

В.В.ПОХЛЕБКИН
МОЯ КУХНЯ

ГЛАВА 1

СУПЫ

Одним из наиболее постоянных, непреходящих элементов моей кухни, как уже говорилось выше, являются супы, то есть все виды первых горячих жидких блюд: щи, борщи, разнообразные виды рыбных супов (уха, калья, солянки, рыбно-молочные, рыбно-овощные и рыбно-крупяные супы), мясные, овощные и сладкие супы.

Я считаю суп основным блюдом, крайне необходимым физиологически всем людям, а особенно детям, старикам, женщинам в определенные фазы их жизни, а также людям, выполняющим тяжелую физическую работу или имеющим слишком сильную эмоциональную и интеллектуальную нагрузку.

Экстремальных ситуаций в нашей сегодняшней жизни вполне достаточно, а между тем вторая половина XX века проходит под знаком нарастающего сокращения супов в рационе людей, в особенности в США и в Западной Европе. Стандартное питание, создаваемое сетью западноевропейского и американского общепита, фактически полностью исключает супы из рациона студентов, бизнесменов, спортсменов, охранников, работников торговли и обслуживания, а также промышленных рабочих.

Мода на бутербродный, так называемый «шведский стол», на потребление «еды на скорую руку» — «фаст фуд» — захватывает в последнее десятилетие и Россию. В качестве же жидкостей, сопровождающих поглощение такой пищи, выступают все более органически не связанные с ней напитки — от минеральной воды и синтетических «водичек» до алкогольных слабых и крепких напитков, причем доля алкогольных все время резко возрастает, что вполне физиологически объяснимо, — пиво, водка и виски более активно содействуют переработке «твердой пищи», создают меньше неудобств потребителю современной еды, так как больше подходят с кулинарной точки зрения к колбасе, сосискам, ветчине, бекону, чем горячий кофе или чай, не говоря уже о чисто «технических» удобствах употребления алкоголя и о затрате минимального времени. (Стопка водки «отнимает» секунду времени на ее поглощение, а на стакан чаю, даже приготовленного кое-как, не по всем правилам, если он все-таки горячий, уходит до 15—20 минут.)

Однако никто не задумывается над этим и не учитывает отрицательных последствий для здоровья, которые наступают через 15—20 лет после систематического потребления сухой пищи и алкогольных напитков. Между тем рост сердечно-сосудистых, желудочных и нервных заболеваний, не говоря уже о почках, печени, напрямую связан с отказом подавляющего большинства людей от употребления супов, одна из функций которых — систематическое промывание организма. Поедание «зелени», «фруктов», «витаминов» и тому подобного не способно создать адекватную физиологическую замену супам и, конечно, не изменит складывающееся положение с ухудшением здоровья людей.

Супы все еще остаются главными и уважаемыми блюдами лишь в некоторых национальных экзотических кухнях, например в узбекской, армянской, китайской, где они составляют важнейший элемент еды. И этот факт во многом объясняет нынешнюю популярность именно китайской кухни в Западной Европе и США.

Для России, которая вплоть до Второй мировой войны занимала первое место в мире по количеству типов супов (русская кулинария) и тем более по количеству типов супов, употребляемых в целом по стране (СССР), поскольку, кроме русской кухни, свои оригинальные супы имели народы Молдавии, Кавказа, Средней Азии и Прибалтики,

отход от суповой кухни в конце XX века представляет собой драматическое явление по двум причинам.

Во-первых, на наших глазах создается совершенно новое поколение, которое не знает о существовании многих супов, не понимает их вкуса и потому не употребляет супы^[59], которые служат основным условием предупреждения гастроэнтерических заболеваний в детстве и юности, заболеваний (раз уж они возникли), имеющих тенденцию превращаться в неизлечимо хронические в зрелом и пожилом возрасте.

Во-вторых, ликвидируется национальный способ питания, более адекватный условиям нашей страны, теряется этническая, национальная идентичность населения. А это самым непредсказуемым образом может уже в ближайшие два-три десятилетия сказаться на изменении физического и психического склада населения.

К чему это приведет — одному богу известно.

Поскольку процесс утраты супами кулинарных позиций имеет интернациональный характер, то в последние два-три года ряд видных европейских кулинаров призвал к возвращению супам их прежнего высокого статуса, характерного для начала XX века, в период до Первой мировой войны.

С одной стороны, крупнейшие французские профессионалы шеф-повара готовят супы в самых дорогих, элитарных ресторанах, предназначенных для избранных. Появляются или продолжают существовать традиционные маленькие ресторанчики на пять-шесть столиков, где подают всего одно-два блюда, причем именно супы, очень высокого качества и за очень высокую цену. Иными словами — супы хотят сохранить путем превращения их в кулинарную элиту, внесения их как исчезающей редкости в своеобразную кулинарную Красную книгу. Это — один путь: супы станут употреблять очень уж избранная публика, но не массы.

Другой путь, по которому идут скандинавские (особенно шведские и финские) кулинары из организации контроля за качеством пищевых продуктов в стране, — это распространение рецептов старинных национальных супов XIX века и призывы к населению не пользоваться концентратами для изготовления бульонов и супов, а готовить эти блюда из сырых продуктов лично.

Надо сказать, что Швеция, как и Франция в XVIII веке, считалась страной, где были лучшие мастера по приготовлению настоящих супов. Правда, кухарку, умевшую готовить до дюжины разных супов, послы царицы Елизаветы Петровны искали несколько лет и сумели законтрактовать мастерицу из Гетеборга лишь на пять лет, после чего с сожалением с ней пришлось расстаться и проблема приготовления вкусных супов для царицы возникла вновь.

Последнее издание главного французского кулинарного справочника «Лярусс де ля кюзин» и шведская популярная «Новая поваренная книга Бонньеров» решительно и настойчиво рекомендуют приготавливать домашние супы, дают авторитетные рецепты, помещают красочные эффектные фотографии супов, хотя прежде большинство иллюстраций в кулинарных книгах отводилось более красивым и фотогеничным кондитерским изделиям или закускам.

Усилия, совершаемые в конце XX века наиболее просвещенными кулинарами и кулинарными обществами для того, чтобы спасти супы, удержать и восстановить их место и значение в меню крупных ресторанов и особенно в домашнем обиходе населения, объясняются тем, что именно профессионалы пришли к невеселому выводу об утрате квалифицированных кадров по приготовлению супов, даже в первоклассных заведениях. Оказывается, супы готовить сложнее, чем блюда из мяса и рыбы, и надо иметь для этого определенный талант.

А восстанавливать кадры тем более трудно, что учителей, стариков, осталось раз-два и обчелся. Исчезновение супов и суповых специалистов просто проспали, а теперь спохватились, но... поздно.

Так обстоят дела в Европе. В Америке же полное отсутствие супов в рационе большинства населения ни общественность, ни профессионалов не беспокоит. Там супы уже давно умерли.

В англосаксонском мире супы сохраняются только в Шотландии. В Англии кулинарные гигиенисты призывают употреблять каши во имя оздоровления стола. К кашам призывают и в Скандинавии, особенно в Дании и Норвегии, где видят в этом пищевом изделии чуть ли не панацею против появления желудочно-кишечных заболеваний у молодежи.

Каша, конечно, легче приготавливать с кулинарной точки зрения, к тому же они тоже вроде «твердая пища». С супами же сложнее.

Но каши имеют немалый недостаток в том, что приедаются быстрее и сами по себе не столько вкусны, сколько полезны. А этот аргумент меньше действует на эмоции потенциального едока, чем вкус.

Вот почему супы все же имеют шанс на восстановление своего положения, при условии, если урбанизация общества и все время ускоряющиеся темпы жизни не закроют окончательно возможность для новых поколений заняться лично приготовлением супов и таким образом достойно оценить их.

Важно переломить складывающуюся психологию пользоваться всем готовым и уповать на таблетки, кубики, концентраты и тому подобную искусственную пищу. Проблема эта стоит во весь рост и в нашей стране, тем более что у нас нет организаций и энтузиастов, которые бы пропагандировали восстановление статуса супов в семье и в общепите, как национально проверенного историей и медицински необходимого вида питания, причем приятного, вкусного.

Между тем уровень приготовления супов даже в лучших российских ресторанах в настоящее время настолько низок, что они не пользуются спросом посетителей и потому исключаются вовсе из меню. Одна из причин этого заключается в том, что в 90-е годы большая часть поваров в Лучших московских и петербургских ресторанах — иностранцы, причем преимущественно немцы, итальянцы, национальные кухни которых почти не знают супов, тем более хороших.

Что же касается русской кухни, то в ее современном исполнении слишком много искусственного, надуманного, к ней не принадлежащего, и потому основное национальное блюдо — супы, образующие целую обойму блюд десяти видов, молодым российским кулинарам вовсе не известны, причем не только в профессионально-технологическом плане, но и даже по названию!

Так, например, простой просмотр меню пяти-шести десятков московских ресторанов показал, что даже в таких основных видах русских супов, как щи и уха, наши рестораны безбожно путаются.

Невероятно, но ныне в ресторанах не умеют отличать, например, уху от рыбного супа, не понимают разницы между ними. Точно так же сама технология приготовления супов настолько застойна, что они продолжают исполняться по упрощенным канонам советского общепита, без всякого учета их исторической рецептуры и технологии.

Я очень люблю супы. И есть, и готовить. Ниже приведены некоторые из тех видов супов, которые я готовлю для себя и зафиксировал их рецептуру. Читатель найдет здесь чисто овощные супы, которые у нас особенно не в почете и которые сделать вкусными особенно трудно. Затем приведены несколько вариантов рыбных супов, которые отличаются резко от канонической русской ухи (рецепты ухи приведены подробно в моей книге «Национальные кухни наших народов» и потому здесь, конечно, не повторяются). Наконец, есть пример и «нового» супа, а точнее — борща, использующего мясной компонент, но не дающего того вредного «мясного навара», который страшит людей, опасющихся склероза.

Об особенностях приготовления супов

Прежде чем перейти непосредственно к рецептам, несколько слов об особенностях общей технологии приготовления супов, которые я считаю крайне важными и которые обычно ни профессионалами в столовских кухнях, ни домашними поварами-любителями и домохозяйками никогда не исполняются, а, наоборот, систематически нарушаются.

Крышка от кастрюли

В принципе супы надо варить без крышки, особенно овощные, рыбные и фруктовые. Рыбные никак нельзя накрывать крышкой, даже временно. Что касается мясных супов, то их мясную часть можно варить под крышкой, иначе она не станет мягкой, но после закладки овощной части крышку можно убрать или по крайней мере заключительную стадию варки провести без крышки.

Кастрюля, ее материал

В какой посуде лучше варить супы с точки зрения обеспечения их качества? Лучше всего — в керамической, стеклянной, огнеупорной посуде. Вообще же супы для сохранения их чистого вкуса, кроме огнеупорной, можно и нужно варить в эмалированной посуде. Даже прекрасная современная посуда из нержавеющей стали пригодна скорее для тушения и жарения вторых мясных и овощных блюд, а не для приготовления супов, особенно если это рыбные супы или даже чисто овощные. Вкус в процессе варки сохраняется лучше в эмалированной посуде. Даже мясные супы, менее чувствительные к нюансам запаха, лучше приготавливать в эмалированной посуде, которую можно считать основной для супов.

Форма посуды

Имеет значение наряду с материалом посуды и ее форма. *Мясные супы* готовят в *глубоких кастрюлях*, что связано с сырьем: мясом, костями, занимающими немалое место в общем объеме супа и нуждающимися в полном покрытии их суповой жидкостью.

Наоборот, *рыбные супы*, а тем более *тестяные*, в которых отвариваются пельмени, лапша, вермишель, макароны или крупы — рис, гречневая крупа, приготавливаются в *широких, низких кастрюлях*.

Эти продукты требуют много свободного места, плохо переносят тесноту, а тем более многоэтажное наслоение, которое характерно для пищевого сырья в глубоких кастрюлях.

Пена

Во время варки *за супом надо следить*, по крайней мере в начальной стадии, *обязательно снимая пену* после каждой новой закладки продуктов. Например, заложил мясо, и через 5—7 минут надо снять появившуюся пену-накипь. Затем всыпал в кипящий бульон рис или картофель — вновь снимай крахмальную белую пену, пока она не исчезнет. То же самое надо делать после закладки овощных компонентов: они тоже выделяют в пену все побочные ингредиенты.

Чтобы пена снималась легче, надо, чтобы она располагалась выше поверхности жировой пленки в супе, а для этого необходимо в начале варки любого супа положить в

него небольшой кусочек сливочного масла: в процессе снятия пены и варки он исчезнет и никак не отразится на вкусе блюда, зато суп будет чистым, с хорошим, свежим ароматом.

Снятие пены не только очищает суп от случайно попавших в него с разными продуктами посторонних примесей, но и способствует правильному кипению, предотвращает всплытие жидкости, мешающее, а иногда и совсем прерывающее приготовление (когда суповая жидкость, убегая через край, гасит огонь газовой горелки или попадает на электродиск, что вынуждает приостанавливать приготовление).

Соль

Следует также строго придерживаться правил соли в супах: рыбные супы и супы из морепродуктов солят вначале, так, чтобы рыбу отваривать в уже подсоленном кипятке, а мясные, овощные (особенно включающие бобовые растения) солят только после полной готовности или в самом конце приготовления, когда овощи стали полностью мягкими.

Консистенция супов

Поскольку большинство из наших людей за последние 30—40 лет познакомились с супами в основном в общественном питании: в столовых, в армии, в тюрьмах, в детдомах, общежитиях, то у многих сложилось стойкое представление о супе как о какой-то водянистой баланде, в которой одиноко плавают две-три субстанции. Именно поэтому многие заявляют, что они не любят суп, хотя ни разу в жизни настоящего супа не ели. Русский национальный суп любого вида должен быть густым — так, чтобы ложка стояла. Или чтобы в середине тарелки возвышалась горка. Жидкая часть супа должна быть концентрированной, вкусной и составлять лишь 30—35% его объема.

Корректировка вкуса

Во время приготовления супа его надо несколько раз попробовать, все время оперативно корректируя его вкус при помощи как положенного по рецепту пищевого сырья (увеличивая или уменьшая его количество), так и разных дополнительных поварских средств, не входящих в данный рецепт, если это необходимо.

Так, например, можно, и даже нужно, для создания приятного вкуса добавлять в любые мясные, куриные, овощные супы кусочек корня имбиря (величиной около 1 см³) или сельдерея и класть лука по крайней мере в полтора раза больше, чем указано по рецепту.

Точно так же следует быть очень осторожным в употреблении в супах моркови и класть ее меньше, чем указано в рецепте, ибо морковь «сладит» суп, или «упрощает», примитивизирует вкус супа при любой передозировке.

В чем сложность варки супов?

Короче говоря, за супом надо все время следить, его нельзя бросать на произвол судьбы, оставляя без внимания, то есть к супу повару приходится быть привязанным все время. В этом и состоит одна из технически неудобных сторон приготовления супов, от которой пытаются отделаться. Однако это невозможно, ибо при приготовлении в закрытых, автоматически контролируемых аппаратах суп получается невкусным, «мертвым», «плоским». Механизации супы практически не поддаются, ибо это всегда приводит к ухудшению их качества и к упрощению, стандартизации их пищевого и вкусового состава.

Причина того, что нельзя вывести прямолинейную формулу любого супа, состоит в том, что суп — многокомпонентное блюдо, включающее от 5 до 25 различных продуктов, и каждый компонент обладает своими свойствами и ведет себя по-разному в кипящей воде.

Найти для всех них «единую оптимальную среднюю линию», то есть не переварить одно и одновременно избежать недоваривания другого, и составляет искусство повара-потажера, или «суповых дел мастера».

Здесь многое (если не все) зависит от интуиции, чувства вкуса, меры и такта. Кроме того, использование специальных приемов, рожденных в мировой кулинарной практике, также крайне важно при создании супа.

Китайская технология

Так, заметив, что многокомпонентный суп представляет наибольшую вероятность порчи, часто из-за непредусмотренного взаимовлияния компонентов, китайские кулинары совершенно отказались от одновременной варки в супах разных компонентов. Они свели суповое приготовление к трем простым бульонам: мясному, рыбному и овощному, в которые каждый едок уже на столе, во время еды, может закладывать также отдельно приготовленные разнообразные отварные или сырые компоненты и составлять любой оригинальный сложный суп из уже готовых элементов, без их одновременного и совместного нагревания.

При приготовлении самих бульонов китайские кулинары используют повышенные дозы таких продуктов, как лук, сельдерей и имбирь, чтобы сильнее маркировать вкусовой акцент. Поэтому остальные компоненты на столе закладываются в нейтральном вкусовом виде, отварными, а приправы, пряности, ароматические добавки также вносятся самим едоком в процессе еды.

Такая система, обеспечивая высокий уровень кулинарного исполнения супов, требует, однако, высокой личной кулинарной культуры и знаний от каждого участника трапезы.

Суп и психология русского человека

У нас, в российских условиях, достичь кулинарной образованности не так-то легко, и поэтому русская система супов никогда не шла по линии отдельного приготовления разных суповых компонентов. Думать во время обеда самостоятельно над созданием наиболее вкусной композиции супа русский человек, конечно, никогда бы не смог — это было бы несвойственно его психологии: раз сел или посадили за стол — бери ложку в руки и ешь скорей, не раздумывая. Вот почему русская кухня исходит из того, что тебе все приготовит специальный человек: повар, стряпуха, кухарь, кашевар — не важно кто. Но пусть думает над приготовлением он, а не ты, который пришел лишь для того, чтобы просто съесть обед, не вдаваясь в то, как его создали, а лишь либо уплатив, либо поблагодарив за еду, но не забывая себе голову проблемами создания данного обеда.

Как только специалистов по супам стало меньше, русский человек согласился (или примирился) с исчезновением супа из классического набора русской еды. Это чрезвычайно тревожный факт с точки зрения положения всей нации, всего населения России.

Социальное значение супов

Дело в том, что суп принадлежит к социально привилегированному виду питания. Чтобы приготовить суп, необходимы по крайней мере такие непереманные условия, как наличие собственного жилья (очага) и собственной посуды. Оба эти условия в наше рыночное время прежде всего экономически далеко не для всех достижимы. Только одна посуда стоит баснословно дорого, причем самая примитивная — кастрюли, тарелки, столовый прибор. Сотни тысяч бомжей, бродяг, беженцев, иммигрантов, перемещенных лиц, сирот, погорельцев и людей, оставшихся без крова в результате военных действий и стихийных бедствий, *уже годами не знают, что такое суп*, привыкли к сухой, холодной пище и к холодным напиткам, даже зимой и осенью, когда горячие безалкогольные напитки (чай, кофе, сбитень) просто необходимы.

Мы уже не говорим об общем составе и об общем уровне такого питания. Это — другой вопрос.

Между тем, будучи социально высоким по статусу видом питания, супы по своему сырью, по составу и массе продуктов принадлежат к самым дешевым и доступным видам питания. Но надо лишь иметь возможность их делать, и не менее важно — уметь их правильно делать.

Аккуратность исполнения и свежесть сырья

Ниже я привожу разные рецепты супов — как крайне дешевых, так и относительно дорогих, которые приходилось выдумывать и делать в разные периоды жизни в связи с меняющимися обстоятельствами.

Общее у всех этих супов то, что они высококачественны в пищевом отношении и вкусны, даже самые дешевые и примитивные.

Это достигается *тщательностью обработки и свежестью исходного пищевого сырья*. Это — главные условия приготовления вкусной еды, наряду, конечно, с профессиональными знаниями и опытом.

Итак, прежде всего — *овощные супы*.

луковый суп

Луковый суп — один из известнейших в мировой кулинарии вариантов супов, предназначенный для восстановления сил, особенно при ночной работе, неумеренных развлечениях, для ослабленных больных и для лиц, лишенных аппетита, с пониженным тонусом и угнетенной нервной системой.

Луковый суп в разных вариациях имеют многие народы Европы и Азии. Наиболее известен французский луковый суп, применявшийся при дворах монархов, когда развлечения затягивались за полночь. Имеется и узбекский луковый суп — ёрма, также весьма питательный (с курдючным жиром, очень калорийный) и вкусный, употребляемый лицами тяжелого физического труда.

Предлагаемый вариант лукового супа сочетает европейский и азиатский подходы. Содержит расчеты продуктов на четырех человек, на две персоны и на одного едока.

	На четверых	На двоих	На одного
лук репчатый, острый	10 луковиц	5 луковиц	3 луковицы
сливочное масло	100 г	50 г	25 г

молоко	1 л	500 мл	250 мл
плавленный сыр	140 г	70 г	35 г
«Виола»	(8 треугольничков)	(4 треугольничка)	(2 треугольничка)

Остальные компоненты, входящие в состав супа: вода — половину объема молока или чуть-чуть больше с расчетом ее выкипания соль — 1—2 ч. л. (по вкусу) черный перец — 8—10 горошин, предварительно раздавленных

Приготовление:

1. Лук нарезать мелко-намелко и осторожно спассеровать в масле на умеренном огне в металлической кастрюльке (нерж.), не допуская обжаривания лука до коричневого цвета.

