



ИЛЬЯ ЛАЗЕРСОН
МИХАИЛ СПИЧКА

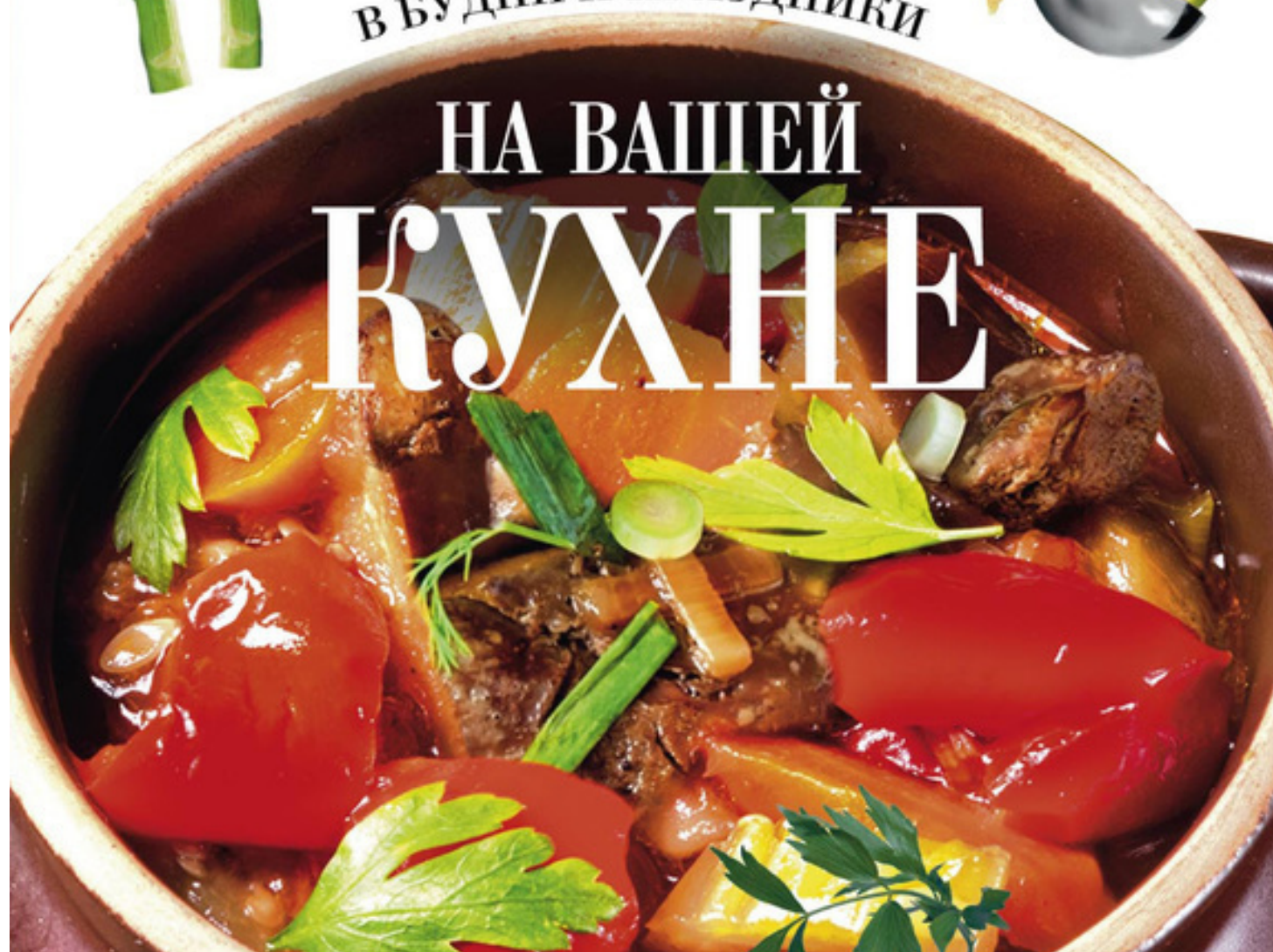


СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ



В БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

НА ВАШЕЙ КУХНЕ



Илья Лазерсон

**Скорая кулинарная
помощь на вашей кухне.
В будни и праздники**

«Центрполиграф»

2017

УДК 64.5
ББК 36.997

Лазерсон И. И.

Скорая кулинарная помощь на вашей кухне. В будни и праздники / И. И. Лазерсон — «Центрполиграф», 2017

ISBN 978-5-227-07525-3

Двадцать лет каждое воскресенье идет в прямом эфире радиопередача «Скорая кулинарная помощь». В ней Михаил Спичка принимает вопросы от слушателей, а Илья Лазерсон на них отвечает. Категории вопросов самые разные. От выбора продуктов до способов и сроков хранения. Как выбрать мясо для шашлыка? Как определить спелость авокадо? Можно ли пить коньяк, купленный еще при Брежневe? Спрашивают, конечно, и о правилах приготовления тех или иных блюд, о составе и соотношении ингредиентов в рецепте... Отвечая на поставленные вопросы, авторы дарят вам необычную, «вкусную» книгу, в которой дают массу полезных кулинарных советов на все случаи жизни в будни и праздники. Вы узнаете о простейших способах приготовления пищи, о новых тенденциях в мире кулинарии, получите оригинальные рецепты. В книге прокомментированы многочисленные ошибки, неточности огромного количества издаваемых нынче кулинарных книг, кулинарных разделов глянцевого журналов, изданий попроще и в Интернете... Авторы предлагают относиться к приготовлению блюд с фантазией и выдумкой. Их простые советы и рекомендации окажут вам скорую и эффективную кулинарную помощь.

УДК 64.5
ББК 36.997

ISBN 978-5-227-07525-3

© Лазерсон И. И., 2017

© Центрполиграф, 2017

Содержание

Вместо предисловия [попытка интервью]	7
Раздел I	9
О салатах	10
«Оливье»	11
Винегрет	13
Сельдь под «шубой»	14
Салаты с кукурузой	15
Иностранные салатные гости	17
Салаты с макаронными изделиями	17
«Цезарь»	19
Картофельный салат	21
Шопский салат	21
Греческий салат	22
«Уолдорф»	22
Колслоу	23
Салаты с авокадо	23
«Нисуаз»	25
О бульонах	27
Правила варки	27
Осветление бульонов	28
О супах	32
Классификация	32
Приготовление кислых супов	33
Отдельно про борш	35
Супы-пюре	38
Холодные супы	39
О блюдах из мяса	42
Гуляш	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Илья Лазерсон, Михаил Спичка

Скорая кулинарная помощь на вашей кухне. В будни и праздники

Необычная, «вкусная» книга дарит вам массу полезных кулинарных советов на любые случаи жизни в будни и праздники

Вместо предисловия [попытка интервью]



М. Спичка: Уже двадцать лет каждое воскресенье мы ведем в прямом эфире радиопередачу «Скорая кулинарная помощь». В ней один из нас (М.С.) принимает вопросы от слушателей, а другой (И.Л.) на них отвечает. Категории вопросов самые разные. От выбора продуктов до способов и сроков их хранения. Как выбрать мясо для шашлыка? Как определить спелость авокадо? Можно ли пить коньяк, купленный еще при Брежнев? Звучат просьбы объяснить значение того или иного кулинарного термина или названия продукта, например, что такое припускание, пассерование, маракуйя, джамбалайя, сотэ и т. д. Спрашивают, конечно, и о правилах приготовления тех или иных блюд, о составе и соотношении ингредиентов в рецепте...

И. Лазерсон: Последняя из перечисленных групп вопросов, естественно, самая многочисленная. Особенность ответов на вопросы из этой группы состоит в том, что, во-первых, мы стараемся избегать излишней категоричности и, во-вторых, по возможности, уклоняться от перечисления конкретных цифр.

М. Спичка: Очень часто слушатели задают вопросы о приготовлении блюд в такой форме: «Скажите, а как *правильно* готовить сациви, грибной жульен, макароны по-флотски?..»

И. Лазерсон: Но кто знает, как правильно? Я убежден в том, что количество версий упомянутого сациви примерно равняется количеству живущих на планете грузин, а версий фаршированной рыбы даже больше, чем придумавших ее евреев... Сколько копий уже сломано и еще будет сломано над накрытым столом!

М. Спичка: А разве накрытый стол – не место для подобных дискуссий?

И. Лазерсон: Как я заявляю уже в течение двух десятков лет нашим слушателям, так теперь хочу признаться и нашим читателям. Я не знаю, как правильно. Могу лишь руко-

водствоваться своим опытом. Поэтому всегда отвечаю: «Не знаю, как правильно, но послушайте, как это делаю я».

М. Спичка: Чем еще эта книга будет отличаться от других кулинарных изданий, а может, и в чем-то с ними полемизировать?

И. Лазерсон: В этой книге также хотелось бы прокомментировать многочисленные ошибки, неточности огромного количества издаваемых нынче кулинарных книг, кулинарных разделов глянцевого журналов, изданий попроще и Интернета. Нередко их рекомендации основаны на явных предрассудках, которые объяснить невозможно. Рецепты часто не точны, потому что при их пересчете далеко не всегда следует руководствоваться прямо пропорциональной зависимостью.

Например, если в рецепте, рассчитанном на 4 порции, рекомендовано взять, к примеру, 100 г сливочного масла, то далеко не всегда для приготовления 12 порций этого же блюда надо брать 300 г масла. Этого, к сожалению, не понимают (потому что просто не знают) многочисленные авторы кулинарных книг. Они просто-напросто переписывают другие кулинарные книги, написанные такими же, как они, людьми, не державшими в руках ножа и не умеющими отличить пшено от пшеничной крупы. Механизм написания подобных кулинарных книг довольно прост – автор решил для себя, что он станет приводить рецепты из расчета на 6 порций. Тогда он берет пару кулинарных книг, в которых рецепты приведены, где на 2 порции, где на 4 порции, и, пользуясь полученными в начальной школе знаниями арифметики, пересчитывает их на «свое» количество порций. Так получается «новая» кулинарная книга. Люди покупают ее, начинают воспроизводить рецепт, а блюдо не получается – то жидко, то густо, то тесто опадает, то каша вместо рассыпчатой получается в виде размазни.

М. Спичка: Но неужели в приготовлении еды можно вообще обойтись без цифр, количества и пропорции ингредиентов?

И. Лазерсон: Без цифр, конечно, обойтись трудно, но и цифры я попытаюсь использовать концептуально и по возможности так, чтобы они запоминались.

В книге рассматриваются только базовые разделы кулинарии. Читатель в подробностях узнает, как надо варить бульоны, какие общие подходы существуют при приготовлении супов, в том числе и самых популярных.

Мы проанализируем салатную классику, как отечественную, так и зарубежную, поинтересуемся различными видами теста и даже на те из них, которых вы боитесь (слоеное, меренга, заварное, вафельное и т. д.). Уверю вас, они перестанут вас пугать. Вы поймете, какими должны быть фарши для котлет, фрикаделек, пельменей. Я разложу для вас по полочкам начинки для пирогов...

М. Спичка: А что-то специальное ждет постоянных слушателей программы «Скорая кулинарная помощь»?

И. Лазерсон: Конечно. Кроме упомянутых выше концептуальных советов по приготовлению «базовых» блюд, которым посвящен первый раздел книги, мы ответим на наиболее часто встречающиеся вопросы слушателей и читателей наших книг. Эти вопросы касаются, главным образом, непривычных для нас специй, пряностей и приправ. Все это во втором разделе книги.

М. Спичка: Тогда – приятного чтения и приятного аппетита!

И. Лазерсон: «За нами, читатель!»

Раздел I

Концептуальные советы



О салатах



Что такое салаты? Во Франции и Италии, например, к приготовлению салата относятся как к величайшему искусству. Итальянцы утверждают, что салат должны готовить четыре человека: скупой заправляет салат уксусом, философ добавляет в него соль, щедрый поливает его маслом, а художник перемешивает салат.

Вообще говоря, надо ведь не только выполнить требования рецепта, то есть сочетать рекомендованные ингредиенты в салате, очень важно знать и соблюдать их баланс. Так что сама идея книги, которую вы сейчас держите в руках, очень хорошо подходит именно к салатам. Не станем приводить четкие рецептуры салатов, а, оставаясь в рамках концепции книги, укажем соотношения ингредиентов. Это необходимо для получения правильного вкуса блюда, потому что изюминка салатов и заключается в ощущении букета вкусов. Начнем со стандартов, то есть с салатов, известных в нашей стране каждому, но также приведем примеры классических салатов, получивших мировое признание. Все это в совокупности даст вам возможность «почувствовать» салаты, и, владея этим чувством, вы сможете сами составлять сбалансированные комбинации из разнообразных исходных продуктов.

Но прежде чем мы перейдем к делу, позволим себе высказаться о планировании трапезы, принимая во внимание то, что именно с салатов и закусок мы ее начинаем (аперитивы не в счет). Вот что волнует в связи с этим: ведь всегда хочется приготовить столько еды, чтобы она не оставалась в большом количестве. В особенности это касается как раз салатов, они ведь у нас все сдобрены, как правило, майонезом и долго храниться не могут. Заправленный салат долго не проживет даже в холодильнике! Может быть, поэтому в первые дни января каждого Нового года страна вываливает в мусоропровод тысячи тонн испортившихся салатов?

Поэтому логично именно в этом разделе порассуждать о правильном количестве еды. Сколько нужно для одного едока, для семейной трапезы, для большого застолья? Как вы

думаете, сколько по весу еды может съесть взрослый человек в рамках одной, пусть весьма продолжительной, трапезы?

Ответ, конечно, зависит от конкретного индивидуума. Однако с трудом можно представить себе человека, способного съесть в рамках одного, пусть весьма продолжительного застолья, скажем, 2 кг еды. Вот таким параметром – весом еды, которую съест каждый участник трапезы, можно руководствоваться при планировании меню, а следовательно, при закупке продуктов и готовке.

