклой.

Соус из хрена со сметаной

200 г хрена, 200 г сметаны, 20 г лимона, соль.

Сметану соединяют с хреном, солью и заправляют соком лимона.

Соус чесночно-ореховый

6 долек чеснока, 50 ядер грецких орехов, 50 г растительного масла, 10 мл 3%-ного уксуса, зелень укропа или петрушки.

Чеснок мелко порубить, соединить с толчеными ядрами орехов, мелко нарезанной зеленью, другими предусматриваемыми рецептурой компонентами и перемешать.

Соус чесночно-томатный

100 г томат-пюре, 5 долек чеснока, 20 г растительного масла, 20 г лимона, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

В томатное пюре добавить измельченный чеснок, растертый с солью и растительным маслом, мелко нарезанную зелень и заправить соком лимона.

Соус с зеленью и свежими огурцами

200 мл 3%-ного уксуса, 50 мл растительного масла, 10 г горчицы, 70 г свежих огурцов, 30 г зеленого лука, зелень укропа или петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мелко нарезанные огурцы соединить с мелко нарезанным луком, зеленью, горчицей, развести уксусом, перемешать с растительным маслом и довести до вкуса солью и перцем.

Соус с яйцом и свежими огурцами

100 мл 3%-ного уксуса, 50 мл растительного масла, 30 г свежих огурцов, 2 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу.

Желтки вареных яиц растереть с небольшим количеством соли, развести с уксусом и соединить с растительным маслом. Белки яиц и свежие огурцы мелко порубить, ввести в соус, перемешать и довести до вкуса солью и перцем. Можно добавить в соус 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени укропа или петрушки.

Заправка салатная

100 мл растительного масла, 100 мл 3%-ного уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.

Соль развести столовым уксусом до полного растворения, затем добавить перец, растительное масло и перемешать. Готовую заправку следует хранить в бутылке из темного стекла в холодильнике. Перед использованием заправку необходимо тщательно взболтать.

Заправка салатная с укропом

100 мл растительного масла, 100 мл 3%-ного уксуса, 30 г зелени петрушки или укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Соль и перец развести уксусом, добавить мелко нарезанную зелень укропа, растительное масло и тщательно перемешать.

Использовать заправку рекомендуется после настаивания на холоде через 1 – 2 ч после ее приготовления.

Заправка салатная с чесноком, томатным соком и лимоном

100 мл томатного сока, 50 г растительного масла, 3 дольки чеснока, 50 г лимона, соль и черный молотый перец по вкусу.

Нарубленный чеснок растереть с солью и перцем, развести томатным соком, соединить с растительным маслом и заправить соком лимона.

Заправка горчичная с желтками вареных яиц

50 мл растительного масла, 100 мл 3%-ного уксуса, 2 желтка, 10 г соли, черный молотый перец по вкусу.

Желтки вареных яиц растереть с солью до образования однородной массы, добавить перец, соединить, перемешивая до густой массы, с растительным маслом, а затем развести уксусом.

Заправка горчичная

100 мл растительного масла, 100 мл 3%-ного уксуса, 20 г горчицы, соль и черный молотый перец по вкусу.

Соль, перец и столовую горчицу развести уксусом и смешать с растительным маслом.

Заправка горчичная с чесноком

100 мл растительного масла, 100 мл 3%-ного уксуса, 10 г горчицы, 3 дольки чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мелко нарубленный чеснок растереть с солью и перцем, добавить горчицу, развести уксусом, соединить с растительным маслом и перемешать.

Заправка с зеленью и соком лимона

100 мл растительного масла, 100 мл 3%-ного уксуса, 50 г лимона, 20 г зелени укропа или петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Уксус соединить с отжатым соком лимона, перемешать с растительным маслом, мелко нарезанной зеленью и довести до вкуса солью и молотым перцем.

Маринад овощной с томатом

На 1 стакан рыбного бульона: морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, петрушка (корень) – 50г, уксус 3%-ный – 100г, томат-пюре – 100 г, масло растительное – 50 г, 3-5 горошин черного душистого перца, лавровый лист, соль по вкусу.

Морковь и корень петрушки нарезать соломкой (или натереть на терке с крупными отверстиями), лук – полукольцами и обжарить их на растительном масле в течение 5 – 7 мин. Затем добавить томатное пюре, жарить еще 7 – 10 мин на слабом огне, после чего добавить рыбный бульон, уксус, соль и тушить в закрытой посуде до полного размягчения овощей. Если маринад во время тушения сильно загустел, то в него можно добавить немного рыбного бульона.

Для формирования ароматного вкуса в соус маринад добавляют перец горошком, лавровый лист, 1 бутон гвоздики, немного молотой корицы. Доводят соус до вкуса солью, а если требуется – уксусом.

Подается к отварной рыбе.

Маринад луковый с томатом

На 2 стакана рыбного бульона: лук репчатый – 500 г, масло растительное – 100 г, томат-паста – 60 г, соль и специи по вкусу.

Репчатый лук, нарезанный соломкой, обжарить на растительном масле в течение 7 – 10 мин, добавить томатную пасту и жарить еще 3 – 5 мин. Затем влить бульон, добавить специи и проварить соус до загустения. В конце варки маринад довести до вкуса солью и уксусом.

Чтобы маринад получился более острым, в него можно добавить 1 ст. ложку какого-либо соуса, например «Южного», «Острого» или «Краснодарского».

Подается к отварной или жареной рыбе.

Маринад из лука и белых кореньев

На 2 стакана рыбного бульона: лук репчатый – 50 г, петрушка, сельдерей (корень) – 70 г, масло растительное – 70 г, уксус 3%-ный – 100 г, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Нарезанный полукольцами репчатый лук и мелко нарезанные коренья обжарить на растительном масле, добавить бульон, уксус, перец горошком и тушить до мягкости лука и кореньев. В конце тушения добавить лавровый лист и довести маринад до вкуса солью и уксусом. Подается к отварной рыбе.

Соус к отварным овощам

200 г майонеза, 100 г сметаны, 3 яйца, зелень.

Яйца сварить вкрутую, отделить желтки, растереть их в керамической посуде деревянной ложкой или пестиком, добавляя готовый соус майонез, а затем густую сметану, размешать до однородной консистенции, добавить мелко нарубленную зелень петрушки и укропа. В этот соус можно класть сырые желтки, добавив немного готовой горчицы.

Соус сметанный острый

200 г сметаны, 50 мл 3%-ного уксуса, 2 яйца, соль по вкусу.

Уксус влить в посуду, добавить соль, молотый перец и хорошо перемешать деревянной ложкой. Полученную смесь соединить со сметаной и протертыми белками сваренных яиц. Хорошо взбить и заправить соком из свежих овощей, фруктов. Уксус можно заменить мелко нарубленными каперсами.

Соус сметанный с хреном и яблоками

200 г сметаны, по 50 г хрена, яблок и лимона, соль по вкусу.

Корень хрена промыть, очистить от кожицы, натереть на мелкой терке. Яблоки промыть, обсушить, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть, смешать с хреном и сметаной. Добавить соль, лимонный сок или очищенный от корки мелко нарезанный лимон, тщательно взбить. Лимон можно заменить лимонной кислотой.

Соус голландский с лимонным соком

На 200 г бульона: масло сливочное или маргарин – 200 г, бульон – 200 г, желтки – 4 шт., лимон – 20 г, соль по вкусу.

Тщательно отделить сырые яичные желтки в небольшую посуду, влить холодную воду или бульон, добавить нарезанное кусочками сливочное масло и варить (на водяной бане) при температуре не более 80 °С при непрерывном помешивании деревянной лопаткой. Как только смесь загустеет, нагревание прекратить и заправить солью и лимонным соком.

Соус «Грибиш» (Франция)

На 3 яйца: 250 г растительного масла, 30 г горчицы, 50 г корнишенов, 30 мл 3%-ного уксуса, мелко нарезанная зелень, соль, перец по вкусу.

Сварить яйца вкрутую, очистить, отделить желтки. Белки мелко порубить. Желтки растереть. Смешать желтки с горчицей и растительным маслом, добавляя их небольшими порциями. Затем добавить уксус. В готовый соус положить мелко нарезанные корнишоны, белки и зелень.

Соус «Беарнез» (Франция)

250 мл 3%-ного уксуса, 150 г зеленого лука, 3 яйца (желтки), 2 г чеснока, 150 г сливочного масла, эстрагон, соль по вкусу.

Уварить на слабом нагреве в течение 20 – 30 мин уксус с луком, чесноком, эстрагоном. Протереть полученную смесь через сито, ввести в нее желтки и поставить на водяную баню. Постоянно мешая, добавить постепенно маленькими кусочками масло.

Пюре из настурции и крапивы

500 г листьев настурции, 500 г листьев крапивы, 80 г зелени укропа, 140 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Промытую зелень настурции измельчить на мясорубке, посолить, заправить растительным маслом, перемешать и использовать в качестве приправы к блюдам из дичи, сыра и творога.

Соус «Зеленая богиня»

0,5 стакана оливкового масла, 0,5 стакана лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки горчицы, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана мелко рубленной зелени, соль и перец по вкусу.

Чеснок измельчить давилкой, сложить все ингредиенты в маленькую баночку, энергично встряхнуть и перемешать.

Острая приправа

100 мл оливкового масла, 100 мл 3%-ного уксуса, 100 мл кипяченой воды, 3 – 4 дольки чеснока, 1/2 острого стручкового перца, черный молотый перец, соль по вкусу.

Дольки чеснока мелко нарезать, добавить острый стручковый и черный перец, соль. Все залить оливковым маслом, уксусом и водой, взболтать и дать настояться.

Сметанный (или кефирный) соус

1 стакан сметаны (простокваши, кефира), 0,5 ч. ложки соли, горчица, перец, лимонный сок по вкусу.

Сметану заправить, хорошо перемешать и взбить.

Сметанный (кефирный, майонезный) соус с зеленью

1 стакан сметанного соуса (кефира, простокваши, майонеза), 1 – 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, укропа, сельдерея, 1 ст. ложка тертого репчатого лука.

Все компоненты тщательно перемешать и взбить.

Острый сметанный соус

0,5 стакана сметаны (кефира, простокваши майонеза), 2 – 3 ложки лимонного сока или уксуса, 2 – 3 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка соли, черный или красный перец.

Все компоненты тщательно перемешать и взбить.

И, наконец, немного экзотики. Эта замечательная салатная заправка найдена мною в не менее замечательной книге И. Лазерсона, С. Минельникова и Т. Соломинка «За столом с Ниро Вульфом». Заправка была немедленно «проверена в деле» – ею я заправила листья обычного зеленого салата без всяких добавок. Поэтому смело рекомендую вам и заправку, и книгу. Правда, сразу должна сознаться в святотатстве. Каперсы я заменила ложкой хрена, а кресс-салат – кинзой. (Ну не было в тот момент в магазине ни первого, ни второго.) Заправка, тем не менее, получилась на славу. Попробуйте сами.

Салатная заправка «Ручеек на лугу»

1 чашка сметаны, 3/4 ч. ложки сухой горчицы, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/2 чашки майонеза, 1/2 ч. ложки каперсов, 3 веточки водяного кресса.

Выложить сметану в миску, добавить сухую горчицу. Тщательно перемешать и, не переставая мешать, ввести лимонный сок. Поставьте в холодильник на 1 ч. Перед самой подачей добавить охлажденный майонез и каперсы. Мелко нарезать водяной кресс. Полить заправкой салат из зеленых овощей и посыпать водяным крессом.

Особая заправка у корейских и других восточных салатов. Здесь вам пригодятся соевый соус (проверьте, чтобы в нем не было сахара), кунжутное масло (можно заменить его на оливковое) и уксус. Можно использовать эти ингредиенты по отдельности, а можно приготовить из них специальную заправку.

Уксусный соевый соус

40 мл соевого соуса, 40 мл уксуса, 20 мл воды, 10 г зеленого лука, 10 г чеснока, 5 г подсолненного кунжута, 2 мл сока имбиря (или щепотка молотого имбиря).

Сложить все ингредиенты в маленькую баночку, встряхнуть и перемешать.

Есть также два роскошных и очень полезных мексиканских соуса. Если вы любите остренькое, и ваш желудок не возражает, можете подавать эти соусы буквально ко всему.

Зеленая сальса

1 – 2 зеленых помидора, 1 – 2 головки лука, 4 – 5 зубчиков чеснока, 1 острый зеленый перчик, несколько стеблей кинзы, растительное масло, уксус, черный перец и соль по вкусу.

Все компоненты мелко нарезать и растолочь вместе в ступке, постепенно добавляя растительное масло и уксус. Заправить солью и перцем.

Красная сальса

1 – 2 красных помидора, 1 – 2 головки лука (лучше красного), 4 – 5 зубчиков чеснока, 1 острый красный перчик, несколько стеблей кинзы, растительное масло, уксус, молотый красный перец и соль по вкусу.

Все компоненты мелко нарезать и растолочь вместе в ступке, постепенно добавляя растительное масло и уксус. Заправить солью и перцем.

Чтобы сделать соусы немного менее острыми, стоит удалить из острых перчиков семена, прежде чем нарезать их – именно в семечках и содержится основная жгучесть. А если вы совсем не любите острого – замените острые перчики на сладкие.

Чем заправляем салаты, мы вроде бы разобрались. А вот чем мы их приправляем? То есть какие пряности стоит добавить в тот или иной салат? Здесь снова все зависит от вкуса. Без соли и черного перца, пожалуй, будет трудно обойтись. Но не обходите также вниманием красный, белый и душистый перец, молотый сладкий перец (паприку), мускатный орех, имбирь, эстрагон, орегано, базилик, майоран, розмарин, куркуму, карри, хмели-сунели, зиру и т. д. Экспериментируйте!

А как экспериментировать, я вам сейчас покажу.

Давайте вернемся к завтраку Симила и попробуем поколдовать над ним немного. Попробовав кушанье древних римлян, внесем в него разнообразие.

Во-первых, в «толченку» можно добавить по желанию уксус, перец, горчицу или ложку сметаны, набор зелени также может быть любым.

Во-вторых, вместо «толченки» можем использовать любой соус из приведенных выше (или любой другой).

В-третьих, вместо соуса на хлеб с сыром можно положить ломтик помидора или огурца (свежего или маринованного), ломтик яблока или любой другой продукт из списка, приведенного ниже (можно несколько продуктов в любых сочетаниях):

- сладкий перец;
- репчатый лук;
- обжаренные баклажаны;
- обжаренную или сырую морковь;
- брынзу;
- сметану;
- творог;
- колбасу;
- обжаренные кусочки мяса;
- кусочки обжаренной или консервированной рыбы;
- грибы.