2. Влить осторожно воду и затем молоко, следя за тем, чтобы оно не убежало, и, все время помешивая, продолжать прогревать на умеренном огне.

3. Когда лук полностью распустится в виде жиденького пюре, посолить, поперчить и затем добавить плавленный сыр.

Примечание № 1

Метод введения сыра в суп.

1. Чтобы сыр не свернулся в горячем молоке, поступают следующим образом: в пиалу или глубокую чашку кладут сыр (по 1 треугольничку) и добавляют к нему постепенно, ложечками, горячую жидкость (в зависимости от того, сколько будет употреблено сыра, непрерывно растирая этот сыр до полного растворения в эмульсию).

2. Влить сырно-суповую смесь в остальной (основной) суп, быстро размешивая, чтобы не допустить свертывания сыра. Суп тоже не должен быть *слишком горячим*, а для этого его заранее надо перелить из металлической посуды (кастрюли) в фаянсовую супницу или большую глубокую тарелку.

Примечание № 2

Можно делать луковый суп и исключительно на воде без молока; остальные компоненты и технология та же.

«суп бедного бедняка», или «всего по одному» (1992 г.)

Это пример того, что суп можно «сформировать» из продуктов совершенно случайных, в пищевом отношении ничем не замечательных, скудных и ограниченных по массе, но в кулинарном отношении правильно, грамотно обработанных. Такой суп будет всегда лучше, чем любой суп из концентратов. Но чем хуже и скуднее продукты, тем большими будут затраты труда. Создание вкуса — это прежде всего труд. И конечно, свежесть, хорошее качество сырья. Но его можно добиться и трудом, предварительно тщательно обрабатывая среднее по качеству сырье.

1 сушеный белый гриб

1 ст. л. (с верхом) квашеной капусты

1 горсть овсяной крупы

1 большая луковица

1 яйцо

1 ст. л. воды

1 ч. л. уксуса

1 ст. л. с верхом любой муки или соединения разных видов муки (пшеничной, ржаной, гороховой, рисовой, овсяной, гречневой)

1 лавровый лист

1 ст. л. соли (без верха)

1 ст. л. сметаны

Подготовка продуктов:

1. Капусту — не промывать. Если она не своя, а куплена в магазине или на рынке и выглядит не совсем кондиционной, ее надо перебрать, удалить все, что имеет несвойственный ей цвет, то есть слишком серые, черные, желтые, зеленые листья, освободить от частей кочерыжек, но ни в коем случае не промывать чистой водой.

2. Овсяную крупу тщательно перебрать и несколько раз промыть в холодной воде.

3. Луковицу порезать как можно мельче.

4. Гриб раздавить в порошок скалкой или бутылкой.

5. Яйцо взбить с уксусом и ложкой воды и, соединив с мукой, замесить кусочек теста. Раскатать этот шарик теста как можно тоньше и нарезать его широкой (по 1,5—2 см) лапшой или квадратиками.

Приготовление:

1. В 1 л *кипятка* засыпать лук, капусту, овес и сварить до полуготовности, то есть проварить минут 10, после чего засыпать сухой грибной порошок, а еще через 5 минут — соль, лавровый лист и лапшу. Варить до готовности (не менее 15—20 минут).

2. Сдобрить сметаной на столе.

сырбушка по-городскому (1991 г.)

1 л сыворотки от кефира, оставшейся от приготовления творога

2—3 шт. сладких перцев

3 ст. л. любого растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового, но только не горчичного и не льняного! Можно вместо растительного использовать 50 г сливочного)

2 средних луковицы

1 головка чеснока

0,5 стакана кукурузной муки (не путать с крупой-сечкой, которую нельзя применять)

1 корешок и листья петрушки

1 небольшая морковка

5 горошин черного перца

1 лавровый лист, соль

Приготовление:

1. Сыворотку вскипятить и заправить мелко нарезанными овощами: перцами, морковью, петрушкой, луком. Проварить 5—7 минут.

2. В кипящий овощной бульон всыпать струйкой кукурузную муку, непрерывно ее размешивая 2—3 минуты. Затем проварить еще 5 минут.

3. Внести масло и варить еще 5 минут.

4. Снять с огня, выдержать под крышкой 3 минуты.

5. Заправить мелко-намелко измельченным чесноком, выдержать еще 1 минуту.

6. Подавать с мягким, свежим черным хлебом или с бубликами и *домашними лепешками* (см. ниже).

освежающий борщок (летний) (1965 г.)

5—6 шт. сухих грибов

1 луковица

2 свеклы

1 морковь
1 картофелина
1 ст. л. сушеной петрушки
5—6 зерен черного перца
3—4 зубчика чеснока
1—2 ст. л. сметаны
1—2 ч. л. свежего или сухого укропа
2—3 шт. лаврового листа
1 ч. л. крупной соли (с верхом)
1/2 лимона
1/2 ч. л. лимонной цедры
1 яблоко (антоновка)
1/2 небольшого кочана капусты

Приготовление:

1. Налить 3—4 глубокие тарелки воды в эмалированную посуду, положить грибы и поставить на большой огонь, чтобы закипела.
2. Когда закипит, положить мелко нарезанный лук, свеклу соломкой и морковь соломкой (морковь спустя 10 минут после свеклы).
3. Грибы вынуть, мелко нарезать, положить в борщок.
4. После этого посолить, положить картофелину (разрезанную на 4 части), рубленную мелко капусту и поварить минут 10.
5. Затем положить петрушку, перец, лавровый лист, яблоки (нарезанные мелкими кубиками) и поварить еще 3—5 минут, выключить огонь, положить мелко нарезанный чеснок, выжать лимон, положить цедру, подождать 3 минуты и разлить по тарелкам.
6. В каждую тарелку положить по 1 ст. л. сметаны. Есть с черным хлебом.

суп нежный овощной — «августовский» (1996 г.)

5 молодых морковок (пучок)
2 луковицы
1 небольшой молодой кабачок
2 помидора
1 головка чеснока
1 пучок укропа
3—4 веточки базилика
100 г сметаны
соль, черный перец (горошком) по вкусу
от 0,75 до 1 л воды

Приготовление:

Нарезка овощей:

кабачки — кубиками
морковь — соломкой
лук — мелко-намелко
помидоры — дольками
укроп, базилик — мелко

1. Закладка овощей в кипящую воду в порядке перечисления их в рецепте — одно за другим.
2. Варка 20—25 минут на очень слабом огне (припускать!).

3. После готовности вносится чеснок, растертый в ступке, с половиной ложки соли (или меньше-больше, по вкусу).
4. Сметана добавляется в суп уже на столе.

Сезонность супов

Супы отличаются еще и тем, что они более других блюд могут и, главное, обязательно должны приравниваться к сезону. В этом их особенная физиологическая ценность, причем ничем иным не заменимая. Вот почему важно не просто есть любой суп регулярно, а выбирать для еды супы, ориентированные на сезон — лето, осень, зиму и весну.

Весенние супы хорошо известны — это супы из *первой молодой зелени*: сныти, крапивы, щавеля — словом, *зеленые супы, или зеленые щи*. Что же касается осенних, летних и зимних, то эти понятия для большинства людей определяются не столь четко, как весенние.

Ниже даются некоторые из летних, осенних и зимних супов.

Основное отличие осенних и зимних супов в том, что они *гуще, плотнее, сытнее* и готовятся не на чистой воде, а на *рыбных или мясных бульонах*.

Что же касается *летних супов*, то они, помимо своей легкости, должны обладать особенной приятностью. Во-первых, в жару хорошо есть все *холодные супы* — окрошки, холодники, свекольники, фруктовые супы, а во-вторых, и летом можно есть с удовольствием *горячие супы*, но такие, которые бы по своему составу вызвали *повышенный аппетит*.

Вот, например, такой.

щи рыбные летние — «гостевые» (1995 г.) (на две персоны)

- 100—200 г осетрины свежей или мороженой
- 1 луковица
- 1 стебель-перо зеленого лука
- 1/2 небольшого кочана капусты
- 20—25 молодых листиков крапивы двудомной
- 4—5 молодых прикорневых листков чертополоха (до цветения)
- 1 помидор средний или крупный
- 2 молодые маленькие картофелины
- 1 ст. л. риса
- 1 ст. л. гречневой крупы-ядрицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 десертная ложка 3%-ного яблочного уксуса
- 2—4 шт. маслин
- 1 пучок укропа
- 2 шт. лаврового листа
- 4—5 горошин черного перца (раздавленные)
- соль — в общей сложности не более 1 ст. л. без верха (солить осторожно, постепенно) (предварительно кипяток подсаливается 1 ч. л. соли)
- 2 ст. л. сметаны
- воды — 1,3—1,2 л

Приготовление:

1. Подготовленные (перебранные, очищенные, промытые) продукты закладываются в подсоленный кипяток (1 ч. л. соли) в следующем порядке: рыба, крупы, корнеплоды (картофелины режутся пополам), наземные овощи, зелень.

2. Маслины, лавровый лист, половина укропа и черный перец, уксус вносятся через 15 минут после начала приготовления. Корректируется соленость — подсаливание.

3. После окончания готовности вносится остальной укроп, чеснок и производится коррекция подсаливания.

4. Общее время варки не более 30—35 минут. Варка ведется на умеренном огне, при открытой крышке, за исключением первых 5—6 минут, когда варится одна осетрина (без других компонентов). После удаления пены (накипи) от варки осетрины крышка снимается до конца приготовления.

щи грибные из свежей капусты с лапшой (осенние) (1997 г.)

1/4 среднего или небольшого кочана капусты

2—3 недозрелых бурых помидора

1 луковица

6—8 горошин белого или черного перца (раздавленных)

2 сухих белых гриба

1/2— 1 стакан домашней лапши (с 1 яйцом) или 1 клубок феттучини (итальянской лапши)
сельдерей — кусочек корня 1 см³ (не резать, целиком!)

зелень сельдерея, петрушки, чеснок

1— 1/2 небольшой морковки (пополам вдоль)

соль — ок. 1 ст. л. без верха

1,25 л воды

Предварительные замечания: В кастрюлю залить 1 л кипятка, отметить уровень. Затем долить 200—250 мл (тонкий стакан) воды. Следовательно, если при приготовлении будет происходить выкипание жидкости, то оно не должно быть большим, чем на 200—250 г. Если же выкипит больше необходимого, то надо долить за 10—15 минут до конца приготовления кипятка (только кипятка, а не сырую воду) до установленного заранее и отмеченного вами уровня. Приготовление:

1. Опустить в кипяток грибы, белый перец, соль, кусочек корня сельдерея. Продолжать кипятить на небольшом огне не менее 15 минут.

2. Тем временем нарезать овощи. Закладывать их по мере нарезания в следующем порядке: лук, помидоры, капуста.

3. Перед закладыванием капусты вынуть грибы (не ранее чем через 10—12 минут), нарезать их тонко и вновь положить вариться, после чего закладывать капусту.

Варить около 20—25 минут на среднем огне до мягкости капусты.

4. Усилить огонь, заложить лапшу. Через 5 минут убавить огонь и продолжать варить около 10 минут на умеренном огне, до готовности лапши.

5. Засыпать мелко нарезанную зелень и чеснок (по вкусу, но не менее 2 долек) и тотчас же выключить огонь. Выдержать 3—5 минут. Сервировать. При сервировке можно уже на столе добавить ложку сметаны. Но это эгализирует, упрощает вкус, хотя и делает щи нежнее, мягче, бархатистее.

зеленая калья из свежей горбуши (1997 г.)

Осенью на рынках появляется свежая или свежемороженая горбуша. Прекрасный случай сделать хорошее сезонное блюдо.

Предварительные замечания:

Вы покупаете, конечно, целую, непоротую рыбину. Не важно, какого веса, — в зависимости от ваших возможностей. Придя домой, тотчас же вспарываете ее. Если находите икру — засаливаете. Затем отрезаете все, так сказать, лишнее: голову, хвост (до подхвостового плавника) и тешу.

Именно эти части идут на калью. Остальную аккуратную тушку (балык) засаливаете впрок. Такое использование горбуши (кеты, чавычи) очень рационально и выгодно.

голова, хвост, теша одной горбуши

2 луковицы

2—3 зеленых или бурых помидора

4 стручка болгарских перцев

1 стакан мелко нарезанной зелени укропа и петрушки (пополам)

1 кусочек хрена (1—2 см³)

10 горошин черного перца (раздавленных)

1—2 ст. л. растительного масла

1,25 л воды, соль, одна-две дольки (или «колесика») лимона

Приготовление:

1. Все компоненты закладываются в кастрюлю или термостойкую посуду одновременно, но так, что на дно кладутся куски рыбы, которые засыпаются пряностями (перец, хрен, укроп, петрушка), а поверх слой нарезанных на тонкие одинаковые ломтики болгарских (сладких) перцев и помидор.

2. Все это заливается литром кипятка, с ложкой-двумя растительного масла, осторожно, чтобы не сдвинуть слои закладки, и ставится на небольшой огонь плиты или лучше — в духовку (при наличии термостойкой посуды).

3. Готовность наступает примерно через 25—30 минут. После готовности посолить, добавить лимон, снять с огня и осторожно перемешать верхний слой, не задевая рыбу. Через 3—4 минуты выстойки — сервировать. Едят с черным хлебом с маслом.

карп с грибами — осенний суп против головной боли и пасмурного настроения

1 карп, примерно около

1 кг (больше-меньше)

2—3 белых гриба (свежих или сухих)

1—2 картофелины

1 небольшая морковь

1 репа

2 луковицы

2 помидора

1 петрушка (корень и листва)

20 (двадцать!) горошин белого перца

сельдерей, укроп, лавровый лист, соль — по вкусу

Предварительное замечание:

Еще до разделки рыбы вскипятить 1,5 л воды и положить туда 20 горошин белого перца, пусть варятся на умеренном огне, пока вы разделываете рыбу, овощи. Подсолите этот кипяток одной чайной ложечкой соли (без верха). Вода с белым перцем должна вариться 20 минут до того, как вы начнете закладывать в кипяток продукты. Это гарантирует исчезновение даже сильнейшей головной боли на 100%.

Приготовление:

1. Рыбу очистить, хорошо выполоскать несколько раз в холодной, проточной воде (под краном). Разрезать на 4 куса: голова, хвост и два крупных куса из тушки. Положить в холодную, чуть-чуть подкисленную лимоном воду. Отставить.

2. Затем ввести в кипяток, где варится белый перец, грибы, либо мелко нарезанные (свежие), либо раздавленные в порошок (сухие). Ни в коем случае *не заменять белые грибы (!)* шампиньонами, так как это исказит вкус блюда, оно не приобретет того типично «русского» характера, который должен быть ему свойственен. Кроме того, не пройдет головная боль.

3. Ввести все овощи, указанные в рецепте: картофель, морковь, репу, лук, помидоры, — в кипящую воду, нарезав их предварительно.

4. Через 10 минут после начала варки овощей опустить в суп куски рыбы и затем ввести пряности: зелень сельдерея, укропа, петрушки и лавровый лист.

5. Через 15 минут после этого выключить огонь, закрыть крышкой и дать постоять 2—3 минуты, после чего — сервировать.

суп из головизны с клецками (зимний)

В торговле осенью часто встречается головизна, то есть специально отделенные от туш головы дорогой соленой или копченой рыбы — осетрины, белуги или лососей, кеты, семги. Цена головизны — низкая, и это заставляет смотреть на такой продукт как на своего рода недостойную «пищу нищих». Между тем и в дорогих ресторанах, где блюдо стоит по 50—80 долларов, в рыбные супы, в солянки употребляют исключительно головизну. И ее оценка (кулинарная) не может отличаться от оценки целой рыбины. Главное, чтобы головизна была *свежей*. *Не прогорклой*. И тогда это весьма хорошее и относительно дешевое сырье для весьма престижных блюд.

Кроме того, головизна и супы из нее всегда были крайне характерны для русской зимней кухни. Ведь в это время головизна не портится (мороженная), а это — самое важное обстоятельство, позволяющее ее успешно использовать в меню. Суп из головизны не надо солить: обычно вполне достаточно содержащейся в ней солености. А чтобы гарантировать супы из головизны от невольного пересола, ее либо предварительно вымачивают (это плохая кухня домашних, непрофессиональных стряпух), либо понижают соленость супа чисто кулинарными средствами, вводя в него поглощающие соль крупяные или картофельно-мучные компоненты. Так естественно рождается своеобразие русских рыбных супов с головизной, неизвестных другим национальным кухням.

для супа:

1—2 головы кеты, семги (или осетрины)

2 средних картофелины

1 небольшая морковь

2 луковицы

2—3 шт. лаврового листа

5—8 горошин черного перца

для клецок:

1 ст. л. манной крупы
1 ст. л. картофельного сухого порошка
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. сухого молока
по щепотке черного (или белого) перца
3—4 ч. л. воды

Приготовление:

1. Сварить говядину (в холодной воде), снять пену, очистить бульон, выбросить лишние кости (20 минут).

2. Пока говядина варится, приготовить клецки: все компоненты перемешать (сухие) и осторожно, чайными ложечками, добавлять к ним холодную воду, добиваясь однородной, эластичной и не слишком плотной консистенции клецочной массы. Дать ей выстояться 10—12 минут, добавить, если нужно, еще воды, если масса слишком густая, а затем брать по пол чайной ложки и опускать в кипящий суп.

3. Добавить овощи, перец, лавровый лист и продолжать варить на умеренном огне.

4. Через 5—6 минут *после всплытия* клецок подавать к столу.

борщ на индюшачьих ножках (осенне-зимний) (1997 г.)

1—2 голени индейки (полуфабрикат) (мясо в основном снять, использовать для второго блюда, кости с оставшимся наполовину мясом употребить в борщ)

1—2 свеклы

1 небольшая морковь

2 клубка феттучини

2 луковицы

2 помидора

1/2 небольшого кочана капусты

1 картофелина

1/2 небольшого корешка петрушки

1/2 пучка листьев петрушки

1 см³ сухого корня имбиря

1 см³ сырого корня сельдерея

1—2 ч. л. яблочного уксуса, 6%-ного

6 горошин черного перца

2—3 лавровых листа

1/2 головки чеснока

1/2 пучка укропа

красный перец — на кончике ножа

Предварительные замечания:

В этом блюде используются два импортных полуфабриката, относительно которых необходимо дать некоторые пояснения.

1. Голени индейки (мороженые). Снятую с них кожу и коленный сустав, жилы и жир (в области колена) надо выбросить и в пищу не употреблять. Мясо снять с костей таким образом, чтобы на костях осталась та часть мяса, которая плохо снимается.

Кости разрубить пополам (поперек) и в таком виде закладывать в кипяток.

2. Феттучини. Так называются ленты итальянской лапши длиной до метра, завернутые при изготовлении специальной машиной в компактный клубок. Таких клубков в коробках бывает по 8, 12 или 16 — в зависимости от размеров фасовки. К сожалению, ни экспортеры (итальянская фирма «Федеричи», ни импортеры — ЗАО «Америя-Русс» (Москва) не указывают названия этого изделия по-русски, обозначая их вместо собственного имени обобщенно, как «макаронные изделия», как будто этого и так не

видно. Их собственное название — *феттучини* — необходимо иметь в виду, так как оно четко отличает этот вид продуктов от известных нам — вермишели, макарон, лапши и т. п.

Заменять феттучини в данном рецепте не следует, это меняет вкус и характер блюда.

Феттучини бывают двух видов — обычные и зеленые, замешанные на шпинатном соке. Оба вида хорошо подходят к «Борщу на индюшачьих ножках», причем особенно хорошо сочетать зеленые и белые феттучини.

Приготовление:

1. В глубокую кастрюлю с 1,5 л кипятка положить кости от двух голеней и после 5 минут кипения под крышкой и снятия пены добавить имбирь, петрушку и сельдерей (корни). Корень имбиря тщательно очистить от поверхностной кожицы, так, чтобы он был совершенно белым. До закладки овощей можно вести варку костей под крышкой, затем ее снять.

2. Подготовить (нарезать) овощные компоненты и закладывать их в суп в следующем порядке: свекла, капуста, картофель, лук, помидоры (по мере разделки каждого овоща) и варить без крышки на умеренном огне.

3. После очередного съема пены добавить лавровый лист, перец — черный и красный.

И если овощи сварились, откорректировать соленость и добавить уксус, особенно если произошла утрата ярко-красного цвета борща. (Практически, если варка велась правильно, без крышки, то изменения цвета не должно произойти, и вливание уксуса следует перенести на конец варки.)

4. Усилить огонь и при сильном кипении заложить феттучини, а через 3—5 минут кипения вновь сократить огонь до умеренного.