Возвращаясь к салатам, заметим, что если вы предусматриваете в качестве закусочного блюда только один салат (схема трапезы такая – салат, суп, основное блюдо, десерт), то прикинуть количество салата несложно. Достаточно руководствоваться следующими соображениями: если вы собираетесь приготовить салат с использованием отварного картофеля (типа «Оливье», винегрета или салата с крабовыми палочками), то отварите столько среднего размера картофелин, сколько человек будет у вас за столом. А затем, пользуясь нашими рекомендациями (см. ниже), приготовьте салат. Если же вы готовите салат, где основой будет рис, примите во внимание, что отварного риса у вас должно быть чуть более половины стакана на каждого человека. Такие ингредиенты салатов, как картофель, рис, макароны, кукурузные зерна, давайте условно назовем балластными, то есть придающими объем и вес салату. И, кстати, снижающими себестоимость. Ведь именно эти компоненты являются самыми дешевыми.

Целесообразно принимать за основу примерное количество балластного ингредиента на одну порцию салата. Условимся, что балласта всегда будет чуть более половины стакана. А возвращаясь к картошке, заметим, что если среднюю картофелину нарезать для салата, то объем нарезанной картошки как раз будет чуть более половины стакана.

Итак, перейдем к самым любимым нами салатам.

«Оливье»

Он настолько популярен, что трудно удержаться и не привести некоторые занимательные сведения об этом салате. Когда мы слышим или произносим слово «салат», то невольно хочется продолжить – «Оливье». Ситуация схожа с майонезом: майонез – это всего лишь один из многочисленных холодных соусов, а в массовом сознании – некий обособленный продукт.

Многие считают, что знаменитый салат придумал Люсьен Оливье. Вот что писал Владимир Гиляровский в своей книге «Москва и москвичи»: «Считалось особым шиком, когда обеды готовил повар-француз Оливье, еще тогда прославившийся изобретенным им „салатом Оливьеа“, без которого обед не в обед, и тайну которого не открывал. Как ни старались гурманы, не выходило – „то, да не то“».

Речь идет о ресторане «Эрмитаж» на Трубной площади в Москве. Существует и другая версия. Да, был повар Оливье, он готовил по заказам и приглашениям на пол-Москвы царствования Александра Миротворца. И готовил он зафиксированный еще в кулинарных книгах XVIII века салат «Оливье», названный так по применяемому в нем майонезу «Оливье»... Хотя и считается, что тайна этого салата ушла вместе с ним (журнал «Огонек» от 21 декабря 1998 года сообщал, что повар-француз похоронен на Немецком, бывшем Введенском, кладбище в Москве, на участке № 12), во многих российских кулинарных книгах начала XX века приводятся многочисленные рецепты вкусного салата.

Есть легенды о том, как появилась в «Оливье» морковь. Приписывается это наблюдение (пожалуй, выдумка) остроумцу поэту Михаилу Светлову. В тридцатые годы в ресторане Дома литераторов вместо крабов в салат подвыпившим гостям стали класть мелко нарезанную морковь. По цвету – похоже, а по вкусу в таком состоянии сложно разобраться...

В тридцатых годах XX века о салате вспомнил Иван Михайлович Иванов, шеф-повар ресторана «Москва», служивший в молодости подмастерьем у Оливье. Русский кулинар заменил буржуйского рябчика на рабоче-крестьянскую курицу и назвал свое творение салат «Столичный». Наверное, за его «столичное» происхождение, хотя столица во время создания оригинала все-таки была в Петербурге, а не в Москве. В 1940-х закуска начала свое триумфальное шествие по советским ресторанам, а в 1950-х «Столичный» окончательно выбил демократичный винегрет с праздничного стола. И, тем не менее, в меню английских, французских, американских и даже испанских кафе он встречается именно как «Русский салат».

Например: *Salade a la Russe* (иногда даже как *Salade Olivier* и очень редко как *Stolichnyi Salat*). Даже в ресторанах на Канарских островах (!) его называют *Ensalada rusa* и готовят из нарезанного крупными кусками картофеля, зеленого горошка, любой рыбы в масле, вареных яиц, моркови, лука и, конечно же, майонеза.

Можно долго рассуждать о том, каким должен быть правильный «Оливье», вспомнить историю, настаивать на использовании мякоти пернатой дичи, каперсов, раковых шеек, майонеза с изрядной долей горчицы и пр. В данном случае мы попробуем привести соотношения основных ингредиентов салата, допуская некоторые добавки. При этом не станем декларировать, что приводим «самый настоящий» рецепт. Нет, это всего лишь опробованный на многих людях подход.

Как вы думаете, какой ингредиент для достижения хорошего баланса вкуса должен преобладать в «Оливье»? Главных, понятное дело, два – это картофель и мясо (куриная мякоть). Таким образом, нетрудно запомнить первое правило: для салата надо предусмотреть одинаковое по весу количество отварного картофеля и приготовленного мяса (отварного или жареного). Соленых огурцов нужно приготовить по весу в полтора раза меньше, чем картофеля или мяса. Вот это – основа.

Далее зависит от вас. Если вы считаете нужным добавить отварную морковь, то имеет смысл положить ее в три раза меньше, чем картофеля. Хотите зеленый горошек – добавьте его не меньше, чем моркови, и не больше, чем огурцов. Сваренные вкрутую яйца – из расчета $\frac{1}{3}$ часть на каждую порцию, то есть на каждую картофелину. Или как моркови (запомните, вес одного яйца примерно 50 г). Майонез – произвольно, по своему вкусу, хотя попробуйте как-нибудь заправить салат просто хорошим маслом. Каперсы, ломтики филе анчоуса, раковые шейки (мясо краба, креветки) – произвольно. С этими ингредиентами трудно переборщить – уж больно они дорогие! Более того, попробовав каждый из них, вы сразу же поймете, сколько положить. И последняя рекомендация: если у вас есть сомнения, что салат полностью съедят, то не заправляйте весь салат майонезом. Незаправленный салат гораздо дольше хранится в холодильнике, и в нужный момент вам останется только заправить его майонезом и съесть.

Есть еще одно важное замечание: не стыдитесь добавить в салат немного красной икры. Можно как минимум украсить ей салат сверху. Икра в данном случае срабатывает как усилитель вкуса. И еще такой «лайфхак» (этим модным словом сейчас принято называть маленькие хозяйственные хитрости): если в вашем распоряжении имеется селедочная икра, добавьте ее в «Оливье», она даст такой же эффект, как и красная.

Все перечисленные рекомендации сведем в таблицу.

Ингредиент	Весовая часть
Отварной картофель	1
Мясо (мякоть птицы) готовое	1
Соленые огурцы	$\frac{2}{3}$
Отварная морковь	$\frac{1}{3}$
Зеленый горошек из банки	$\frac{1}{3}$
Яйца	$\frac{1}{3}$
Майонез	Произвольно

Винегрет

Что главное в винегрете? Для полной гармонии вкуса в этом салате должны преобладать кислые ингредиенты! Из кислых составляющих, как правило, используют соленые огурцы или квашеную капусту, либо их смесь. Если вы готовите винегрет только с солеными огурцами, знайте – огурцов должно быть больше (по весу, естественно), чем любого другого ингредиента. Примем количество огурцов или их смеси с кислой капустой (50: 50) за единицу, тогда по отношению к ним картофеля возьмем $\frac{2}{3}$, свеклы – как картофеля, моркови – $\frac{1}{3}$, зеленого лука – по вкусу. Зеленый горошек может быть добавлен за счет уменьшения количества картофеля и соленых огурцов.

Когда в винегрет добавляют не овощной ингредиент, блюдо обозначают отдельно. Например, винегрет с рыбой (сельдь, килька и т. п.) или с мясом. Когда добавляют филе сельди или кильки, баланс ингредиентов существенно меняется. В этом случае огурцы – 1, картофель – 1, свекла – $\frac{1}{3}$, моркови добавим столько же, сколько и свеклы. Само же филе сельди или кильки добавляют в приготовленный по такому соотношению винегрет из расчета 1: 4, то есть на 4 весовых части винегрета – 1 часть филе. Когда готовят винегрет с мясом (обычно жаренным крупным куском и нарезанным, как овощи), то чем больше мяса, тем лучше. Уместно добавить в винегрет и мясо и, например, селедку. Селедка, как икра в «Оливье», усиливает вкус салата.

Винегрет, по традиции, заправляют одноименным соусом (о происхождении названия см. в словаре статью «соус „винегрет“»), состоящим из уксуса и растительного масла. Соотношение уксуса и растительного масла определяется концентрацией уксуса – чем она выше, тем меньше уксуса нужно налить. Когда берут уксус 3 %-ный (см. этикетку на бутылке), то смешивают жидкости по объему в соотношении 1: 1, если уксус 6 %-ный, то соотношение уксуса и масла 1:3. Мы рекомендуем пользоваться любым винным уксусом, а спиртовой считаем кулинарным атавизмом. Обычно винные уксусы имеют концентрацию 6 %.

Информация о соусе «винегрет» была бы неполной без упоминания горчицы – применительно к одной из версий этого соуса. Речь идет о готовой горчице, в соусе ее может быть не менее половины количества уксуса. А сколько соуса лить? Здесь стоит поэкспериментировать. Приготовьте порции на 4 (по картофелю считайте, не забыли?) винегрета чуть менее $\frac{1}{2}$ стакана соуса и постепенно заправьте салат, пробуя его. Как только вам понравился вкус, остановитесь и зафиксируйте, сколько заправки вы налили. И запишите!

Стоит упомянуть об очень важной характеристике винегрета – его цвете. В идеале винегрет должен быть пестрым, то есть каждый ингредиент должен сохранить свой цвет. На практике этот салат обычно окрашен однородно в характерный свекольный цвет – уж больно хорошо отварные картофель и морковь вбирают цвет свеклы. Умные книги рекомендуют следующий нехитрый трюк. Вначале только свеклу заправить частью растительного масла, затем смешать все оставшиеся ингредиенты, добавить к ним приготовленную свеклу и ввести заправку. Авторы таких книг мотивируют рекомендацию тем, что свекла покрывается тонкой пленкой масла, препятствующей распространению краски на другие Ingredi-

енты. Теоретически да, но на практике это не работает. Важнее все-таки смешивать винегрет незадолго до подачи.

Сведем все в таблицу.

Ингредиент	Весовая часть
Отварной картофель	$\frac{2}{3}$
Отварная свекла	$\frac{2}{3}$
Соленые огурцы (или их смесь с капустой)	1
Отварная морковь	$\frac{1}{3}$
Зеленый горошек из банки	Вместо части картофеля и огурцов
Зеленый лук	По вкусу

Сельдь под «шубой»

А на что больше всего похожа сельдь под «шубой»? Правильно, на винегрет с сельдью: и свекла есть, и картофель, и морковь. Хотя вкусы этих салатов (сельдь под «шубой» – типичный салат, только слоеный) сильно отличаются. Но если вы готовите праздничный стол, то вряд ли стоит делать и винегрет, и сельдь под «шубой» для одной трапезы. Для того, чтобы осмыслить приготовление сельди под «шубой», мы не станем даже заниматься анализом соотношений ингредиентов. Это один из немногих салатов (реверанс в сторону салата «Мимоза»), получающихся сбалансированным по вкусу благодаря тому, что ингредиенты располагаются слоями.

В данном случае важнее правильно определить последовательность размещения ингредиентов, руководствуясь не только вкусовыми ощущениями, но и консистенцией продуктов, чем мы сейчас и займемся. Сначала дно блюда (лучше, чтобы оно было без бортиков, так салат превратится в подобие торта) выстелите тонким слоем тертого на крупной терке картофеля. Если сразу на дно положить кусочки селедки, то при порционировании они там и останутся, и придется их дополнительно подбирать. Чтобы и «шуба», и селедка не разваливались, снизу их нужно связать картофелем. Когда мы на блюдо вначале уложим тонкий слой чуть клейкого натертого картофеля (согласитесь, сваренный «в мундире» картофель всегда слегка клейкий), а потом на него положим ломтики селедки, то селедка прилипнет к картофелю, и при дальнейшем порционировании уже готового салата селедка вместе со своей «шубой» гарантированно попадет на тарелки к гостям.

Теперь можно накрыть картофель нарезанным филе сельди. Затем покрыть все мелко шинкованным репчатым или зеленым луком. Если репчатым, то его предварительно можно бланшировать (см. «Словарь») или чуть посыпать сахаром и перемешать. Затем сельдь и лук смазать майонезом. Потом наступает опять черед картофеля, очищенного и в идеале нарезанного кубиками. В общем, нужно сделать так, чтобы картофель полностью закрыл лук. Затем опять майонез. Вот теперь наступает «момент истины». Обычно за картофелем следует морковь, нарезанная кубиками или натертая. Но, по нашему глубокому убеждению, правильным будет уступить место в следующем слое тертому яблоку. Кисло-сладкая нотка нужна. (Справедливости ради, заметим в скобках, разумной представляется рекомендация тереть яблоко на лук.) Затем – морковь, майонез и, наконец, свекла, майонез, увенчанный обсыпкой из тертого яйца.

Таким образом, для закрепления материала выстроим нехитрую схему последовательности слоев: картофель – сельдь – лук – майонез – картофель – майонез – яблоко – морковь – майонез – свекла – яйцо.

Для разнообразия приведем еще одну схему. Она может показаться странной, однако насколько она необычна, настолько же хороша (да, заметьте, все ингредиенты – холодные).

Итак: картофель – сельдь – майонез – обжаренный лук с морковью – майонез – обжаренные шампиньоны (ломтики) – майонез – обжаренные разноцветные сладкие перцы (соломка) – майонез – яйцо, укроп.

Салаты с кукурузой

Консервированная кукуруза за последние годы завоевала широкую популярность в нашей стране. Как уже отмечалось, этот продукт является балластным, поэтому чаще всего в соответствующих салатах кукурузы больше, чем любого другого ингредиента. Рассмотрим классический салат, называемый совсем просто, – «американский». В данном случае, в отличие от предыдущих, будем оперировать не весовыми, а объемными соотношениями продуктов.

