

АНДРЕЙ ПШЕНИЧНИКОВ

Поваренная книга для холостяков

НА СКОРУЮ РУКУ



Андрей Пшеничников

**Поваренная книга для
холостяков. На скорую руку**

«Издательские решения»

Пшеничников А.

Поваренная книга для холостяков. На скорую руку /
А. Пшеничников — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968994-8

Никаких загадок: название книги точно соответствует её содержанию. Рисунок на обложке Б. М. Кустодиева «Московский трактир».

ISBN 978-5-44-968994-8

© Пшеничников А.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Завтрак	7
Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу...	7
Почему не кофе?	8
Почему не сок?	9
Значит, Чай!	10
Хлеб	11
Масло	12
Блюдо не должно повторяться чаще, чем один раз в неделю...	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Поваренная книга для холостяков На скорую руку

Андрей Пшеничников

Иллюстратор Андрей Пшеничников

© Андрей Пшеничников, 2019

© Андрей Пшеничников, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4496-8994-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Численность населения земли растёт. К середине 21 века нас, людей, будет уже 8 миллиардов человек. Казалось бы, чем теснее делается на земле, тем мы больше должны общаться друг с другом, жить вместе. Но нет, одиноких людей становится всё больше и больше. И я уверен, что эта тенденция будет только усиливаться. Почему это так – я не буду подробно объяснять. Просто скажу, что этому способствует весь уклад жизни современного общества. Этот фактор является объективным, поэтому никакая пропаганда семейных ценностей не сможет исправить эту ситуацию. А если вы живёте один, то перед вами неизбежно встаёт вопрос приготовления пищи. Кто-то может возразить: а как же рестораны, кафе и столовые? К сожалению, а может быть, и к счастью, регулярное питание в этих заведениях – дорогое удовольствие, которое не по карману большинству людей. Почему к счастью? Ну, например, потому, что даже в самом роскошном ресторане вы не сможете быть на сто процентов уверенными в том, что повара или официанты не плюнули в тарелку супа перед тем, как её вам подать. Я не шучу. Сейчас по телевизору полно передач, которые показывают, какие безобразия творятся на предприятиях общественного питания. Помню, один раз показывали какого-то повара, который любил снимать штаны и садится голый задницей на приготовленные пироги, перед тем как вынести их в зал. Нет уж, спасибо. Лучше готовить и есть дома. И дешевле, и полезнее, и приятнее, и готовка, на самом деле, не займёт много времени. Об этом вы и прочитаете в моей книге.

Завтрак

Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу...

Да, есть такая поговорка. Она как бы предполагает, что завтрак должен быть плотным, а ужин, напротив, лёгким. Мол, с утра нам предстоит целый рабочий день, и нужно перед этим как следует заправиться, а наедаться на ночь как бы ни к чему, и даже вредно для здоровья. Но есть и совершенно противоположная точка зрения, согласно которой завтрак должен быть как раз-таки лёгким. Объяснение тут такое: за ночь наш организм не потратил много энергии, кроме того, с утра он ещё не совсем проснулся, есть особо не просит, и поэтому не нужно насиловать его обильной едой. Кроме того, переваривание большого количества пищи требует от организма больших затрат и не столько даёт силы, сколько их отнимает. Наверное, каждый, плотно поев, чувствовал вялость, сонливость, нежелание двигаться и т. п. В общем, мои личные ощущения подсказывают мне, что правильной является как раз вторая точка зрения: т. е. завтрак должен быть лёгкий, как и обед, а вот на ужин можно поесть и побольше. Вечером сильнее всего хочется есть, даже если вы много ели на завтрак и на обед. Организм требует восстановления понесённых за день энергетических затрат. Вот и нужно удовлетворить эту его потребность. Тем более, что работа закончена, и теперь можно поваляться на диване перед телевизором. Единственное, ужинать следует не позднее чем за 3—4 часа до сна. Ну, ладно. Вроде, с этим разобрались.

Итак, утро. Хорошо на завтрак выпить кружку горячего крепкого чая... Стоп. А почему не кофе, или не сока, – спросите вы? Ну, что же, с удовольствием вам отвечу.

Почему не кофе?