5. Проверив через 10 минут готовность феттучини, влить уксус, заправить борщ зеленью (измельченными петрушкой, укропом, чесноком).

Снять с огня и дать настояться под крышкой 3—4 минуты, после чего — сразу же — сервировать.

Этот борщ очень вкусен, если он сделан тщательно.

суп перестроечный осенний «изысканная бедность» (осень 1990 г.)

4—5 горстей фасоли (сколько зажметя в кулак)

2 луковицы

1—2 горсти риса или пшеницы (недробленной), можно также полбы

2 помидора

0,5 стакана зелени сельдерея

1 соленый огурец

5—6 горошин черного перца (раздробленных)

1—2 лавровых листика

1/2 головки чеснока

1—2 яблока

1 ст. л. подсолнечного масла

1—1/4 л воды

ок. 1 ч. л. соли

50—100 г мяса, колбасы, корейки и т. п.

Приготовление:

1. Фасоль хорошо промыть, отмыть от грязи с добавлением соды, затем прополоскать холодной водой несколько раз, чтобы удалить следы соды.

Подготовленную фасоль залить водой, поставить на медленный огонь, закрыть плотно крышкой и не трогать полтора часа, а тем временем готовить другие компоненты, постепенно добавляя их.

3. Мясо превратить в фарш или нарезать мелко, обжарить 1—2 минуты на подсолнечном масле и соединить с фасолью.

4. Затем положить мелко нарезанные луковицы, промытый рис, сельдерей, перец, лавровый лист.

5. Когда фасоль сварится до мягкости, крышку снять, аккуратно удалить всю пену и мелко нарезать соленый огурец и яблоки, очистив их от кожуры и всех пораженных мест, мелко нарезать чеснок и доварить до мягкости этих компонентов.

6. Спустя 5—7 минут после закладки яблок и огурца резко убавить огонь до слабейшего, дать попеть 2—3 минуты и после пробы супа скорректировать соленость. В принципе достаточна соленость одного огурца, но если надо, то можно слегка досолить.

ГЛАВА 2 КАШИ ПО-НОВОМУ

Наряду с супом характерным блюдом, присущим русской кухне, является каша. В XX веке отношение к кашам потребителей, с одной стороны, и ученых-медиков, с другой, резко менялось.

На Западе от каш начисто отказались уже после Первой мировой войны. На востоке Европы и особенно в СССР, где основное население состояло из крестьян и рабочих, а интеллигенция (хлипкая!) представляла собой ничтожную прослойку, каши употреблялись до конца 60-х — начала 70-х годов, хотя уже все более переходили из ранга особых блюд в более низкую категорию гарнира, то есть готовились упрощенно, а потому теряли свое своеобразие и вкус.

С середины 70-х годов в СССР медики, интеллигенция, обеспеченные слои городского населения стали смотреть на каши как на плохое и недостойное их блюдо, что постепенно, с исчезновением представителей старшего поколения, привело к утрате всех навыков в приготовлении каш, которыми славилась русская кухня в прошлом.

Главными блюдами населения, потерявшего умение готовить, стали консервы, яйца, колбаса, макароны и т. п., то есть то, что не нуждалось в создании композиции, вкуса, особой технологии, а приготавливалось простым отвариванием.

Между тем крах перестройки, первые годы ужасной инфляции, обнищание населения и наличие в продаже только круп вынудило часть населения вновь вернуться к приготовлению каш как к вынужденной мере, ибо эта часть рациона продолжала считаться грубой, тяжелой и излишней. Советские горе-медики все уши прожужжали в 70—80-е годы, что каши якобы ведут к полноте, делают человека тяжелым на подъем и тому подобное.

Каков же был конфуз этих «ученых», когда в 90-х годах, получив возможность выезжать за границу, российская интеллигенция узнала, что ныне на Западе идет интенсивная пропаганда введения каш в рацион в обязательном порядке, как... оздоровляющего средства.

Мигом наша «независимая» и «прогрессивная» медицина сменила свою старую пластинку, перекаптовавшись ровно на 180°.

На кашу возникла даже мода, и люди с большим достатком или очень прозападные стали в обязательном порядке есть на завтрак противные, невкусные жиденькие овсяные и манные каши, ибо они слышали, что так делают президенты, премьеры, Рокфеллеры, Ротшильды и другие Гейтсы западного мира.

Словом, «слышали звон»... Да что богачи банкиры! Самому нашему президенту дочка или жена готовят в обязательном порядке жиденькую манную или рисовую кашку, и тот

безропотно ее съедает, хотя всякий уважающий себя мужчина послал бы «эту гадость» к черту.

Дело в том, что, как и во всякой моде, дело ограничивается рабским, бездумным подражанием, обезьянничаньем, без малейшей попытки понять суть дела. Важно, что Клинтон ест кашу, значит, и я буду ее есть, ибо чем я хуже. Но какая это каша, какова она должна быть и как ее правильно готовить, чтобы она была вкусной, — об этом даже не задумываются. Если Клинтон или Коль завтра откажутся от каши, то точно так же поступят и российские лидеры. Их взгляд на кашу — вовсе не кулинарный, а престижный, они через силу глотают противную, склизкую, безвкусную массу, ибо, по их мнению, это престижно и никто не видит, как им это противно.

Однако каши — эти древнейшие виды блюд, известные всему человечеству, — вовсе не могут рассматриваться лишь как формальный объект, имеющий знаковое значение. Это — существенный компонент питания человека, и особенно в нашей стране, имеющей многовековую культуру кашеварения. И на них надо смотреть только с одной точки зрения — с кулинарной. Ибо только такой взгляд будет объективным и правильным. Все остальное — просто шарлатанство.

Как и всякое блюдо, каши будут приемлемы, если они будут вкусными. Я всю жизнь питался кашами и готовил каши регулярно, но лишь тогда, когда мне хотелось их есть, когда я чувствовал в этом внутреннюю потребность. При этом я старался есть только настоящие классические русские каши, питание которыми необходимо потому, что они обусловлены нашим климатом, нашими жизненными условиями и составляют неотъемлемую часть русской кухни. Без каши — обед не обед, — говорит русская старинная поговорка. И простой народ, который ее выдумал, в тысячу раз умнее и разумнее всех дипломированных современных медиков. Помимо того что каши создаются из зерна, где в концентрированном виде присутствуют все жизненные элементы, все жизненные соки, они еще способны равномерно, нежно и одновременно плотно, без пропусков, заполнять стенки желудка и кишечника, тем самым предохраняя пищеварительные органы от всякого опасного воздействия на них: механического, химического, биохимического.

Простой пример. Когда мне было 7 лет, я случайно проглотил дюймовый гвоздь (делал скворечник, один гвоздь забивал, другой держал во рту). Районный врач нашел один выход — немедленно оперировать. Однако я попал к самому Бурденко, который принял другое решение: кормить меня каждые полчаса плотной кашей из смеси овса и риса. Каша не давала гвоздю подойти к голой стенке желудка, и прободение было исключено. Через сутки гвоздь вышел вместе с тем, что осталось от каши. Другой пример: при химическом отравлении лучше не просто промывать желудок, а ввести антидот вместе с густой манной кашей, сваренной на молоке. Она впитает в себя всю отраву, нейтрализует ее, не даст всосаться яду в стенки кишечника, и через сутки точно так же будет выведена естественным путем.

Но конечно, не надо думать, что только этим и ограничивается значение каш. Я привел лишь исключительные случаи, которые хорошо иллюстрируют тот факт, что каши способны выполнять защитную роль даже в тяжелых, экстремальных ситуациях. При обычном же регулярном употреблении они выполняют ту же роль как бы автоматически и профилактически. И в этом их пищеварительное значение. Кроме того, будучи единственным блюдом, которое плотно клеится к стенкам кишечника, они не дают кишечнику расслабляться, все время требуя, чтобы мышцы кишок занимались своей прямой обязанностью — проталкиванием пищи. Если же мы будем есть только мясо или рыбу, хлеб или фрукты, пить только разные жидкости, то стенки кишечника будут часто совершенно «безработными» и станут вялыми, их мышцы отвыкнут от своей постоянной автоматической работы, ибо жидкости будут легко протекать, а сухая пища кусочками нестись вдоль этого потока, лишь кое-где задевая (и царапая) стенки кишечника, но не заполняя его плотно, равномерно, как фарш заполняет сосиски.

Таково вкратце чисто физиологическое и потому крайне необходимое действие и роль каш в нашем питании. Однако всякая ли каша достаточна для этих целей?

Нет! Хороши прежде всего настоящие каши, то есть, во-первых, цельные, крутые, а не жиденькая дребедень, которая не отличается от водички, а во-вторых, эти крутые каши должны быть вкусными, чтобы вызывать обильное отделение желудочного сока, мягко щекотать тем самым стенки кишечника и доставлять нам и кулинарное и физиологическое наслаждение.

Каша, не сдобренная, как положено, маслом, салом или другими улучшающими вкус добавками, не заправленная луком, чесноком, укропом или тмином, вызывающими сокоотделение в кишечнике, не вкусна и бесполезна, а то может быть и вредна.

В конце 1942 года к нам в полк пришло первое молодое пополнение. Шел уже второй год войны, и ребята-новобранцы в тылу отощали. Один из них, в день после присяги, пробрался на кухню и наскреб со стенок всех котлов остатки засохшей каши-размазни — примерно объемом около трех литров. Ни масла, ни луку он, конечно, в эту «кашу» не мог добавить и, забравшись в землянке на нары, по-тихому стал ее жадно и быстро глотать, боясь, что его заметят. К утру он в страшных мучениях умер: заворот кишок. Ведь он просто залепил свой желудок и кишечник плотной клейкой массой, которая не вызывала физиологической реакции из-за своего безвкусия, а просто механически (а потому без всякого движения) заполняла его пищеварительный тракт, как сплошная пробка. Так что вкус каш, так же как и их консистенция, имеют огромное значение и должны выдерживаться и создаваться профессионально.

Кашеваром тоже надо уметь быть, хоть это и не очень высокая кулинарная квалификация. Большинство же людей почему-то смотрят на приготовление каш как на дело, которое не требует особого умения, и зачастую берутся это делать, не имея никаких знаний, никакого опыта, что особенно наглядно заметно на примере наших женщин-домохозяек. Они видят в каше лишь соединение зерна (крупы) с водой, прокипяченное определенное время. Для нашей страны, где в отличие от Западной и даже Южной и Восточной Европы всегда умели в прошлом готовить каши мастерски, — это шаг назад в кулинарной культуре и развитии.

Но на Востоке, в Азии, каши до сих пор принадлежат к самым распространенным и массовым, повседневным блюдам. Только готовят их там по национальным способам, обильно сдабривая жирами, пряностями, овощами, фруктами. Отсюда взгляд на каши разных людей различен, в зависимости от того, каков их опыт, какова их практика в этом отношении, что они понимают под кашами и какие каши они вообще ели в жизни.

В этом отношении характерны, например, две арабские пословицы: «Каша — пища бедняков». Она распространена в городах. «Каша — пища богатых и умных людей». Эта пословица бытует в сельской местности. На Западе в ряде стран, например в Англии и Шотландии, всегда был культ каши, поскольку климатические условия на Британских островах просто требовали такой пищи. То же самое относится к Швеции, Норвегии и Финляндии. Здесь каша — неперемнная пища детей, причем готовят детские каши очень тщательно, с молоком, сливочным маслом в достаточном количестве. Поэтому у детей англосаксонских и скандинавских стран отношение к каше вовсе не такое, как у наших детсадовских детей, которые получают под именем каши обычно безвкусную болтушку.

Не случайно видный немецкий психолог Х.Д. Реннер отмечал, что когда взрослый человек в северо-западной части Европы ест кашу, то у него возникают приятные ностальгические воспоминания о своем счастливом детстве. И эти воспоминания бывают весьма стойкими.

Вывод один: в нашей стране потребление подавляющей частью населения детсадовской невкусной каши в детстве вызывает и у взрослых людей отрицательное отношение к каше, тем более что не только в детстве, но и когда они стали взрослыми, каши продолжают готовить столь же плохо и неправильно, как и 20—30—40 лет назад.

В моей книге «Национальные кухни наших народов» приведены все виды русских и других национальных каш (молдавской, грузинской, армянской, узбекской), и я не намерен повторять их здесь.

Но наряду с классическими национальными типами каш, рецептура которых уже оформилась, сложилась и не нуждается в изменении, возможно приготовление разных вариантов каш в современном, новом исполнении.

Ниже приводится рецептура некоторых из таких современных каш, скомпонованных мной в 90-х годах. Для начала возьмем самый простой по композиции вариант.

гречнево-гороховая каша

Эта каша является простой механической смесью горохового пюре с настоящей русской крутой гречневой кашей из ядрицы. Обе составные части приготавливаются отдельно и смешиваются уже в совершенно готовом виде, на столе, непосредственно перед подачей в пропорции 2/3 каши и 1/3 горохового пюре (по объемам). Улучшает вкус добавление к этому составу пюре одной (не более) отварной рассыпчатой горячей картошки. Но такую кашу надо съесть немедленно, так как картошка портит блюдо, когда остывает.

Что же касается гречнево-гороховой смеси, то она не портится в течение 3—5 часов и может быть разогрета или употребляться на другой день, что создает возможность приготавливать ее заблаговременно.

Особенностью этой каши является то, что она требует очень много сливочного (или растительного) масла, а также — лука. На 1 стакан гречневой крупы берут 3 небольшие луковицы и на 0,5 стакана сухого гороха еще 2 луковицы. Таким образом, на получаемый из этих исходных сухих продуктов объем общей каши идет 5 луковиц. Маслится каждая часть отдельно. Гороховое пюре маслится перекаленным растительным маслом, на котором жарится лук, а гречневая часть — сливочным маслом.

Только после того как обе части автономно приготовлены, они соединяются и равномерно, осторожно, без нажима перемешиваются, чтобы структура гречневой крутой каши не нарушалась.

Вкус этой каши, приготовленной по всем правилам, очень приятен и своеобразен: он вызывает дополнительный аппетит. И, поев раз эту кашу, к ней всегда хочется вернуться вновь.

Попробуйте обязательно это замечательное и истинно русское по составу и композиции блюдо. Простое, но необычное!

овоще-зерновая каша. осень 1991 г. «канун развала», или «случайный сбор»

ок. 0,5 стакана овсянки-зерна

горсть риса или четверть стакана манной крупы

мясо (любое) — 75—100 г (могут быть обрезки, пашина, рулька)

чечевица — горсть

луковиц — 1—2 шт.

перец сладкий — 1—2 шт.

картофель — 1—2 шт.

вода — 0,5—1 стакан

кисломолочные жидкости (кефир, кислое молоко, перекишенная сметана, сыворотка) (в общей сложности — 1,5 стакана, причем сыворотки может быть не более 0,5 стакана)

масло растительное — 2 ст. л., можно в сочетании со сливочным — 1 ст. л.

перец черный — 8 горошин (раздавленных)
петрушка, сельдерей, зелень, корень — в общей сложности не менее 1 — 1,5 ст. л.

Подготовка:

1. Мясо, какое бы оно ни было, тщательно освободить от соединительной ткани, и оставшиеся чистые мясные обрезки равномерно искрошить (через мясорубку не пропускать!) в мелкий фарш.
2. Крупы, сухой горох (и т. п.) тщательно перебрать, промыть несколько раз.
3. Масло перекалить. Овощи измельчить одинаково — соломкой.

Приготовление:

1. В раскаленное в кастрюле масло засыпать мясо, а через 2—3 минуты — все овощи (лук, перцы, картофель), довести до кипения и варить 10 минут на среднем огне.
2. После закипания добавить чечевицу. Спустя 10 минут варки — засыпать все крупы (овес, рис, манку), продолжать варить еще 5—7 минут или до выкипания жидкости. Затем слегка убавить огонь, уплотнить ложкой кашеобразную массу и аккуратно, не размешивая, залить сверху слоем воды.
3. Варить до полного выкипания воды и превращения в крутую кашу на умеренном и слабом огне, следя, чтобы не подгорело. Варка в этот период идет под крышкой. После окончания варки через 2 минуты залить кисломолочной жидкостью.

овсяная каша-заспица (из целого зерна) (декабрь 1990 г.) (для приготовления в тиховарке)

1—1,25 стакана овсяной крупы (зерна)
1 ст. л. с верхом мелко посеченной квашеной капусты
1 ст. л. с верхом пшеничной муки
0,5 ст. л. сухого молока
1 ст. л. без верха сахарного песка
0,5 ст. л. соли
100—150 г свинины, нарезанной мелкими кубиками
50—75 г свиного топленого жира
0,75—1 л воды-кипятка
6—7 зерен черного перца (раздавленных)

Подготовка:

1. Зерно тщательно перебрать и промыть до 10 раз в холодной воде.
2. Свиной жир, если нет готового, предварительно перетопить из сала и употреблять сразу, только свежим. (О правилах перетопки жира см. «Поваренное искусство и поварские приклады», выпущенную издательством «Центрполиграф», с. 202 «Очистка жиров».)

Приготовление:

1. Залить в ситаловую емкость тиховарки кипятком и заложить все остальные продукты, начиная с зерна. Затем включить тиховарку сразу на вторую мощность и держать так 3—4 часа до появления приятного запаха и сильного кипения.

Выключив тиховарку, дать постоять под крышкой 10 минут.

2. В случае отсутствия тиховарки и замены наплитным приготовлением использовать очень слабый огонь и следить, чтобы не подгорело.

рисовая комбинация, блюдо, гарнир, начинка

Используется как самостоятельное блюдо, или гарнир к отварной рыбе, или же как начинка в пироги и кулебяки.

2 стакана риса (ханского, длинного)
0,5—0,6 л молока

50—75—100 г свиного сала или 25—50 г сливочного масла или 2—3 ст. л. растительного масла

одно из трех, в зависимости от наличия и желаня (вкуса), а также в зависимости от дальнейшего использования

1 стакан спорыша (листья, без стеблей) — свежий или сухой (измельченный)
1—2 луковицы или перо от 2—3 луковиц (измельченное)
1 звено (долька в 3 см) от любой рыбы холодного копчения: скумбрии, сельди или леща

Предварительные замечания:

Мякоть рыбы превратить в пюре, протерев через ситечко.

1—2 крутых яйца.

1 ч. л. (с верхом) заправки «Вегедор» или 1 ч. л. слабозжучего карри.

Приготовление:

1. Рис отварить по раздельному методу: не более 3—5 минут в сильно кипящей воде, куда засыпать в момент кипения. Затем воду слить, добавить молоко и варить почти до готовности.

2. За 1—2 минуты до полной готовности риса всыпать спорыш, лук, масло (сало), довести до мягкости риса и всего блюда, посолить, ввести рыбное пюре, перемешать в однородную массу.

3. В совершенно готовое блюдо ввести рубленые крутые яйца и карри.

Употребление:

Эту «кашу», или, точнее, кашеподобную массу, можно использовать для самых различных пищевых целей: как самостоятельное блюдо, особенно на завтрак, то есть как вкусную кашу, а также в меньшем количестве ее можно использовать как гарнир к овощным или отварным рыбным блюдам: например, к тельному, к рыбным кнелям и клецкам. Наконец, это очень неплохая начинка для пирогов. В этом случае в нее надо класть меньше жиров, но солить и перчить покрепче.

каша перловая «богатая» «начало эры капитализма». (март 1993 г.)

1 — 1,5 стакана перловой крупы, чистой, цельной, хорошего качества

дополнительные овощные компоненты:

1 крупная картофелина

1 средняя морковь

1 крупная луковица

пряности:

черный перец — 6—8 зерен

укроп

лавровый лист

специи:

сахар — 1 ч. л. или 1 кусочек рафинада

соль — по вкусу, вносить в конце приготовления

жиры:

2—3 ст. л. растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового)

100—75 г свиной копчено-вареной грудинки

Подготовка:

1. Каша приготавливается по основному методу для перловки.

Замочить крупу с вечера (за 10—12 часов) в холодной кипяченой воде. Утром промыть, вскипятить *на очень медленном* огне. Не солить! Варить до полнейшего выкипания воды, досуха. Горячую кашу в кастрюле, сняв с огня, тотчас же завернуть в «ватник» и дать остывать не менее 2—4 часов.

По остывании взять половину полученного количества для приготовления «богатой каши». Остальное можно использовать для самых разных целей, например для приготовления перловых лепешек.

2. Все овощные дополнительные компоненты, а также грудинку измельчить ножом (мелко-намелко).

Приготовление:

1. Обжарить овощные компоненты на перекаленном масле в металлической кастрюле. Осторожно спассеровать 5—7 минут. Не допускать подгорания.

2. Добавить кашу-полуфабрикат, тщательно, равномерно перемешать.

3. Внести пряности и специи, дать потомиться на небольшом огне от 15 до 25 минут в зависимости от готовности сырья и каши-полуфабриката.