Прежде всего, о том, что входит в салат: кукуруза, ананас, отварная куриная грудка, свежие огурцы, салатная заправка (уксус, растительное масло, кетчуп), сваренные вкрутую яйца. Соотношения в данном случае простые – 1 объемная часть ломтиков ананаса (свежего или консервированного); 3 объемные части кукурузы; 1 объемная часть нарезанной отварной куриной грудки; 1 объемная часть свежих огурцов (без кожи и семян); $\frac{1}{2}$ объемной части салатной заправки, та, в свою очередь, состоит: из одной части винного уксуса (или лимонного сока), вдвое меньшего количества части кетчупа и трех частей растительного масла. В таком салате сваренное вкрутую яйцо используется в качестве украшения (дольки), поэтому количество яиц определяется произвольно, к примеру, из расчета $\frac{1}{3}$ часть яйца на человека.

Нужно сделать несколько замечаний, касающихся не «героя» этого раздела, а упомянутых ингредиентов приведенного «американского» салата, в частности ананаса и огурца. Вначале об ананасе. Мякоть ананаса, как известно, содержит собственный фермент – бромелайн. Когда вы вкушаете яства, приготовленные со свежими ананасами, ощущается легкое покалывание слизистой оболочки рта. Это напоминает о себе бромелайн. Подчеркнем, со свежими ананасами. В консервированных или подвергшихся тепловой обработке ананасах бромелайна нет, он разрушается.

Бромелайн обладает высочайшим протеолитическим свойством, то есть умением «переваривать» белки. Подобно пепсину в нашем желудочном соке. Считается, что бромелайн сжигает жиры. Но следует скептически относиться к суждениям о легендарной способности бромелайна напрямую сжигать избыточные жировые отложения в организме человека. Удивительный фермент, обеспечивая более активное расщепление белковых продуктов, просто не позволяет «набрать обороты» процессам гниения продуктов в кишечнике. Печень как центральная биохимическая лаборатория организма получает возможность заниматься с повышенной активностью своей основной обязанностью – метаболизмом (обменом веществ), не отвлекаясь на небезопасное для собственных клеток противодействие всяческим «миазмам». Ожирение – следствие дезорганизации нормального протекания ряда ключевых реакций обмена веществ и энергии. Таким образом, помогая работе печени, бромелайн действительно может понизить степень ожирения. Но речь идет только о свежем ананасе. Это важно понимать, поскольку многие женщины пытаются есть много ананасов в надежде похудеть, но употребляют консервированные ананасы, а те не «работают» на нужный эффект. Кстати, последствия воздействия бромелайна можно увидеть, если салат с куриной мякотью и свежим ананасом оставить часов на 12 в холодильнике. В результате этого ананас просто «съест» куриную мякоть – кусочки ее станут дряблыми, расплывающимися. Поэтому салаты с использованием свежего ананаса долго хранить нельзя.

Теперь об огурцах. По сравнению с ананасом, огурец борется с ожирением только потому, что некалориен. Но применительно к салатам необходимо отметить важность предварительной обработки огурцов. Для любых салатов огурцы надо очистить и удалить,

выскребая ложкой, семена. Таким образом, используется только огуречное «мясо». Это целесообразно не только с точки зрения вкусовых ощущений, но и для улучшения консистенции блюда – в мякоти, окружающей семена, очень много влаги, и она, выделяясь из огурцов при перемешивании салатов, разжижает их. Так что удалением семян не стоит пренебрегать.

Что касается заправки, то соотношение ингредиентов сопоставимо с винегретной заправкой, вот только кетчупу нужно найти место. Но вспомните рекомендованную ранее горчицу для того же винегрета и положите кетчупа столько же. Справедливости ради следует заметить, что можно и простым майонезом заправить, но с «изюминкой», в качестве которой может выступить порошок карри или пряность чили. Особо похвалим пряность чили – это не просто перец чили (причем не жгучий, а пряный), а его смесь с некоторыми другими ингредиентами, представляющая собой темно-бурый порошок. Его выпускает только «Santa Maria», и, кстати, порошок карри у этой торговой марки тоже очень хороший. Так вот, когда есть необходимость комбинировать «изюминку» с майонезом, стоит применить нехитрый трюк – вначале ввести добавку в сам майонез, дать ему настояться, перемешивая время от времени, и только потом таким майонезом заправить салат. Обычно кладут 1 ч. ложку такой вот «изюминки» на стакан майонеза.

Что ж, хватит умничать, и пора, по традиции, свести концепцию «американского» салата в таблицу.

Ингредиент	Объемная часть
Кукуруза из банки без жидкости	3
Мякоть ананаса	1
Отварная куриная грудка (нарезанная соломкой)	1
Свежие огурцы без кожи и семян	1
Салатная заправка	1/2

Предчувствуем ваше недоумение, дорогой читатель, и рожденный этим недоумением вопрос: а где же концепция нашего любимого салата из кукурузы и крабовых палочек?

Да, действительно, несправедливо как-то получается. Что ж, палочки так палочки... Далее слово *крабовые* хочется поставить в кавычки. Ведь упоминание здесь этого продукта не имеет непосредственного отношения к крабам, они лишь имитируют их вкус и вид.

Что же такое крабовые палочки, как их готовят и из чего? Все крабовые палочки, крабовое мясо, крабовую лапшу готовят из сурими. Это некая рыбная масса, ее получают так: рыбу очищают, удаляют голову, извлекают кости. Оставшуюся мякоть мелко нарезают и промывают в холодной воде. Продолжительность промывания, количество воды и все прочие технологические тонкости зависят от конкретных обстоятельств, например от вида рыбы. Таким образом, из рыбной массы полностью удаляются водорастворимые белки, ферменты, рыбий жир. После удаления воды остаются концентрированные нерастворимые в воде рыбные белки – плотная белая масса, лишенная специфического рыбного вкуса и запаха. Это и есть сурими. Изготавливают сурими также и из кальмаров. Затем сурими замораживают и везут на другой завод. Там в размороженную сурими добавляют крахмал, яичный белок, ароматизаторы, формируют палочки и наносят на них краску. Затем палочки упаковывают, стерилизуют и замораживают. Выпускают и не замороженные палочки, они – дороже и лучше по вкусу.

Обратимся, однако, к салату. Как и для всех салатов, важно рассмотреть сочетание балластного продукта (кукурузы) и крабовых палочек, здесь обратимся к весовым соотношениям. Практика показывает, что соотношение крабовых палочек и кукурузы может быть 2:3, то есть, например, на 200 г крабовых палочек – не менее 300 г кукурузы. Помимо обозначенных основных продуктов их могут дополнить такие комбинации:

Яйца – помидоры – майонез (у помидора надо удалить семена).

Свежие огурцы – яблоки – красный лук – майонез.

Отварное куриное филе – маслины – майонез.

Яйца – обжаренный лук – майонез.

Свежие огурцы – китайская капуста – сладкий перец – майонез.

Сыр – ананас – китайская капуста – бланшированный красный лук – майонез.

Если сложить вес кукурузы и палочек, то вес яиц, с какими бы дополнительными продуктами они ни комбинировались, не должен превышать третью часть этой суммы.

NB:

Комбинация «огурцы – яблоки» или «огурцы – китайская капуста – сладкий перец» не должна превышать $\frac{2}{3}$ общей суммы;

«куриное филе – маслины» должна, конечно, быть смещена в сторону куриного филе и не должна превышать $\frac{1}{2}$ этой суммы;

«сыр – ананас – китайская капуста» не должна превышать $\frac{1}{2}$ этой суммы.

Очевидно, что количество майонеза определяется вашим вкусом.

Иностранные салатные гости

Всю советскую историю наша страна была достаточно закрыта от всего мира, в том числе и в кулинарной сфере. Железный занавес отделял нас не только в демократическом смысле, но и, на удивление, в гастрономическом. Весь мир давно признал существование международного «кулинарного фонда», в нашей стране все это отвергалось. Например, литература, издававшаяся в конце 1920-х годов прошлого века и пропагандировавшая классические кулинарные традиции, фактически находилась под запретом. Те рецепты, которые все же не отвергали, упрощались, происходили замены одних продуктов другими. Кулинарное мастерство деградировало.

Вот что написано во вступлении к учебнику кулинарии Мюллера и Белотелова, изданному в начале 1930-х годов: «Прежние кулинарные светила, такие как Радецкий, Эскофье и др., уже отжили свое время: их открытия и достижения для нас устарели и к массовой кухне не применимы. Благодаря Великой Октябрьской революции перед современной кулинарией поставлены совершенно иные задачи – не улащать единичный вкус извращенной буржуазии и не делать ставки на французскую кухню с ее непонятной терминологией, а дать мас-совый, здоровый, сытный и вкусный обед новому потребителю, своему товарищу по работе – рабочему, который идет в столовую не лакомиться, а здорово, вкусно и сытно пообедать – получить новые калории».

Немало вреда даже в кулинарии принесла борьба с космополитизмом. Такая позиция получила свое отражение не только в домашней кухне, но и в ресторанной. Сейчас мы абсолютно открыты и уже хорошо знакомы с иностранными классическими салатами. Настолько хорошо, что уже начинаем спорить друг с другом о деталях. Поэтому позволим себе немного порассуждать о некоторых крайне популярных, но «не наших» салатах.

Салаты с макаронными изделиями

Прежде всего, об общих положениях, относящихся к макаронным изделиям: о выборе сортов муки и немного о технологии их изготовления. Вначале кратко о способе изготовления. Хорошие макаронные изделия готовят из пшеничной муки твердых сортов, причем мука эта крупчатая, то есть ее частицы мельче, чем у манки, но крупнее чем у привычной муки. Из такой муки готовят тесто с добавлением воды и яиц, тесто содержит мало влаги и не представляет единого целого, оно даже крошится. Затем это тесто загружают в машины и под давлением через фильеры выдавливают определенный вид изделий. Очень много зави-

сит от материала филлер. Изнутри филеры могут быть покрыты тефлоном, а могут быть сделаны из бронзы. Когда тесто проходит через тефлоновые филеры, изделия получаются гладкими, а когда через бронзовые – шероховатыми. А что же лучше? Здесь нужно понимать, что «пасты» (это общее итальянское название макаронных изделий, и в дальнейшем мы будем пользоваться этим термином) всегда чем-нибудь заправляют, в основном, соусами. В идеале часть соуса паста должна впитать, и тогда она получается наиболее вкусной. Но впитывающая способность пасты во многом зависит от площади ее поверхности – чем она больше, тем лучше. И, естественно, шероховатая паста имеет гораздо большую площадь поверхности, чем гладкая. При смешивании пасты с соусом, часть его паста впитает за счет шероховатости, а не впитавшийся соус будет на шероховатостях, обеспечивая дополнительную сочность, и блюдо достигнет нужной консистенции. Если паста гладкая, она хуже впитает соус, а не впитавшаяся часть не будет задерживаться на ее поверхности. Таким образом, паста существует в тарелке сама по себе, а соус – отдельно. Теперь понятно, почему шероховатая паста лучше?

Форм макаронных изделий множество, но для паста-салата уместно пользоваться такими видами, как талья-телле или пенне.

Тальятелле – это широкая, тонкая, длинная лапша, собранная в пучки. Они продаются в упаковках обычно по 450–500 г. Пенне – цилиндрики небольшого диаметра и наискосок разрезанные. Мы их знаем как «перья». Причем очень хороши те пенне-перья, которые имеют продольные бороздки (так называемые пенне-ригате), что способствует удерживанию соуса на них, ведь часто пасты едят с соусом в горячем виде или заправляют холодным соусом салат.

Теперь о том, как правильно варить пасты не только для приготовления салатов, а для любого использования в горячем виде.

Естественно, опускаем макаронные изделия в подсоленную кипящую воду. Макароны вообще и в том числе для паста-салата не принято варить до конца, до полного размягчения. В итальянской кухне есть такой термин «аль денте», что в переводе означает «к зубам». В том-то и состоит искусство варки пасты: надо, чтобы она лишь немного прилипала к зубам. Для достижения такого результата нужно, во-первых, следить за временем приготовления (на упаковке всегда указано рекомендуемое время варки, но следует начинать пробовать изделия чуть ранее его окончания), а во-вторых, резко прекращать процесс варки. Но об этом чуть позже, а пока еще несколько слов о самой варке.

Рекомендации наливать немного растительного (оливкового) масла в воду для варки паст кочуют из книги в книгу, из одного глянцевого журнала в другой. Но вряд ли этот подход следует считать принципиально важным. Справедливости ради нужно заметить, что хуже паста от этого не становится, равно как и лучше тоже. Сторонники подобного способа варки объясняют эту рекомендацию тем, что паста не слипнется. Но заметим, что давно уже прошли те времена, когда макароны слипались при варке. Причем даже не столько при варке, сколько при хранении в мармите (на водяной бане) в советской столовой. Это было неминуемо – макаронные изделия делали из обычной муки, не предназначенной для приготовления паст. Добавление растительного масла в воду для варки советских макарон, может быть, и помогало немного, но эффективнее все же правильно подобрать количество воды для варки и время от времени аккуратно перемешивать содержимое кастрюли.

Надо понимать, что когда любой продукт мы опускаем в кипящую воду, кипение прекращается, потому что температура продукта гораздо ниже, чем температура жидкости, поэтому жидкость просто-напросто охлаждается. Представьте себе, что мы с вами сейчас попытаемся сварить 1 кг макарон в 500 мл кипящей воды. Хорошо ли это будет? Так, при закладке макарон в кипящую воду она резко остынет, макароны размокнут и станут слипаться, да еще и объем жидкости очень мал, что тоже способствует слипанию. Поэтому

достаточно пасту варить в большом объеме жидкости, и никакого масла туда лить не нужно, лишнее это!

Возвращаемся теперь к резкому прекращению варки и быстрому охлаждению. Важно, чтобы паста не продолжала размягчаться, будучи удаленной из воды. Поэтому, как только мы откинули на дуршлаг макаронные изделия, нужно без промедления промыть их холодной водой, выложить в какую-нибудь миску, сбрызнуть растительным (желательно оливковым) маслом, перемешать и сверху положить лед. И таким образом хранить до использования в салате.