Кофе – намного более крепкий напиток, по сравнению с чаем (даже по сравнению с крепко заваренным чаем, чифирь я не имею ввиду – это уже, собственно, не чай). И если вам уже за сорок, у вас не так хорошо работает сердечко, желудок, побаливают почки и печень, если у вас уже есть простатит, а нервы – ни к чёрту, то для вас будет лучшим вариантом совсем отказаться от кофе в пользу чая. Я кофе пью (хотя у меня имеется полный набор вышеперечисленных болячек), но только не утром. Почему-то кофе с утра мне не идёт. Мне кажется, что то возбуждающее действие, которое кофе оказывает на наш организм, с утра совершенно лишнее. Вы проспали ночь, голова свежая, ваш организм за ночь отдохнул – зачем пытаться ещё как-то стимулировать его работу? Поэтому кофе я пью после обеда, и расскажу о его приготовлении в соответствующем разделе книги.

Почему не сок?

Не знаю, как вам, а мне соки просто не нравятся по своим вкусовым качествам. Кроме того, соки, продающиеся в магазинах, делают в основном из концентратов с добавлением сахара и других ингредиентов, и они никак не могут считаться напитками здоровья. В наши дни даже свежавыжатые соки, приготовленные в домашних условиях, врачи уже не рекомендуют пить на регулярной основе (2—3 стакана в неделю, не более), так как это чревато рядом осложнений. Куда лучше и полезнее просто поесть цельных свежих фруктов или ягод. Ну и, наконец, на завтрак хочется попить чего-нибудь горячего, а соки, сами понимаете, в категорию горячих напитков не входят.

Значит, Чай!



Б. М. Кустодиев. Московский трактир. 1916 г.

Да, хорошо с утра выпить кружку горячего крепкого чая. Крепкий чай, конечно, тоже не самый полезный для здоровья напиток, но не крепкий чай – это кулинарный нонсенс. Так что нужно пить либо крепкий чай, либо вообще его не пить. Проще всего чай заваривать в пакетиках. Кладёшь в керамическую кружку пакетик, заливаешь кипятком и через 8—10 минут чай готов. Что касается вкусовых качеств такого чая, то в магазинах можно найти неплохой чай в пакетиках. Так что со вкусом тоже будет всё нормально. Однако я для заваривания предпочитаю брать крупнолистовой чёрный чай. Кладу добрую щепоть такого чая в заварной чайник и заливаю на 10—15 минут кипятком так, чтобы хватило на полную кружку. Т. е. получается не заварка, которую потом ещё раз нужно будет разбавлять водой, а уже готовый чай, который останется только перелить в кружку. Замечу, что заварку я использую однократно.

Хлеб

А что к утреннему чаю? Конечно же, бутерброды. Бутерброды делаются на основе хлеба, поэтому несколько слов скажу и об этом продукте. Казалось бы, что можно сказать о хлебе? Проще и известнее продукта не найдёшь. А вот что. Хлеб, хлебобулочные изделия относятся к продуктам с большим содержанием углеводов. В хлебе содержится до 50 грамм углеводов в расчёте на 100 грамм продукта. Однако в хлебе также много и белка, в некоторых сортах хлеба – до 8 грамм. Есть в хлебе и немного жира. Вот этот состав хлеба и объясняет, почему он относится к основным продуктам питания. По сути, можно питаться одним хлебом и жить (ну, плюс ещё какая-нибудь зелень – для поступления в организм витамина С, которого в хлебе нет). При этом, что тоже имеет немаловажное значение, хлеб чрезвычайно дешёв: как по сравнению с мясо-молочной продукцией, так и плодово-овощной. Между тем, в наше время чрезвычайного изобилия и разнообразия продуктов питания наблюдается некоторое пренебрежительное отношение к хлебу. Нередко можно услышать по телевизору, как некоторые поборники здорового образа жизни прямо-таки с гордостью говорят, что они практически полностью отказались от употребления хлеба. Странно. Мне кажется, люди просто с жиру бесятся. Лично мне хлеб нравится: и по своим вкусовым качествам, и по тому, как я себя чувствую, поев его. Для приготовления большинства бутербродов нужно брать белый хлеб. Лучше всего – батон или багет. Хлеб должен быть свежим. Что значит – свежим? Я скажу так: хлеб вполне может считаться свежим, если с момента его выпечки прошло не более трёх дней.

Масло



Б. М. Кустодиев. Масленица. 1919 г.