В-четвертых, вместо сыра можно взять ложку творога, лучше нежирного. Можно, конечно, воспользоваться кусочком того самого окорока или колбасы, но сыр или творог, как вы, надеюсь, уже поняли, гораздо полезнее.

И в-пятых, вместо кусочка хлеба можно воспользоваться половинкой яйца, половинкой огурца или помидора, или листиком салата.

И, наконец, в-шестых, закончить завтрак лучше всего стаканом молока, кефира или нежирной ряженки.

Таким образом, простейший древнеримский бутерброд можно превратить в десятки вкусных, оригинальных и очень полезных блюд.

Ну а если экспериментировать у вас нет настроения, попробуйте несколько проверенных временем рецептов.

Салат со сметаной и яйцом

300 г зеленого салата, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 1/2 стакана соуса из сметаны с уксусом.

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сметаны с уксусом. Перед самой подачей к столу заправить салат сметанным соусом с яйцом, уложить в салатник, обложить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Подается салат ко всем мясным и рыбным блюдам.

Салат «Весенний день»

1 огурец, 2 – 3 листика зеленого салата, по 20 – 30 г зеленого лука и укропа, 50 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Очистить огурец от кожуры, разрезать по длине пополам и нарезать тонкими полукружочками, салат тщательно вымыть и нарезать тонкими полосками, зелень мелко нарезать. Все перемешать, заправить сметаной, посолить и поперчить.

Салат «Неясность»

2 свежих огурца, 150 г ветчины, 50 г сметаны, по желанию 50 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, соль, молотый черный перец.

Очистить огурцы от кожуры, натереть на крупной терке или нарезать брусочками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, смешать с огурцом. Заправить сметаной. По желанию добавить немного натертого на терке сыра и майонез. Посолить, заправить молотым черным перцем.

Возможен и вегетарианский вариант: без ветчины, только сыр, огурцы и заправка.

Салат рыбный с хреном

1 банка консервированной рыбы, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки готового хрена, 0,5 стакана майонеза, 2 ч. ложки уксуса, 50 г зеленого лука.

Достать рыбу из банки и нарезать кусочками. Огурцы вымыть, очистить и нарезать ломтиками. В миску положить хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, огурцами и переложить в салатник. Салат можно украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и веточками зелени петрушки.

Салат с маслом и уксусом

300 г зеленого салата, 1/4 стакана соуса из уксуса и растительного масла.

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом из уксуса и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки. Можно прибавить свежие огурцы,

нарезанные кружочками и уложенные поверх салата. Подают салат ко всем блюдам из жареного и вареного мяса, а также к жареной рыбе.

Салат из свежих огурцов в сметане

3 шт. свежих огурцов, 1/4 стакана сметаны и 1/2 ст. ложки уксуса.

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед самой подачей к столу огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.

Салат из редиски со сметаной

2 – 3 пучка редиски, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны.

Редиску промыть и нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать.

Салат витаминный

2 свежих огурца, 2 сырых моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, 1/4 лимона.

Вымытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата – на 3 – 4 части каждый. Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками. Такой салат, благодаря сырым овощам и фруктам, содержит значительное количество витаминов.

Салат из свежих помидоров и огурцов с уксусом

5 – 6 помидоров, 2 – 3 огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 3 – 4 ст. ложки уксуса.

Вымытые помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и перцем и красиво уложить в салатник. К моменту подачи на стол полить уксусом, смешанным с растительным маслом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки.

Салат можно приготовить из одних огурцов или из одних помидоров. Свежие помидоры можно заменить консервированными. В этот салат по желанию добавляют репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или мелко нарезанный зеленый лук. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к вареному или жареному мясу и рыбе, а также как отдельное блюдо.

Салат из свеклы

2 – 3 шт. столовой свеклы, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса.

Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, прибавить масло, уксус, перемешать и уложить в салат-

ник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Подается салат к жареному и вареному мясу.

Салат из красной капусты

500 г красной капусты, 1/4 стакана уксуса.

Очистить и помыть кочан красной капусты, разрезать на четвертинки, вырезать кочерыжку и очень тонко нашинковать острым ножом или на шинковке. Потом капусту сложить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20 – 30 мин, откинуть на сито или дуршлаг; затем облить холодной водой, отжать, сложить в салатник, залить уксусом, посолить, перемешать и дать постоять 20 – 30 мин. В капусту можно добавить 1 ст. ложку растительного масла. Капусту для этого салата можно не обдавать кипятком, а посыпать солью и перетирать руками до тех пор, пока капуста не станет мягкой и не начнет выделять темный сок; тогда ее нужно отжать и залить уксусом и перемешать. Через несколько минут капуста примет яркую окраску. Этот салат подают к мясу, дичи, домашней птице и рыбе.

Салат из белокочанной капусты

500 г капусты, 1/4 стакана уксуса.

Очистить и вымыть кочан капусты, удалить кочерыжку, тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом и в таком виде оставить на 30 – 40 мин. В капусту хорошо прибавить 1 ст. ложку растительного масла.

Салат можно приготовить и другим способом. Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, прибавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, пока капуста не осядет и не станет мягкой. После этого капусту охладить и заправить маслом.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

500 г капусты, 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, 1/4 стакана уксуса.

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 4 – 5 см; белокочанную капусту подготовить так же, как указано выше; все это перемешать, сложить в салатник и полить уксусом. Этот салат подают ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из квашеной капусты

500 г квашеной шинкованной капусты, 1 ст. ложка растительного масла.

Квашеную капусту смешать с растительным маслом. Можно прибавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику свежую или моченую. Подают этот салат к сосискам, сарделькам, жареной свинине, отварной домашней птице.

Салат «Весна»

100 г зеленого салата, 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красной редиски, 1 вареная морковь, 2 помидора, 50 г зеленого лука, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. ложка уксуса.

Нарезать вымытый и обсушенный зеленый салат, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны и уксуса приготовить соус. Перед подачей на стол салат слегка посолить; соус подать отдельно в соуснике.

Салат из моркови с орехами

2 моркови, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки толченых грецких орехов.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с лимонным соком и орехами.

Салат из жареного перца и помидоров (Алжир)

500 г сладкого перца, 1 стручок острого перца, 3 больших помидора, оливковое масло, соль.

Пожарить стручковый перец и помидоры, очистить их от кожицы, удалить семена. Затем измельчить их с помощью вилки, посолить и сбрызнуть оливковым маслом.

Салат из свеклы (Марокко)

500 г свеклы, 1 луковица, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, пучок зелени петрушки, 2 щепотки черного перца, соль.

Ножом проткнуть свеклу в 3 – 4 местах и целиком сварить ее в подсоленной воде. Когда свекла остынет, очистить ее, разрезать на мелкие кусочки и положить в салатницу. Добавить мелко нарезанный лук и зелень петрушки, посолить, поперчить, полить уксусом и оливковым маслом. Перед подачей хорошо перемешать.

Капоната (Тунис)

600 г баклажанов, 500 г помидоров, 250 г кабачков, 250 г сладкого перца, соль, черный молотый перец, 100 г оливкового масла, 5 г чеснока, 50 г каперсов, черные и зеленые маслины.

Очистить баклажаны и кабачки. Ошпарить помидоры и стручковый перец, снять с них кожицу, удалить семена. Натереть чесноком большую сковороду и положить в нее овощи, нарезанные ломтиками, полить оливковым маслом, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 1,5 ч. Затем добавить очищенные от косточек маслины и каперсы. Смешать и охладить. Подавать холодным.

Салат из цветной капусты (Алжир)

1 кг цветной капусты, 6 зубчиков чеснока, маленький пучок зелени петрушки, соль, молотый черный перец, 4 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса.

Головку цветной капусты разобрать на отдельные соцветия, замочить на некоторое время в воде с добавлением уксуса, затем помыть и варить 20 мин в кипящей подсоленной воде, после чего сполоснуть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Положить капусту в салатницу, посыпать мелко нарезанными чесноком и петрушкой, посолить, поперчить, украсить ломтиками сваренных вкрутую яиц. Взбить уксус и растительное масло венчиком и полить этим соусом салат.

Салат из огурцов и помидоров (Алжир)

2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, зеленые и черные маслины, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить растительным маслом и уксусом, посолить. Помидоры нарезать дольками, полить растительным маслом и уксусом, посолить. Положить огурцы в салатницу, сверху положить помидоры и украсить натертым луком и маслинами. Подавать салат охлажденным.

Японский салат из огурцов

500 г огурцов, 4 ст. ложки 3%-ного винного уксуса или соевого соуса, по желанию сухой имбирь по вкусу.

Вымыть огурцы, очистить от кожуры, нарезать тонкой соломкой, выложить на блюдо, посыпать имбирем и полить винным уксусом или соевым соусом.

Салат по-берлински

200 г квашеных огурцов, 200 г вареной красной свеклы, 100 г вареного сельдерея, 200 г майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты.

Коренья после очистки нарезать мелкими кубиками или ломтиками, смешать с майонезом, к которому добавлен томатный соус.

Салат из помидоров по-итальянски

3 – 4 спелых помидора, 2 – 3 зубчика чеснока, 50 г оливкового масла, 50 г винного уксуса, соль, перец, 1 ч. ложка сушеного базилика, по желанию 50 – 100 г мягкого сыра.

Помидоры нарезать кружочками, разложить на тарелке и посолить. Мелко нарезать чеснок и посыпать помидоры. Между помидорами можно разложить ломтики мягкого сыра. Масло и уксус вылить в небольшую банку, туда же добавить перец и сушеный базилик, банку закрыть и встряхнуть. Залить получившейся заправкой помидоры.

Салат «Лигет»

2 отварные картофелины, 1 яйцо, 2 небольших кисловатых яблока, 200 г свежих огурцов, 300 г свежих помидор, 1 кочешок салата, 500 г жареной курятины, соль, лимонный сок, горчица, шнитт-лук, черный перец, майонез по вкусу.

Картофель, яблоки и огурцы очистить, с помидоров снять кожицу. Картофель, яблоки, яйца, помидоры и огурцы нарезать мелкими ломтиками толщиной примерно 3 мм и все сложить в глубокую миску. Салат и куриное мясо нарезать соломкой. Все смешать в глубокой миске и приправить указанными в рецепте специями. Заправить майонезом перед подачей на стол. Можно украсить салат креветками или раковыми шейками.

Испанский салат из помидоров и огурцов

500 г свежих огурцов, 500 г помидоров, 1 – 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, перец и соль, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 долька чеснока

Блюдо для салата натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и положить в миску – слой помидоров, слой огурцов, пересыпая эти слои мелко нарубленным репчатым луком. Овощи не перемешивать, а только полить соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, перца и соли, причем каждый слой полить в отдельности. Сверху посыпать тертым хреном.

Андалузский салат

250 г помидоров, 1 свежий огурец средней величины, 1 редька средней величины, 1 луковица, соль, перец, 1 ст. ложка мелко нарубленной зеленой петрушки, 2 ст. ложки укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, по желанию можно добавить 1–2 сваренных вкрутую яйца.

Помидоры, огурец, редьку и лук тонко нарезать и осторожно перемешать, добавив соль, перец, зелень петрушки и укропа, а также уксус и растительное масло.

Салат по-французски

100 г отварного картофеля, 100 г яблок, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого горошка, 100 г вареного сельдерея, 100 г вареной моркови, 2 луковицы, 200 г майонеза, 1 ч. ложка томатного соуса, перец, соль, мелко нарезанная зелень.

Мелко нарезанные продукты залить майонезом, добавить специи.

Винегрет из овощей

1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2 – 3 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса, 1 ч. ложку горчицы.

Вареную свеклу, яблоки, огурцы, морковь очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную шинкованную капусту. Горчицу, соль, перец растереть с маслом и развести уксусом. Перед тем как подать к столу, овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами. Винегрет получается более вкусным, если его заправить майонезом. Винегрет с солеными грибами готовят точно так же, причем берут разные грибы – примерно 25 г на порцию.

Винегрет с консервированным мясом

1 банка (338 г) тушеного мяса, 3 соленых огурца, 1 вареная свекла, 100 г зеленого лука, 1 – 2 яйца, 1/2 стакана майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса.

Очищенные овощи нарезать тонкими ломтиками. Мясо нарезать маленькими кусочками. Все сложить в миску и смешать с майонезом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком. Винегрет поместить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, дольками сваренного вкрутую яйца, а также, по желанию, листиками салата, а затем посыпать укропом.

Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью

На одну порцию: болгарский перец – 60 г, зеленый лук – 20 г, салат – 15 г, зелень петрушки – 5 г, помидоры – 60 г, растительное масло – 15 г, соль.

Болгарский перец, зеленый лук, салат нашинковать, зелень петрушки посечь, помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной

На одну порцию: болгарский перец – 50 г, салат – 10 г, зеленый лук – 20 г, зелень петрушки – 5 г, яблоки – 50 г, сметана – 30 г, соль.

Болгарский перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки посечь, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной и заправить солью.

Салат из огурцов со сметаной

На одну порцию: свежие огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зеленый лук – 15 г, салат – 10 г, укроп – 5 г.

Свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать рубленным зеленым луком, салатом и укропом.

Салат из помидоров

На одну порцию: помидоры – 150 г, салат – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль, растительное масло – 10 г.

Помидоры нарезать кружочками, украсить салатом, посыпать рубленым зеленым луком и укропом. Посолить и полить растительным маслом.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

На одну порцию: помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, соль, сметана – 40 г, зелень петрушки – 10 г.

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевинки, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать солью, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из редиса со сметаной

На одну порцию: редис – 100 г, зеленый лук – 15 г, укроп – 5 г, соль, сметана – 30 г.

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленым зеленым луком, укропом, посолить и залить сметаной.

Салат из свежей капусты, помидоров и лука

На одну порцию: белокочанная капуста – 80 г, салат – 10 г, помидоры – 50 г, репчатый лук – 10 г, зелень петрушки – 3 г, растительное масло – 10 мл, соль.

Свежую капусту и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

Салат из свеклы с хреном

На одну порцию: свекла – 125 г, хрен – 30 г, лимонная кислота, соль.

Свеклу испечь или отварить, очистить от кожуры, нарезать небольшими пластинками. Хрен измельчить на терке и заправить раствором лимонной кислоты, солью. Свеклу положить на тарелку и залить хреном.