Сделаем небольшой реверанс в адрес наших дам-читательниц и затронем животрепещущую проблему – паста и лишний вес. Итальянцы убеждены в том, что частое употребление в пищу всевозможных паст не вызывает полноты. Возможно, это можно объяснить следующим образом: пасты делают из муки, в муке много крахмала, при варке паст крахмальные зерна набухают (связывают воду), следовательно, повышается усвояемость крахмала. Итальянцы всегда варят пасту до степени «аль денте», крахмальные зерна не успевают набухнуть полностью, и углевод усваивается хуже.

Несмотря на то что группа салатов, которые мы рассмотрим, имеет общее название «паста-салаты», хочется заметить, что самой пасты в салате не должно быть больше, чем всех других ингредиентов в сумме (заправка не в счет). В данном случае речь идет о весе.

Переходим к концепции блюда и рассмотрим один из классических салатов, состоящий из пасты, сладкого перца, салями, с добавлением базилика и заправки из оливкового масла и уксуса.

Макаронные изделия освобождаем ото льда, сбрызгиваем оливковым маслом и высыпаем в миску. Туда же кладем нарезанные ранее ломтиками сладкий перец и узкими полосками – салями, вливаем смесь растительного масла и уксуса, перемешиваем. После чего пышной горкой все это выкладываем в салатник. Края салатника (а если он прозрачный, то и дно) можно украсить листьями зеленого салата.

Поверьте, такой салат заслуживает того, чтобы появиться на нашем столе не только в будни, но и в праздники. Конечно, в будни такой салат выгодно готовить, когда, допустим, у вас осталось от горячего гарнира определенное количество макаронных изделий, достаточное для того, чтобы как-то их использовать.

Приведем еще некоторые удачные комбинации продуктов для паста-салатов (ингредиенты расположены в порядке убывания по количеству):

Отварное куриное филе – помидоры (не забудьте у помидора удалить семена) – майонез.

Отварные шампиньоны – яйца – зеленый горошек – каперсы.

Огурцы – помидоры – фета – маслины.

Отварное куриное филе – отварные кальмары – ананас – виноград – майонез – карри.

Рыба горячего копчения – яблоки – лук – майонез.

Консервированный тунец – яйца – каперсы – майонез.

Обжаренные цукини – сладкий перец – креветки – маслины – зелень – оливковое масло – лимонный сок.

«Цезарь»

«Цезарь» определенно – это их «Оливье»! Его рецепт Международное общество эпикурейцев в свое время выставило в номинации «лучший американский рецепт за последние 50 лет». Это распространенный в США салат из зеленых салатных листьев, тертого сыра пармезан, гренков и анчоусов, обычно подаваемый с соусом из оливкового масла, лимонного

сока, чеснока и яиц. Считается, что лучше всего для этого блюда использовать салат-ромэйн – разновидность латук-салата с сочными, чуть горьковатыми листьями.

«Цезарь» моложе «Оливье». По одной из версий, его «изобрел» в 1903 году чикагский шеф-повар, американец итальянского происхождения Джакомо Юний и назвал в честь своего исторического земляка Юлия Цезаря. Другая, более реальная, как представляется, версия утверждает, что салат придумал в 1924 году итальянский повар Цезарь Кардини, открывший сеть ресторанов в Тихуане (Мексика). Дело обстояло так. В День независимости, отмечаемый 4 июля, ресторан Цезаря Кардини в небольшом городке южнее Сан-Диего, заполнили киношники, нагрянувшие из Голливуда. Они собирались отметить праздник обильной выпивкой, что было очень тяжело сделать в Лос-Анджелесе во времена сухого закона. Выпивки они раздобыли достаточно, а с едой произошел полный провал – все запасы кончились, соседние магазины или закрыты, или уже опустошены – праздник все-таки. Цезарю оставалось лишь что-то придумать на скорую руку, состряпать из тех немногочисленных ингредиентов, что остались в кладовой, салат: оливковое масло, хлеб, упаковка яиц. Ни одна из вариаций, придуманных им с ходу, его не удовлетворила, и тут он вспомнил, как мать-итальянка учила его: яйцо, опущенное в кипяток ровно на 60 секунд, приобретает консистенцию, покрывающую зелень, как хорошая салатная заправка (или, как сейчас модно выражаться, «дрессинг»). Кардини натер салатную миску чесноком, разбил туда яйца, вынутые из кипятка, порвал салатные листья на небольшие куски, добавил тертый сыр, уксус, лимонный сок, приправы и чесночные крутоны, поджаренные на оливковом масле...

Гости, как гласит легенда, оказались так довольны, что ничего больше и не просили. Слава же салата распространилась по всему континенту. Говорят, что Кардини возражал против того, чтобы в этот салат добавляли анчоусы, они, по его мнению, делают блюдо несколько грубоватым. А в 1948 году он даже запатентовал соус для своего салата, который до сих пор продается под названием «Cardinis Original Caesar dressing mix». А сегодня салат Цезаря стал чуть ли не «дежурным блюдом» большинства не только американских, но и многих европейских ресторанов. Кстати, самую большую в мире порцию салата приготовили в Нью-Йорке. Это был, естественно, салат «Цезарь», весивший 2,5 тонны.

Ингредиент	Весовая часть
Яйца	1 шт.
Растительное масло	$\frac{3}{4}$ стакана
Горчица	2 ч. ложки
Чеснок	1–2 зубчика
Филе анчоуса	2 шт.
Лимонный сок	1 ст. ложка

А теперь к технологии. Дело, собственно, заключается не в самой салатной основе, а в соусе, которым салат заправляют. Именно вокруг соуса разгораются баталии в среде профессионалов и любителей. Если проанализировать компоненты соуса, то становится очевидным, что это всего лишь майонез с некоторыми добавками и чаще всего приготовленный не на сырых желтках, а с использованием целых сырых яиц. В качестве ингредиентов, характерных для майонеза, используют растительное масло, уксус и часто горчицу. А особый вкус соусу придают тертый пармезан, измельченное филе анчоусов и лимонный сок, на одно яйцо в среднем берут $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, 2 ч. ложки горчицы, 1–2 зубчика чеснока, 2 филе измельченных анчоусов, 1 ст. ложку тертого пармезана и не менее 1 ст. ложки лимонного сока.

Картофельный салат

Наипростейшее, но и наифундаментальнейшее блюдо, настолько связанное с Германией, что в остальном мире оно обычно называется «немецким салатом». Его основа – картофель, сваренный в мундире (он дает сытную сладковатую тональность). Дальше, в строгом соответствии с национальным пристрастием, добавляют легкую кислинку – эта обязанность возлагается на яблоки и маринованные огурчики, для пикантности добавляют селедку и приправляют всю эту гениальную простоту парой ложек майонеза и горчичной заправкой. Это, так сказать, классика, но в каждой немецкой земле (да и в каждой семье) существуют свои версии и варианты, свои кулинарные «диалекты». Одно их объединяет: правильно сваренный картофель, то бишь не переваренный, в салате превращающийся в кашу, а достаточно плотный, однако же не сыроватый. При варке картофеля его готовность лучше всего проверить вилкой: если чувствуется некоторое сопротивление, но не слишком сильное, воду пора сливать, а картофель, остывая, дойдет до нужной кондиции. Если картофель не очень старый, его можно варить «в мундире» и нарезать, не очищая. Так часто поступают с картофелем, имеющим кожуру красного цвета.

Ингредиент	Весовая часть
Картофель	1
Яблоки	$\frac{1}{3}$
Филе сельди	$\frac{1}{4}$
Маринованные огурцы	$\frac{1}{3}$
Майонез	$\frac{1}{6}$
Горчица	$\frac{1}{8}$
Петрушка	Произвольно

Рассмотрим соотношения ингредиентов. Очевидно, что картофеля в этом салате должно быть больше, чем любого другого компонента, но если сложить вес всех добавок по отношению к картофелю, мы, примерно, получим вес последнего.

Шопский салат

Самый популярный в Болгарии овощной салат делают из помидоров, сладкого перца, репчатого лука и брынзы, заправляя растительным маслом и винным уксусом (про салатные заправки см. «Соусы холодные»). Этот салат очень прижился в нашей стране. Вы, возможно, скажете, что если добавить маслины и сыр фета вместо брынзы, то получится обычный греческий салат. Однако это не совсем так. Болгары любят снимать кожу и с огурцов, и с помидоров, и с перца, а брынзу натирать.

Ингредиент	Весовая часть
Огурцы	1
Помидоры	2
Сладкий перец	2
Красный репчатый лук	1
Брынза	1 (по весу)
Петрушка	Произвольно
Заправка	Произвольно

Овощи нарезают не очень крупно, укладывают в салатник и прямо над салатом натирают брынзу, она накрывает салат белым «одеялом». Шопский салат получается более неж-

ным и сочным, чем греческий. В данном случае посмотрим на соотношение овощей, так сказать, в штуках. Если принять количество огурцов за единицу, то репчатого лука – столько же, а помидоров и сладкого перца, каждого из них, в 2 раза больше, чем огурцов. Переизбыток брынзы нежелателен, по весу ее может быть примерно столько, сколько огурцов.

Греческий салат

Вы будете смеяться, но в Греции действительно едят «греческий салат». Там он, правда, называется «деревенским» – хориатики. Казалось бы, все компоненты естественны, как сама природа (помидор, огурец, перец, сыр фета, лук, маслины, оливковое масло, лимонный сок), однако их сочетание рождает удивительно вкусное блюдо – легкое и сытное одновременно, а уж о пользе и говорить не приходится. В отличие от шопского салата, в «греческом» баланс смещен в сторону уменьшения количества сладкого перца. Если, как и в случае с шопским салатом, принять количество огурцов за единицу, то репчатого лука – столько же, сладкого перца – столько же, сколько и огурцов, а помидоров – в 2 раза больше. Но добавляются маслины и сыр фета в количестве (каждое), равном весу огурцов.

Ингредиент	Весовая часть
Огурцы	1
Помидоры	2
Сладкий перец	1
Красный репчатый лук	1
Фета	1 (по весу)
Маслины	1 (по весу)
Заправка	Произвольно

Салатная заправка готовится только из хорошего оливкового масла с добавлением лимонного сока и мелко измельченного зеленого базилика. Фета нарезается кубиками и обычно располагается наверху салата, потому что, если кубики феты перемешать с остальными ингредиентами, то сыр просто-напросто развалится.

«Уолдорф»

Называется этот салат «Уолдорф» («Waldorf salad») потому, что он появился на свет в 1890-х годах в ресторане нью-йоркского гранд-отеля «Waldorf-Astoria». В первоначальной версии он состоял из нарезанного соломкой и слегка припущенного (бланшированного) корня сельдерея, кубиков неочищенных яблок и майонеза с небольшой добавкой лимонного сока. Позже салат «усилили» крупно измельченными грецкими орехами, ныне ставшими его неотъемлемой частью. Часть майонеза можно заменить взбитыми сливками.

Ингредиент	Весовая часть
Яблоки	1 шт.
Сельдерей	1/2 стакана
Грецкие орехи	1 ст. ложка
Майонез	2 ст. ложки
Или майонез и взбитые сливки	1 ст. ложка и 2 ст. ложки соответственно
Лимонный сок	Произвольно

Соотношение ингредиентов таково: на каждое яблоко среднего размера – ½ стакана нарезанного соломкой корневого сельдерея, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, немного лимонного сока.

Колслоу

Сам термин пришел, как считают, из датского языка – слово «koolsla», это сокращение из «kool salade», что означает «капустный салат». Да, салат делается из капусты. Его современная версия предполагает использование майонеза, причем обязательно густого. В данном случае соотношение ингредиентов приводить нет смысла. Важно шинкованную белокочанную капусту смешать с тертой или нарезанной соломкой морковью, посолить, добавить немного сахара и заправить всё густым майонезом. Хороши версии такого салата с яблоком или ананасом.

Салаты с авокадо

Наблюдения показывают, что авокадо является неким символом перемен, произошедших в нашей стране. Фрукт (а это именно фрукт) интересный, дающий повод для кулинарных фантазий. Продолжая получать большое количество вопросов, связанных с использованием авокадо, позволим себе подробнее остановиться на этой теме. Вначале пару слов о фрукте.

Авокадо – грушевидный плод вечнозеленого дерева вида *Persea americana*. Родина его – Южная Америка, а ныне вид культивируется в тропических и субтропических зонах других материков. По одной из версий, названием фрукт обязан ацтекам: так они именовали мужские яички (свешивающиеся с дерева плоды их и впрямь напоминают). Есть и второе название – «аллигаторова груша». Цвет и структура оболочки плода похожи на кожу крокодила. Слово «плод» привычно ассоциируется с сочностью и сладким вкусом. Но авокадо совершенно лишено этих свойств: мякоть, окружающая большую круглую косточку, консистенцией напоминает сливочное масло, а вкусом – лесной орех.

Кстати, по поводу сходства со сливочным маслом... Когда Никита Хрущев и Фидель Кастро договорились об установке советских ракет на Кубе, пребывание там советского военного персонала, занятого в акции, покрывала сверхплотная завеса секретности. И питались наши солдаты и офицеры лишь привезенными с собой запасами, в основном, консервами. Только хлеб выпекали свежий из своей же муки. Естественно, через некоторое время из-за недостатка витаминов в рационе у многих появились симптомы цинги: начали шататься и выпадать зубы. И это во фруктовом раю – на Кубе!.. Для исправления абсурдной ситуации пришлось слегка приподнять завесу тайны. Местные власти щедро, целыми грузовиками стали привозить в секретную зону фрукты. Помимо разных citrusовых, а также яблок и бананов, доставляли и диковину – авокадо. Сметливые военные быстро додумались намазывать мякоть необычного плода на хлеб, подобно сливочному маслу: и вкусно, и полезно!