Больше всего я люблю бутерброды в буквальном значении этого слова – со сливочным маслом. Да, сливочное масло нынче не в почёте у всё тех же поборников здорового питания. Сейчас все или боятся пополнеть, или пытаются похудеть, вот только полных людей становится всё больше и больше. И вместо того, чтобы, извините, меньше жрать, людям проще найти какой-то один продукт, виновный во всех их бедах, и отказаться только от него. На роль вот этого козла отпущения многие и выбирают сливочное масло – ведь это же жир. Всё это просто смешно. Не понятно мне и восхваление растительного масла в противоположность сливочному, учитывая тот факт, что растительное масло в чистом виде практически не усваивается организмом. Вот такая вот канитель с этим маслом.

Между тем, жиры являются такими же жизненно-важными для нас веществами, как белки и углеводы. Жир выполняет роль не только источника энергии, он является структурной частью всех тканей нашего организма. Кроме того, только с жиром мы получаем такие важнейшие жирорастворимые витамины, как А, D и Е. В день человек должен съедать 80—100 граммов жира. Часть этой нормы поступает с жиром, содержащемся в других продуктах, однако до 40 грамм в день должно приходиться на чистые жиры. Эти 40 грамм вы как раз и съедите утром за завтраком вместе с бутербродами со сливочным маслом (плюс немного салата из свежих овощей, заправленного растительным маслом, на ужин).

Мне очень нравится вкус сливочного масла. Это, наверное, один из самых утончённых вкусов, какой только могут иметь продукты питания. Правда, для этого вам придётся поискать в магазинах производителя действительно хорошего сливочного масла. На мой взгляд, цвет масла тоже имеет значение. Мне как-то больше по вкусу светлое масло, не жёлтое. И есть ещё один нюанс. Я люблю делать бутерброды со сливочным маслом, только что вытащенным из холодильника, т. е. ещё не растаявшим. По сути, я не намазываю масло на хлеб, а укладываю его тонкими ломтиками. Попробуйте, и вы убедитесь, что так намного вкуснее. Обычно, на завтрак я съедаю два или три небольших бутерброда. Ну, если хлеб совсем свежий и очень вкусный (даже хлеб от одного производителя каждый раз получается разным), то могу съесть и четыре.

Чай и бутерброды со сливочным маслом я готов есть на завтрак хоть каждый день, если они приготовлены так, как я сказал выше. А как же тогда быть с правилом, согласно которому одно блюдо не должно повторяться чаще, чем один раз в неделю? Ну что же, скажу несколько слов и на этот счёт.

Блюдо не должно повторяться чаще, чем один раз в неделю...

Да, вроде бы есть такое негласное правило (или подобное ему) на предприятиях общественного питания. Применимо ли оно к еде дома? Конечно, разнообразие всегда приятно – это говорили ещё древнегреческие мудрецы. Как-то раз по телевизору в одной из передач, даже и не на кулинарную тему, рассказывали про одну женщину, которую избил муж за то, что она второй день подряд подала ему на ужин макароны. Но мне почему-то кажется, что на самом деле он избил её не за это, а за то, что макароны были невкусными. Наверное, она просто отварила макарон, и подала их с маслом. И я уверен, что если бы эта женщина приготовила к макаронам подлив, плюс сделала бы какой-нибудь салатик из свежих овощей, да поставила ещё на стол бокал вина, то этой трагедии не случилось бы, даже если бы она подала эти несчастные макароны на ужин своему муженьку пятый день подряд. Дело не в разнообразии, а во вкужности еды (ну и ещё в финансовых возможностях, учитывая тот факт, что чуть ли ни половина населения земли живёт на один доллар в день, и не может позволить себе разносолы). Однако если в душе вы педант, и вам непременно нужно, чтобы одно блюдо не повторялось чаще, чем один раз в неделю, то я могу предложить огромное количество вариантов бутербродов к завтраку, так что и за месяц вы их все не перепробуете. Например, можно сделать те же бутерброды со сливочным маслом, а сверху ещё положить варенье. Сейчас в супермаркетах продаётся очень хорошее варенье – ни чем не хуже домашнего. Больше всего мне нравится варенье из чёрной смородины и яблочное варенье. В результате получатся совершенно разные по вкусу бутерброды. Бутерброды можно делать с сыром: плавленым и твёрдым. С колбасой: варёной и копчёной. Вместе: с сыром и колбасой. С ветчиной. Мне, например, нравятся бутерброды, сделанные с паштетом из печени трески (только нужно брать паштет, выработанный в море). В общем, вы поняли: бутербродов можно сделать огромное множество.

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.