4. Подсолить, скорректировать вкус.

5. Подавать как совершенно самостоятельное блюдо, а не какой-нибудь гарнир или добавку ко второму.

забытая «зеленая каша» «привет из феодализма»

Русская «зеленая каша» — одно из основных коренных и старинных русских национальных блюд, совершенно исчезнувшее из нашего обихода практически после 20-х годов.

Ее готовили из цельного ржаного зерна в стадии его восковой спелости.

Это было одно из традиционных национальных сезонных летних блюд, становившихся уже в начале XX века доступным лишь зажиточным людям.

Дело в том, что для «зеленой каши» считалось «неприличным» брать недозревшее ржаное зерно с поля. Для этих целей и помещики и деревенские кулаки держали небольшую делянку ржи близ приусадебного участка. Бедняк не мог себе позволить подобной роскоши за неимением лишней земли.

В советское же время, когда личные приусадебные участки стали в основном отводиться под огород, а с 30-х годов все более под ягодные и плодовые кусты и деревья, о «зеленой каше» вообще стали забывать, тем более что и посевы ржи были сокращены и стали систематически уступать место пшенице.

Конечно, «зеленая каша» получается особо вкусной из ржи. Но в принципе вполне возможно приготовление аналогичного блюда из пшеничного и овсяного зерна в молочной-восковой спелости. Физические, да и во многом вкусовые свойства такой «зеленой каши» будут почти аналогичны ржаной «зеленой каше». Однако такому изменению состава каши мешала традиция. Поскольку «зеленой каши» из других зерновых культур в России

никогда не готовили, с исчезновением ржи умерла и сама «зеленая каша» как национальное блюдо.

Ныне имеются все основания — и национальные, и исторические, и медико-диетологические — восстановить, возродить приготовление «зеленой каши», причем не только из ржи, но и из других зерновых, взятых в период их молочно-восковой спелости.

«зеленая каша»

зерно в молочно-восковой спелости — 400 г
вода холодная (3 стакана) — 600 мл
масло сливочное — 50—75 г
соль — по вкусу

Приготовление:

1. Вскипятить воду, всыпать туда зерно, проварить минут 10—15, до выкипания почти всей воды.

2. Ввести в сваренную кашу масло, тщательно равномерно размешать, посолить, плотно закрыть крышкой и поставить на 3 часа в протопленную русскую печь для упревания.

Имитировать эти температурные условия можно, поместив сосуд с кашей в духовку (предварительно нагретую), но с крайне невысокой возрастающей температурой (самый слабый огонь, у новых печей соответствует № 1, 2 — на циферблате), на 30—40 минут, выключая ее через 15—20 минут на 1—2 минуты.

капустно-рисовый разброд

1/2—1/4 кочана (в зависимости от величины). Брать небольшой, средний кочан
0,5—1 стакана риса
1 средняя морковь
2—3 луковицы
2—3 ст. л. сухого молока (в зависимости от наличия и вкуса)
1 горсть изюма (не менее 1/4 стакана)
3—4 ст. л. подсолнечного масла
1 головка чеснока
6 зерен черного перца
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. тмина
1 ч. л. сахара

Подготовка:

1. Рис отварить отдельно, остудить.

2. Капусту нарезать мелкими квадратиками (не шинковать!).

Морковь — тонкой соломкой (как для плова). Лук — измельчить.

3. Изюм промыть очень тщательно, в холодной и горячей воде, несколько раз, предварительно перебрав и выбросив поврежденные, гнилые ягоды. От плохой обработки изюма часто портятся даже хорошие блюда в ресторанах, так как там на эту операцию не обращают должного внимания.

Приготовление:

1. Перекалив масло в металлической кастрюле, всыпать туда сразу всю подготовленную капусту, перемешивая и стараясь обжарить всю массу равномерно. Следить за ходом упревания примерно минут 10-12.

2. Затем добавить измельченные овощи: лук, морковь, перемешать, прикрыть крышкой, уменьшить огонь, дать упреть минут 5—7, все время следя, чтобы не было пригорания, и с этой целью все время перемешивая овощную массу. Влить молоко в тот момент, когда капуста выделит наибольшее количество влаги.

3. После появления характерного вкусного аромата тушеной капусты и мягкости овощей внести рис с изюмом, перемешать и тотчас же посыпать оставшимся сухим молоком и внести все пряности. Молоко вносить постепенно, сразу же перемешивая, чтобы не было склеивания.

4. Довести кашу до готовности, то есть одинаковой мягкости и общего вкуса всех ее частей, чтобы не были заметны по вкусу ее составные части, а появился бы общий вкус блюда.

5. Дать чуть выстояться под крышкой 3—4 минуты и подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к блюдам из жареного мяса и птицы (курам, индейке).

гороховая каша (с зерновыми и овощными добавками) (март 1994 г.)

горох — 1 стакан

рис — 2 ст. л. с верхом (0,25 стакана)

гречневая крупа — 2 ст. л.

картофель — 2 шт. (средних)

лук — 1 крупная луковица или пара средних

морковь — 1 средняя

масло растительное (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, но не горчичное) — 2 ст. л.

2—3 кружочка (ломтика) колбасы салями или такое же количество бекона, грудинки или корейки варено- копченых

1 ч. л. 6%-ного яблочного или винного уксуса,

разведенного в 0,5 стакана воды пряности: черный перец, лавровый лист, чеснок — по вкусу

специи:

сахар, соль (в пределах 1 ч. л.)

сливочное масло — 50 г

Приготовление:

1. Рис, гречневая крупа — отвариваются каждое отдельно.

2. Картофель и морковь отвариваются вместе с лавровым листом, затем из них делается единое пюре (раздавливается толкушкой).

3. Горох отваривается до мягкости, превращается в пюре, сдабривается пряностями, сахаром, растительным маслом, заправляется мелко сеченным сырым луком.

4. Гороховая и овощная части пюре соединяются, тщательно перемешиваются и заливаются уксусным раствором, а затем прогреваются в низкой кастрюле на слабом огне, при постоянном помешивании. В конце прогревания можно добавить половину (25 г) сливочного масла.

5. В горячую горохово-овощную смесь вводятся отваренные рис и гречневая каша, заправляются сливочным маслом и тщательно перемешиваются, продолжая прогреваться на слабом огне.

6. Перед подачей, сняв с огня, 2—4 минуты выдержать под крышкой.

овощная каша — крапивно-картофельное пюре (май 1993 г.)

6 картофелин средней величины
1 л (объем) промытой, нарезанной крапивы (листьев, верхушек)
1—2 ст. л. сухого молока (можно с верхом)
2—3 ст. л. любого растительного масла (за исключением горчичного, льняного, хлопкового, рапсового)
2 ст. л. манной крупы пряности:
лавровый лист (для отваривания картофеля)
красный перец (щепотка-две)
укроп — 1/2 пучка
петрушка — 1 пучок или 1/2 пучка
чеснок — 1 головка
соль — по вкусу

Приготовление:

1. Отварить картофель.
2. Крапиву бланшировать два-три раза, нарезать намелко острым ножом.
3. В размятый в пюре горячий картофель влить подсолнечное масло, всыпать сухое молоко, пряности, добавить бланшированную крапиву, хорошо перемешать, затем всыпать манную крупу и подогреть на слабом огне около 10 минут, все время помешивая. Если будет слишком сухо, добавить 1 — 2 ст. л. натурального молока, если будет слишком жидко — внести дополнительно сухого молока.
4. Горячую кашу-пюре закрыть крышкой, укутать и оставить на 15 минут разопревать. Затем подавать к столу. Можно сдобрить еще 25—50 г сливочного масла.

Употребление:

Употребляется как совершенно самостоятельное блюдо, каша на завтрак (особенно если дополнительно сдобрено сливочным маслом), или же как гарнир (часть гарнира) к отварной и жареной рыбе, мясным котлетам или к жареным грибам, а также как горячее сопровождение к холодной мясной и рыбной закуске — заливному языку, отварному мясу холодному, холодной телятине, птице (к окорочкам).

картофельная каша

5—6 картофелин
0,5—0,75 стакана тертой брынзы (200 г)
1 луковица
1—2 ч. л. аджики (по вкусу)
2 ломтя черного хлеба
1 зубчик чеснока
1—2 ст. л. подсолнечного масла

Приготовление:

Картофель отварить с мелко перетертым луком, превратить в пюре брынзу (натереть на мелкой терке), смешать с горячим картофельным пюре, посолить, добавить аджики.

Итак, вы познакомились с рядом рецептов овоще-зерновых каш, которые отличаются от обычных лишь тем, что содержат не какое-нибудь зерно одного вида, а либо включают наряду с основным зерном и некоторые другие виды круп, либо имеют наряду с зерновой частью также и часть овощную или иную растительную, а также обладают каким-нибудь небольшим вкусовым акцентом за счет включения в них крайне небольших количеств мяса, сала, ветчины, копченой рыбы, брынзы или просто пряностей — карри, лука, чеснока, сельдерея и др.

Надеюсь, что несложность и быстрота приготовления этих блюд (по сравнению с рыбными и мясными, требующими гораздо большего времени) побудит многих из вас приготовить их себе лично и тем самым практически ознакомиться с относительной легкостью приготовления каш и кашеподобных пюре, а также понять, что варьирование подобных композиций бесконечно.

Конечно, необходимо уметь соблюдать определенные пропорции при комбинации разных компонентов, чтобы получить приятную вкусовую гамму, но в целом кашеподобные пюре — это блюда такого рода, в которых пропорции легко подвижны и допускают сдвиги, и поэтому даже у начинающего любителя-кулинара не может произойти значительных ошибок, если он сколь-нибудь аккуратен и внимателен, а также, разумеется, наделен чувством меры и вкуса.

В результате каждый может довольно легко видоизменять сам себе состав и характер каш, в зависимости от наличия в его распоряжении тех или иных продуктов. Это не только научит готовить и более сложные блюда, но и создаст возможность всегда, в любой обстановке, при наличии самых скудных пищевых средств, сделать себе вкусную и полезную еду, не прибегая к ничьей помощи. А главное, научит самостоятельно кулинарно мыслить и творить у плиты.

Насколько это важно с психологической точки зрения, как это развивает самостоятельное мышление вообще и насколько открывает путь к ощущению своей внутренней независимости, можно отчасти понять из того анекдота, а вернее, из притчи, срисованной с реальной действительности, которая описывает, как заказывает себе завтрак такой всемирно известный состоятельный человек, как мультимиллиардер Онассис.

Соль этой притчи состоит в том, что человек, даже располагающий безграничными возможностями как в смысле денег, средств на приобретение пищи, так и в смысле обеспечения самого исчерпывающего ассортимента продуктов (с неба звездочку достанут, а со дна морского — жемчужину!), тем не менее в силу своей кулинарной неосведомленности, зависимости от услуги и не в последнюю очередь в силу недоверия к окружающим оказывается вынужденным и прямо-таки обреченным на то, чтобы довольствоваться самым примитивным и обыденным, тем, что он наверняка знает и в чем он не боится ошибиться и попасть впросак!

Прямо скажем — незавидная судьба.

Итак, середина 60-х годов, вилла миллиардера Онассиса, утро перед завтраком, входит слуга-метрлотель:

«— Что желаете, сэр, — кукурузные хлопья, воздушный рис, распаренную толчено-давленную полбу, кашу или кашницу?»

— Кашу, пожалуйста.

— Овсяную, рисовую, гречневую, мамалыгу или манную, сэр?

— Овсяную!

— С молоком, сливками или с фруктовым соком, сэр?

— С молоком!

— Цельным, обезжиренным или жирным, парным, сэр?

— Цельным.

— От какой породы коров вы желали бы молоко, сэр? От швицкой, джерси, симментальской, остфризской, шортгорн или херефорд?»

Комментарии, что называется, излишни. Возможности безграничны, но их реализация идет не по линии углубления вкуса одного определенного блюда, то есть не по линии обогащения, насыщения одного блюда разными компонентами, а по линии расширения богатого ассортимента совершенно адекватных продуктов. Внешне, по видимости, их много, они демонстрируют широкие возможности разнообразия. Но в сущности, композиция блюда, которое может выбрать Онассис, заранее определена, узко ограничена лишь двумя компонентами — зерно и жидкость. И какое бы зерно из предложенных ни выбрал миллиардер, какую бы жидкость он ни предпочел, все равно окончательный его выбор сведется только к двум элементам — либо овес с молоком, либо гречка со сливками. В общем, как ни выбирай, результат будет один — банальнейший вариант: зерно и жидкость. Вырваться из упрощения невозможно. Это — как бы прямая противоположность тому, что предлагаю я во всех вышеприведенных рецептах: многокомпонентность каш, кашеобразных пюре, включение туда и зерна, и масла (жиров), и мяса или рыбы (белков), и растительных добавок (овощей, трав), и пряностей, и, разумеется, жидкостей (воды, молока, растительных масел и др.).

Именно этот иной подход, иной взгляд на кашу по сравнению с общепринятым, традиционным коренным образом меняет вкус, роль, значение и место такого рода блюд в нашем питании.

Казалось бы, все это естественно и должно было давно быть понятно, однако на практике люди всегда чаще всего попадают в положение Онассиса.

Или другой пример, когда при всех возможностях богатого выбора человек все равно не способен избежать банального стандарта только из-за отсутствия кулинарных знаний. Такое положение складывается, например, тогда, когда богатый, но неискушенный в кулинарии человек приходит в ресторан и, не умея разобраться в блюдах, снабженных нарочито пышными или иностранными названиями, попадает, как правило, пальцем в небо, выбирая заурядное блюдо со стандартными компонентами и примитивным вкусом.

Отсюда должно быть ясно, почему в XVIII—XIX веках как раз состоятельные люди считали для себя очень важным обучаться кулинарии, практически разбираться в приготовлении блюд. Это, как объяснял герцог Лейхтенбергский, просто необходимо для того, чтобы не позволять слугам водить себя за нос и оставаться хозяином своего собственного меню, осознавать, что ты хочешь есть и в каком виде ты должен получить требуемую пищу.

Этому правилу следовали в то время все государственные деятели. Кулинарная культура, элементы кулинарного образования и просвещения считались непременным составным элементом в системе общих знаний подлинно культурного, независимого и сведущего в жизни человека.

К этому эталону, от которого ныне столь далеко отошли российские государственные деятели, в основном пришедшие во власть из глухой провинции, из деревенской социальной среды, необходимо вернуться в следующем веке, если только новая элита решит укрепить свое положение путем создания «династий», путем создания «фамильного древа».

Иначе бескультурье, некомпетентность, поверхностность будут обнаруживаться представителями этой элиты уже на самом заметном, самом чувствительном бытовом уровне, что особенно ярко проявляется при их контактах с зарубежными коллегами. Конечно, нынешнему, первому поколению «ушедших во власть» эту задачу решить уже не под силу, но их непосредственные потомки, судя по всему, имеют в виду пополнение своих знаний в этой области. Недаром они обучаются в Западной Европе и США, приобщаются к западноевропейской бытовой культуре, подолгу живут за границей.

Но останутся ли они при этом сведущими в отечественной кулинарии, будут ли разбираться в своих родных — русских, украинских, белорусских, татарских, казахских или армянских — блюдах, покажет только время.

Простые же люди, жизнь которых по большей части пройдет в «родных пенатах», в российских — московских, тверских или сибирских — городах и селах, должны знать, изучать и любить свою отечественную кухню как важнейший элемент национальной культуры, как жизненную, практическую связь со своим народом, с его историей и его будущим.

ГЛАВА 3 ВТОРЫЕ БЛЮДА

О термине «второй»: второстепенный или основной?

Термин «вторые блюда» существует только в России и только на русском языке, причем преимущественно в бытовом, разговорном употреблении или в меню простых столовых.

В ресторанах, если это, конечно, не какие-нибудь вокзальные, а более или менее приличные заведения, вторые блюда обычно называются «горячими блюдами» и подразделяются затем по виду используемого сырья на «мясные горячие», «рыбные горячие», блюда из дичи и птицы, овощные, яичные и т. д.

По такому же, чисто сырьевому, принципу делятся кулинарные изделия и в поваренных книгах. Но это деление в общем-то не поварское, оно приспособлено к потребностям самых примитивных домашних кухарок и очень выгодно для составителей так называемых «роскошных поваренных книг» типа «Блюда из мяса», «Блюда из рыбы», «Блюда из овощей», в которых можно преспокойно повторять в рецептах одну и ту же технологию приготовления по нескольку раз, не утруждая себя выдумыванием текста, а лишь меняя слова «мясо», «рыба», «овощи», «грибы» в рецептах и снабжая эти книги разными по составу картинками! Это верный, испытанный способ заставить читателя приобретать массу дорогих и ненужных ему, в сущности, книг вместо одной, основательной и дельной.

Эта тенденция идет с последней трети XX века, когда, собственно, и стали издаваться в большинстве стран, в том числе и в России, массовыми тиражами поваренные книги. Особенно же популярными такого рода книги и такого рода подход к делению готовых блюд на разные виды стали в наше время, в 90-е годы, когда разные издательства, конкурируя между собой в выпуске кулинарной литературы, стремятся выпускать, по существу, одинаковые книги в разной по названиям форме.

Термин же «вторые блюда» возник как раз тогда, когда поваренных книг почти совсем не выпускалось, в конце 20-х — начале 30-х годов, в советское время, и появился он в связи с развитием общественного питания, когда именно посетители столовых и заводских фабрик-кухонь стали употреблять слово «второе» как существительное. Вначале говорили — «подайте мне на второе» то-то и то-то, затем — еще упрощеннее — «подайте второе» или «принесите второе», «одно второе», «три вторых».

Таким образом, «второе», означавшее в русском языке XIX века лишь порядок следования блюда, ибо второй, как объясняет Даль, — это «следующий за первым», превратилось в понятие, которое подразумевало содержание блюда: «горячее блюдо из твердой пищи».

Дело в том, что для русского человека подсознательно первым блюдом всегда был и оставался суп — жидкое горячее блюдо. Все, что следовало за ним, отождествлялось уже не с жидкой, а с твердой пищей.

Однако поскольку во всех языках, у всех народов слово «второй» имеет смысл не только «следующий за первым», но и означает также «вторичный», «второстепенный», «менее значительный», то есть более худший, чем первый, то в международной, и прежде всего в европейской кулинарии, никогда не употребляли термин «второе блюдо», хотя и в Западной Европе, даже в тех странах, где не применялись супы, горячая твердая пища

следовала по порядку подачи — второй, вслед за аперитивом или скромной холодной закуской.

Однако там она явно выглядела главной, основной пищей, и потому в профессиональном языке западноевропейских поваров наши «вторые» блюда называются официально *основными блюдами* и подразделяются по сырьевому принципу.

У нас же, в русской среде, термин *основное блюдо* никогда даже не всплывал — ни в языке поваров-профессионалов, ни у обычных людей-едоков, ибо прежде на протяжении ряда веков, вплоть до 80—90-х годов нынешнего столетия, считалось, что основным блюдом для русского человека является первое, суповое блюдо, и прежде всего — щи. Все же, что следует за щами — будь то каша у бедняков и мясо у богатых людей, — будет всего лишь «вторым» блюдом, как по порядку подачи, так и по традиционнo-национальному значению на столе. «Щи — батюшка, а каша — матушка» — вот как определяла эти блюда народная поговорка. И дело было не только в сытности и сравнительной основательности этих блюд, а в их вековом укоренении в бытовой национальной традиции. Так пища определяла русскую национальную психологию, а национальная психология, сложившись, в дальнейшем определяла, в свою очередь, терминологию пищи. Все было веками крепко, основательно, неразрывно связано друг с другом: быт — с психологией, психология — с бытом.

К концу XX века все перепуталось: и идеи, и политика, и жизнь, а тем самым и то, что составляет основу жизни — питание.

В нашу нынешнюю жизнь, в наш быт, а постепенно и в наше сознание вошло понятие «фаст фуд» — «еда на скорую руку», под которой подразумевается все то, что можно поесть быстро, даже на ходу, стоя, на улице, у ларька или окошка киоска, не входя куда-то в «едальню» и не раздеваясь: «быстрая еда» — от бутерброда или сосиски с хлебом до «почти горячего блюда» на картонной тарелке — «пиццы».

Естественно, что и обеды большинства людей, которые они стали получать в более комфортабельных условиях — за столом, будь то дома или в столовых и кафе, — также все более стали ограничиваться лишь одним вторым блюдом — горячим мясным или рыбным, которое теперь, уже не только в профессиональном поварском сознании, но и в обычном, бытовом, обывательском, становится все более *основным*, а порой и *единственным* блюдом, хотя оно и продолжает сопровождаться у кого-то легкой закуской, салатиком, а у других — облегченным «десертом» в виде яблока, груши или банана, а чаще всего — банки пива, кока-колы, чашки кофе или чая.