В самой Латинской Америке с авокадо поступают куда как изощреннее. Кубинцы смешивают мякоть с каперсами, оливками, лаймовым соком и оливковым маслом и подают такое пюре к отварной рыбе. Бразильцы добавляют авокадо в мороженое. На Ямайке, в Колумбии и Эквадоре из авокадо готовят холодный суп, приправляя его соком лайма и жгучим перцем чили. В Мексике мякоть авокадо – обязательная составляющая распространенной приправы – гуакамоле, она очень вкусна с кукурузными чипсами и в большинстве национальных мексиканских ресторанов подается к жареной говядине.

Индонезийцы и филиппинцы готовят из мякоти авокадо, молока, кофе и рома освежающий прохладительный напиток. На французских Карибах мякоть толкут с соленой треской, мукой кассавы, чесноком и кокосовым орехом и подают как приправу. А в Африке в ход идут даже листья авокадо – из них изготавливают слабоалкогольный шипучий напиток.

Авокадо чрезвычайно полезен. В его белковых веществах обнаружены 17 аминокислот, в том числе и особенно ценные, те, что специалисты считают незаменимыми. Плод богат растительными жирами, а следовательно, жирорастворимыми провитамином А и витамином Е. Последний благотворно влияет на повышение чувственности, таким образом, авокадо можно смело отнести к афродизиакам. Понятно, почему этот фрукт особенно ценил любвеобильный Людовик XIV! Средний вес плода – 170 г.

Он содержит:

- более 300 пищевых калорий (эквивалентен 400 г картофельного пюре);
- около 30 г в жира. Но какого жира! 85 % его составляют ненасыщенные жирные кислоты, и в нем полностью отсутствует холестерин. Истинная антитеза сливочному маслу! (Не случайно на основе жира, выделенного из авокадо, французские специалисты разработали препарат для лечения склеродермии, пародонтоза, артрозов и ряда других заболеваний);
- 5 г белков высочайшего качества;
- множество витаминов (цифры приводятся в процентах от суточной потребности человеческого организма в данном витамине): фолиевая кислота – 80 %, витамин В₆ – 45 %, аскорбиновая кислота (витамин С) – 40 %, никотиновая кислота – 30 %, тиамин – 25 %, витамин В₂ – 22 %, бета-каротин – 19 %.

Из минеральных веществ наиболее весомо содержание солей магния (25 % от суточной потребности в этом элементе). Соотношение солей калия и натрия (16: 1) исключительно удачно по влиянию на работу сердца. Сейчас, кроме того, достоверно установлено, что калий определяет нормальное функционирование 20 различных ферментов в человеческом организме.

Поэтому можно считать достаточно обоснованными рекомендации диетологов о включении авокадо в пищевой рацион при гастрите с пониженной кислотностью, при гипертонической болезни, атеросклерозе и сахарном диабете. Разумеется, подобная фитотерапия не может претендовать на роль панацеи, и, конечно, истинная стихия авокадо – не медицина, а кулинария.

Немаловажное дело – правильно определить спелость плода. Ни для кого не секрет, что диковины, привозимые издалека, собирают неспелыми, в расчете на дозревание в пути. Однако часто бывает и так: то ли плоды сорвали преждевременно, то ли их слишком быстро доставили к месту назначения.

Как же определить спелость? Если при надавливании пальцем на кожицу авокадо остается вмятина – смело принимайтесь за приготовление приводимых ниже блюд. Если же плод еще упруг, заверните его в газету и дайте полежать при комнатной температуре пару дней.

Если говорить концептуально, авокадо любит кислую нотку. Это оправданно – ведь в плоде достаточно много жира (хорошего жира!). А ощущение жирности всегда нивелируется в присутствии кислоты. Поэтому очень часто салаты, в состав которых входит авокадо, заправляют кислыми соусами.

Далее приведем основные сочетания авокадо с другими продуктами, имея в виду салаты:

- Авокадо – огурцы – сладкий перец – каперсы – помидоры.
- Авокадо – филе сельди – горчица.
- Авокадо – креветки – печеный сладкий перец с удаленной кожицей – маслины.
- Авокадо – грейпфрут – малосольная семга – оливки.
- Авокадо – отварная мякоть курицы – рис – чеснок.

Авокадо – стеблевой сельдерей – ветчина – сладкий перец – каперсы.

Заметьте, что в перечислении составляющих для каждого салата на втором месте стоит ингредиент, во многом определяющий суть салата. Это не значит, что его должно быть больше, чем самого авокадо, но, однако же, и не меньше. Есть несколько моментов, на которые нужно обратить внимание во время приготовления салатов:

– Разрезать плоды авокадо нужно незадолго до приготовления, потому что на воздухе мякоть приобретает неаппетитный бурый цвет. Для сохранения цвета мякоть авокадо лучше сбрызнуть лимонным соком, а потом уже производить дальнейшие манипуляции.

– Для более удобного извлечения несъедобной косточки из плода рекомендуем сделать достаточно глубокий продольный разрез, а затем повернуть одну половину вокруг косточки.

– Мякоть авокадо надо аккуратно извлекать ложкой. Кожуру можно использовать как оригинальную «корзиночку» (в нее же и укладывают салат). Внешнее донце корзиночки нужно слегка подравнять ножом, чтобы она была устойчива на блюде (тарелке).

Авокадо можно оригинально подать в виде «веера». Для этого очищенную половинку плода укладывают на доску выпуклой частью вверх и делают несколько вертикальных разрезов на всю толщину плода, оставляя нетронутой сужающуюся часть. Затем на плод надавливают рукой и пластины «веера» раскрываются. Эффект можно усилить, расположив между соседними пластинами какую-либо цветную начинку.

«Нисуаз»

Одним из признанных у нас блюд международной кухни давно стал салат «Нисуаз» (salade Nisoise), или «ниццкий» (из Ниццы) салат из картофеля, тонко нарезанных и очищенных от кожицы огурцов, зеленой стручковой фасоли, помидоров, стеблей сельдерея, сваренных вкрутую яиц, маслин и обязательно каперсов, а также тунца и анчоусов. Заправка – оливковое масло и винный уксус. Картофель варят в мундире, фасоль отваривают. Нарезанные ломтиками стебли сельдерея бланшируют. Все это нарезают ломтиками, добавляют мякоть консервированного тунца (ее разделяют на волокна руками). Смесь выкладывают в салатник и украшают дольками помидоров, яиц, маслинами. Поверх салата укладывают несколько филе анчоуса.



О бульонах

Правила варки

Бульон – жидкая основа супа или соуса, он имеет важное значение, хотя переоценивать его роль тоже не стоит.

И все-таки – несколько советов по приготовлению бульонов. Ведь тут главное бульон не испортить. Возникает вопрос: как можно испортить бульон, при том, что, как говорят компьютерщики, «по умолчанию» в нем используются заведомо хорошие ингредиенты? А вот как. Например, можно приготовить его мутным вместо того, чтобы он был прозрачным. Хотя прозрачность бульона не обязательна, однако еще ни одному супу она не помешала. Кроме того, бульон может получиться ненасыщенным, пересоленным.

Непрозрачность бульона объясняется несколькими причинами: не вовремя удалили свернувшийся белок (пену) или опоздали своевременно удалить жир, и при активном кипении он омылился. Итак, попробуем не испортить бульон.

Кстати, вначале нужно выбрать правильный кусок мяса. Начнем с говядины. Для бульона хороши те части, в которых много соединительной ткани: лопатка, грудинка, покромка, подбедерок – бульон получается ароматный. Рациональнее варить бульон из частей туши, не предназначенных для жарки. Возьмем кусок говяжьей грудинки. При покупке мяса оцените размер куска – если он велик, не стесняйтесь попросить его разрубить, чтобы он в вашу кастрюлю поместился, более того, из небольших мясокостных фрагментов лучше экстрагируются (переходят в бульон) вещества, определяющие вкус и аромат бульона. Обязательно нужно некоторое время вымочить мясо в холодной воде (если это свежее мясо, не подвергнувшееся замораживанию) – в воду из него выходит немного крови, что обеспечит впоследствии образование меньшего количества пены. Если мясо было заморожено, его не нужно замачивать – из него при оттаивании много выльется крови, достаточно лишь промыть холодной водой.

Вымытое мясо нужно залить холодной водой (примерно 3 л воды на каждый килограмм мяса) и быстро довести до кипения, затем слить получившийся отвар, промыть мясо холодной водой и, что очень важно, вымыть кастрюлю от остатков засохшей пены, и только после этого снова налить столько же воды и опять быстро довести до кипения, снимая пену. Такая методика промывания «схватившегося» горячей водой мяса (и кастрюли) дает более прозрачный бульон, и в нем меньше всяких нежелательных «невидимок» (не секрет ведь, что современные методики выращивания скота и птицы предусматривают использование гормонов, антибиотиков и прочих веществ, хорошего в которых мало).

Очень важно в это время не отвлекаться на телефонные разговоры и домашние дела, чтобы не проворонить начало образования пены, в противном случае она при бурном кипении превратится в маленькие фрагменты и придаст мутность бульону. В пене, кстати, ничего плохого с точки зрения химии нет – это всего лишь свернувшийся белок. Удаляя пену, мы руководствуемся лишь эстетическими соображениями – уж очень хочется, чтобы бульон был прозрачным.

Итак, бульон закипел, уменьшили огонь, сняли пену. Никакой крышки! Ни в коем случае нельзя накрывать кастрюлю крышкой во время варки бульона!

Пока бульон закипает, есть смысл подготовить немного овощей, а именно – обжарить их. Самые распространенные – это лук и морковь, очень хорош корневой сельдерей. Жарить овощи желательно без жира. Зачем нам вносить в бульон дополнительный жир, ведь с ним мы должны бороться, а именно – удалять из бульона? Лучше овощи не жарить, правиль-

нее подпекать их прямо на электрической конфорке или на сухой сковороде. Нужно сделать так, чтобы овощи контактировали с конфоркой или сковородой наиболее эффективно, то есть максимальной площадью. Для этого лук следует разрезать пополам и укладывать на нагретую поверхность конфорки или сковороды плоским срезом. Морковь и сельдерей – аналогично. Нужно добиться того, чтобы плоская поверхность овощей немного подгорела, пугаться этого не стоит, от слегка подгоревших овощей бульон приобретает дополнительный аромат и лучший цвет. Таким образом, подготовленные овощи кладут в то, что через несколько часов станет бульоном, после закипания, снятия пены и уменьшения огня.

Есть одна тонкость, касающаяся овощей: при тепловой обработке в воде они со временем развариваются, превращаясь в подобие губки. А всякая губка, как известно, хороший адсорбент, способный эффективно поглощать что-либо. Овощи, превращаясь в «губку», поглощают ароматы и вкусовые вещества бульона, которыми отчасти сами же и обогатили бульон. Поэтому в определенный момент овощи из бульона (тот еще варится) нужно удалить и продолжить варку уже без овощей. При варке бульона из говядины лучше всего удалять их через час.

Во время варки бульона очень важно периодически снимать жир. Жир легче воды, он всегда на поверхности, его удобно удалять ложкой. Кстати, о ложке – эта ложка во время варки бульона должна находиться возле кастрюли, но не класть же ее прямо на поверхность плиты. Можно класть ее на тарелку, но тарелка занимает много места. Умные люди придумали когда-то специальную подставку под ложку, используемую при готовке, нам ведь часто приходится пользоваться такой технологической ложкой – снимать жир с бульона, что-то перемешивать, пробовать. Подставка эта представляет собой керамическую, фарфоровую или какую-то иную «гипертрофированную» ложку, весьма широкую и длинную. В нее удачно вписывается любая обычная ложка. Часто такие ложки-подставки являются сувенирами, но сувенирами работающими.

Итак, мы продолжаем варить бульон из говяжьей грудинки. Как долго его надо варить? Стоит понимать, что если уж мы варим бульон из куска, где есть и мякоть, и кость, то важно, чтобы мякоть в конечном итоге была полностью готова – мы ведь ее должны съесть (в супе ли, отдельно ли в качестве основного блюда). Готовность мякоти – это и есть показатель готовности бульона. Трудно давать какие-либо рекомендации по времени. Всё зависит от части туши (голяшка, например, варится дольше, чем лопатка), от качества воды – жесткая она или мягкая, в конце концов, от состояния ваших зубов и десен, поэтому стоит всего лишь пробовать мясо время от времени. Как только состояние мяса вас устраивает – оно стало мягким, по вашему мнению, – можно считать бульон готовым.

Осветление бульонов

Важным моментом является осветление бульонов. Осветление, конечно, это уж очень ресторанный стиль, однако порой и в домашних условиях требуется исправить бульон, а именно, осветлить его. Осветление бульонов основано на способности белков сворачиваться, захватывая частицы, образующие муть. Поэтому осветляющие смеси должны быть высокобелковыми. В дореволюционной России осветлять бульоны было принято, страшно сказать, черной икрой! Рядовая же осветляющая смесь (ее называют оттяжкой) – это мясной фарш в сочетании с холодной водой и сырыми белками яиц. Поступают так – в мутный бульон (в идеале холодный и обезжиренный – про обезжиривание читайте ниже) добавляют смесь фарша, воды и сырых яичных белков, перемешивают и нагревают, время от времени аккуратно перемешивая, чтобы осветляющая масса не оседала на дно. Когда частицы осветляющей массы начинают всплывать вверх, перемешивание прекращается. Нагрев – чуть ниже среднего. Со временем на поверхности бульона образуется корка свернувшейся освет-

ляющей массы. Под ней – осветленный бульон. Процесс еще не закончен – нужно сделать в середине корочки отверстие с тем, чтобы бульон «пробулькивал» через него на поверхность и дополнительно фильтровался сквозь осветленную массу. Это желательно еще и потому, что вкус бульона при фильтрации дополнительно обогащается вкусом мясного фарша (но фаршу еще нужно повариться). Во многих кулинарных книгах пишут, что корка со временем падает на дно кастрюли, и это является показателем окончания процесса осветления. Можно уверенно сказать, что авторы тех книг никогда не осветляли бульон, равно как не имеют понятия о приготовлении других блюд, описываемых в их книгах. Когда корка осветляющей массы немного поварилась, кастрюлю следует снять с огня и, надавливая половником на отверстие в середине корки, отбирать осветленный бульон и процеживать его через марлю. Свернувшуюся «оттяжку» удалять не следует.