Салат из помидоров и огурцов со сметаной

На одну порцию: помидоры – 100 г, огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, смешать, посыпать рубленым луком, заправить солью и сметаной. Перед подачей украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Салат из цветной капусты с ревенем

На одну порцию: цветная капуста – 75 г, яблоки – 50 г, ревень – 20 г, салат – 10 г, укроп – 3 г, соль, сметана – 30 г.

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревеня очистить и тонко нарезать, салат нашинковать. Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить солью.

подавать к столу, залив сметаной и украсив зеленью.

Салат из зеленого лука

На одну порцию: лук – 300 г, яйцо – 3 шт., соль, уксус, масло растительное.

Лук нарезать кусочками в 1 – 2 см, сваренные вкрутую яйца – кубиками. Перед самой подачей на стол салат заправить уксусом, посолить, полить свежим душистым растительным маслом.

Салат «Здоровье»

2 свежих огурца, 2 сырых моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 100 г сметаны, 1/4 лимона, зелень петрушки, соль.

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата – на 3 – 4 части каждый. Все перемешать и заправить сметаной. Добавить лимонный сок, соль. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками, зеленью.

Салат «Здоровье-2»

3 средних моркови, 3 репы, растительное масло, уксус, зелень петрушки.

Очищенные, вымытые репу и морковь нашинковать соломкой, заправить растительным маслом и уксусом, украсить зеленью.

Салат «Здоровье-3»

3 средних моркови, 3 яблока, лимонный сок.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить очищенные и натертые на терке яблоки, заправить лимонным соком.

Салат закусочный

350 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 яйцо, соль.

Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть. Капусту нашинковать соломкой, перетереть с солью, добавить нашинкованную морковь, зеленый горошек, рубленое яйцо, заправить майонезом. Перед подачей посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

300 г краснокочанной капусты, 1 яйцо, 30 г уксуса, 45 мл растительного масла.

Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью, залить уксусом и оставить на 5 – 6 ч. Затем посыпать черным молотым перцем и заправить растительным маслом. Готовый салат уложить в салатник, украсить маслинами и посыпать рубленым яйцом.

Салат из капусты с морковью и яблоками

500 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 50 мл уксуса, соль по вкусу.

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, морковь нарезать соломкой длиной 4 – 5 см. Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью. Все это перемешать, сложить в салатник, полить уксусом. Этот салат подают к рыбным и мясным блюдам.

Морковь с хреном

200 г моркови, 4 ст. ложки хрена, 1/8 стакана уксуса, 1/8 стакана воды.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с тертым хреном, залить уксусом, разведенным водой. Соль, перец по вкусу. Подавать к отварной говядине, жаркому.

Морковь с чесноком и луком

3 средних моркови, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сметаны.

Очищенную морковь вымыть и мелко нашинковать вместе с зеленым луком, заправить давленным чесноком и сметаной.

Редька и морковь в сметане

300 г редьки, 100 г моркови, 100 г сметаны, соль по вкусу, зеленый салат, укроп.

Нарезанные тонкими ломтиками редьку и морковь посолить, добавить часть сметаны, перемешать и положить горкой в салатник, полить оставшейся сметаной, украсить зеленым салатом и посыпать укропом.

Салат из свеклы

400 г свеклы, 100 г репчатого лука, 100 г хрена, 100 г майонеза, 10 г готовой горчицы, 50 г зеленого горошка, растительное масло, уксус, петрушка.

Хрен и отварную свеклу измельчить на крупной терке, добавить пассерованный лук, соль, уксус, перемешать, заправить майонезом, горчицей. Перед подачей украсить зеленым горошком и зеленью петрушки.

Салат из сельдерея

300 г сельдерея, 200 г яблок, 100 г грецких орехов, 160 г майонеза, соль, перец.

Утолщенные корневища сельдерея сварить в кожице, очистить, нашинковать соломкой. Свежие яблоки натереть на крупной терке. Орехи очистить и растолочь. Добавить по вкусу соль, перец, все перемешать, полить сверху майонезом.

Салат «Грибок»

1 кг помидоров, 500 г творога, 200 г сливочного масла, 5 долек чеснока, зелень.

Творог тщательно растереть с маслом до получения однородной массы, смешать с толченым чесноком, хорошо посолить. Мокрыми руками разделить массу в виде конусов со срезанными верхушками (ножки грибов). Плоскую тарелку или блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, сверху поместить «ножки грибов», а на них – срезанные верхушки помидоров. На «шляпки грибов» нанести белые точки из растертого сливочного масла. До подачи на стол его нужно держать в холоде.

Салат из свежих помидоров с брынзой

5 – 6 помидоров, 1 стручок сладкого перца, 100 г брынзы, зелень.

Помидоры нарезать дольками, перец – соломкой, брынзу натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Этот салат ничем заправлять не нужно.

Зеленые помидоры с чесноком

500 – 600 г зеленых помидоров, 100 г репчатого лука, 2 моркови, 60мл растительного масла, 5 долек чеснока, зелень петрушки и сельдерея.

Положить в кастрюлю мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные зеленые помидоры, зелень петрушки и сельдерея, кружочки моркови; залить растительным маслом и тушить 30 мин. Когда помидоры станут мягкими, добавить толченый чеснок, охладить.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

На одну порцию: помидоров – 100 г, репчатый лук – 30 г, орехи грецкие (ядро) – 1/4 стакана, чеснок – 1 долька, масло растительное – 20 г, соль, перец.

Помидоры нарезать тонкими кружочками, лук – тонкими кольцами. Ядра орехов мелко изрубить, чеснок истолочь с солью и смешать с маслом. Помидоры выложить в салатник, посыпать кольцами лука, орехами, солью, перцем и заправить маслом с чесноком.

Салат из цветной капусты

На 1 – 2 порции: капуста цветная – 50 г, помидоры и огурцы – по 30 г, салат зеленый и лук зеленый, фасоль стручковая – по 20 г, сметана и майонез – по 25 г, соль, зелень.

Капусту отварить, охладить в отваре, разобрать на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли нарезать ромбиками и отварить. Подготовленные овощи соединить и заправить сметаной, смешанной с майонезом. Украсить зеленью.

Салат из помидоров и огурцов с хреном

На одну порцию: помидоры – 80 г, огурцы – 30 г; для заправки: масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, соль, перец; лук зеленый – 20 г, хрен – 10 г, чеснок – 1 долька.

Салатник предварительно натереть чесноком. Положить в него слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли и перца. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

Салат «Летний»

На одну порцию: огурцы и морковь – по 30 г, яблоки – 45 г, салат зеленый – 10 г, помидоры – 40 г, сметана – 25 г, сок лимона, соль.

Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать соломкой, а листья салата – крупными кусочками. Подготовленные продукты соединить и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок, соль. Украсить ломтиками помидоров.

Салат из петрушки и зеленого лука

На 1 – 2 порции: петрушка – 200 г, лук зеленый или репчатый – 100 г, лимон – 1 шт., соль, растительное масло – 50 г.

Зеленый лук очистить, петрушку перебрать, все хорошо промыть, мелко нарезать, посолить по вкусу и выдержать 10 мин. Прибавить очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками (без семечек), и заправить растительным маслом. Салат хорошо размешать. Подавать к холодному жареному мясу.

Салат из латука (или зеленый салат) по-гречески

400 г латука, 30 г грецких орехов, 30 г кислого молока, 30 мл растительного масла, 50 г укропа, 10 – 15 маслин, соль.

Очищенный и вымытый зеленый салат (или латук) нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соленой водой и сложить в салатник. Заправить растительным маслом (оливковым), толчеными ядрами грецких орехов и кислым молоком, взбитым с мелко нарезанным

укропом (половиной всего количества). Салат перемешать, сверху посыпать оставшимся укропом и украсить маслинами.

Салат из шпината, щавеля и зеленого лука

На 400 г шпината: 200 г зеленого лука, 100 г щавеля, 100 г петрушки, 60 г растительного масла, 15 г уксуса, маслины, соль.

Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать, а затем сбрызнуть уксусом с добавлением по вкусу соли, растворенной в 1 ст. ложке воды, и растительным маслом. Салат хорошо размешать и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и маслинами (без косточек).

Салат из свежих красных помидоров, майонеза и кислого молока

500 г помидоров, 60 г майонеза, 90 г кислого молока, укроп, петрушка, несколько листиков сельдерея, 1 стебель лука-порея (использовать только белую часть), 200 г яблок, соль, черный перец и по желанию лимонный сок (или разведенная лимонная кислота).

Майонез и кислое молоко смешать и заправить черным молотым перцем и лимонным соком по желанию.

Прибавить петрушку, укроп, листики сельдерея и лук-порей, мелко нарезанные и слегка посоленные. Прибавить яблоки, предварительно очищенные и нарезанные кубиками. На дно салатника уложить часть помидоров, нарезанных кружочками. Сверху покрыть смесью майонеза с молоком и уложить остальную часть помидоров. Салат посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте 30 мин.

Комбинированный весенний салат

200 г моркови, 100 г редьки, 100 г сельдерея, 200 г помидоров, 60 г майонеза, петрушка, укроп, уксус или лимонный сок, соль.

Очищенные и вымытые морковь, редьку и сельдерей измельчить на терке, а помидоры нарезать кубиками. Перемешать, посолить, заправить уксусом или лимонным соком и залить майонезом. Массу разделить на порции, каждую украсить помидорами, нарезанными кубиками, и посыпать мелко нарезанным укропом и петрушкой.

Салат из консервированных красных помидоров (зимний)

600 г консервированных очищенных помидоров, 200 г репчатого лука, 100 г маслин, 50 мл растительного масла, томатный сок, соль и по желанию несколько капель лимонного сока или уксуса.

Лук мелко нарезать, слегка посолить и разделить на две части. Одну часть выложить на дно салатника. Сверху аккуратно уложить помидоры, нарезанные кружочками, и покрыть их остальной частью лука. Залить томатным соком, предварительно соединив его с растительным маслом и заправив по вкусу лимонным соком или уксусом (для аромата к уксусу можно

прибавить несколько капель рома или ароматного вина). Салат выдержать в холодном месте 20 – 30 мин. Перед подачей украсить сверху маслинами.

Салат из свежих овощей – типа «шопский» (Болгария)

300 г помидоров, 200 г огурцов, маленький стручок острого перца, 150 г брынзы, 100 г репчатого лука, 100 г сладкого болгарского перца, 50 г маслин, 50 г петрушки, растительное масло, соль.

Лук мелко нарезать. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку, тщательно удалить семена и нарезать полосками. Стручок острого перца так же обработать и мелко нарезать. Огурец разрезать по длине на 4 части, а затем нарезать кубиками. Помидоры также нарезать кубиками. Все хорошо размешать и посолить. Выложить овощи в салатник, заправить брынзой, маслинами и петрушкой. По желанию салат сбрызнуть несколькими каплями уксуса.

Варненский салат

4 помидора, 1 огурец, 50 – 100 г брынзы, 1 луковица, соль, петрушка.

Измельчить, заправить маслом и уксусом, посыпать сверху брынзой и зеленью петрушки.

Салат из свежих овощей с яйцами

200 г салата, 200 г помидоров, 100 г огурцов, 2 яйца, 40 г растительного масла, 1 стебель лука-порея (белая часть), лимонный сок, черный перец, соль.

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать дольками, а огурец (неочищенный) – кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Подготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать, украсив мелко нарезанным луком-пореем. Салат подавать на стол сразу после его приготовления.

Салат из редьки и моркови

1 редька, 2 моркови, подсолнечное масло, уксус, соль.

Морковь и редьку очистить, вымыть, натереть на терке. Посолить, заправить уксусом и подсолнечным маслом. Можно добавить натертый корень сельдерея, зелень.

Салат из зеленой стручковой фасоли

500 г фасоли, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, 2 яйца, 30 г уксуса, 40 г растительного масла, 200 г бульона, 50 г петрушки и укропа, соль.

Очищенную от грубых волокон зеленую стручковую фасоль нарезать по длине, уложить в глубокую посуду, залить (до покрытия фасоли) подсолненным кипятком или бульоном и варить почти до мягкости. Заправить уксусом, затем растительным маслом и охладить. Перемешать несколько раз и переложить шумовкой в салатник, оформив горкой. У основа-

ния горки уложить кружочки помидоров и сваренных вкрутую яиц, посыпать смесью мелко нарезанного лука, петрушки и укропа и заправить предварительно приготовленной холодной заправкой из уксуса и растительного масла.

Салат из смешанных свежих овощей

300 г огурцов, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 20 г томат-пюре, 30 г растительного масла, 15 г уксуса, петрушка, соль.

Очищенные яблоки, огурцы и лук нарезать кубиками, смешать, заправить предварительно приготовленной заправкой из томат-пюре, растительного масла, нескольких капель уксуса или лимонного сока с добавлением соли. Посыпать молотым перцем и мелко нарезанной петрушкой. Выдержать в холодильнике в течение 30 – 60 мин. Перед подачей на стол салат можно украсить сваренным вкрутую яйцом.

Салат из репчатого лука

200 г репчатого лука, 50 г яблок, 60 г петрушки, 50 г укропа, 60 г майонеза, несколько капель лимонного сока (или разведенной лимонной кислоты).

Смешать нарезанный тонкими кружочками лук, посолив его щепоткой соли, очищенные от семян яблоки, измельченные вместе с кожурой на крупной терке, половину всего количества мелко нарезанных петрушки и укропа и половину всего количества майонеза, заправив по вкусу несколькими каплями лимонного сока. Смесь размешать и выложить в салатник, заправив остальным количеством майонеза, и посыпать оставшимся количеством петрушки и укропа. Подавать к рыбным блюдам и крепким напиткам.

Икра из свежих рыжиков

300 г рыжиков, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Рыжики (желательно сосновые) тщательно вымыть, нарезать соломкой, положить в небольшую глубокую миску, посолить, перемешать, дать постоять полтора-два часа. По желанию можно заправить рубленым репчатым луком и растительным маслом.

Икра из соленых рыжиков

300 г соленых рыжиков, 100 г репчатого лука, 50 г прованского масла (перекаленного с анисом), уксус, соль по вкусу.

Соленые рыжики изрубить мелко с одной луковицей, посыпать перцем, влить прованского масла и немного уксуса, вынести на холод. Подавать как холодную закуску или к завтраку.