Но все эти «сопроводители» крайне непостоянны, изменчивы и всегда зависят от состояния кошелька, а не кулинарных склонностей или желаний, в то время как основательное горячее, мясное или рыбное внушительное блюдо, обязательно с каким-нибудь гарниром (овощным, зерновым или макаронным), составляет наш современный «целый обед», особенно если оно к тому же запивается пивом (или водкой?).

Это все более укореняющаяся у современных россиян привычка ограничивать «целый обед» «одним вторым» — привычка, вовсе не свойственная нам, русским, исторически и достаточно вредная с природно-географической точки зрения, вызванная новыми общественными обстоятельствами, в которые попала страна, — приходит в то же время в некое противоречие с тем укладом жизни, который также складывается под влиянием новых, несколько иных факторов, хотя и не для всех поголовно.

Для тех горожан, жителей огромных и светлых мегаполисов, кто основную трапезу суток привык уже съедать за пределами родного дома и на своей кухне ограничиваться быстрым поеданием изделий «холодного стола», готовых колбасно-беконных «блюд» или консервированно-баночных «изделий» да поглощением горячительных напитков, а в лучшем случае — баловаться чайком или кофе с тортом, — для них никаких «проблем» и «противоречий» в повседневном питании и его организации не существует. С ними все ясно: их «кулинарная песенка» спета!

Но для тех провинциальных россиян, которые все еще составляют статистические 70—80 миллионов человек, занятых в хозяйстве страны, и которые также «включены в бег времени», но по соображениям семейных обстоятельств, экономии и в силу личных пищевых склонностей все еще не желают расстаться с домашней, спокойной и относительно вкусной едой, современная вынужденная привычка сводить главную трапезу дня к поглощению одного второго блюда создает неожиданную кулинарную проблему: а как готовить такое блюдо дома, самому, не прибегая к помощи традиционных прежних полностью освобожденных помощников, исчезнувших вместе со старым временем, — домработницы, бабушки-пенсииерки или целиком занятой только домашними делами матери семейства? Ведь основательное горячее блюдо требует и немалого времени, и определенных навыков для своего приготовления!

Дело в том, что при доминировании в прошлом супового режима питания, когда густые домашние щи с добрым куском мяса, варившимся в них, составляли, в сущности, основное блюдо (по своей массе, сытности и концентрации кулинарных усилий на его приготовление), проблема самой домашней поварской работы решалась довольно просто: загрузка продуктов (квашеной капусты и мяса) в глубокую кастрюлю с водой (у кого-то в кипяток, а у большинства — просто в холодную), затем варка (порой без особого наблюдения за этим процессом) в течение полутора-двух, двух с половиной часов — кулинарного искусства тут не требовалось, если, конечно, к вкусовым тонкостям не предъявлялось никаких претензий, лишь бы блюдо было горячим, сытным и поспело бы вовремя.

При наличии такого основного горячего, мясного, сытного первого вторые блюда сводились действительно к второстепенным по своим кулинарным действиям объектам: яичницам, сырникам, сосискам с капустой, блинчикам с творогом, отварным макаронам с томатной пастой и тому подобным быстро приготавливаемым, примитивным по характеру тепловой обработки блюдам.

Почему жарить и как жарить?

Когда же вопрос встает о приготовлении *второго блюда как основного* (а может быть, и единственного), которому отводится роль составить «весь обед», то становится ясным, что это блюдо, независимо от того, из каких продуктов оно будет составлено — мяса, рыбы или птицы, — должно быть обязательно жареным или тушеным, чтобы выглядеть и ощущаться солидным, то есть сытным, вкусным, питательным, а для некоторых — и эстетически красивым, привлекательным.

Но именно жарение, а также тушение — суть те процессы, которые не принадлежат к сильным сторонам домашнего приготовления у наших доморощенных семейных поваров.

Почему?

С одной стороны, по чисто историческим и даже чуть ли не генетическим причинам, поскольку в русской кухне испокон веков были приняты лишь два основных метода тепловой обработки блюд — варка и томление. Последнее вообще было невозможно без русской печи и исчезло из жизни, из русского быта вместе с нею.

Что же касается жарения и связанного с ним тушения, то русская кухня вплоть до XVI века практически такого способа приготовления не только не знала, но и знать не желала, а потому и не применяла. Позднее, в XVI—XVII веках, исключительно в боярской, господской кухне для приготовления жареных блюд приглашались, как правило, «иностранцы» — татары. В XVIII—XIX веках использовались для тех же целей иностранцы из Европы — в основном французы.

Разумеется, и у тех и у других появлялись со временем русские ученики, становящиеся также профессионалами. Но в обычную домашнюю кухню купечества, духовенства и крестьянства жарение как прием не проникало чуть ли до начала XX века.

Существовало и применялось всюду, где была русская печь, запекание, хотя и намного реже, чем варка и томление, но жарение практически совершенно не вторгалось в русский кухонный быт.

Исключение составлял лишь очень специфический прием — жарение блинов, но к нему прибегали весьма редко — на поминках и в период масленицы.

Основной причиной того, что жарение не употреблялось в русской кухне, следует считать отсутствие в русском обиходе приемлемых и необходимых для жарения жиров — растительных масел.

Применение в кулинарном процессе, особенно для жарения, растительных жиров было в России редким явлением вплоть до середины XIX века, а вернее, до 60-х годов. Все рафинированные растительные масла были исключительно иностранного происхождения, завозились из Франции, а следовательно, были по карману лишь весьма состоятельным людям. Что же касается сливочного масла, которое, кроме России да еще Тибета, нигде в мире для жарения никогда не употреблялось, то с ним высшее русское общество, да к тому же петербургское, познакомилось лишь в екатерининское время, да и то — через посредничество Финляндии, откуда оно под названием «чухонского» стало ввозиться исключительно в Петербург. В России сливочное масло собственного производства в XIX веке стали называть «коровьим».

Правда, в России было известно и так называемое *русское масло*, то есть перетопленное сливочное, сохранять которое в свежести не умели и которое производили лишь в богатых хозяйствах, крайне кустарно, в маленьких ручных бочонках-маслобойках. Практически же в народе такой продукт не производился и до конца XIX века не был известен, а тем более не употреблялся. Жарить же на свином сале тоже не умели, ибо не знали, как его очищать. В кухнях аристократических домов для жарения использовали топленый говяжий жир. Он давал наименьшую копоть, чад и пригораемость, а потому оказался наиболее приемлемым жиром в России. Но он никогда не производился в сколь-нибудь значительных масштабах. Поэтому все жарение сосредоточивалось и ограничивалось лишь господской кухней. Но даже и там существовало прочное предубеждение против использования растительных жиров, которые, по существу, пробили себе дорогу в русскую кулинарию лишь в наше время, примерно с 70-х годов нынешнего века, или, иными словами, всего-навсего четверть века тому назад.

Нераспространенность жарения, позднее использование растительных жиров как среды для тепловой обработки в России было, конечно, кулинарным недостатком, но этот исторический факт в то же время имел и положительные стороны. Он, между прочим, хорошо объясняет то, что такие явления, как ожирение и распространение сердечно-сосудистых заболеваний, не были известны в русском обществе вплоть до 50-х годов XX века. Лишь после Второй мировой войны эти недуги стали «вдруг» массовым явлением. Но не только сам факт проникновения жиров как «технологической среды» в русскую кухню содействовал росту указанных заболеваний. Гораздо большее значение имел факт смены самого характера жиров, бытовавших в XIX веке, на новые жиры XX века.

До XX века это были «конопляное молоко», как называли тогда масло конопляных семян, «русское» топленое масло, а также говяжий топленый жир и растительное прованское масло, как в то время именовали французское и греческое оливковое масло.

В XX веке на смену этим натуральным жирам пришли маргарин, маргогуселин, комбиджир, свиной фритюрный жир, лярд, нерафинированное подсолнечное масло, рапсовое масло, хлопковое масло, горчичное и кукурузное масло.

Но главной причиной «отрицательного действия жиров» были все-таки не сами по себе эти продукты, а то, с каким кулинарным невежеством они применялись в русской кухне, для которой жарение так и осталось «чужим», «иностранным» приемом приготовления, в суть которого простые люди, домашниестряпухи и повара-любители так никогда и не входили, а отечественные профессиональные повара столовых и ресторанов также не изучали, а порой и не подозревали о существовании особых приемов, а если и

слышали о них, то выполняли их формально, спустя рукава, как нечто излишнее и непонятно зачем навязанное.

Таким образом, не столько *количество* употребляемых жиров должно было бы стать предметом критики и особого контроля со стороны медиков, опекающих пищеблока, сколько *качество* кулинарной обработки жиров, их правильное, грамотное, профессиональное применение в процессе приготовления пищи. Но именно на это, на самую суть, медики, считающиеся якобы образованными людьми в России, как раз и не обращали никакого внимания. Слона они и не заметили! И именно этот их просчет, это непонимание того, что главное в кулинарии, а что имеет лишь второстепенное, видимое, «косметическое» значение, вел и продолжает вести к тому, что жиры числятся ныне (по убеждению медиков и всех облапошенных ими профанов) в числе главных виновников ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний, считаются причиной преждевременного старения и потери трудоспособности населением, причиной появления массы хронических больных среди людей, перешагнувших 55—60-летний рубеж. На самом же деле главный виновник всего этого элементарная кулинарная безграмотность.

Иными словами, вовсе не сами по себе жиры, а то, как мы их обрабатываем, что мы с ними делаем, каким превращениям их подвергаем, является подлинной причиной подрыва нашего здоровья.

Короче говоря: жарить в России никогда не умели и до сих пор в большинстве случаев не умеют!

А какое же основное «второе» блюдо, если оно не жареное?

Выход из этого противоречия, предлагаемый медиками, хорошо известен: не ешьте жареного! Но это — не выход. Вернее, административно-полицейский выход, в основе которого лежит слово «нельзя»!

Кулинарный и одновременно культурный выход состоит в том, чтобы научиться правильно жарить. И тогда снимаются все противоречия между превращением «второго» блюда в главное, доминирующее в нашем рационе, и тем кулинарным фактом, что оно требует жарения, а последнее — нежелательно, ибо трудно осуществимо и даже якобы «вредно».

Все это далеко не так или даже вовсе не так, как только вы осваиваете процесс жарения.

Прежде всего следует ясно представить себе, чем пугает домашних хозяек этот процесс и что в нем кажется наиболее неприемлемым, сложным и необычным.

Вспомним чисто внешние признаки, сопровождающие жарение на любой домашней кухне.

Во-первых, слух поражает неприятное, непрерывное шипение, когда вы еще только приближаетесь к кухне.

Во-вторых, обоняние не менее возмущает характерный противный «запах жареного», когда вы входите на кухню.

В-третьих, наше зрение становится свидетелем брызг, разлетающихся со сковородки во все стороны, клубов пара и чада, вырывающихся из-под крышки, которой хозяйка прикрыла сковородку, чтобы избежать... брызг!

Все это считается у домохозяек как бы неизбежными приметами жарения, отчего они не любят и сам процесс и стараются как можно реже прибегать к нему.

Между тем все это лишь результат неумелого, непрофессионального, некультурного жарения. И все это абсолютно легко устраняется при выполнении следующих правил:

1. Идеально чистой посуды (изнутри!), в которой идет жарение.
2. Абсолютно сухой посуды (изнутри!), тщательно протертой полотенцем и бумажной салфеткой после чистки и мытья, чтобы не было ни одной капли воды, ни одного влажного пятнышка.
3. При непременно перекаливании масла (жиров) до начала жарения.

4. При сухой поверхности любого пищевого сырья, которое предполагается жарить. (Мясо, рыба, овощи обсушиваются полотенцем и панируются.)

5. При жарении только без крышки.

Кроме того, дополнительными требованиями являются (хотя это уж для широко кулинарно грамотных!) следующие:

А. Правильный выбор материала и формы посуды в зависимости от объекта жарения. Например, рыбу, котлеты и грибы жарят вовсе не в одинаковой по форме посуде.

Б. Выбор вида жира также в соответствии с используемым для жарения сырьем, применительно к сырию, а не любого масла, имеющегося в данный момент под рукой.

Выполнение этих тонкостей дает резкое улучшение вкуса пищи, да и сам процесс жарения сокращается во времени и делается легким по минимальной затрате усилий и полной предсказуемости результата (всегда отличного!).

Но что конкретно значит выбор посуды и выбор жиров?

Здесь все зависит от личных навыков, опыта, интуиции, и словами объяснить это не всегда возмож но. Вернее, объяснить на словах все можно, но не каждый, прочитавший их, правильно усвоит эти указания, ибо, не владея кулинарной практикой, просто их не поймет.

Поэтому приведу совершенно конкретные примеры того, как поступаю я в таких случаях, какие приемы практически применяю при жарении, в смысле выбора посуды и жиров.

1. О посуде

Обычно жарят на сковородках. Какую кто купил. О ее материале, весе, толщине стенок не думают. Все они «железные». Обращают внимание на размер (величину диаметра) да еще на то, с ручкой или без ручки сковороды. Между тем такие факторы, как толщина (или тонкость) дна и стенок, а также глубина сковородки (высота ее бортов), имеют решающее значение для того, что вы намереваетесь жарить. И сколько. И где, на каком огне — на плите или в духовке. Словом, все это — настоящая наука. Я, например, все изделия из молотого сырья (мяса, рыбы), которое запанировано мукой или облечено в кляр, а потому может быть изжарено очень быстро, в несколько минут (3—5—7), жарю обычно не на сковороде, а в металлической низкой кастрюле (сотейнике). Это убыстряет само приготовление и гарантирует почти 100%-ную неподгораемость блюда. Точно так же жарится и немолотое, плотно запанированное рыбное филе.

А вот мясо на сковородках или в кастрюлях не следует жарить. Если изделий много и они стандартны по размеру (куски одинаковой величины), то их лучше всего жарить в духовке на низком, тонкостенном противне.

Любые небольшие кусочки мяса (величиной не более чем в пол-ладони), если они к тому же отбиты предварительно, прекрасно зажариваются за 20 минут в духовке в сделанных наскоро, вручную, «сковородочках» из фольги.

Неплохо жарятся (всего за 10 минут) небольшие кусочки мяса в китайской сковороде — *вок*, если только она сделана из углеродистой стали, а не из алюминия. Алюминиевые сковородки подходят только для простейших примитивных изделий: омлет, яичница, пассерованный лук и тому подобное.

Наоборот, толстенные, с тяжелым дном чугунные сковородки, да еще эмалированные — универсальны. В них можно жарить и рыбу, и котлеты, и грибы (особенно хорошо!), и даже блины, хотя обычно блины можно и нужно жарить только в небольших чугунных «черных» сковородках без ручек, где они получаются настоящими: легкими, пышными, ноздреватыми, пропеченными и, разумеется, очень вкусными.

2. О жирах, масле

Любой, даже самый очищенный, высококачественный жир или масло, перед тем как на нем жарить, обязательно перекаливается. Я очень часто и очень настойчиво повторяю

это в разных своих книгах именно потому, что это главнейшее и непеременимое правило жарения просто игнорируется или забывается. А без него любая работа будет впустую на 50%.

Если же это правило скрупулезно выполнять, то растительные жиры — подсолнечное или оливковое масло — могут считаться универсальными для жарения любых блюд из любого сырья.

Полууниверсальным, для быстрого обжаривания легко и скороваримых продуктов — тестяных изделий, овощей — может служить фритюр из свиного жира.

Топленое масло — удобнее для тех, кто не умеет готовить и к тому же жарит очень простые изделия в небольших количествах: омлеты, яичницы, сосиски, макароны, картофель, рыбные котлеты и т. п.

Для людей, владеющих кухонным мастерством, практически применим любой жир, любое растительное масло. Поскольку они знают, как его обработать. Но лучше, конечно, пользоваться только натуральными жирами, а не искусственными, вроде комбиджиров и маргарина, ибо их вкусовые недостатки не устраним даже самый искусный повар.

Как видим, при жарении огромное значение имеет сухость продукта, подвергаемого жарению. Но именно об этом меньше всего заботится наш обыкновенный русский кулинар — будь то домашний любитель или повар заурядной столовки. Для них влажная поверхность любого пищевого сырья — куска мяса, чищенной тушки рыбы, куриного окорочка или расхожих овощей — картошки, морковки, кабачков — просто естественное, «нормальное» состояние пищевых ингредиентов на разделочной доске. А с нее прямой дорогой эти «штучки» отправляются в кастрюлю, на сковородку, на решетку или вертел — под действие более или менее сильного огня. А как же иначе?

То, что для жарения надо делать особое исключение, — в отличие от тех кусков пищевого сырья, которые идут на варку, запекание, гриллирование, — просто не приходит ни в одну «нормальную» голову.

Обсушивание, ликвидация любых проявлений мокроты, влажности сырой пищи, прежде чем она очутится на сковородке, — чуть ли не главное условие жарения, наряду, конечно, с перекаливанием масла.

А как «сушить» продукты?

Прежде всего использовать чистое полотенце — тканевое, льняное или бумажное. Это дает очень хорошие результаты. Быстро и дешево. Второй распространенный способ: панировка, то есть обвалка в муке, поглощающей, впитывающей всю влагу. Не впитает за один раз, промокнет — надо повторить еще и еще, пока не станет сухим.

Но и тут есть своя тонкость. Не надо спешить, а дать время полежать и окончательно выяснить, когда, при скольких обвалках в муке мясо или рыба не промокают. А потом, когда все впитывание влаги завершится, сдуть, смахнуть всю излишнюю, так и не приставшую к поверхности мяса, рыбы или овощей, муку. И тогда блюдо выйдет красивым и не подгорит, а сковородка будет чистой, неиспорченной пригаром.

От такого жарения вы получите и кулинарное, и эстетическое удовольствие и, кроме того, удовлетворение от сознания своего мастерства в легком, элегантно, красивом приготовлении пищи.

Наконец, последнее замечание, предназначенное для подлинных энтузиастов и ценителей кухни, — о материале для панирования.

О способах, видах и составных частях различных пищевых покрытий — панировках, клярах, пелюрах и т. д. — у меня подробно говорится в «Занимательной кулинарии», так что здесь я не буду повторять известное. Там, кстати, упомянуто и то, что для панировки можно употреблять разные виды муки: пшеничную, ржаную, картофельную (крахмал), рисовую и т. д., причем подчеркивается, что разная плотность этих видов муки, их разная влажность, консистенция, размер «мучинок-песчинок» — все это отражается на внешнем виде и сроках готовности жареных продуктов.

Чего там не сказано, что не договорено как самый большой *поварской* секрет, так это о влиянии разных видов панировки, разной муки на вкус получаемого изделия.

Дело в том, что на это не обращают внимания подчас и очень профессиональные мастера. Муки так мало, а притом она еще на 50% и вовсе сторает или осыпается с изделия в процессе приготовления, что невозможно учитывать ее прямое влияние на вкус блюда. Считается, что если вкус при панировках улучшается, то это исключительно за счет герметичности покрытия, за счет физических, а не вкусовых свойств участвующих в приготовлении компонентов.

Однако опыт, причем длительный, придирчивый и перепроверенный в сравнимых условиях не один раз, неопровержимо говорит о том, что особый вкус той или иной муки, используемой для панировки жареных блюд, создает новые вкусовые нюансы, иногда весьма сильные и неожиданно приятные. Так, например, использование для жарения нейтрального рыбного филе двух разных панировок — одной из рисовой муки, а другой — из нутовой (в смеси с пшеничной!) способно создать иллюзию, что приготовлен не один и тот же, а два разных вида рыбы! Настолько разительно будут отличаться их вкус, консистенция и аромат.

Таким образом, на кухнях хороших ресторанов должно быть по крайней мере восемь разных видов муки (пшеничная, овсяная, ржаная, ячменная, рисовая, нутовая, кукурузная, картофельная), это должно стать нормой для любого заведения общепита, претендующего на высокий класс.

И в завершение всего несколько напоминаний для хозяек, приступающих к приготовлению жареных блюд.

1. Что бы вы ни жарили — мясо, рыбу, овощи, грибы, — надо вначале умеренно посолить перекаленное масло (а не пищевое сырье!) и только в самом конце приготовления производить полное досаливание, корректировать соленость блюда в целом, путем его опробования.

В течение же основного времени приготовления кушанье солить не следует, и прежде всего не следует никогда сыпать соль на сам объект жарения — будь то картошка, или мясо, или что-то иное.

2. Что бы вы ни жарили (кроме фруктов), всегда, непременно, независимо от рецепта следует жарить одновременно с основным пищевым материалом в той же посуде и лук. Если лук жарится быстрее, чем основное блюдо, нельзя допускать его пережаривания, надо вынимать коричневеющие, подгорающие части и добавлять свежий лук, и тогда в процессе жарения все блюдо будет пропитываться вкусом и запахом лука.

Ну а теперь перейдем конкретно к тем блюдам, которые я готовлю для себя, применяя выше охарактеризованную и описанную технологию.