Так, в основном, готовят консоме – вид супа, представляющий собой прозрачный бульон с какими-либо наполнителями: ломтиками овощей, рисом, кнелями и пр. Часто в консоме добавляют мадеру (при разогреве консоме) – это облагораживает вкус.

Но осветлить бульон можно и «меньшей кровью», а именно смесью тертого лука и сырых яичных белков. Последовательность действий та же.

То, что касается обезжиривания бульона во время варки, мы уже рассмотрели, но полностью удалить жир во время варки невозможно. Если хочется удалить жир полностью, то бульон снимают с огня, ждут, пока жир соберется на поверхности, и удаляют его с помощью все той же ложки, а затем с помощью белой бумажной салфетки. Ее набрасывают на поверхность бульона и быстро снимают. Механизм понятен – капельки жира впитываются в салфетку. Если проделать так несколько раз, бульон будет идеально обезжирен. Когда есть время, можно не переводить салфетки, а просто охладить бульон. Когда жир на поверхности превратится в корку, ее легко удалить.

Теперь о специях применительно к бульонам. Если бульон предназначен для последующего приготовления какого-то характерного (с ударением на второй слог), выраженного супа – борща, щей, рассольника, солянки, то специи добавлять в бульон не стоит. Мы добавим их во время варки самого супа. Если же перед нами стоит задача приготовить, например, бульон с лапшой, клецками, в общем, что-то не характерное (с ударением на том же слоге!), то можно минут за 20 до окончания варки бульона положить лавровый лист из расчета примерно 1 шт. на литр жидкости, несколько горошин черного перца на тот же литр, пару бутончиков гвоздики. Гвоздику, кстати, можно вводить в бульон в начале варки. Для этого ее втыкают в луковичу, которую, не обжаривают. Это, конечно, очень по-французски.

Итак, мы рассмотрели важные моменты приготовления бульонов на примере говядины. Однако нельзя обойти вниманием и куриный бульон. Курицу тоже стоит вымочить в холодной воде, залить свежей водой, быстро довести почти до кипения, промыть и варить далее в новой воде. Из овощей – лук, морковь или сельдерей. Овощи можно подпекать, во время варки удалять их не следует – они станут губкой примерно тогда, когда бульон будет готов, поэтому применительно к курице об этом совете можно забыть. Навряд ли есть смысл ароматизировать куриный бульон лавровым листом и гвоздикой.

Особо рачительные хозяйки могут взять на вооружение такой прием. Снятый во время варки куриного бульона жир можно использовать для жарки (пойдет и говяжий, но тот все-таки тяжелый). Правда, жир этот следует, как говорят кулинары, отколеровать. Ведь, снимая с бульона жир, мы захватываем ложкой и часть жидкости, для жарки она не нужна, поэтому эту жидкость следует «наильно» выпарить. Для этого нужно аккуратно нагревать снятый жир, вода постепенно испарится, и у нас останется чистый жир. После застывания он успешно хранится в холодильнике.

Бульон из свинины тоже готовят. Правила варки аналогичны правилам варки говяжьего, жир можно собирать, колеровать и использовать. Но лучше все же варить бульон

из обжаренной свинины. Подобный бульон является в некотором роде побочным продуктом приготовления буженины. Вот вам проверенный годами рецепт. Шею следует нашпиговать чесноком (еще одна хитрость – надо взять большие зубчики чеснока, очистить, разрезать вдоль и запанировать срез – он ведь влажный! – в смеси соли и молотого перца, после этого нашпиговать мясо – в этом случае соль и перец проникают внутрь мякоти), затем сильно обжарить, переложить в кастрюлю, залить кипятком и варить до готовности, снимая с бульона жир. Овощи не нужны, а лавровый лист и перец – да. Мясо охладили – прекрасная буженина, а получившийся бульон для борща или горохового супа – лучше не придумаешь!

Что касается рыбных бульонов, то важно не варить их долго. Обычно бульон варят из голов, хребтов, плавников рыб. Жабры надо удалить, хотя распространенное мнение о том, что они придают бульону горечь, ошибочно – если ради эксперимента сварить бульон из голов разных рыб, не удаляя жабры, ничего страшного не случится. Один умник когда-то написал так, а все другие подхватили, не проверив. А вот из эстетических соображений жабры удалить стоит, но только не из-за потенциальной горечи.

Вернемся к продолжительности варки: не более 20 минут слабого кипения после быстрого закипания. Лук подпекать не стоит, его просто можно положить после первого удаления пены. Морковь добавить можно, но не обязательно. Хорошо положить небольшой кусочек фенхеля. Жир удалять нужно. Черный перец – да, лавровый лист – нет (внимание: мы варим бульон, а не уху!).

Бульон из сухих грибов варят без овощей и специй. Важно грибы на некоторое время замочить в холодной воде – посторонние частицы (песок, земля) отмокнут и опустятся на дно. Затем грибы выньте из емкости и промойте. Воду, в которой замачивались грибы, нужно профильтровать через марлю в кастрюлю, где будет вариться бульон, положить грибы и варить. Нужно учитывать, что сухие грибы – очень ароматный продукт (вместе с тем не дешевый), поэтому важно не переусердствовать с количеством грибов. Если ошиблись, не пугайтесь, очень концентрированный грибной бульон можно всегда разбавить водой.

Немного о хранении бульонов – они портятся достаточно быстро даже в холодильнике. Поэтому бульон время от времени надо доводить до кипения и кипятить не менее 2 мин. Или же просто заморозить. Лайфхак (помните это слово?): при случае налейте бульон в вымытый пакет из-под сока, на пакете сделайте памятку о содержимом и уложите в морозильное отделение. Заморозка никак не влияет на качество бульона.

Подводя итоги:

Говядину, курицу, сырую свинину стоит вымочить, залить холодной водой, быстро довести почти до кипения и промыть, после чего, залив водой вновь, варить.

Всегда быстрое закипание, удаление пены и медленная варка.

Удалять жир во время варки.

Во время варки бульонов можно доливать воду, но только кипятком.

Пучок зелени можно положить при варке бульона, но только для нехарактерных супов.

Вовремя вынуть овощи.

Солить бульоны не обязательно, но если солить, то примерно за полчаса до окончания варки.

Специи – незадолго до окончания варки.



О супах

Классификация

Начнем с формальной классификации супов. Прежде всего, надо разделить их на две большие группы – холодные и горячие. Если рассмотреть консистенцию супов, состояние бульона, то можно выделить такие группы – заправочные супы, прозрачные супы (консоме), супы-пюре, супы-кремы.

Попробуем рассмотреть заправочные супы – они наиболее популярны в нашей стране, более того, они весьма сложны в приготовлении, и если вы сможете, следуя этим рекомендациям, удачно воспроизвести парочку предлагаемых супов, то вы заведомо успешно справитесь и с другими видами супов. Итак, заправочные супы – это щи, борщи, солянки, рассольники, грибные и прочие подобные им супы; для их приготовления в кипящую жидкость (чаще всего в бульон) в определенной последовательности закладывают различные продукты, доводя их до готовности. Поэтому заправочные супы чаще всего непрозрачны (в отличие от консоме), при приготовлении консоме продукты готовят отдельно, совсем немного их кладут в тарелку и заливают горячим прозрачным бульоном.

Итак, с чего начнем? С того, что подумаем, сколько же супа мы хотим сварить? Упомянутые заправочные супы, помимо всего прочего, хороши тем, что их можно варить на несколько дней: они прекрасно хранятся в холодильнике. Более того, можно так организовать процесс, что вы приготовите некий концентрат супа. Это еще лучше, чем сам суп, потому что хранится так же хорошо в холодильнике (обычное явление – чем более влажная среда, тем интенсивнее идут биохимические процессы, а порча и есть самый что ни на есть биохимический процесс!). Так вот, супа или эквивалентного количества концентрата можно сварить много. Количество супа можно измерять с помощью двух специфических единиц – вашими кастрюлями или примерным количеством тарелок. Чаще всего, конечно, мерой служит наша семейная кастрюля – объем ее известен, известно и количество дней, в течение которых кастрюля как скатерть-самобранка должна снабжать нас супом.

Если вы еще не научились примерно оценивать «производительность» своей кастрюли, сделайте вот что: возьмите вашу обычную суповую тарелку, налейте в нее воды до такого уровня, как вы обычно наливаете в нее суп, и перелейте в свою кастрюлю. Наполните кастрюлю до $\frac{2}{3}$ ее высоты, считая при этом количество порций воды, выливаемой в кастрюлю. Таким образом, если бы вы сейчас стали варить суп с этим количеством жидкости, вы получили бы в итоге практически целую кастрюлю супа, потому что продукты, закладываемые в него, тоже имеют объем и, по закону Архимеда, вытеснят жидкость, порциями которой при кипении супа можно пренебречь. Понятно, что в итоге вы получите, как минимум, количество порций супа, соответствующее количеству порций воды, налитой в кастрюлю. Но на самом деле будет больше процентов на 20, то есть, если вы отмеряли 10 тарелок жидкости и сварили суп, то будет примерно 12 порций супа. Подобная методика дозирования жидкости (бульона) хороша тогда, когда вы хотите сварить ровно столько порций супа, сколько едоков сядет за стол.

Теперь, когда мы более-менее определились с необходимым количеством супа, стоит заметить, что очень важным моментом является соотношение ингредиентов внутри самого супа. Согласитесь, что, несмотря на формальное главенство свеклы, например, в борще, чрезмерное ее количество не порадует едоков. Поэтому уделим внимание соотношениям ингредиентов. Начнем, пожалуй, с упомянутого борща – это непростой суп, и, освоив его, вы сможете получить «зачет», а сдать после этого экзамен вам будет совсем просто.

Приготовление кислых супов

В нашей национальной кухне много кислых супов. Это – щи кислые, рассольники, солянка, борщ и серия холодных супов, которые называются – окрошки.

Что касается горячих супов, то их существование вполне объяснимо. Давайте вспомним, как жили раньше люди. Крестьянин должен был встать в 4 утра и идти пахать. Ему нужно было хорошо поесть. Собственно, люди готовили в одном горшке еду, которая одновременно была и супом, и основным, что называется, вторым блюдом. Так вот, надо было плотно поесть и идти работать. Такая еда должна была быть обильной, углеводной и жирной. В частности, про жир давно замечено, что кислота способна нивелировать ощущение его в еде. И соль, между прочим, тоже. Эти два вещества, кислота и соль, не уменьшают количество жира в еде. Сколько жира в ней было, столько в нас и войдет. Но человеку проще есть еду, в которой присутствуют «кислинка» или «солонинка». Заметьте, мы не любим есть обычное сало, но с удовольствием едим соленое. Именно соль нивелирует ощущение жира в сале, так же, как кислота нивелирует ощущение жирности в жирных, соответственно, кислых, супах. Вот так, скорее всего, можно и объяснить существование большого количества густых обильных кислых супов в русской кухне.

Очевидно, что два основных кислых продукта для супов – это квашеная капуста и соленые огурцы. Понятно, что капуста – это щи, соленые огурцы – это не один суп, а, как минимум, два – рассольник и солянка. Это наши главные кислые супы, хотя есть еще борщ, в котором кислинку обеспечивает томат. Но борщ – это отдельная тема, которая будет рассмотрена в соответствующей главе.

Итак, два кислых продукта, которые используются для супов, – это квашеная капуста и соленые огурцы, они же, между прочим, и квашеные огурцы. Их объединяет то, что они кислые, и в них, в частности, в процессе брожения и их выдерживания, так называемой ферментации, накапливается молочная кислота, которая определяет некоторую жесткость этих продуктов. Согласитесь, мы всегда любим, чтобы квашеные капуста и огурцы хрустели.

Но в супах мы хотим, чтобы эти два продукта были мягкими. Да, можно их опускать непосредственно в бульон и варить очень долго: когда-нибудь они да сварятся. Но такой способ считается неэффективным. Вот в этом и заключается очень важный принцип – готовить кислые продукты отдельно от супа.

Это делается следующим образом. Нужно взять кислую капусту, причем совершенно не обязательно ее промывать, как пишут многие книги, потому что этим самым мы удалим кислоту. Это вопрос уже степени кислоты самой капусты. Если она не очень кислая, то мыть ее совершенно не нужно.

Капуста промывается только в том случае, если это нужно, затем ее надо мелко нарубить и сложить в кастрюлю, куда добавить сырой нарезанный лук, потом залить водой или бульоном и тушить до тех пор, пока капуста не покажется вам мягкой. Здесь возможны варианты: можно положить сырой лук, кто-то любит лук обжарить и затем уже положить в капусту. Это, естественно, допустимо, дело вкуса. Если говорить о кислых щах, то туда во время тушения капусты, конечно, можно добавить томат, если вы так любите. Его можно добавить сразу во время укладывания капусты в кастрюлю, перед тем, как залить ее водой или бульоном, а можно добавить во время тушения. Это не важно, важно – чтобы капуста стала мягкой.

Так же происходит и с огурцами для рассольника либо для солянки. Если вы хотите, чтобы все было очень мягко, то многое зависит от состояния кожицы огурцов. Если она жесткая, огурцы лучше почистить. Затем огурцы нужно нарезать кубиками, брусочками, ромбиками, как вам удобно, величина определяется тем, чтобы эти кусочки помещались в ложку. Тушить огурцы можно вместе с сырым луком, либо с луком обжаренным, залив их бульо-

ном или водой. Сколько тушить, зависит от вас. Здесь нужно руководствоваться не каким-то формальным временем, а состоянием огурцов. Они должны именно вас устраивать по своей мягкости, ведь кто-то любит, чтобы огурчики еще похрустывали, а кто-то любит, чтобы они были абсолютно мягкими, и их буквально можно было раздавить языком о небо.