Икра из сушеных грибов с чесноком

50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, один стакан смеси молока и воды, 2 ст. ложки растительного масла, сок одного лимона, соль, перец и зелень по вкусу.

Грибы замочить в молочно-водной смеси (1 : 1), а затем отварить, остудить, раскрошить, пожарить на масле. Добавив еще масло и мелко нарезанный лук, тушить 8 – 10 мин. Затем массу охладить, растолочь, посыпать тертым чесноком, посолить, поперчить, заправить лимонным соком или раствором лимонной кислоты, перемешать и подать, посыпав луком или пряной зеленью.

Икра из соленых и сушеных грибов

300 г соленых и 50 г сушеных грибов, 100 г репчатого и 75 г зеленого лука, 100 г растительного масла, 15 г уксуса, перец, соль по вкусу.

Соленые грибы вместе с предварительно замоченными сушеными грибами мелко порубить и жарить с рубленным репчатым луком на растительном масле 25 – 30 мин, заправить уксусом, солью и перцем. Охладить. Перед подачей посыпать зеленым луком.

Салат пикантный

600 – 700 г некрупных грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 – 1/2 ложки уксуса или сок половины лимона, 2 ст. ложки зелени, соль, перец, тмин по вкусу.

Грибы целиком отварить в слегка подсоленной воде (в которую добавить по возможности немного тмина). Охлажденные грибы (крупные можно разрезать на 2 – 3 части) смешать с мелко нарезанным луком и залить соусом, приготовленным из масла, слабого уксуса или лимонного сока, а также соли и перца. После двухчасовой выдержки грибы посыпать зеленью петрушки и укропа и подать на стол.

Грибы белые с хреном

На 5 свежих грибов: 1 луковица, 1 ст. ложка зелени петрушки, 2 стакана воды, 1 – 2 лавровых листа, 2 ст. ложки готового тертого хрена, ломтики 1/2 лимона, 1/2 стакана сметаны, соль, зелень.

Небольшие грибы варить с мелко нарезанной луковицей, зеленью петрушки, лавровым листом, ломтиками лимона без зерен, солью в течение 20 – 25 мин. Охладить, облить растертым со сметаной хреном и отваром грибов. Украсить веточками зеленой петрушки.

Грибы с хреном по-старорусски

80 г сушеных грибов, 5 г масла, 30 г хрена тертого со сметаной, уксус, перец, соль.

Отваренные грибы мелко нашинковать, заправить перцем, солью, растительным маслом, уксусом и уложить в сотейник, рядом положить тертый хрен со сметаной.

Салат из соленых грибов

300 г грибов, 100 г репчатого лука, 50 г зеленого горошка, 50 г растительного масла, горчица, молотый перец по вкусу.

Грибы нарезать на крупные куски, добавить мелко нарезанный лук, консервированный зеленый горошек, растительное масло, готовую горчицу и молотый перец. Все перемешать, выложить в салатник и украсить зеленью.

Салат из грибов с рябиной

400 г грибов, 200 г репчатого лука, 200 г сметаны или 80 г растительного масла, 20 г зеленого лука, 20 г рябины.

Соленые или маринованные грибы нарезать соломкой, добавить нарезанный соломкой репчатый лук, заправить растительным маслом или сметаной.

Готовый салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить веточками рябины.

Салат из маринованного лука с грибами

600 – 700 г маринованного лука, 300 – 350 г маринованных или соленых грибов, 30 г зеленого лука.

Грибы нарезать дольками на 2 – 4 части и соединить с маринованным луком. При подаче посыпать нашинкованным зеленым луком.

Редька с маринованными грибами

300 – 400 г редьки, 300 – 350 г маринованных или соленых грибов, 100 г растительного масла (50 г для жарки и 50 г для заправки салата), 50 г репчатого и 50 г зеленого лука, соль.

Нашинковать соломкой редьку, промыть холодной кипяченой водой, чтобы сошла излишняя горечь, маринованные грибы нарезать соломкой. Редьку, обжаренную 5 – 7 мин в растительном масле, охладить и после этого соединить с грибами. Посолить, заправить растительным маслом, украсить кольцами репчатого лука и мелко нарезанным зеленым луком.

Закуска из грибов и помидоров

300 г грибов, 300 г помидоров, 3 луковицы, 80 г растительного масла, 2 ст. ложки зелени петрушки.

Свежие грибы нарезать в виде соломки, спассеровать до готовности на растительном масле. Плотные красные помидоры нарезать в виде кружочков, посолить, поперчить, обжарить на растительном масле. Репчатый лук тонко нарезать, спассеровать на растительном масле. Все продукты соединить, уложить их слоями, перед подачей подержать на холоде, посыпать зеленью.

Ассорти «Зимнее»

200 г соленых грибов, 300 г свеклы, 150 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Посреди круглого блюда уложить соленые рыжики или грузди. Горку грибов обложить кругом ломтиками вареной свеклы. Свеклу полить растительным маслом. Репчатый лук нарезать кольцами и положить на свеклу, накладывая одно кольцо на другое.

Салат овощной с острой приправой

3 – 4 свежих огурца, 50 г зеленого салата, 30 г зеленого лука, 2 – 3 моркови, 3 – 4 помидора.

Овощи нарезать, морковь натереть на терке все перемешать и залить острой приправой (см. «Приправы»).

Зеленая икра с брынзой

2 крупных баклажана, 200 г брынзы, 50 г растительного масла.

Испечь баклажаны, очистить и выбить гладкое пюре. В отдельной посуде растереть брынзу, соединить с пюре и хорошо размешать. Затем влить кофейную чашку растительного масла и уксуса по вкусу.

Вегетарианская черная икра

100 г маслин, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, лимонный сок по вкусу.

Удалить из маслин косточки, а маслины хорошо растереть. Отварить яйца вкрутую, охладить, мелко нарезать и прибавить к маслинам с небольшим количеством натертого на мелкой терке репчатого лука, заправить растительным маслом и лимонным соком (или винной кислотой). Икру хорошо размешать, выложить на тарелку и украсить кружочками лимона. Вегетарианскую икру можно использовать для приготовления бутербродов.

Средногорский салат

1 кг зеленых помидоров, 300 г красного перца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 50 г петрушки, уксус, соль и черный перец по вкусу.

Испечь на сильном огне 1 кг зеленых помидоров. Приготовить с черным перцем и сбрызнуть растительным маслом. Затем добавить растительного масла, соли и уксуса по вкусу, мелко нарезанную зелень петрушки. Смесь хорошо размешать и выложить в салатник. Сверху уложить в виде сетки кружочки нарезанного мелкого репчатого лука. По борту уложить печеные стручки острого перца и ломтики помидоров.

Шопский салат

2 кг сладкого перца сорта копья, 4 – 5 помидоров, 1 огурец, 1 стручок горького перца, 1 головка репчатого лука, петрушка.

Перец испечь, очистить от семян и кожуры и мелко нарезать. Помидоры, огурцы, острый перец тоже очистить и нарезать мелкими кубиками. Нарезать головку репчатого лука тонкими ломтиками и слегка размять их; мелко нарезать полпучка петрушки. Все это смешать с перцем, посолить, влить кофейную чашку растительного масла и по вкусу уксуса.

Греческий салат

3 средних помидора, 1 средний стручок зеленого перца, 1 средний парниковый огурец, 3 молодые луковицы, 250 г сыра фета, 1/3 стакана маслин без косточек, 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса, 3 ст. ложки оливкового масла.

Разрезать каждый помидор на 8 долек. Нарезать стручковый перец квадратиками. Разрезать огурец вдоль на две части, удалить семена и нарезать ломтиками. Нарезать лук полукольцами, а сыр – кубиками. Сложить все продукты в салатницу, перемешать, сбрызнуть маслом и лимонным соком (уксусом), украсить оливками и подавать к столу.

Фаршированные огурцы

600 г грибов, 600 г растительного масла, 50 г лука, соль, черный перец, майонез, лимонный сок по вкусу, 900 г малосольных огурцов или 250 г свежих огурцов, 200 г салата, зелень петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца.

Грибы хорошо почистить, нарезать мелкими ломтиками и отложить. Через некоторое время выжать выделяющийся из них сок. Очень мелко нарезанный лук потушить в растительном масле, положить в него грибы, посолить, приправить черным перцем и тушить до тех пор, пока не испарится весь выделенный грибами сок. Дать остыть, затем подмешать к грибам майонез в таком количестве, чтобы получилась размазывающаяся кашлица. Приправить ее лимонным соком и поставить в холодильник.

Очистить хорошо охлажденные малосольные или свежие огурцы (желательно, чтобы они были одинакового размера), стянуть кожицу с помидоров. Огурцы разрезать пополам и вынуть большую часть семян. В одну половину положить кашлицу из грибов и накрыть другой половиной.

При подаче на стол фаршированные огурцы положить на листья салата и залить майонезом так, чтобы он полностью покрывал огурцы. В заключение на каждый огурец положить по три кружочка помидоров, все посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить блюдо листьями салата и яйцами.

Салат «Геллерт»

1,2 кг свеклы, соль, тмин, 5 г уксуса, 40 г хрена, 50 г майонеза, 50 г подсолнечного масла, 3 г лимонного сока, 50 г горчицы, кайенский перец, зеленый салат и зелень по вкусу.

Предварительно за день свеклу обмыть, отварить до мягкости в большом количестве подсоленной воды, очистить и ножом с зубчатым лезвием нарезать на ломтики. В 0,5 л воды добавить соль, тмин, уксус и наструганного хрена. Залить этим маринадом свеклу и поставить в холодильник.

На следующий день вынуть свеклу из маринада, нарезать толстой лапшой, положить на сито и дать маринаду стечь. Приготовить густой майонез, приправить его лимонным соком, горчицей, кайенским перцем и перед самой подачей опустить в майонез свеклу.

Блюдо устлать листьями салата, на них положить свеклу с майонезом, посыпать ее мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить кружочками очищенного лимона. Салат можно подать на гарнир к жареному мясу, жареной птице и к рыбным блюдам.

Салат «Аматор»

4 моркови, 4 яблока, 4 грецких ореха, 4 ст. ложки сметаны, 80 г тертой брынзы, 4 веточки зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить сметану, тертую брынзу, растертые ядра грецких орехов, соль. Все осторожно перемешать. Массу выложить в салатник горкой, украсить ломтиками яблок и веточками зелени петрушки и укропа.

Баклажаны по-сельски

4 баклажана, 4 луковицы, 5 помидоров, 10 сладких перцев, 0,5 стакана растительного масла, по 4 веточки укропа и петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу.

Мелкие баклажаны разрезать на 3 – 4 части, бланшировать, обсушить, затем уложить в посуду с утолщенным дном, посыпать солью, залить растительным маслом и тушить на слабом огне. Перец уложить на лист и запечь в духовке, затем очистить от кожицы. Помидоры натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками и обжарить на жире, в котором тушились баклажаны. Тушеные баклажаны соединить с пассерованным луком, частью печеного перца, тертыми помидорами, посыпать молотым черным перцем и тушить 5 – 7 мин. Готовую массу выложить в неглубокое блюдо, по краям которого разложить оставшийся печеный перец, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат «Огородный»

200 г смеси зеленых листьев разных салатов, 120 г краснокочанной капусты, 1 морковь среднего размера, 1 большой стебель сельдерея, 1 маленький зеленый стручок сладкого перца, 0,25 стакана соуса винегрет.

Тщательно вымойте и высушите листья салата, разорвите их на крохотные кусочки, мелко нарубите капусту, натрите морковь, нарежьте маленькими кусочками сельдерея и стручковый перец. Залейте соусом и перемешайте.

Фаршированные шампиньоны

300 г шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г бекона, 1 маленький соленый огурец, соль, перец.

Шампиньоны очистить и вымыть. Шляпки (целые) потушить в масле. Ножки грибов мелко изрубить и также потушить вместе с беконом, хорошо поперчить и этой смесью наполнить шляпки. На каждую шляпку положить по ломтику огурца.

Парижский десерт

На 1 – 2 порции: сыр голландский – 100 г, яблоки свежие – 50 г, сметана – 60 г.

Сыр натереть соломкой, добавить помытые, очищенные от кожуры, семян и натертые яблоки, сметану, все перемешать, выложить в тарелку и украсить ломтиками яблока.

Салат с авокадо, беконом и орехами

1 луковица, 1 кочан листового салата, 1 средний авокадо, 130 г бекона, нарезанного мелкими кусочками, 50 г грецких орехов, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки красного винного уксуса.

Мелко нарезать бекон и лук и обжарить. На сковороду добавить толченые орехи, влить оливковое масло и уксус, посыпать солью и перцем, готовить 1 мин. Разложить на тарелках листья салата, сверху – нарезанный кусочками очищенный авокадо. Полить горячим соусом с орехами и беконом.

Испанский салат

12 маленьких свеколок, 2 апельсина, половина небольшой луковицы, 10 листочков свежей мяты; соль и перец по вкусу; оливковое масло.

Свеклу завернуть в фольгу и запекать 20 мин при 200 °С. Затем, когда свекла станет мягкой (чтобы это проверить, можно потыкать ее вилкой), остудить ее под струей холодной воды.

Очистить, нарезать на ломтики и положить в салатницу. Апельсины разделить на дольки, очистить от пленок и добавить к свекле вместе с нарезанными луком и мятой. Приправить салат солью и перцем, заправить оливковым маслом и перемешать. Он станет еще вкуснее, если дать ему «отдохнуть» пару часов в холодильнике.

«Кальсодате»

20 поджаренных лесных орехов (фундук), 20 поджаренных миндальных орехов, 2 помидора без кожицы и семян, 2 головки жареного чеснока, 0,5 ч. ложки молотого перца чили, 2 ч. ложки красного винного уксуса, 6 ст. ложек оливкового масла и соль по вкусу, лук-порей.

Это национальное испанское кушанье – жаренный на решетке лук-порей с особым соусом. В городе Вальсе провинции Каталония проводится даже целый фестиваль, посвященный «кальсодате». Лук лучше всего жарить над углями.

Соус готовится так: все ингредиенты тщательно растереть, постепенно добавляя масло. Подавать соус вместе с обжаренными стеблями лука-порея.

Салат «Шерги» (Марокко)

Пучок редиса, пучок зелени петрушки, пучок зеленого лука, 2 кочанного салата, 10 зеленых маслин, 10 черных маслин, 2 зеленых стручка сладкого перца, 2 красных стручка сладкого перца, 2 огурца, 3 лимона, 2 апельсина, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка молотой корицы, черный перец, соль.