Конечно, не все вторые блюда обязательно бывают жареными. Могут быть приготовлены на второе и паровые, и тушеные, и томленные блюда, а также запеченные и гриллированные. Но все они все-таки менее сложны с точки зрения следования обязательным правилам, чем жареные. И поэтому в них хотя и используется масло, оно составляет просто один из компонентов, а не *среду*, в которой и ведется процесс приготовления, как это имеет место при жарении. Вот на это обстоятельство не обращают внимания дилетанты и даже некоторые профессиональные повара невысокой квалификации с образованием не выше кулинарного техникума.

А оно, это обстоятельство, имеет решающее значение для всего — и для уровня чисто профессиональной квалификации, и для вкуса блюда.

Итак, начнем с самого простого второго горячего блюда: с парового омлета, который приготавливают методом нежной варки, в паровой бане.

паровой омлет

1 яйцо
2 луковицы
2 ч. л. зеленого сыра или другого острого тертого сыра
3 ч. л. сухого молока,
2,5 ст. л. воды или 3—4 ст. л. молока
1—2 ч. л. муки
1 ст. л. сметаны
1 ст. л. отварного риса
20—50 г рыбы отварной (филе)
1—2 зубчика чеснока
0,25 ч. л. аджики
0,5 ст. л. укропа — 1 ч. л. сухого укропа
1 ч. л. томатного соуса или сока соль по вкусу, в конце варки

Приготовление:

1. В фарфоровую чашку или в пиалу всыпать все сухие компоненты — сыр, муку, сухое молоко, перемешать, добавить все жидкие компоненты — воду, взбитое яйцо, еще раз перемешать и ввести мелко нарезанный лук и остальные пряности, вновь перемешать, положить наполнители — рис и рыбу — и поставить в паровую баню — в большую низкую кастрюлю с кипящей водой, закрыв пиалу крышкой.

2. Через 5—6 минут надо собрать ложкой с краев чашки загустевшую массу и перемешать ее, сдвинув в середину чашки.

3. Делать так до полного или частичного загустения всего омлета.

Выводы:

Участие «повара» в приготовлении данного блюда — минимальное: правильно загрузить все компоненты и немного последить за их варкой, «помочь» им быстрее загустеть.

Важно учесть, что компоненты можно как угодно варьировать. Важно то, чтобы они все были заранее подготовлены, сварены (вроде риса и рыбы), а остальные должны быть скороварками, как яйцо.

тельное жареное

0,5 кг рыбы или рыбного филе
1—2 яйца
10—12 зерен черного перца
1—2 ч. л. сухого укропа
1 ч. л. сухой петрушки
1—2 ст. л. рисовой муки
1—2 луковицы
4—5 картофелин
3—4 ст. л. подсолнечного масла
соль
хрен

Приготовление:

1. Филе рыбы очистить от костей и кожи, нарезать узкими, тонкими дольками («лапшой»); мелко нарезать лук, смешать с рыбной «лапшой», добавить перец (молотый),

укроп, петрушку, вбить яйца и тщательно перемешать в единую массу, размяв руками, как тесто.

2. Из этой массы отделять чайной или десертной ложкой шарики диаметром в 2,5—3 см и обваливать их в пшеничной или рисовой муке, пока они не перестанут намокать. Обваленные в рисовой муке шарики обжарить в подсолнечном масле в течение 3—4 минут, но не на сковородке, а в кастрюльке. Картофель поджарить отдельно или приготовить пюре и подать к тельному вместе с соусом и хреном.

мясные тефтели с мятой в чесночном соусе

0,5 кг фарша мясного
1 яйцо
100—150 г белого хлеба
1/4 стакана молока
2 ч. л. мяты-порошка
10—15 зерен черного перца
1—2 луковицы
1/2 ч. л. майорана
1/2 головки чеснока
2—3 ст. л. рисовой муки
3—4 ст. л. подсолнечного масла
3—4 ст. л. сметаны
1/2 ч. л. красного перца или
1 ч. л. аджики
соль по вкусу

Приготовление:

1. Мякиш белого хлеба заварить горячим молоком (чуть-чуть!), дать ему хорошо размякнуть и перемешать с мясным фаршем, добавив предварительно в фарш мелко нарезанный лук, чеснок, перец, мяту, майоран, и все тщательно перемешать, посолить.

2. Вбить яйцо, еще раз перемешать.

3. Обваливать в рисовой муке маленькие (чуть крупнее большой вишни, но мельче сливы) шарики мясного фарша, как тельное.

4. Обжаривать так же, как и тельное, в кастрюльке. Соус сделать из сметаны с чесноком и красным перцем (или аджикой).

5. Подавать в глубокой тарелке или каше обильно залитые соусом. На порцию должно приходиться минимум 12 и максимум 20 тефтелек-шариков.

Выводы:

Итак, жарение мясных или рыбных по составу блюд не отличается ни своей технологией (приемами, методами), ни временем, если эти блюда (изделия) состоят из молотых продуктов (т. е. из фарша), к тому же запанированных для герметичности и сохранения сока.

Вся горячая обработка занимает лишь 5—6 минут, и основное время приготовления идет на предварительную подготовку фарша, панирование, выбор пряностей.

Следовательно, технологических различий в приготовлении разных по исходному сырью блюд не существует, если эти сырьевые материалы даны в равномерно измельченном, компактном и гранулированном виде.

свинина в сахаре — по-китайски

1—0,5 кг свинины (корейка)
50 г горчицы готовой
2—3 ст. л. муки пшеничной
1—2 ст. л. сахара-песка
корица — 1 ч. л.
бадьян — 1 звездочка
красный перец — 1 перчик свежий
чеснок — 1 головка
соль чуть-чуть, можно обойтись и без нее

Приготовление:

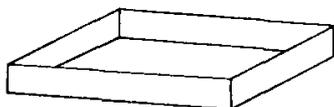
1. Свинину распластовать ломтями толщиной в 1—1,5 см, величиной с ладонь, как для отбивных котлет (с косточкой или без нее), и отбить металлической тупкой или массивной ложкой с обеих сторон — без прорывов, не особенно сильно, но равномерно.

Причем жир на краях также отбить, даже несколько сильнее.

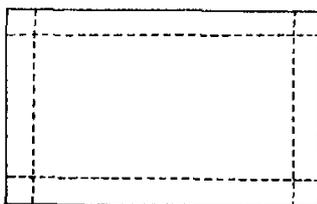
2. Отбитые куски обмазать горчицей, затем густо посыпать сахарным песком, вжав его рукой крепко в мясо. Гуше «сахарить» жир, а постную часть меньше, затем сдобрить молотой корицей, бадьяном, чесноком, перцем.

3. Запанировать в муке каждую сторону отдельно, после ее подготовки.

4. Изготовить из фольги «коробочку» величиной примерно в ладонь. Поместить туда отбитую свинину и затем полить подсолнечным маслом. Поверх заложить кружочками лука и прикрыть листком белой писчей бумаги.



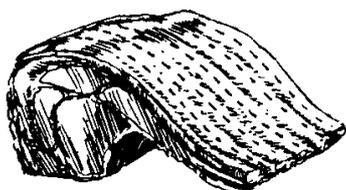
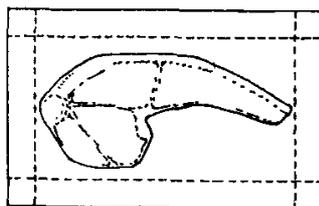
Коробочка
из фольги



Листок фольги 10×16 см
с указанием линий сгибов



Отбитый кусок
с удаленной костью



Свиная корейка с указанием
линии разделения на порции



Неотбитая порция

5. Поместить «коробочку» на картонной подстилке, на решетку в духовку, на самую верхнюю полку, сделать самый большой огонь и обжаривать 15—20 минут, до тех пор пока прикрывающая свинину бумага не покоричневает.

6. Через 20 минут «коробочку» вынуть из духовки, снять сгоревшую бумагу, освободить свинину от приставшей фольги, оставив в ней все вытопленные из свинины и несъедобные шкварки, а также излишки масла, и гарнировать картофельно-морковным пюре и жареными яблоками.

3. О приготовлении мяса и рыбы

Рыбу готовить всегда быстрее, чем мясо. В принципе.

Объясняется это строением и консистенцией рыбной ткани по сравнению с мышечной тканью мяса. У рыбы ткань разреженнее, нежнее, быстро сваривается, у мяса наоборот. Если готовить мясо обычным образом, то есть просто отваривать или тушить, то на это потребуется от полутора до двух—двух с половиной часов, чтобы мясо стало полностью мягким, нежным.

Для рыбы же, в общем, вполне достаточно для полного приготовления 20-минутного, максимум получасового нагрева, а в большинстве случаев тепловая обработка рыбы ведется не более 12—15 минут, а иногда и меньше.

Таким образом, можно говорить о том, что для тепловой обработки рыбы требуется, в общем, в 6—8 раз меньше времени, чем для приготовления мяса, или что тепловую обработку рыбы можно вести в 6—8 раз быстрее, чем мяса. А это значительная, существенная разница во времени. Уже одно это может явиться подчас решающим условием для выбора того, что приготовить в любом конкретном случае — рыбное или мясное блюдо. Однако это, так сказать, общие положения. В конкретных случаях следует, кроме того, учитывать и дополнительные обстоятельства. А они заключаются в следующем.

Во-первых, холодная обработка неразделанной рыбы требует большего времени, чем холодная обработка мяса. И не только времени, но и навыков. Так что новичок может провозиться долго и с приготовлением рыбы.

Во-вторых, при наличии филированного рыбного сырья, то есть полуфабриката, холодная обработка рыбы вообще не занимает практически никакого времени, и, следовательно, приготовление рыбных блюд при этом условии еще более убыстряется, возможно, в 10 раз по сравнению с мясом.

Наконец, в-третьих, надо иметь в виду, что время приготовления и мяса и рыбы сильно зависит еще и от вида и сорта этих продуктов и от метода и способа кулинарной обработки, какой их хотят подвергнуть, чтобы получить готовое блюдо.

В руках опытного повара приготовление мясного и рыбного блюда может занять одинаковое, причем крайне небольшое время — порядка не более 20—30 минут, если он выберет для их приготовления соответственный метод и тепловой режим и, кроме того, определенное сырье — то есть «удобный» для быстрого приготовления вид и сорт мяса.

Молодое, упитанное мясо приготавливается намного быстрее старого и тощего — это тоже общее правило. Разница во времени готовности может быть значительной — вдвое быстрее.

Что же касается мяса, то самое быстроваркое — это свинина. На втором месте — баранина. На третьем — крольчатина. На последнем — говядина. Ей под стать мясо лесной красной дичи — оленина, лосятина, медвежатина.

Мясо птицы — домашней, лесной, полевой — по своей быстроваркости соответствует свинине.

Однако свинину, в которой чаще всего присутствуют эхинококки и глисты, требуется подвергать тепловой обработке гораздо более тщательно и дольше, чем это достаточно для готовности этого мяса. Так сказать — для перестраховки. И поэтому преимуществами быстроваркости свинины не каждый и не всегда может воспользоваться.

На время тепловой обработки мяса сильно влияет его консистенция. Специальная предварительная обработка, заключающаяся в освобождении мяса от жил и фасций, в отбивании и карбовании, в вымачивании в различных средах (воде, маслах, молоке,

маринадах), сокращает время готовности мясного блюда и улучшает одновременно его консистенцию и вкус.

Наконец, выбор типа горячей обработки (виды нагрева) в комбинации с видом предварительной обработки также влияет на время готовности мяса, но в основном на создание его хорошей, приятной консистенции.

Самый быстрый метод приготовления мяса — это гриллирование, на открытом огне. Бифштекс — 10—12 минут, шашлык — 12—15 минут.

Приготовление отбитого свиного мяса или мякоти индейки в фольге на открытом огне — 20 минут. Однако на предварительную подготовку этих быстрых мясных блюд требуется также затратить от 5 до 10 минут, так что общее время приготовления этих мясных блюд займет не менее получаса, что все же вчетверо быстрее, чем традиционное приготовление мяса (отваривание и наплитное тушение). Тушение же мяса в духовке требует не менее 1—1,5 часа при условии, что посуда с мясом плотно закрыта фольгой.

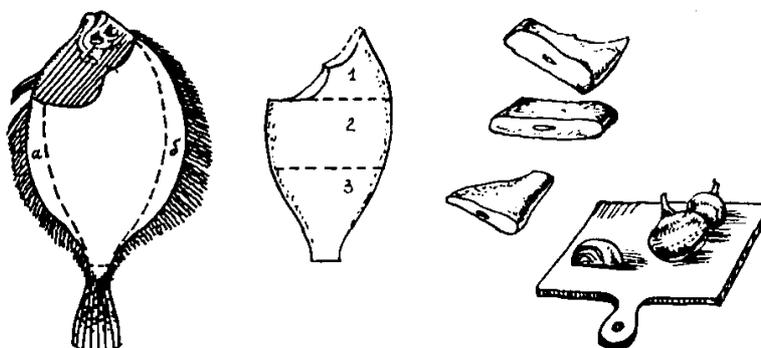
Что же касается рыбы, то, как уже указывалось выше, главный фактор, замедляющий приготовление, — это холодная предварительная обработка неразделанной рыбы. Нередко она занимает столько же времени, как и горячая обработка, то есть в общей сложности растягивает готовность рыбного блюда до 30—35 минут, то есть по времени приготовления уравнивает сложные рыбные блюда с самыми быстрыми мясными. При условии же использования готового рыбного филе (полуфабрикатов) приготовление рыбных блюд сводится при приготовлении ухи к 15 минутам, молочно-рыбных супов к 20 минутам, жареной рыбы в кляре к 15—20 минутам.

Если же вести речь не о времени приготовления, а о гарантии наилучшего вкуса блюд, то следует подчеркнуть, что блюда из целой неразделанной рыбы обладают все же лучшим вкусом, чем блюда из филе-полуфабрикатов, хотя и те можно приготовить исключительно вкусно. И все же разница в оттенках вкуса будет ощущаться. Вот почему иногда добровольно соглашаешься повозиться с разделкой сырой непотрошенной рыбы, вместо того чтобы воспользоваться готовым филе.

Ниже приводятся рецепты рыбных блюд из натуральной камбалы (жарение) и карпа (тушение) и из рыбного филе (жаренное в кляре).

камбала, жаренная с тимьяном

Для жарения рационально выбирать некрупную камбалу, величиной около двух ладоней, и обязательно не погнутых, плоских, хорошо замороженных, с неповрежденной кожей



Разделять их надо сразу же, не оттаявшими, очень острым ножом, следующим образом: (см. рис.) повернув вверх белой стороной, срезать прежде всего голову и живот с внутренностями (заштрихованная часть). Затем по хорошо различимым линиям отрезать боковые плавниковые части (обозначены пунктиром) и хвост. С оставшейся тушки снять

вначале кожу с темной стороны, а затем со светлой. Если рыба заморожена, то кожа сходит легко, как перчатка, одним плавным, но сильным движением.

Разделка камбалы для жарения

Очищенная тушка может обжариваться целиком (при наличии крупной сковородки) или разделанная на порции. При магазинной разделке обычно отрезают кусок (обозначенный № 1), то есть самую вкусную и сочную, хотя и небольшую часть рыбы, но в то же время оставляют неотделенными плавниковые части (а, б), так что не избавляют все равно от дополнительной разделки камбалы. Поэтому покупать неразделанную камбалу — выгоднее и... вкуснее, ибо она всегда свежее.

Очищенную камбалу надо запанировать в муке. Лучше всего в рисовой, а при ее отсутствии в любой другой — крахмале (картофельной), пшеничной или нутовой. Можно сделать и двойную панировку во взбитом белке и муке, хотя как раз для камбалы это вовсе не обязательно, поскольку указанный прием более необходим для мягких, непрочных филейных частей, а камбала и без того хорошо фиксируется своей хребтовой костью.

Обжаривание ведется обязательно в хорошо перекаленном масле (любом!) и происходит довольно быстро — по 5 минут с каждой стороны. Как только рыба покроется золотистой корочкой (интенсивно желтой, но не коричневой), так ее следует переворачивать на другую сторону.

Для того чтобы камбала была вкусной, необходимо жарить ее вместе с крупно нарезанным луком, который высыпается на сковороду через 2—3 минуты после начала жарения рыбы. Кроме того, как только одна сторона будет готова, следует посыпать ее густо сухим чабрецом или тимьяном и, перевернув, посыпать затем и другую, поджаренную сторону.

При отсутствии тимьяна можно, конечно, использовать укроп и петрушку, но это не создаст все же того специфического, приятного, особого вкуса, который приобретает камбала в сочетании с тимьяном.

Гарниром к камбале с тимьяном может быть жареный картофель, а также картофельное или картофельно-морковное пюре, жареный лук и свежие помидоры. Блюдо это приятное, легкое, сытное и, кроме того, красивое. Оно может быть и повседневным, и в то же время им не стыдно украсить любой праздничный стол.

рыба (морская), жаренная «палочками» в рисовой муке

400 г рыбы — филе (палтус, хек, морской окунь, щука, треска)

2—3 ст. л. рисовой муки

2—5 ст. л. растительного масла

2 ч. л. сухого укропа

1,5 ч. л. цедры лимона

2 луковицы

Приготовление:

Рыбу нарезать «палочками» толщиной 1,5—2 см и длиной 4—5 см, которые запанировать плотно рисовой мукой. После панировки посолить и дать полежать 5—10 минут. Тем временем перекалить в кастрюле масло, посолить его слегка и затем обжарить в нем рыбные палочки до образования золотистой корочки. Готовые палочки вынимать из масла и складывать в один ряд на широкую сковородку. Когда сковородка будет

заполнена, залить рыбу оставшимся в кастрюле растительным маслом (сцезивая лишь его чистые фракции), засыпать рыбу мелко-намелко нашинкованным луком и пряностями, прикрыть крышкой и поставить на маленький огонь потомиться минут 10—12. После этого осторожно перемешать лук и рыбу, чтобы лук оказался внизу, вновь прикрыть и дать остынуть. Через 10 минут выжать на рыбу сок лимона, дать впитаться 1—2 минуты и есть с хреном и отварным картофелем. Это кушанье еще лучше, когда оно станет совсем холодным — через 1—2 часа.

карп, фаршированный грушами
(сезонное блюдо конца лета — начала осени, «бабьего лета». август — сентябрь (до дождей) 1996—1997 гг.

- 1 карп (1 — 1,5 кг)
- 2—3 груши (дюшес или другие сочные)
- 2—3 помидора
- 1 лук-порей с пером (крупный)
- 2 луковицы репчатого лука острых сортов
- 10 горошин белого перца
- 3—4 ст. л. подсолнечного (растительного) масла
- 1—2 ч. л. яблочного 6%-ного уксуса
- 100 г воды (0,5 стакана)
- 2 ст. л. муки пшеничной (или лучше — нутовой) для панировки
- 1 ст. л. укропа
- 1 ст. л. петрушки
- 2 шт. лаврового листа
- 1 щепотка лимонной кислоты (на кончике ножа)
- 1 белок яйца соль по вкусу

Приготовление:

1. Карпа очистить от чешуи, выпотрошить, промыть несколько раз в холодной воде, отрезать голову и хвост (использовать для ухи, рыбного бульона).

Положить тушку в холодную воду, подкислить лимонной кислотой.

2. Груши очистить от кожуры и семенной части, нарезать дольками, запанировать в муке, отставить.

3. Лук, помидоры нарезать одинаковыми кусочками, отставить.

4. Тушку карпа нарезать на два-три куса, запанировать в муке, затем во взбитом до пены белке, быстро обжарить (1— 2 минуты) с обеих сторон на перекаленном масле, нафаршировать луком и грушами, обсыпать белым перцем (давленным), уложить на дно посуды (кастрюли), обложить оставшимися луком и грушами, помидорами, засыпать укропом, петрушкой, лавровым листом, залить остатками перекаленного растительного масла, посолить, залить разведенным в 100 г воды уксусом и поставить на сильный огонь на 3—4 минуты.

5. Огонь убавить до малого или умеренного среднего и проварить 8 минут под крышкой и еще 8 минут без крышки, следя, чтобы произошло полное выкипание воды (заметно по появлению масла) и чтобы блюдо не подгорело.

6. Дать полностью остыть в течение не менее часа. Подавать холодным, с хреном и лимонной водкой.

цыпленок жареный с баклажанами и картофелем в нутовой панировке

2 окорочка цыпленка (курицы) общим весом 350—360 г
1—2 баклажана
3—4 картофелины
2 помидора
2 луковицы
1 морковь
1 ст. л. петрушки
½ ст. л. тмина (или 1 ч. л. зиры)
1 ч. л. красного перца
1 — 1,5 ст. л. с верхом нутовой (или пшеничной) муки
1—2 лавровых листика
3—4 ст. л. подсолнечного масла для обжаривания соль

Приготовление:

1. Подготовить баклажаны: промыть, очистить, нарезать вдоль узкими дольками, сложить в глубокую посуду, густо посолить (1 ст. л. соли!) и через 10—15 минут отжать сильно рукой, чтобы вытекла вся жидкость. Отжатые баклажаны промыть водой и обжарить на листе в духовке 3—4 минуты. Отставить.