Как бы то ни было, первый принцип приготовления кислых супов – хорошенько стуши кислый продукт, потому что он достаточно долго должен подвергаться тепловой обработке, для того чтобы стать мягким.

Все остальное варится в бульоне. Вы хотите положить в кислые щи картофель? Кладите картофель. Но в отношении картофеля, который может присутствовать в любых кислых супах, важно понимать следующее: картофель очень плохо готовится в кислой среде. Он остается дубовым и как бы сыроватым, хотя на самом деле уже готов, но по ощущениям будет таковым. Поэтому нужно запомнить следующий принцип – всегда картофель нужно варить не в кислой среде, а просто в бульоне, а уже тушенный кислый продукт добавлять тогда, когда картофель практически будет готов. Вот это очень важно. Поэтому кислые супы всегда готовятся в два этапа. Первый – отдельное тушение кислого продукта. Второй – приготовление всего того, что не кислое в бульоне, с последующим добавлением мягкого протушенного кислого продукта.

Теперь можно рассмотреть на нескольких конкретных примерах приготовление кислых супов, например, щей.

Вы стушили капусту с томатом, возможно, с добавлением обжаренного или сырого лука. Тем временем, у вас варится бульон, в него добавляете картофель, если хотите. Когда картофель готов, добавляете тушеную капусту. Здесь необходимо следить за соотношением жидкой и густой части, чтобы щи были такой консистенции, как вам нравится. В конце варки в щи положить лавровый лист, немного черного перца. Если хотите, положите немного отварных сухих грибов с небольшим количеством грибного бульона. Затем щи можно заправить, например, толченым чесноком, опять же, если вы это любите.

Что касается рассольника, то, опять же, вы стушили огурцы с сырым или обжаренным луком, с небольшим количеством томата, если вы этого хотите. Затем у вас уже кипит бульон, в котором уже булькает предварительно отваренная в другой кастрюле перловка, небольшое количество картофеля и, например, немного обжаренной моркови и лука, если вы в огурцы положили сырой лук. И уже в таком картофельном супчике, когда приготовится картофель, появляются тушеные огурцы, которые превращают картофельный супчик с перловкой в типичный классический рассольник.

Если мы ведем речь про солянку, то тогда соленые огурцы тушите с обжаренным или сырым луком и с томатом до мягкости. В это время у вас кипит бульон, опять же, если хотите с картофелем. Затем добавляете тушеные огурцы с томатом в бульон, все это провариваете недолго, опять же, лаврушка, черный перец, добавляются ломтики мясных продуктов – сосисок, ветчины, колбасы, вареного или обжаренного мяса, каперсы или оливки, все это регулируется по кислоте. И затем добавляются ломтик лимона и сметана при подаче, равно как сметана добавляется и в рассольник, и в щи.

И еще. Попробуйте в любой кислый суп, как, впрочем, и в большое количество блюд добавить щепотку сахара – это очень важный момент.

Таким образом, подводя итоги, мы можем сформулировать следующие правила приготовления кислых супов:

1. Кислый продукт – жесткий и хрустящий, поэтому его рекомендуется готовить отдельно от супа, а именно тушить.
2. Если в супе есть картофель, то он должен быть готов перед добавлением кислого продукта, так как в кислой среде картофель готовится крайне плохо и остается хрустящим и противным.

3. Кислый продукт закладывается в кастрюлю после всех продуктов, в том числе после картофеля. И обязательно в конце варки помимо общепринятых специй добавьте щепотку сахара в любой кислый суп.

Отдельно про борщ

Предложим вам для начала не совсем обычную методику приготовления борща. Сварите борщ несколько раз именно по такой схеме. Возможно, вы на ней и остановитесь, но если вам по душе все же более традиционный подход – никто не мешает. Однако приготавливая борщ по этому методу, вы отработаете нужное соотношение ингредиентов и будете безошибочно готовить борщ вкусный, сбалансированный и, что немаловажно, любимой вами консистенции.

А смысл в том, чтобы готовить всю заправочную часть отдельно от бульона: то есть все, что закладывается в бульон, готовится «в комплекте», и затем какое-то количество такой заправки добавляется в кипящий бульон, прогревается и доводится при этом до желаемого вкуса и консистенции. Вспомните, раньше были (и сейчас еще иногда встречаются) консервы-заправки в стеклянных банках, на этикетках которых написано «Борщ», «Рассольник».. Вот аналог их мы и приготовим.

Итак, готовим заправку для борща, будем варить его пока без картофеля. Попробуйте запомнить следующее соотношение основных ингредиентов: на 4 весовые части свеклы 3 части капусты, по 1 части моркови, лука и сельдерея (желательно, но не обязательно) и томатной пасты в 2 раза меньше, чем моркови (см. табл.).

Продукт	Вес в 1 шт.	В 1 ст. ложке
Свекла	150 г	—
Лук	75 г	—
Капуста	1000 г	—
Морковь	75 г	—
Картофель	100 г	—
Томат-паста		40 г

Все очень условно, но хоть как-то можно ориентироваться без весов.

А теперь возьмите овощи, вымойте их и очистите. Обратите внимание – на кухне схожие операции лучше делать одновременно. Вы помыли овощи, и теперь надо их очистить. С чего будем начинать? С моркови. Затем перейдем к луку (лук лучше оставить на время в воде – кожура набухнет, и он гораздо легче чистится), потом зачистим капусту и закончим свеклой. Почему свеклой заканчиваем? Потому что руки сильно окрашиваются свеклой, если с нее начнем, то краска с рук перейдет на лук и морковь. Вроде бы это не страшно, все равно в кастрюле все окрасится в свекольный цвет, но как-то неприглядно выглядят сырые очищенные лук и морковь с пятнами свекольной краски. Она, краска, кстати, очень въедливая – ее трудно смыть с рук, поэтому женщинам при работе со свеклой лучше пользоваться одноразовыми перчатками, краска останется на них, а не на ваших нежных руках, дорогие дамы!

Теперь все нарежем: морковь – соломкой, лук – полукольцами, капусту нашинкуем соломкой. И, наконец, поработаем (в перчатках, если хотите) со свеклой. Заметьте, опять свекла последняя – она ведь доску сильно окрасит, и, будь она первой, другие овощи от доски окрасятся и, возможно, от рук, если вы не защитили их перчатками.

А непосредственно готовить заправку начнем именно со свеклы, потому что она готовится дольше всех – положим в толстостенную сковороду с высокими бортами (или в широкую кастрюлю с толстым дном) свеклу, добавим кусочек сливочного масла, нальем немного

бульона (он ведь уже готов!) так, чтобы по уровню он был чуть ниже верхней кромки слоя свеклы, и тушим на небольшом огне.

Когда свекла начнет аппетитно «булькать», добавим весь томат и сахар. Да, да – сахар. Борщ очень любит сахар. Причем сахар стоит добавлять именно к свекле, а не просто добавлять в почти готовый борщ, так вкус получается гармоничнее. Если вы заранее прикинули количество порций борща, то смело на каждую порцию положите сахар из расчета $\frac{1}{2}$ ч. ложки. Мало будет – добавьте в готовый борщ.

Для соблюдения канонов одновременно с сахаром добавьте немного уксуса, лучше винного (он обычно 6 %-ный). Немного – это чуть больше $\frac{1}{2}$ ч. ложки на порцию. Считается, что уксус, вернее любая кислая среда, способствует сохранению цвета свеклы. Практика показывает, что это утверждение слишком преувеличено. Кислая среда уж точно не обесцвечивает свеклу, но при этом в кислой среде свекла, как, впрочем, и картофель (запомните это!), гораздо дольше готовится.

NB: Эх, нельзя не удержаться, чтобы не открыть вам еще один трюк (лайфхак): нам ведь часто хочется отварить картофель так, чтобы он не разваривался – к селедке, например. Можно, конечно, выбрать определенный сорт картофеля, но это пока в нашей стране нереально. Так вот, при варке картофеля нужно добавить в воду, лучше после закипания, чуть-чуть уксуса (в этом случае обычного спиртового), и картофель не разварится.

Возвращаемся к борщу. Уксус, впрочем, добавлять совсем не обязательно – даже если верить в чудодейственные свойства кислоты применительно к сохранению цвета свеклы, для кислого вкуса томата вполне достаточно. Итак, свекла «булькает», можно уменьшить нагрев и накрыть посудину крышкой.

Тем временем нужно спассеровать лук и морковь. Термин «пассеровать» нуждается в пояснении. Таким мудреным словом называют процесс обжаривания без образования корочки – прогревания в жире чего-либо. Смысл процесса очевиден – наша задача обогатить вкус, в данном случае борща, ароматами овощей. А все ароматы, как известно отличникам средней и высшей школы, имеют эфирную природу, а значит, хорошо растворяются в жирах. Догадались? Если нет – поясним: ароматы овощей при пассеровании перейдут в жир, а уж этот жир, в свою очередь, эффективно передаст все что нужно супу.

Вот так! Сковороду нагреваем, наливаем в нее немного растительного или кладем топленое сливочное масло, добавляем вначале лук и чуть позже – морковь. Слегка обжариваем, но так, чтобы не образовалась корочка. Теперь туда же – капусту и немного бульона (или воды), чуть посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности капусты. Когда свекла и капуста будут готовы, смешайте их. Вот и получилась заправка, она, как уже отмечалось, хорошо хранится в холодильнике и при необходимости быстро превращается в борщ.

Теперь нужно всего лишь довести до кипения бульон и постепенно (до любимой вами консистенции) добавить борщовую заправку. Если в кастрюле уже нужна вам густота, а заправка еще осталась, визуально оцените ее объем и в памяти скорректируйте для будущего необходимое количество заправки именно для вашей кастрюли. А сейчас сохраните остатки заправки в холодильнике и через пару дней снова сварите борщ. Такая заправка не два дня, а неделю хранения в холодильнике выдержит. Если получилось наоборот, вы всю заправку выложили в кастрюлю с бульоном, но получилось жидко, не отчаивайтесь (и не дарите эту книгу свекрови!), а, опять же, примите к сведению и скорректируйте количество заправки в следующий раз. А сейчас просто добавьте в кастрюлю немного консервированной фасоли из банки, будет гуще и сытнее. Если нет фасоли, натрите на крупной терке немного сырого картофеля и добавьте в кастрюлю.

Теперь, когда заправка добавлена в предварительно закипевший бульон, доведите все до кипения, убавьте нагрев и попробуйте борщ на вкус. Прежде всего, проверьте баланс соли – сахара – кислоты и при необходимости его подправьте. Если вкус вас устраивает, убедитесь, что борщ тихонечко кипит, и выключайте нагрев. Накройте кастрюлю крышкой. Если у вас газовая или стеклокерамическая плита, оставьте кастрюлю, как есть, если же электрические конфорки, то сдвиньте кастрюлю – иначе борщ будет еще долго кипеть, а это нам не нужно, он просто должен настояться под крышкой. Если вам нравится аромат лаврового листа и перца, положите их в бульон вместе с заправкой. Если любите чеснок, то положите его в измельченном виде сразу после выключения нагрева.

Хочется заметить, что цвет борща, как никакого другого супа, имеет особенное значение. Как бы мы ни стремились сохранить цвет борща, он все же теряет свою интенсивность и приобретает бурый тон. В этом смысле очень выручит НЗ в домашнем морозильнике — замороженный в пакетиках для льда свекольный квас. Уникальная, на самом деле, жидкость! Готовить его очень просто – очистить свеклу, нарезать ее произвольными ломтиками, залить холодной водой и, поместив в теплое место, забыть на неделю. В результате получается очень интенсивного свекольного цвета жидкость, часто несколько тягучая. Это и есть свекольный квас. Он действительно бродит, потому что сахар из свеклы переходит в жидкость, а дрожжи в жидкость попадают из воздуха. Такой квас можно профильтровать и, налив в мешочки для льда, заморозить. Когда борщ только выключен, несколько таких ледышек можно положить в кастрюлю. Результат изменения цвета борща вас порадует.

Если в результате освоения предложенной методики борщ у вас стал получаться, и вы отработали необходимое количество ингредиентов для вашей кастрюли, можно перейти на более традиционную технологию. Ее отличие от приведенной состоит лишь в том, что капусту варят почти до готовности в бульоне, затем добавляют туда пассерованные лук и морковь, варят до готовности капусты и добавляют тушенную с томатом и сахаром свеклу, доводят до кипения, и все готово.

Однако свеклу можно подготовить иначе – ее попросту надо вымыть и, не очищая, сварить (или испечь в духовке, завернув в фольгу). В этом случае готовую свеклу очищают, нарезают соломкой или натирают и кладут в кастрюлю последней, после готовности капусты и пассерованных овощей. Опять же, после закипания борща уже со свеклой его выключают и дают настояться.

Немного о разновидностях борща. Прежде всего, о версии с картофелем. Принято считать, что суп, сваренный с картофелем на несколько дней, становится хуже, а в особенности картофель – он, как будто бы, становится жестким. Практика показывает, что это не всегда верно. Но в случае борща и других кислых супов можно с таким утверждением согласиться. Выход есть. Натрите пару сырых картофелин на крупной терке и положите в бульон вместе с капустой. Этот картофель заметить в борще невозможно – он окрашивается свеклой, как, впрочем, и другие овощи, но придает наваристость и сытность.

Когда борщ варят на бульоне из костей ветчины, а в сам борщ кладут ломтики ветчины, его называют «московским». Когда в конце варки добавляют сало, растертое с чесноком, – это борщ «украинский», для «флотского» борща капусту нарезают квадратами и добавляют ломтики отваренного бекона. Есть разновидности борщей, не имеющие четких названий, их именуют – «борщ с...» Вот какие «с...» могут быть: с черносливом, с грибами, с фасолью, с килькой в томате, с фрикадельками, со свекольной ботвой...