Шерги – горячий ветер из Сахары. Когда он дует, из дома стараются не выходить.

Положить на большое блюдо редис, смешанный с очищенными дольками лимона, посолить. Туда же положить смесь мелко нарезанных петрушки, лука и лимона, крупные дольки нечищенных апельсинов, посыпать их слегка молотой корицей. Рядом положить нарезанный кочанный салат, слегка посоленный, сильно поперченный и сбрызнутый растительным маслом, зеленые и черные маслины. Черный перец, нарезанные кружочками зеленый и красный стручковый перец, огурцы. Подать к салату растительное масло, соль и черный перец.

Салат из редиса (Тунис)

250 г острого редиса, 1 лимон, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, несколько маслин, соль.

Красный редис помыть, очистить. Очистки положить в миску, полить лимонным соком, дать настояться и отжать сок, который должен приобрести красноватый цвет. Нарезать редис тонкими ломтиками, посолить, добавить мелко нарезанный лук, полить соком и уложить в салатницу. Сбрызнуть растительным маслом и украсить маслинами.

Салат из огурцов (Марокко)

500 г огурцов, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 лимон, 2 щепотки белого (или душистого) перца, соль.

Очистить огурцы, крупно нарезать и положить в салатницу. Полить оливковым маслом и лимонным соком, посолить, поперчить. Перед подачей размешать.

Салат из огурцов со сливками (Алжир)

5 огурцов, 100 г сливок, соль.

Очистить огурцы, нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и дать стечь соку в течение 20 мин. Затем вымыть, обсушить в дуршлаге, положить в салатницу, покрыть взбитыми сливками и поставить в прохладное место на 2 ч.

Салат сфакский (Тунис)

200 г лука, 350 г кислых яблок, 200 г сладкого перца, 300 г помидоров, 350 г огурцов, 1 лимон, молотая сушеная мята, оливковое масло, соль.

Очищенные лук и яблоки, помидоры, перец и огурцы нарезать кубиками толщиной примерно 1,5 см. Смешать все и полить соком лимона и оливковым маслом. Посыпать мятой.

Салат из лимонов (Марокко)

2 лимона, пучок зелени петрушки, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца (паприки), щепоть молотого острого красного перца, 0,5 кофейной ложки тмина, 5 – 6 фиолетовых маслин, 8 черных маслин, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Очистить лимоны и положить целиком в подсоленную воду. Вынуть косточки из маслин. Смешать мелко нарезанную зелень петрушки с маслинами, острым и сладким перцем, тмином, растительным маслом и солью. Вынуть из воды лимоны, выжать сок, разрезать мякоть на кусочки размером с маслину и добавить в салат. Полить соком половины лимона. Подавать тотчас.

Брюква в остром соусе (Алжир)

500 г брюквы, 1 кофейная ложка аджики, 1 ст. ложка молотого лугового тмина, 3 – 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Очистить брюкву, нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью мелкого помола и оставить до выделения сока. Через 1 – 2 ч обсушить, добавить разведенную в уксусе аджику, толченый чеснок и луговой тмин. Уложить в салатницу и полить растительным маслом.

Салат из жареного сладкого перца (Марокко)

500 г сладкого перца, 1 кофейная ложка тмина, 1 кофейная ложка аджики, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка растительного масла, пучок мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Пожарить стручковый перец, очистить от кожицы, нарезать мелкими кусочками, посолить, добавить тмин, лимонный сок, растительное и оливковое масло, зелень петрушки и аджику. Хорошо перемешать. Подавать холодным.

Салат «мешуийя» по-набельски (Тунис)

500 г сладкого стручкового перца, 150 г острого стручкового перца, 3 помидора, соль, 1 ст. ложка молотого тмина, 3 – 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 вареное яйцо, несколько черных маслин.

Испечь стручковый перец и помидоры, снять кожицу, не удаляя семян. Измельчить овощи, превратив в пюре. Посолить, положить толченый чеснок и тмин, хорошо перемешать. Выложить в салатницу, полить растительным маслом, украсить кусочками вареного яйца и маслинами.

Баклажаны в остром соусе (Алжир)

1 кг баклажанов, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, 0,5 кофейной ложки молотого красного перца, 2 ст. ложки растительного

масла, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка томатной пасты, растительное масло для фритюра, щепоть молотого черного перца, соль.

Очистить баклажаны от кожицы, помыть и нарезать тонкими кружочками. Посолить и выдержать несколько минут, затем пожарить в очень горячем растительном масле, вынуть шумовкой и разложить на маленькие тарелки. Растолочь вместе чеснок, стручок острого перца, черный перец, соль и положить в маленькую кастрюлю, добавить растительное масло и 0,5 стакана воды. Потушить, затем положить томатную пасту и молотый красный перец, налить еще 1 стакан воды и варить на слабом огне. Полить этим соусом баклажаны. Подавать на закуску.

Салат «Заалук» (Марокко)

2 баклажана, 3 – 4 недозрелых кабачка, 4 стручка сладкого перца, 4 помидора, 2 маленьких стручка острого перца, 0,5 стакана растительного масла, соль, молотый красный перец, чеснок.

Нарезать баклажаны и кабачки мелкими кусочками, помыть, залить в кастрюле водой, добавить соль, растительное масло, молотый красный перец и толченый чеснок и поставить варить. Очистить от кожицы помидоры, удалить семена, нарезать мякоть кусочками и положить в кастрюлю. Варить на умеренном огне, время от времени помешивая.

Тем временем пожарить стручковый перец, очистить его от кожицы и семян, сполоснуть и нарезать ломтиками. Когда овощи в кастрюле будут почти готовы, добавить перец. Варить до полного выпаривания жидкости. Подавать горячим или холодным. Может сохраняться 2 – 3 дня.

Салат из кабачков (Алжир)

1 кг кабачков, 1 головка чеснока, зелень петрушки, молотый черный перец, 2 ст. ложки лимонного сока, 6 ст. ложек растительного масла, соль.

Очищенные кабачки отварить в кипящей подсоленной воде, нарезать тонкими ломтиками по длине, уложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и чесноком. Взбить лимонный сок с солью, перцем и растительным маслом и полить этим соусом салат.

Торши-муши (Тунис)

500 г кабачков, 1 ст. ложка аджики, 2 ст. ложки уксуса, 50 г растительного масла, соль, 1 кофейная ложка молотого тмина, 3 – 4 зубчика чеснока.

Отварить нарезанные кружочками очищенные кабачки в кипящей воде, дать им обсохнуть, посолить, полить разведенной в уксусе аджикой, посыпать толченым чесноком и тмином, выложить в салатницу, полить маслом и подавать.

Морковь в остром соусе (Тунис)

500 г моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 3 зубчика чеснока, 1 стручок мелкого острого перца или черный перец горошком, 0,5 кофейной

ложки лугового тмина, 0,5 кофейной ложки молотого красного перца, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Морковь очистить, нарезать кружочками, отварить в подсоленной воде. Растолочь чеснок со стручком острого перца или черным перцем, луговым тмином и солью, разбавить 1 ст. ложкой воды, припустить в растительном масле, добавить вареную морковь, накрыть крышкой и варить еще несколько минут на слабом огне, чтобы морковь впитала соус, полить уксусом (по желанию). Подавать горячим или холодным.

Так же можно приготовить кабачки, картофель и т. д.

Икра морковная (Тунис)

500 г моркови, 100 г оливкового масла, 100 г брынзы или творога, 25 г зеленых маслин, 25 г черных маслин, 0,5 головки чеснока, 1 ст. ложка аджики, 2 ст. ложки уксуса, 0,5 кофейной ложки тмина, соль.

Морковь очистить, отварить в воде и растолочь в пюре. Развести аджику небольшим количеством воды. Очистить и растолочь чеснок. Размолоть тмин. Все это добавить в морковное пюре. Посолить по вкусу. Полить уксусом и оливковым маслом. Украсить маслинами и нарезанной палочками брынзой.

Салат из жареной моркови с апельсиновым соком (Марокко)

400 г тертой моркови, 1 апельсин, 4 ст. ложки оливкового масла, 0,5 кофейной ложки молотой корицы, щепоть молотого мускатного ореха, 2 щепоти белого (или душистого) перца, соль.

Обжарить тертую морковь на сковороде с небольшим количеством оливкового масла в течение 10 мин и охладить. Положить морковь в салатницу, посолить, поперчить, посыпать пряностями, полить апельсиновым соком и оставшимся оливковым маслом. Перед подачей перемешать. Масло, в котором жарилась морковь, не используется.

Салат из цветной капусты (Алжир)

1 кг цветной капусты, 6 зубчиков чеснока, маленький пучок зелени петрушки, соль, молотый черный перец, 4 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса.

Головку цветной капусты разобрать на отдельные соцветия, замочить на некоторое время в воде с добавлением уксуса, затем помыть и варить 20 мин в кипящей подсоленной воде, после чего сполоснуть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Положить капусту в салатницу, посыпать мелко нарезанным чесноком и петрушкой, посолить, поперчить, украсить ломтиками сваренных вкрутую яиц.

Салат из зеленой фасоли (Алжир)

500 г зеленой фасоли, несколько зубчиков чеснока, маленький пучок петрушки, 1 кофейная ложка горчицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный перец, соль.

Очищенную и вымытую фасоль сварить в кипящей подсоленной воде. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, дать остыть, положить в салатницу, посыпать очень мелко нарезанными петрушкой и чесноком, полить соусом винегрет (взбить вместе растительное масло, уксус, горчицу, черный перец и соль).

Салат из зеленой фасоли (Тунис)

500 г земной фасоли, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, 2 яйца, 100 г черных маслин, 0,5 кофейной ложки черного перца, соль.

Очистить фасоль, помыть и разрезать каждый стручок надвое. Сварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг и переложить в салатницу. Посолить, поперчить, полить маслом и уксусом. Украсить маслинами и дольками сваренных вкрутую яиц.

Погостив в Африке, отправимся в Азию. Начнем мы, наверно, с Аравийского полуострова. Это страны древней и высокой культуры и не менее древних кулинарных традиций.

Салат овощной с фруктами и мятой

2 помидора, 1 свежий огурец, 1 морковь, 50 г цветной капусты, 2 яблока, 2 лимона, соль по вкусу.

Для приправы: 1 головка репчатого лука, 0,5 зеленого стручкового перца, 1 ч. ложка растертой мяты, 0,5 ч. ложки соли, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, кориандр и тмин на кончике ножа.

Свежие огурцы, помидоры, очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать ломтиками. Цветную капусту отварить и мелко нашинковать. Приготовить мятную чатни (мятную приправу) из смеси растертой мяты, кориандра, нашинкованного репчатого лука, мелко нарубленного зеленого стручкового перца, чеснока, тмина, соли и лимонного сока. Перед подачей на стол все овощи и фрукты перемешать, добавить мятной приправы и лимонного сока.

Салат со сладким перцем

4 средних стручковых сладких перца, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, перец и соль.

Перец вымыть и испечь в духовке, после чего очистить от кожицы, нарезать полосками и смешать с репчатым луком, нарезанным кольцами, добавить оливковое масло, уксус, посолить, поперчить и все перемешать.

Салат из помидоров по-арабски

5 свежих помидоров, пучок зеленого лука, 1 ст. ложка маслин, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/2 лимона, лимонная кислота, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Уложить в салатницу, полить разведенной лимонной кислотой и оливковым маслом. По бокам уложить маслины и зеленый лук, а сверху – дольки лимона.

Свекла с луком

1 небольшая свекла, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яблоко, 15 г зеленого лука, лимонная кислота и соль по вкусу.

Свеклу очистить, вымыть и отварить до готовности, после чего натереть на мелкой терке, добавить растительное масло, разведенную лимонную кислоту и тушить 10 – 15 мин, постоянно помешивая. Затем охладить, перемешать с нашинкованным зеленым луком, а сверху украсить дольками яблок.

Салат «Чимчик тили»

4 соленых или маринованных огурца, 2 – 3 головки репчатого лука 1 – 2 ч. ложки винного уксуса, перец и зелень по вкусу.

Очищенный репчатый лук, вымытые соленые или маринованные огурцы нарезать мелкими кубиками. Заправить черным перцем и уложить в салатницу. Салат украсить кружками из огурцов и репчатого лука. Сверху можно посыпать зеленью.

Креветочный Мадрас с томатным чатни

Для пасты мадрас: корень имбиря около 2,5 см или щепотка молотого имбиря, 1 небольшая луковица, 2 дольки чеснока, сок 1/2 лимона, по 1 ст. ложке семян тмина и кориандра, по 1 ч. ложке кайенского перца и соли, 2 ч. ложки куркумы, 2 ч. ложки индийской приправы гарам масала (garam masala) (1 ст. ложка гвоздики, 1 ст. ложка черного перца, 2 ст. ложки семян тмина, 3 палочки корицы (около 2 см)).

Томатный чатни: 4 спелых помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока и маленький жгучий перчик, 4 ст. ложки измельченной свежей кинзы, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 ст. ложки несладкого йогурта, соль, перец.

Карри: 2 ст. ложки арахисового масла, 1 луковица, 1 острый зеленый перец, 600 мл овощного бульона, 450 г креветок, 2 свежих лавровых листа, листья кориандра для украшения.

Все ингредиенты пасты мадрас смешать с 2 ст. ложками воды в кухонном комбайне. Разделите получившуюся пасту на три равные части. Заморозьте две из них в разных пакетах, оставшуюся часть отложите.

Все ингредиенты приправы гарам масала измельчают до порошкообразного состояния и тщательно перемешивают.

Чтобы приготовить карри, нагреть масло в сковороде и в течение 10 мин поджаривайте лук. Добавить пасту мадрас и острый перец. Готовить 5 мин. Влить бульон и доведите смесь до кипения. Убавить огонь, добавить креветки и лавровый лист. Готовить 1 – 2 мин.

Ингредиенты томатного чатни мелко нарезать, заправить уксусом, йогуртом, солью и перцем.

Украсьте блюдо листьями кориандра и подавайте к столу с приправой чатни.

Салат из морской капусты

200 г морской капусты, 200 г салата, 5 ст. ложек растительного масла, 1 стакан куриного бульона, 1 ч. ложка уксуса, соль по вкусу.

Морскую капусту промыть и мелко нашинковать, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить 10 мин. В сковороде разогреть масло и обжарить на нем листья салата, затем посолить, влить немного куриного бульона и тушить 5 – 7 мин, после чего салат выложить на тарелку. В этой же сковороде поджарить морскую капусту, затем влить куриный бульон, уксус и довести до кипения.