2. Корнеплоды (морковь, картофель) нарезать крупными брусками, запанировать в рисовой или в нутовой муке. Обжарить 1—2 минуты в растительном масле. Добавить к ним баклажаны, держать на очень слабом огне.

3. С цыпленка снять кожу (выбросить!), нарезать каждый окорочок на 2 крупных куска, запанировать в муке, обжарить 10 минут с обеих сторон, переложить к овощам, добавить 50 мл кипятка, четверть стакана молока и 1 ч. л. масла и продолжать тушить до готовности, засыпав пряностями до выкипания жидкости и появления на поверхности мяса масляного блеска.

рыбное филе в нутово-пшеничной и яичной панировке (кляре) (1995 г.)

400—500 г филе окуня, хека и т. п. (мороженого)
1 яйцо
1 ст. л. нутовой муки
1,5 ст. л. пшеничной муки
100—150 г воды
3—4 ст. л. растительного масла
укроп, петрушка, лавровый лист, кардамон

для гарнира:

3—4 луковицы
4—6 картофелин
0,5 небольшого кабачка или цуккини

Приготовление:

1. В глубокой чашке сделать кляр: яйцо взбить, развести в воде, смешать с мукой, выбить в гладкий, ровный кляр.

2. Филе нарезать кусками 2х3 см, опускать ложкой в кляр (можно все вместе) и брать оттуда ложкой или шумовкой, обжаривая в кастрюльке или в глубокой сковороде (лучше в кастрюле!).

3. Обжаренные куски вынимать, складывать в отдельную посуду.

4. По окончании обжаривания всей рыбы очистить масло, где велось обжаривание, сложить туда обратно всю рыбу, засыпать нарезанным луком, пряностями и тушить несколько минут до мягкости лука.

5. Гарнировать жареным картофелем и цуккини.

баранья отбивная на гратаре

баранина (поясничная часть) мука
пряности (чеснок, лук, перец, корица) соль

Приготовление:

1. Баранину средней жирности нарезать пластинками с косточкой в 0,5—1 см толщиной, слегка накарбовать с обеих частей острым ножом, затем отбить металлической тяжелой (стальной) столовой ложкой — вначале ребром слегка, затем плашмя, не прорывая мяса.

2. Опустить на 3—5 минут в чашку с растительным маслом, дать ему впитаться в мясо.

3. Поперчить, посыпать чесноком и луком, густо обвалить несколько раз в муке, особенно если мясо жирное, положить в сложенную из фольги коробочку и поместить на верхнюю полку решетки в духовке, долив предварительно в коробочку масло. Выдержать 15—20 минут на сильном огне до появления характерного аромата.

завиванец с хреном

1 антрекот (кусок мяса (говядина или лучше — телятина) величиной с ладонь и толщиной 1 — 1,5 см)

2 ст. л. хрена (свеженатертого, со сметаной)

1 яйцо

0,5 головки чеснока

1 луковица

0,5 ч. л. черного перца

0,5—1 ст. л. петрушки или укропа

2 ст. л. подсолнечного масла

1—2 ст. л. сметаны

Приготовление:

1. Антрекот (мясо) отбить с обеих сторон деревянной тяткой до толщины 0,3—0,25 см без прорывов, поперчить, посыпать измельченным луком, покрыть хреном, чесноком, посыпать пряной зеленью. Затем смазать взбитым белком и осторожно свернуть в рулет, запанировав.

2. Перекалить масло на сковороде.

3. Положить завиванец на доску *швом вверх*, промазать изнутри шов желтком, чтобы склеить завиванец, затем покрыть шов желтком сверху, после чего заклеить желтком узкие концы завиванца, замазать их взбитым белком и покрыть белком верх завиванца, еще раз обваляв его в муке.

4. Положить завиванец на разогретую сковороду *швом вниз*, дать яичной обмазке запечься, затем покрыть взбитым яйцом противоположную сторону и бока завиванца. Яйцо наносить перышком или кисточкой.

5. Плотнo запанированный завиванец продолжать обжаривать в масле на небольшом огне, переворачивая в течение 10—15 минут, подлив немного бульона или 1—2 ложки сметаны.

6. Гарнировать отварными овощами: свеклой, морковью, капустой, картофелем, политыми сметаной и лимонным соком.

ГЛАВА 4 СЛАДКИЕ БЛЮДА

Сладкие блюда в русской национальной кухне никогда не принадлежали собственно к столу, к обеду.

Все, что могло считаться завершающим обед, обозначалось понятием «заедка» — ягоды, фрукты, мед, орехи, пряники или сладкое питье: морсы, водички, вина, а также варенье — и относилось к послестолию, или *постольнику*, и употреблялось вне обеденного стола, чуть после него, а с конца XVII века было уже определено связано с чаепитием. Но поскольку это первоначально было принято только в царской, боярской, а потом в господской среде вообще, то в народное питание так называемые сладкие блюда практически не входили.

Само понятие «десерт» и само слово появляются в речи господствующего класса и в книжном языке с середины XVII века, а в практическом приложении к кухонному делу лишь в конце XVIII века, то есть спустя почти 150 лет после появления самого слова «десерт» в книгах!

Тогда же возникает и понятие «третье» — поскольку сладкое явилось *третьей переменной стола*, после супов и жарких блюд. Но по-настоящему понятие «третье» распространилось в России только в начале XX века и особенно после революции, когда обед окончательно определился как порядок еды, состоящий из трех блюд. Еще в конце XIX века десерт, сладкое, могло подаваться как шестое, пятое и самое редкое — как четвертое блюдо на обед, вследствие чего называть его «третьим» блюдом было просто невозможно.

Так как десерт с XVIII века и до начала XX века, по существу, принадлежал только к столу господствующих классов, то и состав блюд этой части обеда был вплоть до революции 1917 года почти исключительно иностранным — в число «третьего» входили ягодные кисели, компоты, мороженое, бламанже, муссы, самбуки, желе — сплошь неизвестные русской кухне блюда. Поэтому сладкий стол не принадлежал к сильным сторонам русской кухни, и когда в XIX веке стали выдумывать «свои» блюда, то они стали ограничиваться либо оладьями с вареньем, либо варениками с вишнями, то есть тестяной основой, подслащенной либо вареньем, либо медом, либо кисло-сладким ягодным сиропом.

Русские сладкие блюда были всегда тяжелыми и сладкими по вкусу, но не легкими, десертными.

Позднее появление сахара в России, его дороговизна и недоступность народу фактически вплоть до 70-х годов XIX века, а также возникшая с конца XVII века традиция запивать все сладкое чаем привели к тому, что собственно сладких, «третьих» блюд в русской кухне так и не возникло, и все сладкое, что было в русской жизни и что было выдумано русскими кулинарами самостоятельно — например куличи, — стало принадлежностью не обеденного, а чайного стола. Обеденный же десерт так и остался иностранным, то есть даже в советское время продолжал включать в себя практически иностранные по происхождению и названию блюда — желе, компоты, буберты, кисели, муссы, самбуки, бламанже, мороженое и гораздо реже — просто сырые фрукты. Даже клубника с молоком пришла к нам из Франции и Германии.

В то же время русские национальные сладости существовали чуть ли не с древних времен. Это были топленое молоко, варенец, мед, пастила, которую делали на меду, до появления сахара, используя как основу яблоки, рябину, лесные ягоды, а также орехи и пряники, где вновь использовался мед и позднее — варенье.

Но все эти сладости особенно хорошо подходили к чаю, к чайному столу, и как только чай появился в России, он не случайно получил всенародное распространение — ибо он

хорошо «лег» на русские сладости, которые до тех пор не получали правильного кулинарного вкусового соответствия и оформления.

Собственно же русские «третьи блюда» не прижились как десерт, ибо все были тяжелыми, с тестяной основой. Даже выдуманная в середине XIX века так называемая гурьевская каша, несколько десятилетий до революции 1917 года игравшая роль главного и популярного русского «третьего блюда», также была не столько десертным, сколько просто сладким, но тяжелым блюдом. Ибо она состояла на 80—85% просто-напросто из манной каши, по-разному подслащенной, начиненной орехами.

И если в XIX веке это блюдо производило еще впечатление, то в XX веке его просто забыли, ибо оно стало казаться примитивным и не отвечающим своему назначению десертного, то есть завершающего, освежающего, легкого кушанья.

Ниже я обращаю внимание наших кулинаров на русские национальные по составу сладкие блюда, которые можно готовить, применяя современную технологию, легкими, вкусными, оригинальными, вводя в их состав какие-нибудь дополнительные вкусовые начала — пряности, растительные добавки, но строя их на основе русских пищевых продуктов — меда, молока, антоновских яблоках.

две русские национальные домашние сладости

пастила коломенская

Антоновские яблоки испечь до отделения кожуры от мякоти и превращения мякоти в пюре. Протереть, удалить кожуру, семечки и т. п. На каждый стакан пюре положить минимум одну столовую ложку меда, перемешать, подавать горячим на десерт. Можно также слегка запечь в духовке (3—5 минут).

пастила белевская

Пюре из печеных антоновских яблок смешивается со взбитыми белками и сахарной пудрой, заливается в бумажно-марлевые формы, сушится в печи и обваливается в сахарной пудре, обсыхая на воздухе (в решетке).

медовое тесто с пряностями — медмо

мед (жидкий) — 100 г

молоко сухое (в порошке) — 100 г

(вообще в соотношении 1:1 (по весу))

1 ч. л. цедры (молотой в порошок) или аниса, бадьяна, кардамона (по выбору) или 1/2 ч. л. мускатного ореха, куркумы, калгана, имбиря

Примечание № 1

Выбирается какая-либо одна из пряностей для ароматизации. Таким образом создается возможность варьировать аромат медмо или же употреблять его в чистом виде, без всяких пряностей, чтобы ощущать явственнее аромат меда.

Приготовление:

Мед, сухое молоко и одна из пряностей в порошке смешиваются постепенно в фарфоровой или эмалированной посуде в плотное тесто, затем разравниваются (раскатываются) на доске в лепешку толщиной в 1 см и спустя 2—3 часа после уплотнения нарезаются на кусочки, как конфеты.

Примечание № 2

Эта сладость особенно хороша для детей, так как содержит одни полезные, усваиваемые продукты и полностью лишена сахара, эссенций и других продуктов,

вредных для детей и присутствующих в обычных конфетах. Для детей рекомендуется готовить медовое тесто с цедрами (апельсиновой, лимонной), анисом и имбирем (улучшающим аппетит и пищеварение).

молоко топленое с бадьяном (анисом)

1 л молока
0,5 стакана холодной воды^[60]
1/2 ч. л. молотого бадьяна (аниса)
3—4 горошины черного перца
1 щепотка мяты

Приготовление:

В алюминиевой или керамической посуде смешать молоко с водой, засыпать пряности (перец раздавить!) и поставить в духовку на 15—20 минут, не допуская закипания, на среднюю или нижнюю ступеньку. Затем уменьшить огонь и потомить еще минут 5—7.

При наплитном приготовлении вкус будет хуже, и при этом требуется очень слабый огонь и 30—45 минут времени, чтобы молоко приобрело консистенцию и вкус топленого.

Примечание

Это молоко приятно пить с сахаром, смешивать с крепким чаем, принимать как лекарство во время заболеваний уха, горла и носа. При отсутствии бадьяна его можно заменить анисом в той же пропорции или большей. Но вкус при этом будет несколько иной, далеко не столь приятный, как с бадьяном.

варенье зимнее — «яблочное ароматное, сборное»

1 кг кислых яблок
0,5 стакана кураги
0,5 стакана изюма
250—300 г сахара ок.
0,5 л воды 1 лимон

пряности:

1 палочка корицы (2 см длиной)
1 см³ имбиря (или 1 ч. л.)
1 десертная ложка цедры
2—3 бутона гвоздики
1 зубчик бадьяна
дополнительно: 1 айва

Примечание:

В качестве дополнительных вкусовых добавок можно вводить также 2—3 столовых ложки любого варенья, лучше из красных ягод, в самом конце приготовления.

Приготовление:

1. В воде распустить сахар, сварить сироп до тонкой нитки или чуть жиже.
2. В сироп высыпать яблоки, нарезанные дольками, но с очищенными сердцевинами и без кожуры; курагу, нарезанную соломкой; промытый в горячей воде изюм; все пряности.
3. Варить все на большом огне до выпаривания 2/3 воды, затем уменьшить огонь до маленького и варить осторожно до загустения и почти полного выпаривания воды.
4. Переложить в банку охлажденное варенье.

Примечание:

Все приготовление происходит крайне быстро — за 10—15 минут, иногда еще меньше.

«русское сладкое»

Создавать новые блюда становится все труднее и труднее, и при «изобретении» ресторанных фирменных, так называемых своих блюд речь идет, как правило, лишь о введении какой-нибудь несущественной детали, о вариации, о дополнении гарнира и тому подобное. Несмотря на это, все еще существует возможность находить новые композиции, не встречавшиеся доньше.

Однако в ресторанной практике «новое» возникает лишь в форме усложнения уже общепринятого, причем усложнения механического, например наращивания новой пищевой оболочки на то или иное привычное пищевое сырье. Возьмем, скажем, почти дежурный компот из персиков, который в обычных ресторанах не варят, а просто используют консервированные персики, доливая в консервированный сироп немного кипятка или яблочного сока. В более дорогих ресторанах к этому могут добавить еще и какой-нибудь иной «фрукт» или компонент: несколько изюмин или дольку яблока, мандарина, лимона и т. д., — а иной раз «подкрасить сироп» чайной ложкой какого-нибудь яркого вина, ликера или красного сока, чтобы придать тем самым не только «фирменное» отличие и вкус этому незатейливому блюду, но и увеличить его стоимость. Такие «новации» не требуют ни ума, ни умения, они носят чисто механический, а не кулинарный характер. И вкус таких блюд, несмотря на смену или добавление новых компонентов, в принципе не меняется.

Новое возникает лишь тогда, когда коренным образом не только переделывается состав основных частей блюда, а вся его композиция, и после чего появляется совершенно новый вкус, дотоле не встречавшийся или необычный, неиспробованный. Предлагаемое блюдо на третье, то есть сладкое, которое я делаю для себя обычно осенью, чрезвычайно просто по продуктам, по композиции и по приготовлению. Оно — естественное и, можно сказать, даже примитивное. Но оно — новое, необычное и, главное, вкусное и очень полезное.

3—4 антоновских яблока

3 ст. л. сахарного песка с верхом

0,5 стакана топленого (готового) молока 4%-ного или 6%-ного

Можно добавить еще 4—5 штук чернослива, столовую ложку сухого или полусладкого красного вина, но это не обязательно и, главное, не принципиально, а просто для еще большего изощрения вкуса. Главное, чтобы яблоки были антоновские, чисто помытые, хорошо очищенные от всего лишнего, нарезанные на дольки и испеченные либо в фольге, либо в жаропрочной посуде в духовке без добавления воды.

Печь их надо вместе с черносливом (очищенным от косточек) и с сахаром — до мягкости, то есть всего несколько минут.

По испечении хорошо перемешать всю смесь ложкой, разложить ее в чашки на двух человек и уже в чашках залить небольшим количеством топленого молока. При этом не надо перемешивать содержимое, а брать ложечкой печеное яблочное пюре в чашке, зачерпывая попутно и молоко. Для этого лучше использовать не чайную, а десертную ложку.

Я назвал это блюдо «Русское сладкое», ибо оно состоит из чисто русских компонентов: антоновских яблок (другие не дают того вкуса, не подходят) и топленого

молока, производимого только в России. Можно назвать это блюдо и просто «Печеные яблоки с топленным молоком». Дело не в названии, а в том, что это блюдо действительно новое и действительно очень русское по составу, хотя никогда прежде никем не делалось.

Почему? Потому, что в русской кухне существовал запрет на смешение кислого растительного сырья и сладкого молочного.

Кислое растительное сырье и кислое молочное — таково было классическое русское кулинарное сочетание: примером чего являются щи из кислой капусты со сметаной. Иногда бедняки забеливали щи молоком. Но то было суповое блюдо, и свертывание молока, его закисание считалось нормальным в щах: оба компонента становились (или должны были стать) кислыми.

Для сладких же блюд такие сочетания делать опасались: как это — сладкое и вдруг скиснет, станет кислым. Но никто не только не испробовал это сочетание на практике, но и не подумал как следует, даже теоретически, что же при таком сочетании произойдет.

А ничего ужасного и ничего плохого не случилось. Ведь печеные антоновские яблоки (и только они!) хоть и остаются кислы на вкус, но обладают огромным содержанием пектинов, то есть естественного «клея», который при варке (выпечке) яблок без воды связывает яблочную кислоту, держит ее в состоянии желе. С другой стороны, топленое и к тому же жирное (4%-ное или 6%-ное) молоко также лишено возможности активно взаимодействовать с яблочной кислотой, тем более что та связана, кроме пектинов, еще и добавляемым нами сахаром (его надо класть больше!).

Таким образом, в блюде никакого скисания, створаживания продуктов не произойдет: мы успеем его съесть до этого. Сочетание же кисло-сладкого и молочно-сливочно-пресного вкуса оказывается чрезвычайно тонким, изысканным, редким и приятным. Обязательно попробуйте — получите огромное наслаждение.

два красивых и вкусных компота с применением каркаде

Однажды летом ко мне случайно пришли гости. Было очень жарко. Никому не хотелось ничего есть. У меня был готовым только компот, приготовленный накануне.

Я предложил гостям отведать компот.

Реакция на это была отрицательная.

— Ну вот, почему сразу компот?

— Да я вообще не люблю компоты, если это не консервированные из персиков, а самоделки.

Большинство от угощения отказались, предпочтя, к моему ужасу, холодную воду из-под крана.

Я холодной воды, да и вообще — воды как таковой, не пью, употребляя чай, квас, морс.

Но двое гостей согласились «попробовать». Из любопытства.

Их реакция была единодушной:

— Но разве это компот?! Это какое-то блюдо!!!

Однако это был именно компот, только настоящий, классический, нормальный, а не тот столовский, к которому они привыкли.

алый праздничный компот (1997 г.)

4—6 маленьких ровных одинаковых яблок, плотных, хорошего качества, зимних сортов

0,5—0,75 л воды

6 ст. л. сахарного песка

1—2 звездочки бадьяна

1 см³ сухого корня имбиря
2—3 капсулы кардамона
2—4 шт. гвоздики
5—6 зерен черного перца
1 ст. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. отдельно для подкисления холодной воды
1 ст. л. лепестков каркаде

Приготовление

1. Подготовить яблоки: острым ножом тонко снять кожуру, вырезать плодоножку и завязь (см. рис.!) и положить временно на 5—6 минут в подкисленную уксусом холодную воду, чтобы они не почернели.



2. В эмалированную кастрюлю налить воды, заложить все пряности (бадьян, имбирь, кардамон, гвоздику, перец), предварительно раздавив их бутылкой, и вскипятить, дав покипеть 5 минут.

3. Опустив в кипяток подготовленные яблоки, всыпать каркаде, сахар и дать повариться на умеренном огне 10—12 минут, в зависимости от сорта яблок, но не более 15, ибо яблоки не должны развариться, а быть крепкими.

4. В конце варки влить 1 ст. л. яблочного уксуса (или лимонного сока) и через 10—20 секунд выключить огонь, закрыть крышкой и дать остыть.

5. Подавать холодное (можно после остывания подержать в холодильнике 10—15 минут) не в чашках, а лучше в пиалах по 1 яблоку на порцию и с десертными, а не чайными ложками. Есть, отламывая ложкой кусочки яблока и запивая компотным сиропом.

Примечание:

Если вода не будет покрывать яблоки в посуде после их закладки на 1 см, то долить немного воды, добавить соответственно сахара и лепестков каркаде, чтобы ни степень сладости, ни общий вкус компота от добавления лишней воды не изменились.

пряный компот из сухофруктов (1972 г.)

20 шт. кураги
2 ст. л. с верхом изюма-бедана (или коринки), т. е. красного, темного
4—6 черносливин сушеных (румынских, югославских, молдавских, но только не украинских (т. н. задымленная слива с плохим, грубым вкусом, способная испортить любое блюдо)
1 звездочка бадьяна
1—2 ч. л. корицы или лучше — палочка корицы в 1,5—2 см
2 капсулы кардамона
1 ст. л. каркаде (или 100 г сухого красного вина — каберне)
5—6 бутонов гвоздики
10—12 ст. л. сахара (с верхом)

0,5 ч. л. лимонной кислоты

1 л воды (окончательная масса), вначале 1,25 л (поход на выкипание)

Предварительная подготовка:

1. Основной «секрет» достижения хорошего вкуса этого компота состоит в тщательной промывке сухофруктов. Каждый вид сухофруктов надо мыть отдельно, вначале в холодной воде, до тех пор, пока она не станет прозрачной, а затем один раз в горячей. Особенно тщательно надо мыть изюм, способный выделять грязь и песок даже после шестой-седьмой промывки. Вся предварительная подготовка ведется заранее. Закладываются в процессе приготовления уже абсолютно подготовленные продукты.