Используя предложенный выше способ приготовления заправки, можно сварить практически любой суп. Давайте проанализируем еще несколько супов: если хочется кислых щей, нужно всего лишь тушить кислую капусту с добавлением сырого шинкованного лука, томата и сахара. Промывать кислую капусту перед тушением или нет – оставим на ваше усмотрение. Это влияет только на вкус готовой капусты и, соответственно, щей. Остается

только иметь бульон, сваренный из мяса или курицы с добавлением, если хотите, нескольких сушеных грибов. Далее понятно, что тушеная капуста закладывается в бульон (до нужной степени густоты), все доводят до кипения, добавляют лавровый лист, толченый чеснок, молотый перец. Примерные соотношения ингредиентов: капусты по весу в 5 раз больше, чем томата; лука столько же, сколько томата.

Солянку можно приготовить аналогично – стушить ломтики очищенных соленых огурцов (если они старые, то стоит удалить не только кожицу, но и семена) с добавлением томата, сырого шинкованного лука, сахара. Это называется «брез». Затем его кладут в бульон, добавляют мясной набор (ломтики вареной ветчины, языка, почек, мяса, птицы, кружки сосисок) или рыбный набор (ломтики бланшированного рыбного филе, раковые шейки) и прогревают. В тарелки кладут ломтик лимона без кожицы, маслины и/или оливки, каперсы и заливают горячей солянкой. Заметим, что «брез» готовится абсолютно одинаково для любой солянки – мясной, грибной, рыбной. Более того, любые солянки можно сварить на основе куриного бульона, пусть даже приготовленного из кубиков. Да, да, попробуйте сварить так рыбную – будет очень хорошо.

Для солянок важно следующее: авторы глубоко убеждены, что их (не авторов, а солянок!) консистенция фактурно должна быть схожей с растительным маслом, то есть не водичка, в которой плавает, к примеру, пусть и много заправки, но тягучая красная жидкость с заправкой. Такая «маслянистость» достигается за счет вложения большого количества лука, именно он в сочетании с томатом дает такой эффект. Поэтому не удивляйтесь рекомендации лука брать больше, чем огурцов. Примерное соотношение ингредиентов выглядит так: для приготовления заправки взять очищенного лука, очищенных огурцов и томата в весовом соотношении 4:3:3.

Супы-пюре

Супы-пюре понятны – это супы, в которых все продукты находятся в измельченном состоянии, в виде пюре. Такие супы хорошо едят и дети, и взрослые, а также «представители старшего поколения». Потому что они легко усваиваются, их не нужно жевать, они нежные, и порой душа просит именно такого супа.

Краткая технология и общий принцип приготовления таких супов просты. Основной продукт сильно разваривается – в воде, в бульоне, может быть, в молоке, а затем превращается в пюре. В современных условиях это делается с помощью так называемого погружного блендера. Очевидно, что такие супы могут быть вегетарианскими, если они готовятся из овощей на растительном масле (это абсолютно вегетарианский суп), либо эти супы могут быть иными, когда они готовятся с использованием сливочного масла, овощей и каких-то животных продуктов белкового типа – мяса, рыбы или птицы.

Общая схема следующая – вначале, обычно на каком-то доступном масле (сливочном или растительном), обжаривается немного лука, это для тех, кто приемлет лук в супах. Затем добавляется основной продукт, его заливают бульоном или водой и варят до размягчения, для того чтобы его впоследствии можно было обработать блендером до пюреобразного состояния. Вот здесь важно понимать одну деталь – суп-пюре должен быть густым, на то он и суп-пюре. Поэтому нельзя наливать много воды или бульона при варке такого супа: есть риск получить суп жидкий. Слишком жидкий суп, как вы понимаете, исправлять тяжело. Для этого приходится варить отдельно еще основной продукт, добавлять его в суп, чтобы он стал гуще, дополнительно «пюрировать».

Правильнее суп-пюре варить заведомо более густым, чтобы потом просто подкорректировать его консистенцию жидкостью, и тогда мы уже имеем право на ошибку в этом

смысле. Продукт разваривается, потом его измельчают блендером и при необходимости добавляют жидкость. Суп-пюре хорош уже благодаря самому продукту, из которого его готовят, но вместе с тем часто возникает желание сделать его более нежным. Как правило, это происходит за счет добавления сливок либо так называемого льезона, когда яичные желтки размешиваются со сливками, и уже этой смесью заправляется суп. Такой льезон готовят обычно из соотношения – 1 желток на 100 мл сливок. Сливки могут быть 20- или 30 %-ными. Суп при этом становится более светлым.

Общее количество такого льезона как раз и определяется тем, насколько вы хотите, чтобы ваш суп был светлым и сливочным. Льезон добавлять в суп нужно очень аккуратно. Такой суп сдвигают с нагрева, вливают желтково-сливочную смесь, интенсивно перемешивают, затем чуть подогревают, чтобы желток не свернулся, чтобы не было хлопьев. Вот тогда получается интересный суп.

Добавим, что супы-пюре принято подавать с гренками. Это основано на контрасте консистенций: нежный суп – и нечто хрустящее, что попадает к нам в рот вместе с этим супом. Гренками либо посыпают суп, либо подают их отдельно. Гренки сделать просто, для этого нужно нарезать белый или черный хлеб (какой вы больше любите) кубиками размером примерно 1х1 см. Главное, чтобы они помещались в ложку. Затем их обжаривают или подсушивают. Но, как вы понимаете, когда хлеб обжаривают на растительном масле, он в себя забирает много масла, и это не очень хорошо для тех, кто не хочет употреблять в пищу много жира. Тогда гренки можно просто выложить на противень, посыпать их сухим луком, сухим чесноком, пряными травками, чуть-чуть сбрызнуть маслом, перемешать пальцами и подсушить в духовке. Такие гренки получаются совершенно не жирными и очень хорошо «работают» в супе.

Супы-пюре подают не только с гренками, в них можно положить еще какой-нибудь гарнир. К слову, то, что мы кладем в суп-пюре в качестве дополнительного ингредиента, как раз и называется у поваров-профессионалов гарниром. Например, это могут быть кнели, фрикадельки, яйцо «пашот»... Правила и принципы приготовления фрикаделек, кнелей будут рассмотрены в другом разделе, а пока что подведем итоги этой темы.

Итак, супы-пюре...

1...уместно готовить из продуктов, которые хорошо развариваются и легко могут быть пюрированы;

2...следует готовить заведомо более густыми, тогда нам будет очень просто довести их консистенцию до необходимой;

3... заправлять нужно жирными сливками или смесью желтка и жирных сливок;

4...подавать с чем-то хрустящим, с гренками либо с «гарнирами», которые сделают суп более сытным и насыщенным.

Холодные супы

Если попытаться в общих чертах охарактеризовать холодные супы, то трудно не заметить, что у них существуют две главных составляющих: жидкая основа и заправка. Правда, есть в природе еще и холодные супы-пюре, где грань между основой и заправкой, по понятным причинам, весьма размыта. Но не о них сейчас речь. В принципе, основой для холодного супа является либо отвар грибов, фруктов, овощей, ягод, либо овощной или фруктовый сок. И, конечно, напиток (иногда в смеси с отваром): йогурт, простокваша, кумыс, шипучее и красное вино, пиво, сидр, квасы (хлебные, ягодные, фруктовые), реже – пюре (яблочное, томатное, тыквенное...). Стандартный же в русской и восточноевропейской традиции вариант заправки холодного супа: зеленый лук, нарезанные свежие очищенные огурцы, соленые и маринованные огурцы (а также каперсы, патиссоны, кабачки) с добавкой рубленой зелени

(укроп, сельдерей, петрушка). Сдабривается такой суп сметаной с перетертыми яичными желтками и солью, черным перцем, лимонным соком. Реже используется сметанно-майонезная заправка или просто майонез. В кислые супы добавляют нарезанные белки крутых яиц. При желании в такой суп кладут нежирное мясо, птицу, копчености, отварную и копченую рыбу, моллюсков, картофель, тыкву, брюкву, капусту, маринованные и соленые грибы, маслины, кедровые орешки...

Рассмотрим несколько конкретных холодных супов и начнем, конечно же, с окрошки. А в этом случае нельзя умолчать о качестве кваса. Квас для окрошки не должен быть очень сладким. Готовый квас, пригодный для окрошки, найти все труднее, уж больно сладки бутылочные квасы и нет в них характерного вкуса. Разливной квас практически исчез с улиц наших городов. Хорошо, что иногда еще можно купить концентрат кваса, его разводят в соответствии с рекомендациями производителя и заквашивают. Важно только не переложить сахара. Есть, правда, неплохой способ нивелировать сладость кваса, сделать ее незаметной: добавить в жидкую основу окрошки тертого хрена. Хрен придаст свою остринку квасу, и сладость последнего станет менее ощутимой.

От этого сахара в квасе меньше не будет, но мы таким образом словно обманываем свои вкусовые рецепторы.

Давайте считать, что приемлемый по вкусу квас у нас есть, и надо приготовить вкусную окрошку. Вкратце, готовят окрошку так: желтки вареных яиц, сахар (если нужно) и соль растирают с готовой горчицей и (по желанию) с тертым хреном, затем разводят квасом. Вареные мясные продукты, очищенные свежие огурцы и белок яиц нарезают ломтиками или кубиками, зеленый лук шинкуют и перетирают с солью. Нарезанные продукты смешивают, заливают заправленным квасом, подают в суповых тарелках, посыпают шинкованным укропом. Отдельно подают сметану. Кстати, можно подавать окрошку отдельно, то есть смешанные нарезанные продукты укладывают в салатник, а заправленный квас подают в кувшине, и каждый участник трапезы сам «собирает» свою окрошку в предназначенной для этого суповой тарелке.

Если разобраться, все холодные супы смело можно назвать жидкими салатами. А если это так, то, как мы уже договорились, в салатах очень важно соотношение ингредиентов. Причем нужно понимать, что соотношение жидкой части холодного супа и заправки может быть любым, а вот соотношение ингредиентов внутри заправки, как и внутри жидкой основы, должно быть определенным. Что касается жидкой основы, то на 1 стакан кваса обычно берут $\frac{1}{2}$ вареного желтка, $\frac{1}{2}$ ч. ложки готовой горчицы, сахар, соль и хрен – по вкусу. Заправка на 1 стакан кваса: 60 г огурца, зеленого лука в 2 раза меньше, чем огурца, $\frac{1}{2}$ яичного белка, вареные мясные продукты или рыба – по весу не меньше, чем огурцов.

И не бойтесь прямо в тарелку с холодным супом положить пару кубиков льда, если, конечно, он приготовлен из чистой воды!



О блюдах из мяса («Наши» и «не наши»)

Поговорим о некоторых наиболее популярных мясных блюдах. Это гуляш, беф-строганов, котлеты из фарша, беф-бургиньон. И, конечно, шашлык!

Гуляш

При всей своей нелюбви к категоричности в отношении еды и ее приготовлении, все же заявим, что нельзя называть гуляшом мясо, тушенное с томатом и луком. Ну, нельзя! Самая важная, пожалуй, главная особенность этого блюда – использование молотой красной паприки. Это порошкообразная приправа из спелого, ароматного, чаще всего слабожгучего красного стручкового перца. Паприку делают из стручков, предварительно удалив из них семена. Она может, тем не менее, различаться по степени жгучести.

Здесь мы рассмотрим наиболее популярную в Венгрии (и по мнению венгерских шеф-поваров) версию гуляша. Гуляш-суп.

В основном, гуляш готовят из говядины, хотя есть варианты блюда из свинины, телятины и даже баранины (эта версия распространена, например, в винодельческих районах Венгрии). Свинина жирновата, вкус телятины теряется, баранина же, наоборот, имеет слишком выраженный аромат и поэтому подавляет вкус жидкой основы.

Очень важным моментом является соотношение ингредиентов. Начнем, не удивляйтесь, с лука. Его нужно использовать очень осторожно, а именно – в небольшом количестве. В этой версии гуляша, в отличие от супа-солянки, он не играет роль загустителя блюда. К тому же большое количество лука, подвергнутого тепловой обработке, придает блюдам излишнюю сладость. Упомянутой солянке это не мешает – там создается хорошая кисло-сладкая нотка, а в гуляше кислой нотки практически нет. Итак, на каждые 500 г мякоти говядины (не вырезки, конечно, а лопатки, подбедерка, внешней мышцы задней ноги) стоит взять одну небольшую луковицу (примерный ее вес 100 г), очистить, мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве смальца (можно использовать вытопленное венгерское копченое сало) или растительного масла до золотистого цвета.

Уменьшить нагрев до минимума, добавить в сковороду добрую столовую ложку порошка паприки, перемешать и, резко увеличив нагрев, добавить нарезанное кусочками мясо. Нужно стремиться к тому, чтобы мясо не успело пустить сок, а покрылось поджаристой корочкой. Затем в сковороду следует влить стакан сухого белого вина и тушить все до размягчения мяса.

Тем временем сварите в подсоленной воде очищенную и нарезанную на четвертинки картошку – ее должно быть примерно в 2 раза больше, чем мяса. Когда мясо станет мягким, добавьте к нему картошку и, чтобы придать блюду консистенцию густого супа, часть жидкости от ее варки. Есть смысл поварить все еще немного, чтобы консистенция за счет частичного разваривания картошки стала более густой. Если все же густоты нет, надо воспользоваться мукой как загустителем.

Немного подробнее остановимся на свойстве муки загущать жидкости. В муке, как известно, есть крахмал, он способен связывать воду: при нагревании в жидкой среде крахмальные зерна набухают, впитывая в себя воду, и жидкость густеет. Самый простой способ загустить мукой соус, суп или что-нибудь еще – размешать немного муки в холодной воде и при перемешивании ввести в жидкость, которую загущаем. В этом случае необходимо еще некоторое время кипятить загущенную жидкость для устранения привкуса сырой муки, что делать явно неудобно – густая, вязкая жидкость так и норовит пригореть. Поэтому можно

поступить рациональнее – предварительно прогреть муку со сливочным маслом на сковороде, в результате мука не только потеряет привкус сырости, но и приобретет приятный ореховый вкус и аромат. Причем, чем сильнее прогрета мука с маслом, тем более темный цвет и более интенсивный вкус она будет иметь. Обычно прогревают одинаковые по объему количества масла и муки.

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.