Салат из редиса с морковью

200 г редиса, 4 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки растительного масла.

Редис, морковь промыть, очистить, нарезать соломкой, посолить, сложить в тарелку и оставить на 5 – 10 мин, затем слегка отжать, добавить нашинкованный репчатый лук, раскаленное растительное масло, перемешать.

Салат из огурцов

0,5 кг огурцов, 4 ст. ложки 3%-ного винного уксуса, имбирь по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить от кожуры, нарезать тонкой соломкой, выложить на блюдо, посыпать имбирем и полить винным уксусом.

Салат с горчицей

200 г салата, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сухой горчицы, имбирь и соль по вкусу.

Листья салата промыть, нарезать соломкой, выложить на тарелку, посолить, перемешать, оставить на 3 – 5 мин, после чего слегка отжать влагу.

На сковороде раскалить растительное масло, положить в него сухую горчицу и обжарить, после чего положить эту смесь в салат. Затем добавить имбирь, перемешать.

Салат из сельдерея

300 г молодого сельдерея, 1 ст. ложка душистого растительного масла, соль по вкусу.

Нежные побеги молодого сельдерея промыть и некрупно нарезать, откинуть на дуршлаг и варить на пару, после чего сельдерей промыть под холодной водой и выложить в тарелку, посолить, добавить душистое растительное масло, уксус и перемешать.

Морковь по-корейски

400 г моркови, 2 – 3 крупных зубчика чеснока, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 ч. ложка уксусной эссенции, пучок зеленого лука,

перец и кинза по вкусу, 2–3 ст. ложки растительного масла (можно больше – по вкусу), 1 средняя луковица.

Морковь нашинковать соломкой. Посолить и размять руками, чтобы морковь дала сок, добавить специи: красный перец, чеснок, зеленый лук, глутаминат натрия, 70%-ный уксус, кинзу. Отдельно на растительном масле поджарить репчатый лук, потом процедить и масло без лука влить в салат, перемешать. Лук можно использовать для другого блюда.

Салат из баклажанов с зеленью

500 г баклажанов, 1 головка чеснока, 4 ст. ложки ароматизированного растительного масла, зелень петрушки, укропа, сельдерея или кинзы, соль по вкусу.

Баклажаны очистить от кожуры нарезать длинными ломтиками, посолить и дать полежать 10 мин. Затем отжать и поджарить в растопленном масле.

Зелень для приправы измельчить, посолить и заправить уксусом. Баклажаны выложить в миску, полить приправой, добавить протертый чеснок и растительное масло, перемешать.

Салат ассорти с морковью

400 г моркови, 80 г репчатого лука, 1 соленый огурец среднего размера, 60 г кинзы, 0,5 г глутамината натрия, 5 г черного молотого перца, 5 г красного перца, 15 г растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, белокочанная капуста по вкусу, 5 г соли.

Морковь нашинковать, слегка посолить. Капусту нарезать квадратами, слегка помять с солью. Лук нарезать тонкими полукольцами. Мелко нарезать соленый огурец. Все это перемешать, добавить растертую кинзу (летом можно свежую), глутаминат натрия, черный и красный перец, растительное масло и уксус. Перемешать еще раз и дать настояться в течение 2–3 ч. Можно добавить несколько полосок свеклы, тогда блюдо приобретет красивый розоватый цвет и немного другой вкус.

Салат из моркови с луком

1 кг моркови, 200 г репчатого лука, 15 мл столового уксуса, 20 г чеснока, 5 г красного молотого перца, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Морковь нашинковать тонкой длинной соломкой. Лук нарезать и слегка обжарить в растительном масле. Чеснок потолочь. Все смешать с морковью, добавить перец, соль, уксус и, тщательно перемешав, охладить.

Салат из свежих огурцов

500 г огурцов, 30 г зеленого лука, 10 г чеснока, 20 мл столового уксуса, 0,4 г острого стручкового перца, соль по вкусу.

Огурцы нарезать длинной соломкой, добавить уксус, соль, нарезанный соломкой лук, чеснок и все перемешать. Готовый салат украсить тонко нарезанным стручковым перцем.

Кимчи из белокочанной капусты

1 кг белокочанной капусты, 30 г красного молотого перца, 150 г репчатого лука, 25 г чеснока, столовый уксус по вкусу, 80 г соли.

Капусту нарезать полосками, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с перцем. Затем все перемешать с засоленной капустой, переложить в глиняный горшок, сверху положить груз и оставить на 2 – 3 дня. Если необходимо подать капусту в день приготовления, то в нее добавить уксус.

Вальдорфский салат¹

5 средних красных яблок, 1 – 2 средних зеленых яблока, 2 стебля сельдерея, 1,5 стакана половинок грецких орехов, 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки соуса винегрет, 1 ст. ложка сметаны.

Разрежьте яблоки на четыре части и удалите сердцевину. Нарежьте мелкими кубиками и положите в салатницу, выстланную листьями зеленого салата. Добавьте сельдерей и грецкие орехи. Отдельно смешайте и взбейте майонез с соусом винегрет и сметаной. Заправьте салат и подавайте к столу.

Салат из крабов

1 банка крабов, 1 вареная репа, 1 вареная морковь, 1 свежий огурец, 1 помидор, 0,5 стакана зеленого горошка или стручковой фасоли, 100 г салата, 0,5 стакана майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.

Подготовленные и очищенные овощи нарезать маленькими кубиками, а помидоры – кружочками. Перед подачей к столу нарезать зеленый салат, несколько листиков оставить для украшения, положить горкой в салатник. Вокруг салата уложить подготовленные овощи. В центре горки уложить крабов без сока. Перед подачей на стол овощи следует немного посолить и полить заправкой, которую готовят из масла растительного и уксуса с добавлением сока крабов. Перед подачей на стол крабов залить майонезом и украсить листиками салата.

Гуакамоле

2 больших спелых авокадо, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука, 2 свежих мелко нарезанных перца чили, 1 большой спелый очищенный и мелко нарезанный помидор, 2 нарезанных побега сельдерея, свежесвыжатый сок 1 лимона, соль.

Разрезать авокадо пополам и удалить косточку, мякоть аккуратно размять вилкой или нарезать маленькими кубиками. Добавить лук, чили, помидор, сельдерей и тщательно перемешать. Посолить и заправить соком лимона. Подать к столу сразу же, так как гуакамоле быстро темнеет на воздухе.

¹ С американской кухни меня познакомила книжка Энн Уилсон «Великолепные рецепты салатов». KOONEMANN 2000 г.

Салат из говядины-гриль и баклажанов

2 средних баклажана, 2 ст. ложки соли, 2 средних цуккини, 2 средних стручка сладкого перца, 100 г шампиньонов, 2 средние луковицы, 0,5 стакана оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 500 г филея или говяжьей вырезки, 40 г свежего базилика и другой зелени.

Нарезать баклажаны ломтиками и посыпать солью. Через 10 мин отжать сок и хорошо промыть водой. Нарезать кабачки кусочками по 2 см, а стручковый перец – полосками толщиной 2 см. Разрезать шампиньоны пополам, а лук – толстыми кольцами. В большой миске перемешать все овощи с растительным маслом и лимонным соком и оставить на 30 мин при комнатной температуре мариноваться. Тонкие куски филе обжарить на гриле или на сковороде, нарезать тонкими ломтиками. Обжарить овощи, смешать с ломтиками мяса и украсить зеленью.

Салат из зелени с птицей

1 кг мяса птицы (жареного или отварного) – 1 свежий огурец, 100 г спаржи или цветной капусты, 1 вареная морковь, 100 г стручков фасоли или зеленого горошка, 1 помидор, 100 г салата, 1/3 стакана заправки из растительного масла и уксуса.

На середину салатника горкой поместить нарезанный зеленый салат, вокруг которого расположить все овощи «букетами» так же, как в салате «Весна». Мясо курицы или индюшки нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить на зеленый салат в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку сельдерея или листики салата. Перед подачей на стол салат сверху слегка посолить и полить заправкой из масла и уксуса. Свежие овощи можно заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.).

Салат из индейки с ягодным соусом

150 г зеленого салата, 500 г нарезанного ломтиками отварного или жареного мяса индейки, 2 маленьких апельсина, 2 ст. ложки клюквы (или брусники), протертой через сито, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка белого винного уксуса, 2 ст. ложки рубленых фисташек.

Вымыть салат и разложить его на блюде. Сверху разложить ломтики индейки и очищенные от пленок дольки апельсина. Растертые ягоды смешать с маслом и уксусом и полить соусом мясо индейки. Посыпать рублеными фисташками.

Салат по-мексикански

*100 г цыпленка, 60 г сельдерея, 30 г сладкого красного стручкового перца, 40 г репчатого лука, 60 г салата, 50 г салатной заправки, 25 г маслин.
Для салатной заправки: 500 г растительного масла, 500 г уксуса, 2 г соли.*

Филе жареного цыпленка нарезают соломкой. Очищенный сельдерей измельчают на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат шинкуют соломкой. Овощи и мясо складывают

в посуду, вливают салатную заправку из растительного масла, уксуса и соли. Перед подачей салат украшают маслинами, листьями салата и луком.

Салат из печеного сладкого перца с помидорами и луком

На 150 – 300 г сладкого перца: 250 г помидоров, 50 г репчатого лука, 10 г горького перца, растительное масло, петрушка, соль.

Испеченный в духовом шкафу сладкий перец очистить от кожицы, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, затем нарезать маленькими кусочками. Прибавить нарезанные кубиками помидоры, нарезанный кружочками лук и, по желанию, горький перец. Хорошо размешать, посолить, посыпать мелко нарезанной петрушкой и заправить растительным маслом.

Салат выдержать минут десять.

Салат из вареных белых грибов

На 500 г белых грибов: 50 г уксуса, соль, горчица, растительное масло, несколько горошин черного перца, лавровый лист.

Грибы очистить от земли, тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, промыть, нарезать кубиками и кипятить 20 мин в подсоленной воде, затем хорошо отцедить и охладить. Приготовить маринад из уксуса, горчицы, размолотого черного перца и соли. Залить грибы маринадом. Сверху накрошить лавровый лист. Выдержав 2 ч, сбрызнуть салат растительным маслом и подавать на стол.

Винегрет горячий

На одну порцию: репа – 40 г, морковь – 20 г, брюква – 10 г, корень сельдерея – 10 г, горошек зеленый – 15 г, огурцы соленые – 20 г, грибы соленые – 20 г.

Для соуса: отвар овощной – 37 г, масло сливочное – 5 г, молоко – 10 г, зелень петрушки, укропа.

Репу, морковь, корень сельдерея, брюкву мелко нарезать, отварить вместе с зеленым горошком в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. К отварным овощам добавить мелко нарезанные соленые огурцы и хорошо промытые соленые рубленые грибы. Довести винегрет до готовности в духовом шкафу. Приготовить соус с укропом и петрушкой и залить им горячий винегрет.

Для соуса вскипятить овощной отвар, добавить сливочное масло, молоко, мелко рубленную зелень петрушки и укропа и довести до кипения.

Салат мясной

На одну порцию: мясо (готовое) – 30 г, огурцы – 20 г, салат зеленый – 10 г, яйцо – 1/2 шт., майонез – 30 г.

Отварное, тушеное или жареное мясо (любого вида), свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками толщиной 2 см. Зеленый салат нашинковать. Продукты соединить, заправить майонезом и выложить в салатник. Оформить входящими в салат продуктами.

Салат из моркови с орехами

2 моркови, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки толченых грецких орехов.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с лимонным соком и орехами.

Салат «Киевский»

На одну порцию: мясо (готовое) – 20 г, окорок или рулет – 10 г, язык – 10 г, свекла и огурцы соленые – по 10 г, грибы маринованные – 20 г, яйцо – 1/4 шт., майонез или горчичная заправка – 30 г, зелень.

Отварное мясо и язык, окорок или рулет, отварную свеклу, очищенные от кожицы огурцы и грибы нарезать кубиками. Продукты соединить и заправить майонезом или горчичной заправкой. Украсить зеленью и яйцом.

Салат по-латышски

На одну порцию: мясо (готовое) – 30 г, огурцы соленые – 20 г, яблоки – 10 г, сельдь – 15 г, яйцо – 1/4 шт.

Для соуса: сметана – 35 г, хрен – 10 г, уксус – 5 г, яйцо – 1/4 шт., горчица – 2 г; помидоры – 10 г, зелень петрушки, салат зеленый.

Отварную свинину, огурцы, яблоки (без кожицы и семян), сельдь, яйца нарезать ломтиками. Продукты соединить и заправить сметанным соусом с добавлением хрена, уксуса, горчицы. Украсить ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, зеленью петрушки, листьями салата.

Коктейль-салат

На одну порцию: мякоть курицы вареной – 70 г, яблоки и сельдерей (корень) – по 20 г, миндаль – 10 г, сливки 35%-ные и майонез – по 15 г, зелень укропа – 2 г, перец, соль.

Сельдерей, яблоки (очищенные от кожицы и семян), мякоть курицы нарезать соломкой, жареный миндаль измельчить. Подготовленные продукты уложить в вазочки и залить смесью из майонеза, сливок, соли, перца и зелени. Украсить зеленью, дольками яблок и миндаля.

Винегрет мясной сборный

На 1 – 2 порции: говядина или телятина – 30 г, язык – 25 г, ветчина – 25 г, огурцы соленые – 30 г, свекла – 20 г, морковь – 20 г, яйцо – 1/2 шт., брусника моченая – 10 г, масло растительное – 20 г, уксус 3%-ный – 5 г, зелень, перец черный молотый, соль.

Нежирную говядину или телятину и язык отварить. Ветчину зачистить от жира. Мясные продукты нарезать мелкими ломтиками, соединить с отварной морковью, свеклой, солеными огурцами, также нарезанными ломтиками, смешать, заправить растительным маслом, уксусом, черным молотым перцем и солью. Уложить винегрет горкой на тарелку, а вокруг

разместить мелко нашинкованную отварную свеклу, морковь, моченую бруснику, зелень. На горку винегрета положить ломтики яйца.

Салат из языка

500 г отварного языка, 100 г корня сельдерея, 100 г соленых огурцов, 40 г уксуса, 50 г растительного масла, 1 яйцо, зелень.

Телячий или говяжий язык тщательно промыть, поскоблив ножом, и сварить в подсоленной воде с пряностями. Сваренный язык вынуть из бульона, обдать холодной водой и сразу же очистить. Язык нарезать тонкими ломтиками. Отдельно сварить корни сельдерея и нарезать их кубиками. Овощи смешать с языком, полить уксусом и маслом. Посыпать зеленью петрушки и рубленым яйцом. Этот салат можно заправить майонезом.

Салат «Столичный»

На одну порцию: курица или индейка – 115 г, яйцо – 1/2 шт., огурцы или помидоры – 25 г, маслины – 5 г, салат зеленый – 15 г, майонез или сметана с майонезом – 30 г, соль.

Мякоть жареной или отварной птицы и овощи режут мелкими ломтиками, все перемешивают и заправляют майонезом или майонезом со сметаной. Часть мякоти птицы, нарезанной тонкими продолговатыми кусочками, сваренное вкрутую рубленое яйцо, маринованные фрукты и зелень используют для украшения готового салата.

Салат из свежих овощей, сыра и ветчины

500 г зеленого салата, 200 г сыра, 150 г ветчины (или копченой грудинки), 100 г помидоров, 50 г огурца, 50 г репчатого лука, масло растительное, уксус, горчица, соль и петрушка.

Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, а остальные продукты – кубиками. Хорошо размешать и заправить приготовленной предварительно заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса с добавлением соли. Смесь снова размешать. Перед подачей к столу салат посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат «Дубки»

500 г курятины, 150 г сухих грибов, 2 яйца, 200 г майонеза.

Мясо нарезать лапшой, добавить отваренные грибы, сваренные вкрутую и нарезанные яйца, соль. Заправить майонезом, украсить маринованными фруктами и зеленью.

Салат «Буковина»

На одну порцию: перец стручковый (свежий или консервированный) – 20 г, морковь – 15 г, горошек зеленый – 20 г, лук зеленый – 5 г, майонез – 25 г, колбаса копченая – 25 г, соль.

Вареную и очищенную морковь нарезают кубиками, добавляют нарезанную кубиками колбасу, стручковый перец, зеленый лук, зеленый горошек, салат и заправляют майонезом.

Салат по-казахски

На 1 – 2 порции: говядина – 90 г, сало – 1,5 г, яйцо – 1 шт., огурцы соленые – 50 г, морковь – 15 г, горошек зеленый – 10 г, яблоки свежие – 35 г или яблоки сушеные – 15 г, соус майонез – 40 г, сметана – 15 г, перец, зелень.

Жареное мясо, вареную морковь, огурцы, очищенные от кожицы, и свежие яблоки нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек и все перемешивают, затем посыпают перцем, заправляют сметаной и соусом майонез, выкладывают в салатник, украшают кусочками мяса, яблок, омлетом и зеленью.

Салат «Гиссар»

На 1 – 2 порции: баранина – 120 г, яйцо – 1/4 шт., морковь – 25 г, огурцы свежие – 30 г, помидоры – 30 г, лук репчатый – 20 г, катык (кислое молоко) – 26 г, зелень – 15 г, специи, соль.

Вареную морковь, сваренное мясо, огурцы, помидоры нарезают кубиками средней величины. Репчатый лук рубят. Вареное яйцо нарезают дольками. Продукты соединяют, добавляют соль, перец и выкладывают в сотейник.

Перед подачей поливают катыком, украшают дольками яйца и рубленой зеленью.

Салат австралийский

На одну порцию: ветчина – 50 г, помидоры – 70 г, огурцы – 70 г, яблоки – 70 г, сельдерей (корень) – 70 г, сок апельсиновый – 20 г, майонез – 50 г, салат – 15 г.

Тонкие куски ветчины сворачивают трубочками. Нарезанные кубиками свежие огурцы, яблоки и отварной корень сельдерея поливают апельсиновым соком, размешивают, укладывают горкой на блюдо, раскладывают бордюром ветчинные трубочки, четвертушки помидоров, листочки салата и поливают майонезом.

Салат английский

На одну порцию: сельдерей (корень) – 60 г, цыпленок – 80 г, грибы – 30 г, огурцы соленые – 10 г, майонез – 30 г, горчица – 5 г, соль.

Нарезанные соломкой корень сельдерея, вареное филе цыпленка, соленые огурцы, вареные грибы смешивают, солят по вкусу и заправляют майонезом и горчицей.

Салат «Тоска»

На одну порцию: цыпленок – 80 г, сельдерей – 30 г, грибы – 30 г, каперсы – 5 г, сыр тертый – 10 г, майонез – 40 г, помидоры свежие – 20 г, соль.

Нарезанные соломкой филе отварного цыпленка, сельдерей, свежие отваренные грибы соединяют с каперсами и тертым сыром, заправляют солью и майонезом и перемешивают. Готовый салат украшают свежими помидорами.

Салат «Фигаро»

На одну порцию: язык телячий – 50 г, свекла – 40 г, салат – 20 г, сельдерей – 40 г, анчоусы – 10 г, помидоры – 40 г, майонез – 50 г, соль.

Вареный телячий язык, припущенный сельдерей, анчоусы и салат нарезают соломкой, вареную свеклу – кружочками. Все хорошо перемешивают и заправляют майонезом и солью. В майонез предварительно добавляют мелко нарубленные без кожицы и семян свежие помидоры.

Салат из моркови с мясом

На одну порцию: морковь – 40 г, мясо – 40 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 10 г, чеснок – 2 г, перец красный молотый, перец черный молотый.

Сырую морковь нарезают соломкой (толщиной 0,3 см), бланшируют 5 мин, считая с момента закипания воды, и откидывают на дуршлаг. Мясо нарезают соломкой (0,3 – 0,5 см), обжаривают и в небольшом количестве воды припускают до готовности. Репчатый лук нарезают соломкой и пассеруют. Готовое мясо соединяют с морковью, пассерованным репчатым луком, добавляют мелко нарубленный чеснок, черный и красный молотый перец. Все хорошо перемешивают и прогревают. Солят по вкусу. Салат подают и как отдельное блюдо, и как гарнир ко второму блюду.

Салат из курицы по-кубински

200 г курицы, 200 г апельсинов, 100 г яблок, 5 г майонеза, 10 г лимонного сока.

Яблоки и апельсины очищают, удаляют сердцевину и косточки. Вареную курицу нарезают ломтиками, смешивают с нарезанными яблоками и апельсинами. Майонез заправляют лимонным соком и полученной заправкой поливают салат.

Салат из колбасы

На 1 – 2 порции: колбаса докторская – 100 г, лук репчатый – 60 г, масло оливковое – 30 г, уксус – 5 г, огурцы соленые – 65 г, зелень – 5 г, специи.

Репчатый лук, нашинкованный и ошпаренный, колбасу (лучше без сала), нарезанную ломтиками, и соленые огурцы, очищенные и нашинкованные, заправляют оливковым маслом, уксусом, солью, горчицей, перцем. Заправленному салату дают выстояться 1 ч, укладывают в салатник и оформляют зеленью.

Салат по-венски

На 1 – 2 порции: спаржа – 100 г, зеленый горошек – 60 г, отварной язык – 50 г, майонез – 20 г, сливки – 20 г, укроп.

Нарезанную кусочками тушеную спаржу, зеленый горошек, нарезанный кубиками отварной язык перемешивают. Майонез, сливки, укроп растирают и заливают этой смесью салат.

Салат «Чикаго»

150 г свежих помидоров, 40 г спаржи, 30 г молодой зеленой фасоли, 20 г гусиной печени, 40 г грибов, 20 г моркови, 50 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Вареную спаржу, нарезанные стручки отварной молодой фасоли, ломтики вареной гусиной печени, нарезанные соломкой вареную морковь и маринованные грибы хорошо перемешивают и заправляют майонезом и солью по вкусу. Готовым салатом заполняют половинки свежих помидоров, из которых предварительно удалена мякоть. Подают, посыпав зеленью петрушки.

Салат мясной по-швейцарски

160 г мяса, 40 г зеленого салата, 40 г репчатого лука, 60 г соленых очищенных огурцов, 70 г яблок, масло оливковое, зелень, горчица, перец молотый, соль.

Вареное мясо, салат, лук, огурцы, яблоки шинкуют, смешивают, заправляют маслом, перцем, уксусом, горчицей и солью. Укладывают в салатник и оформляют теми же продуктами.

Салат «Бакер»

На одну порцию: горчица готовая – 5 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 10 г, сельдерей – 30 г, зелень сельдерея – 5 г, ветчина – 10 г, грибы маринованные – 10 г, яблоки – 20 г, майонез – 15 г, свекла – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Горчицу, уксус, оливковое масло взбивают и заливают полученной заправкой мелко нарезанную зелень и корни сельдерея. Выдерживают 1 ч, а затем добавляют нарезанные ломтики ветчины, маринованные грибы, яблоки и осторожно перемешивают с майонезом. Смесь укладывают в салатник и украшают дольками свеклы и зеленью петрушки.

Салат мексиканский

На одну порцию: сельдерей (корень) – 40 г, цыпленок – 70 г, перец красный сладкий – 20 г, яйцо – 1/2 шт., лук репчатый – 20 г, салат – 40 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 10 г.

Измельченный на терке сельдерей, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, нарезанные тонкими колечками сырые стручки красного сладкого перца и репчатый лук, мелко нарубленные крутые яйца и нарезанный соломкой салат перемешивают, солят и поливают салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

Закуска по-мексикански

На одну порцию: мясо отварное – 50 г, ветчина вареная – 50 г, перец маринованный – 50 г, лук – 30 г, зелень петрушки – 3 г, масло растительное – 10 г, уксус – 5 г, перец, соль.

Мелко нарезанное отварное мясо и вареную ветчину смешивают с маринованным сладким перцем и луком, нарезанными кольцами, и посыпают зеленью петрушки. Растительное масло смешивают с уксусом, заправляют перцем и солью, выливают в салат и перемешивают.

Салат «Зимний»

На одну порцию: капуста белокочанная – 50 г, капуста красная – 50 г, масло растительное – 10 г, сок лимона – 3 г, огурцы соленые – 15 г, ветчина – 15 г, яблоки – 15 г, морковь – 15 г, сельдерей (зелень), маслины – 5 шт. или апельсины – 5 г, яйцо – 1/2 шт., сыр – 10 г, соль.

Белокочанную и краснокочанную капусту шинкуют, перетирают с солью, заправляют растительным маслом и лимонным соком. Затем смешивают с мелко нарезанными солеными огурцами, ветчиной, помидорами, с тонкими ломтиками яблок, зеленью сельдерея, кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина. В салат также добавляют крутые яйца и тонкие ломтики твердого сыра.

Пражский салат

На одну порцию: жареная телятина – 30 г, свинина – 30 г, огурцы соленые – 30 г, лук репчатый – 20 г, перец стручковый сладкий – 20 г, яблоки – 25 г, уксус или лимонная кислота – 5 г, майонез – 30 г.

Жареную телятину и свинину, соленые огурцы, репчатый лук, яблоки и сладкий перец нарезают тонкими ломтиками, сбрызгивают лимонным соком и уксусом и заливают майонезом.

Салат из рыбы с помидорами

200 г филе рыбы, 1 помидор, 1 свежий огурец, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса.

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками; свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с майонезом и уксусом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек. В салат можно добавить репчатый или зеленый лук (50 г).

Салат из трески с хреном

250 г филе трески, 2 огурца, 100 г хрена, 1/2 стакана майонеза, 2 ч. ложки уксуса, 50 г зеленого лука.

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и ветками зелени петрушки.

Салат из трески с майонезом

На 200 г филе трески: 50 г салатного сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, 1 огурец, 100 г салата, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса.

Сельдерей, редиску, огурцы и яблоки нарезать соломкой длиной 3 – 4 см, сложить в миску и поставить в холодное место. Сваренную охлажденную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку, облить уксусом и также поставить в холодное место. Перед тем как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2 – 3 ст. ложками майонеза и уложить на листики салата, обсушенного на салфетке; поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом. Можно разнообразить вкус салата, изменив набор овощей.

Салат из сельди

Одна некрупная сельдь, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 1 вареная свекла, 1 – 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы.

Очищенную сельдь нарезать кусочками, а овощи и яблоки – тонкими ломтиками. Приготовить соус; для этого желток сваренного вкрутую яйца растереть с солью, горчицей и маслом, причем масло надо подливать небольшими порциями, чтобы соус получился густой. Потом прибавить уксус. Перед подачей на стол нарезанные продукты смешать с соусом и мелко нарезанным луком и зеленью петрушки или укропа. Салат поместить в салатник и украсить ломтиками свеклы, сельди и яичным белком.

Салат с треской, морским окунем, камбалой

200 г вареной рыбы, 200 г огурцов и помидоров, 100 г горошка и бобов, 50 г зеленого салата, 200 майонеза, специи.

Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, салат нашинковать. Рыбу отварную (без костей) мелко нарезать. Несколько ломтиков оставить для украшения салата. Овощи и рыбу смешать, полить майонезом или заправкой, салат украсить рыбой, овощами и зеленым салатом. Так же можно приготовить салат с сомом, кетой, чавычей, горбушей и др.

Салат из трески с хреном

250 г филе трески, 100 г свежих огурцов, 100 г хрена, 100 г майонеза, 10 г уксуса, 50 г зеленого лука.

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, огурцом, заправить майонезом и переложить в салатник. Украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и веточками петрушки.

Салат из раков

200 г раковых шеек, 2 яйца, 100 г зеленого салата, 100 г помидоров, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 50 г моркови, 100 г майонеза, 50 г салатной заправки.

Очищенные раковые шейки и клешни сложить в неокисляющуюся посуду, полить салатной заправкой, оставить на несколько минут. На середину салатника положить горкой овощи, нарезанные кубиками и заправленные майонезом, а на них – мясо раков. Вокруг горки уложить «букетами» кружки яиц, вареной моркови, кочешки вареной цветной капусты, зеленый горошек, помидоры, зеленый салат. Гарнир тоже полить салатной заправкой. Салат сверху можно украсить маслинами или дольками чернослива. Так же можно приготовить салат из крабов, печени трески.

Салат с сельдью

200 г сельди, 100 г свеклы, 50 г яблок, 3 яйца (для салата идут белки, а желтки – для заправки), 100 г сметаны, сок одного лимона.

Сельдь очистить, нарезать небольшими кусочками. Маринованную свеклу, свежие яблоки, белки круто сваренных яиц мелко нарезать, смешать с сельдью. Желтки яиц растереть со сметаной, добавить сок лимона или столовую ложку уксуса. Этой заправкой полить нарезанные овощи и перемешать. Салат можно заправить майонезом.

Салат с кальмарами

100 г кальмаров, 50 г помидоров, 50 г сырой моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 20 г растительного масла, 20 г кислоты лимонной (разведенной), 50 г майонеза (или сметаны).

Очищенного кальмара слегка отбить и варить в подсоленной воде 5 – 7 мин (на 1 кг кальмаров – 2 л воды, 15 г соли). Охладить в отваре, затем мелко нарезать.

Овощи шинковать, смешать с кальмаром, заправить слабым раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сметаной. По вкусу добавить соль, перец, зелень. Свежего кальмара можно заменить консервированным. Отваренных и охлажденных кальмаров нарезать, добавить порубленное яйцо, мелко нарезанную зелень, посолить, залить майонезом. До подачи к столу держать в холоде.

Салат «Закусочный»

На одну порцию: яйцо – 1 шт., сельдь (филе) – 40 г, майонез – 30 г, перец, зелень.

Крутые яйца нарезать ломтиками, соединить с кусочками филе (без кожи и костей), заправить майонезом и посыпать перцем. Оформить зеленью.

Винегрет с рыбой

На одну порцию: рыба – 40 г, свекла – 10 г, морковь – 10 г, капуста квашеная – 15 г, огурцы соленые – 15 г, лук зеленый или репчатый – 10 г, заправка салатная – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Приготовить овощной винегрет, уложить его горкой, на винегрет поместить рыбу (жареную, копченую или соленую) спинками в одну сторону, полить салатной заправкой, посыпать нарезанным луком и украсить веточками зелени.

Салат с креветками

На одну порцию: креветки (консервированные или отварные) – 30 г, огурцы соленые – 20 г, помидоры и салат зеленый – по 15 г, горошек зеленый консервированный – 10 г, майонез – 30 г, перец, зелень.

Мясо креветок размять вилкой. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, помидоры – дольками, листья салата – соломкой. Продукты соединить и, добавив зеленый горошек, заправить майонезом, солью, перцем. Осторожно перемешать, украсить листьями салата, креветками, кружочками помидора и рубленой зеленью.

Кальмары с яблоками

На одну порцию: кальмар – 60 г, яблоки – 30 г, сметана – 30 г, грецкие орехи – 20 г, соль.

Яблоки помыть, очистить от кожуры и семян и вместе с кальмарами пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить горкой, полить сметаной и посыпать молотыми орехами.

Кальмары с капустой

На одну порцию: кальмар – 60 г, капуста – 30 г, сметана – 30 г, соль.

Капустные кочерыжки мелко натереть. Мясо кальмара измельчить, соединить с натертыми кочерыжками, посолить, перемешать, выложить горкой и полить сметаной.

Кальмары с морковью

На одну порцию: кальмар – 60 г, морковь – 30 г, майонез – 30 г, чеснок – 1/2 дольки, соль.

Морковь очистить, помыть, мелко натереть, положить в кастрюлю, влить 1/2 стакана воды и тушить на слабом огне 8 – 10 мин, охладить. Добавить измельченное мясо кальмара, толченый чеснок, майонез, соль, растереть все до образования однородной массы, выложить в салатник и украсить морковью.

Кальмары с творогом

На одну порцию: кальмар – 60 г, творог – 30 г, чеснок – 1/2 дольки, сметана – 30 г, соль.

Кальмары и творог пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, соль, все хорошо перемешать, выложить горкой и полить сметаной.

Ставрида с орехами

На одну порцию: ставрида в масле – 60 г, грецкие орехи – 20 г, масло растительное – 15 г, чеснок – 1/2 дольки, сок лимонный – 10 г.

Чеснок растолочь, добавить растительное масло, перемешать. Кусочки ставриды выложить в салатницу, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью масла с чесноком и посыпать молотыми орехами.

Ставрида с творогом

На одну порцию: ставрида в масле – 50 г, творог – 50 г, майонез – 30 г.

Ломтики ставриды соединить с творогом, растереть до образования однородной массы, выложить в салатницу горкой и полить майонезом.

Ставрида с сыром

На одну порцию: ставрида в масле – 50 г, твердый сыр (голландский) – 50 г, чеснок – 1 долька.

Кусочки рыбы размять до образования однородной массы, добавить мелко натертый сыр, толченый чеснок, все хорошо перемешать, выложить в салатницу и украсить ломтиками сыра.

Сайра с фруктами

На одну порцию: сайра, консервированная в собственном соку, – 60 г, груши – 30 г, яблоки – 30 г, айва – 30 г.

Яблоко, грушу и айву помыть, очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, поместить в кастрюлю, залить жидкостью из консервной банки и тушить 2 – 3 мин. Выложить фрукты в салатницу, сверху разложить ломтики сайры.

Сайра с творогом и чесноком

50 г сайры, консервированной в собственном соку, 30 г творога, 1/2 дольки чеснока.

Ломтики сайры вместе с творогом пропустить через мясорубку, смешать с толченым чесноком, выложить в салатницу и полить жидкостью из консервной банки.

Пикантный салат

На 1 – 2 порции: сельдь – 50 г, помидоры – 60 г, перец стручковый красный – 40 г, лук репчатый – 30 г, зеленый салат – 5 г, масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, соль, перец красный молотый.

Сельдь очищают, удаляют кости и смешивают с мелко нарубленными помидорами, красным сладким перцем, репчатым луком, зеленым салатом. Из растительного масла, уксуса, соли и черного молотого перца готовят заправку и поливают ею салат.

Салат «Копенгагенский»

150 г рыбы, 40 г соленых огурцов, 50 г помидоров, 30 г репчатого лука, 40 г яблок, 30 г майонеза, соль, перец, горчица.

Рыбу отваривают в минимальном количестве воды, удаляют кости и разделяют на кусочки. Соленые огурцы, помидоры, репчатый лук и яблоки, нарезанные кубиками, соединяют с кусочками рыбы, приправляют солью, черным молотым перцем, горчицей и смешивают с майонезом.

Салат из сельди по-датски

На одну порцию: 80 г сельди, 20 г яблока, яйцо – 1/4 шт., 10 г репчатого лука, 5 г зеленого лука, 40 мл сливок, 5 мл винного уксуса, 5 мл оливкового масла, 2 г горчицы готовой, перец черный молотый, соль.

Сельдь замачивают, а затем разделяют на чистое филе, нарезают тонкими ломтиками. Очищенные яблоки и репчатый лук нарезают мелкими кубиками. Белки сваренных вкрутую яиц мелко рубят. Все перемешивают и заливают заправкой из смеси оливкового масла и сливок. Перед подачей на стол салат посыпают мелко нарезанным луком. Приготовление заправки: оливковое масло смешивают с уксусом, протертыми желтками, добавляют соль, черный перец, горчицу и сливки. Все тщательно перемешивают.

Салат рыбный по-канадски

На 1 – 2 порции: 125 г судака, 15 г репчатого лука, 15 г майонеза, 50 г яблока, 20 г корня сельдерея, 20 г свежих огурцов, яйцо 1/2 шт., зелень петрушки, зеленый салат, соль.

Варят рыбу 15 мин в небольшом количестве подсоленной воды вместе с луком на слабом огне, затем вынимают, снимают с нее кожу, делят на мелкие кусочки и охлаждают. Смешивают нарезанные яблоки, свежие огурцы, сельдерей, петрушку и майонез, заправляют солью, кладут рыбу, всю массу осторожно перемешивают, укладывают горкой, посыпают зеленью петрушки, рублеными яйцами и украшают листочками салата.

Салат из фруктов

100 г яблок, 70 г груш, 70 г апельсинов, 30 г мандаринов, 50 г сметаны, 1/4 лимона.

Вымыть фрукты, очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевин) и сложить в миску. К моменту подачи на стол фрукты смешать со сметаной и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсить салат можно теми же фруктами. В зависимости от сезона фрукты можно подобрать различные, но обязательно в сочетании с яблоками. Подается салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

Пестрый салат

На одну порцию: сыр – 50 г, шампиньоны – 25 г, перец сладкий – 40 г, яблоки – 30 г, апельсины или мандарины – 40 г.

Для соуса: сметана – 100 г, горчица – 2 г, лимонный сок – 5 г, цедра апельсиновая – 1 г.

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевин яблоки нарезают небольшими кубиками. Молодые шампиньоны тушат и нарезают пополам, более крупные – на несколько частей. Перец, из которого предварительно удаляют сердцевину, нарезают кольцами и смешивают с дольками мандаринов. Из сметаны, горчицы, сока лимона и цедры апельсина готовят соус и поливают им салат.

Салат с куриной печенкой и перепелиными яйцами

На 4 порции: 1 кочан зеленого салата, 12 куриных печенок, 3/4 ст. ложки оливкового масла, 20 перепелиных яиц, соль, молотый перец, 1 ст. ложка коньяка, винный уксус, свежая зелень (петрушка, укроп), сливочное масло.

Как следует вымыть и отжать листья салата, положить в прохладное место. Промыть куриные печенки и вымочить в холодной воде в течение 20 мин. Затем дать им стечь, выложить на полотенце, слегка промокнуть.

В кастрюле вскипятить воду, добавив чуть-чуть уксуса. Один за другим осторожно вбить в слегка кипящую уксусную воду перепелиные яйца. Варить их в течение примерно 30 сек. Ложкой осторожно вынуть сварившиеся яйца из воды, опустить их в холодную воду и, поместив на блюдо, промокнуть салфеткой.

Растопить немного сливочного масла на сковороде, обжарить на сильном огне куриные печенки до образования золотисто-коричневой корочки, облить коньяком и фламбировать. Приготовить соус винегрет с ореховым или оливковым маслом, винным уксусом, молотым перцем и солью.

Оформление блюда. Выложить салатные листья на блюдо. На них положить обжаренную и нарезанную небольшими кусочками печенку, перепелиные яйца, сверху посыпать измельченной свежей зеленью. Заправить винегретом. Блюдо подавать теплым.

Салаты-коктейли

Это смеси различных готовых к употреблению продуктов в сочетании с соусами, заправками, зеленью, специями и пряностями. Будучи несложными в приготовлении, салаты-коктейли могут подаваться ежедневно, но особенно они украшают праздничный стол.

Салаты-коктейли подразделяют на закусочные и десертные. При приготовлении салатов-коктейлей продукты укладывают слоями. Продукты, подлежащие нарезке, должны быть нарезаны тонко, изящно (мелкими кубиками, ломтиками, соломкой, кружочками). Содержимое салатов-коктейлей перед подачей на стол обычно не перемешивают. Если же они заправляются соусами или заправками, то салаты перемешивают непосредственно перед употреблением. Для украшения салатов применяют зелень, ягоды или фрукты, дольки апельсина или лимона. Последние можно надеть на край подаваемой посуды, предварительно надрезав с одной стороны. Для салатов-коктейлей используют стеклянную посуду различной формы (креманки, фужеры, конические стаканы, вазочки). Подают на тарелке с салфеткой (чтобы стеклянная посуда не скользила). Рядом кладут прибор, в качестве которого используется чайная, десертная или специальная ложка с длинной ручкой.

Рекомендуется готовить салаты-коктейли с общим выходом 75 – 100 г на одну порцию.

Салат-коктейль рыбный

На одну порцию: филе отварной рыбы (судака, трески, морского окуня, ледяной, хека) – 30 г, огурцы (без кожицы и зерен) – 15 г, лимон – 10 г, томатный сок – 5 г, сладкий свежий или маринованный перец – 5 г, вареные шампиньоны – 10 г, зелень, специи.

Отварную рыбу и грибы, соленые или маринованные огурцы нарезают мелкими кубиками. В стеклянный фужер кладут листья зеленого салата так, чтобы их края слегка выступали над стенками посуды. В нее кладут подготовленную рыбу, смешанную с огурцами. Заправляют майонезом, томатным и лимонным соком. Оформляют сладким перцем, зеленью, целыми отварными шампиньонами или их шляпками. Кружочком лимона (надрезав с одной стороны) украшают край фужера.

Салат-коктейль из креветок

На одну порцию: креветки – 30 г, лимон – 10 г, майонез – 15 г, сметана – 10 г, томатный сок – 5 г, яйцо – 20 г, кочанный салат или зелень – 10 г.

В подготовленную посуду на листья зеленого салата (они должны возвышаться над краем фужера) кладут мясо креветок, заправленное смесью майонеза, сметаны, томатного сока и измельченного яичного белка. Оформляют зеленью и протертыми яичными желтками. Ломтиком лимона украшают край фужера.

Салат-коктейль из сельди с зеленой фасолью и орехами

На одну порцию: сельдь – 35 г, фасоль – 25 г, майонез – 20 г, орехи – 5 г, лук репчатый – 5 г, зелень, специи.

Сельдь очищают от кожи и костей и нарезают мелкими кубиками. Фасоль отваривают и нарезают соломкой. Все укладывают на листья салата, заливают майонезом, перемешивают и посыпают мелко нарезанным луком, черным молотым перцем, измельченными орехами.

Салат-коктейль мясо-рыбный

На одну порцию: рыба – 20 г, мясо – 20 г, маринованные огурцы – 20 г, яйцо – 15 г, сметана – 10 г, растительное масло – 5 г, лимонный сок – 10 г, соль, черный молотый перец (на кончике ножа).

Отварную рыбу (очищенную от костей и кожи) разминают и смешивают с отварным мясом, нарезанным кубиками. Добавляют консервированные огурцы, также нарезанные кубиками, и мелко нарезанные яйца. Все укладывают в креманку и заправляют смесью из сметаны, растительного масла, лимонного сока, соли и черного молотого перца.

Салат-коктейль с курицей

На одну порцию: курица – 20 г, огурцы маринованные – 20 г, перец маринованный – 20 г, кочанный салат – 10 г, соевый соус – 5 г, хрен – 5 г, сметана – 10 г, простокваша – 5 г, зелень петрушки, перец черный молотый (на кончике ножа).

С филейной части курицы (цыпленка) снимают кожу, нарезают мясо мелкими кубиками, смешивают с мелко нарезанными маринованными огурцами и перцем, заправляют черным молотым перцем, лимонным соком и острым соевым соусом. В фужер кладут нарезанный соломкой кочанный салат, а на него – подготовленный салат из курицы. Заливают соусом из смеси тертого хрена, сметаны и простокваши. Гарнируют огурцами, нарезанными кружочками, полосками перца, зеленью петрушки. Подают в фужере.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.