Приготовление:

1. Налить холодной воды в кастрюлю и заложить туда все сухие пряности, вскипятить и дать прокипеть 10 минут после закипания, снимая, если надо, пену.

2. В подготовленный кипяток опустить сухофрукты и дать им прокипеть не менее 10—12 минут.

3. Всыпать в компот сахар, лимонную кислоту, откорректировать вкус жидкости (добавляя сахар или кислоту по вкусу) и дать прокипеть еще 5—6 минут.

4. Проверить готовность фруктов и в зависимости от этого либо дать покипеть еще 3—4 минуты, либо прекратить нагревание, влить сухое вино, закрыть крышку, дать настояться до полного остывания.

5. Подавать холодным.

ГЛАВА 5

О ЗАКУСКАХ И ГАСТРОНОМИЧЕСКОМ СОСТАВЕ СОВРЕМЕННОГО ХОЛОДНОГО СТОЛА

Обычно закусками открывается любое застолье, а в поваренных книгах именно с них начинается изложение. Так мы привыкли.

Однако такой обычай сложился всего-навсего за последние 70—80 лет.

Еще до Первой мировой войны поваренные книги начинались с бульонов и супов, а закуски располагались либо в разных разделах, в зависимости от своего пищевого состава, либо вообще отсутствовали как род приготовления, поскольку их характерной чертой было то, что все они, или по крайней мере большинство из них, состояли из уже готовых продуктов, не нуждавшихся в кулинарной обработке.

Их просто требовалось выставить на стол, причем не на обеденный стол, а на совершенно отдельный — закусочный или фуршетный. Вот почему закуски исключались из руководств по кулинарной обработке пищи.

То, что считалось закуской, не надо было приготавливать. Эти пищевые продукты надо было лишь нарезать и разложить по тарелочкам, а это делалось

за пределами кухни — в буфетной. Поэтому закусочный стол был *столом холодным* и именно это наименование, данное ему первоначально немцами, закрепилось за ним как общепризнанное международное. Однако те европейские кухни, которые внесли наибольший вклад в формирование международного *холодного стола*, а именно: французская, русская и шведская — продолжали, во-первых, каждая по-своему использовать закусочные блюда в процессе питания, а во-вторых, по-своему называли холодный стол.

Во Франции, где закуски были выделены в особую категорию блюд впервые в Европе, еще в конце XVI—XVII веке их обозначали термином *Hors d'oeuvre*.

Hors — означает вне, кроме, помимо, сверх, чрезвычайно, исключительно.

Oeuvre — произведение, творение, словом, любой созданный человеком объект.

Таким образом, по французским кулинарным понятиям к закускам относилось все то, что было или могло быть *сверх, помимо, побочно* по отношению к тому необходимому,

непременному и положенному, что полагалось для обеда, для еды. Нечто чрезвычайное, дополнительное, совершенно не обязательное, а иногда и просто исключительное по отношению к нормальной еде.

Не удивительно, что «закуски», или «hors d'oeuvre'ы», были выдуманы именно при дворцовой королевской кухне, где повара изощрялись в том, чем бы исключительным и сверхнеобычным дополнить и разнообразить обед короля.

Да и в России закуски, как особая форма подачи и как сумма иных по составу изделий по сравнению с обеденными блюдами, также родились при царском дворе в конце XVII века, опять-таки в дворцовой и аристократической среде.

В XIX веке закуски в России распространились в более низкой социальной среде — в купечестве, а с 70—80-х годов XIX века и в мещанстве, но от этого не изменили в принципе своего состава.

Русские закуски состояли преимущественно из солено-копченых деликатесов рыбного стола: осетровой и лососевой икры, балыка, семги, нельмы, белорыбицы, кеты и горбуши, в мещанской среде заменяемых селедкой.

Наоборот, *шведский стол*, или сморгосбурдет, носил с самого начала своего появления, то есть с 20—30-х годов XIX века, выраженное мясо-молочное направление. Туда входили ветчины, колбасы, сыры.

Французский же закусочный стол, будучи с самого начала неопределенно разнообразным, принял в конце концов также свое преобладающее кулинарное направление — он стал специализироваться на салатах, на заливных блюдах из дичи и на сырах. Однако французские «закуски» подавались преимущественно не на закуску в начале застолья, а в процессе обеда, в промежутках между основными горячими блюдами — и именно это не только отличало их по месту и времени еды, но и определило иную технологию их приготовления: значительная часть французских закусок готовилась как горячие блюда, но съедалась как холодные!

В течение XIX и особенно в начале XX века началось взаимопроникновение и сближение закусочного стола французского, русского и шведского типа, так что, например, русские закуски, прежде вообще отделенные от обеденного стола, оказались в числе первой подачи на обед при ресторанном, а затем и при столовском питании, что в конце концов повлияло и на появление их за домашним обеденным столом.

Рыбный характер русских закусок также претерпел сильные изменения в XX веке. Он был сильно «разбавлен» колбасными, ветчинными изделиями, холодными крутыми яйцами; на русском закусочном столе появились и стали даже преобладать консервы — вначале рыбные, затем мясные и, наконец, овощные. Также распространились винегреты, квашения, соления и особенно салаты.

Во второй половине XX века закуски стали постепенно преобладать в питании населения, причем именно в домашнем питании. Завтраки, ужины к 80-м годам уже, как правило, стали состоять лишь из блюд холодного стола.

В 90-х годах произошла целая кулинарная революция: холодные закуски стали преобладающим видом питания у большинства городского населения. Правда, сам состав холодного стола сильно изменился. В число «закусок» попали такие виды еды, о которых прежде даже не знали, — вроде овсяных хлопьев с молоком, мюсли с йогуртом или кефиром, в то время как традиционные русские закуски, вроде икры, семги, осетрины и даже студня (холодца) и соленых грибов, в обиходе среднего городского человека практически исчезли.

Экспансия холодного стола нанесла большой удар домашнему приготовлению горячей пиши почти во всех социальных слоях населения. Но больше всего она ударила по малообеспеченным, где наряду с вытеснением горячей пиши сам ассортимент холодного стола был примитивизирован и обеднен, как по составу, так и по калорийности.

Засилье блюд холодного стола во всех странах мира к концу XX века привело к неодинаковым результатам в таких разных регионах, как в США, в Скандинавии и в России.

В США, где этот процесс шел и нарастал начиная с конца 30-х годов, давно уже перешли пик и выработали почти законченную систему питания, обобщенную опытом «Макдональдсов», — сочетание холодного стола с «псевдогорячими» блюдами (гамбургер с булочкой и тертым сыром, сосиска в тесте); для этой системы характерно значительное потребление пива, холодных искусственных напитков — кока-колы, пепси-колы, минеральных вод, при постоянном употреблении простейших колбасных изделий и консервов.

В качестве «противовеса» западные диетологи предложили лишь салаты из сырых овощей, фруктовые ассорти и фруктовые соки, а также различные сочетания ореховой и зерновой (опять-таки сухой) еды — орехи кешью, миндаль, мюсли, сухие бананы, воздушная кукуруза и пшеница.

Все эти продукты, рассматриваемые как натуральные, рекомендуются в качестве важного энергетического и витаминного оздоравливающего подспорья на том основании, что орехи и зерна содержат в зародышах важнейшие витамины, железо и другие стимулирующие рост и обновление организма вещества.

Однако бросается в глаза механистичность подобных рекомендаций и ложное игнорирование реального физиологического влияния сухой пищи на человека. Правда, американские диетологи усиленно советуют употреблять орехово-зерновую пищу с жидкостями — молоком, кофе, фруктовыми соками. Но и в этой рекомендации превалирует механистический подход. Ведь ряд жидкостей просто плохо сочетается с сухой орехово-зерновой пищей во вкусовом отношении. И к тому же в тех сухих готовых зерновых полуфабрикатах, которые предлагает пищевая промышленность Запада, непременно присутствует сладкий субстрат. Подслащивание осуществляется не только сахаром, но бывает и медом или ксилитом. Но именно присутствие сладкого компонента ограничивает потребление этих продуктов или делает его вообще неприемлемым в качестве, скажем, завтрака. Так, стандартный набор мюсли, используемый во всей Европе, обязательно включает изюм и сушеные бананы, наряду с овсянкой и пшеничными хлопьями. И это не только стандартизирует, а следовательно, создает приедаемость этого рода «закуски», но и путает, ухудшает общие вкусовые ощущения, которые человек должен получить от утренней пищи.

Если в США, Англии и некоторых других странах Западной Европы — вроде Бельгии, Нидерландов и даже ФРГ — к этим новым американским стандартам население привыкает, а точнее — приспосабливается и усваивает их в силу моды и рекламы, то в Скандинавии, где традиции холодного стола имеют более глубокие национальные корни, чем в Америке, и где сам ассортимент национального холодного стола сформировался задолго до американского, местные обычаи вносят в так называемую новую систему питания свои существенные коррективы.

Так, в Прибалтике, Финляндии и Скандинавии еще в конце XVIII — начале XIX века в бедных крестьянских семьях питались смесью ржаных отрубей, овсяных хлопьев и гороховой или ячменной муки, разведенной в воде или в молоке, простокваше. В Эстонии это называлось «кама», и такая «болтушка», или «заболтка», была обычной «закусочной» по утрам или на ужин. И теперь в Финляндии и Скандинавии люди составляют заранее смесь из мелко иссеченных зерновых компонентов различных растений — отрубей ржи и пшеницы, мелких овсяных хлопьев, семян подсолнечника (очищенные семечки), кунжут, мак, ореховую крошку или «муку» лецины, беря каждый из указанных зерново-ореховых ингредиентов в примерно равных долях, и насыпают в большую стеклянную трех-четырёхлитровую банку, хорошенько перемешивая все.

Каждое утро все члены семьи, беря из банки по две-три столовые ложки этой смеси, размешивают ее в стакане кефира, простокваши или йогурта и съедают как неперенный аперитив ранее всей остальной пищи, предназначенной на завтрак.

Я неоднократно пробовал это «блюдо», эту «закуску» и пришел к выводу, что она прекрасно усваивается, хорошо гармонирует с любым последующим завтраком, оказывается приемлемой и лояльной во вкусовом отношении, особенно если не требует усилий на разжевывание, то есть состоит преимущественно из мелко сеченного или перетертого зерна, а не из крупных хлопьев или цельного «воздушного зерна», из которого обычно состоят готовые мюсли.

Таким образом можно варьировать, подбирать и улучшать состав и вкусовые качества даже таких изделий, которые состоят из готовых, покупных продуктов, придавая им индивидуальный вкус, делая приемлемым для своих личных вкусовых потребностей.

Вообще закусточным столом пренебрегать нельзя; надо лишь использовать его достижения, его исторически сложившийся состав, отбирая из него лучшее, а также надо систематически варьировать и дополнять его ассортимент своими собственными произведениями. При этом, конечно, нельзя допускать превалирования блюд холодного стола в своем рационе. Холодный стол должен оставаться тем, чем он и должен быть — *hors d'oeuvre*, — блюдами *помимо* и *сверх* обычного нормального горячего домашнего стола, применяемыми в некоторых особых ситуациях — на завтрак, когда надо хорошо заправиться на предстоящий рабочий день, но приходится спешить и нет времени на приготовление фундаментального горячего блюда.

Я, например, стараюсь систематически использовать из ассортимента русского закусточного стола такие блюда: соленую рыбу холодного или горячего копчения — горбушу, скумбрию, кету. Красную рыбу обычно покупаю свежей и засаливаю сам. Это обходится почти втрое-вдвое дешевле, не говоря уже о том, что и значительно вкуснее, чем стандартный заводской засол.

При солении небольших порций красной рыбы (горбуши, семги, кеты) я использую не только крупную соль, но и обязательно сдабриваю рыбу белым перцем (крупно молотым) и укропом. Если же засаливается небольшой кусок — весом до 0,5 кг, то наряду с солью и перцем можно ввести в посольную смесь и немного (до 25%) сахара, что ускорит и улучшит вкус приготавливаемой закуски. Правда, хранится такой «сахарный» засол гораздо хуже.

Такую же соленую рыбу, как скумбрия, лещ, легче и проще покупать готовой, копченой. Наряду с копчено-соленой рыбой, я пользуюсь систематически и селедочной закуской, всегда делая ее сам, из покупной соленой сельди, то есть довожу полуфабрикат до полностью готового продукта. Ниже я привожу два таких рецепта маринованной сельди. Покупать готовую сельдь в консервах или в банках — будь то в винном или ином соусе (горчичном, томатном и т. п.) — я не рекомендую. Во-первых, эти изделия иностранного производства слишком дороги, во-вторых, они далеко не всегда свежие, в-третьих, их качество нельзя сравнить с домашне-приготовленными, ибо их вкус слишком стандартен, лишен натуральности.

Кроме того, из рыбы можно приготавливать готовое холодное блюдо без тепловой обработки, выдерживая сырое, измельченное рыбное филе всего 25—30 минут в маринаде из небольшого количества воды, подкисленной лимонной кислотой, или в натуральном лимонном соке.

Из мясных закусок промышленного изготовления наиболее приемлемыми и качественными, на мой взгляд, надо признать варено-копченые корейки и грудинки отечественного производства, а также армянскую бастурму из говяжьей вырезки. Эти изделия более естественны и чисты по вкусу, в противоположность ветчинам, где применяется в больших дозах селитра и другие современные мясные консерванты.

Из овощных закусок промышленного приготовления я употребляю изредка только венгерское лечо, хотя и оно сильно изменилось к худшему по сравнению с тем, что было в

60—70-х годах. Все остальные соленья — огурцы, перцы, помидоры (зеленые, красные) — предпочитают солить (квасить, а не мариновать) самостоятельно, хотя бы в небольших количествах.

Квашенные овощи — превосходный оздоровляющий компонент в повседневном питании. Особенно хороша капуста русской закваски (т. е. с морковью, клюквой и антоновскими яблоками), а также капуста новой закваски, применяемой последние 10—12 лет, то есть кисло-сладкой, с добавлением сахара. Пить рассол такой кисло-сладкой капусты — по полстакана в день — не только чрезвычайно приятно, но и просто полезно для здоровья!

Из других овощей я особенно люблю квашенные баклажаны, сделанные по молдавскому способу. Всегда стараюсь сделать себе на осень хотя бы две-три баночки, хотя с этим связана не только возня, требующая большего времени, чем засол других овощей, но и, главное, необходимость достать во-время все нужные компоненты. Чтобы засолить баклажаны, необходимо иметь корневой (т. н. яблочный) сельдерей. В прошлом году^[61] я, например, обошел все рынки, но нужного сельдерея не нашел. Его привезли глубокой зимой, когда баклажанов уже не было.

Наконец, некоторые закуски можно весьма просто и быстро готовить себе самому, применяя самые обычные и имеющиеся всегда под рукой компоненты: лук, кефир, яйца, сырую рыбу, сельдь, свеклу, морковь, редьку, цветную капусту, плавленый сыр, брынзу, сдабривая их соответствующими пряностями и приправами, производя с ними несложные кулинарные действия: натирание на терке, разведение кипятком, механическое смешивание, быстрое запекание (гратинирование) в духовке.

Ниже приведены некоторые из перечисленных выше закусок домашнего приготовления.

Рыбные закуски

Две закуски из соленой сельди

Из соленой сельди можно приготавливать самые разнообразные по вкусу закусочные комбинации. Главным условием получения вкусного блюда из сельди является ее хорошая кондиция — нормальный посол и свежесть. Если селедка повреждена, имеет слишком хлипкое мясо, а тем более затронута ржавчиной, то есть дегенерацией подкожного жирового слоя, то никакого приемлемого блюда из такого продукта не выйдет, как ни старайся.

Сельдь должна иметь красные глаза, упругую, полную тушку, не тусклый, а блестящий синевато-стальной цвет и обладать характерным сильным запахом соленой сельди, свидетельствующим о чистоте и качестве рассола (тузлука).



Снятие кожи с сельди

Вторым условием приготовления вкусной закуски из сельди является ее правильная предварительная обработка. Она состоит в вымачивании сельди и в очищении ее филе от кожи, костей и внутренностей.

Как, казалось бы, ни просты эти операции, но они всегда нарушаются, в результате чего селедка получается невкусная, с чем, правда, большинство мирится, считая, что так и нужно. Прежде всего нужно снять с селедки тонкую поверхностную кожицу. А для этого необходимо отрезать у селедки голову, хвост, вынуть внутренности и спинной плавник. Затем, ухватив за кусочек кожицы там, где был селедочный затылок, медленно и равномерно снять ее всю, как перчатку, с одной, а затем с другой стороны, в направлении от головы к хвосту. При этом следует не торопиться и не допускать, чтобы вместе с кожей отрывались и кусочки мяса.

Когда обе стороны филе очищены, надо разнять селедку на две половинки со спины, вынув хребтовую кость и очистив филе от ребер и от выступающей брюшину черной пленки.

Если сельдь очень свежая, жирная и несоленая, что становится особенно заметным при правильной разделке, то можно ее даже не вымачивать и не мариновать, а применить следующий метод приготовления закуски.

сельдь в сахаре

1. Нарезать очищенное филе сельди дольками по 1,5 см шириной и заполнить ими поллитровую стеклянную банку, закладывая сельдь рядами попеременно с колечками репчатого лука и посыпая каждый ряд черным молотым перцем и... сахарным песком.

2. К этому можно также добавлять ряды долек очищенных от кожи свежих яблок, колечки лимона и лавровый лист, а также очень тонко нарезанную соломкой морковь.

3. Заполнив банку, надо залить сельдь и овощи подсолнечным или иным растительным маслом. Пропорции в такой закуске произвольные. Хорошо, если лук будет составлять по объему не меньше, чем сельдь, а весь растительно-сахарный «приклад» количественно превалировать над сельдяной частью.

На 2 сельди:

2—3 луковицы
0,5 лимона
0,5—0,25 стакана сахарного песка
1 морковь
1/2—1/4 стакана растительного масла
8—10 горошин черного перца (раздавленных)

Оставьте вашу заготовку на ночь плотно закрытой при комнатной температуре, и на следующее утро она вполне созреет для употребления. Но уже на вторые сутки эту закуску следует хранить в холодильнике.

Если же сельдка соленая, то ее после очистки (абилерования) следует подвергнуть вымачиванию.

Вымачивать в воде я не рекомендую. Даже при очень крепком засоле использовать только воду нецелесообразно, так как при этом сельдка теряет не только соль, но и жир, и ее мясо сильно грубеет. Вымачивать лучше всего в молоке, кефире, простокваше, сыворотке или в смеси этих молочных продуктов с кипяченой водой, а лучше — спитого чая.

Хорошее, правильное, осторожное молочное вымачивание может сделать хорошую сельдь столь же нежной и вкусной, как лососина. После молочного вымачивания сельдь можно употреблять как угодно — и заливать ее сметаной с луком, по-прибалтийски (т. н. сельдка под шубой, по российской современной терминологии), и сдабривать ее сахарным песком, по-китайски (как в приведенном выше рецепте), и мариновать ее для дальнейшего облагораживания самыми различными способами.

Два из наиболее «вкусных» способов маринования сельди, которыми я часто пользуюсь, приводятся ниже.

сельдь, маринованная по-норвежски

8 штук жирной сельди
150 мл 6%-ного яблочного (болгарского) уксуса
350 мл кипяченой воды
200 мл сахарного песка
6 луковиц
2 ст. л. черного перца зернами
6—8 см корня хрена
1 морковь
10 шт. лаврового листа
2 ст. л. зерен горчицы
8 кусочков (по 1—0,5 см) корня имбиря

Предварительная подготовка:

1. Сельдь очистить (как указано выше), вымочить в молоке или в простокваше не менее 12—16 часов и промыть проточной кипяченой водой. Куски сельди нарезать шириной 2—3 см.

2. Луковицы нарезать тонкими кружочками, морковь и хрен — соломкой.

3. Сахар, воду, уксус вскипятить вместе и охладить.

Приготовление:

1. Заложить в стеклянную банку с широким горлом рядами сельдь, овощи (лук, морковь, хрен), пряности (перец, горчицу, имбирь, лавровый лист).

2. Залить все осторожно рассолом (3) так, чтобы не нарушалась закладка рядами.
3. Положить сверху блюдечко и прижать его сверху гнетом, чтобы все заложенные продукты были погружены в рассол и не двигались.
4. Оставить в холодном месте на 5 дней, после чего закуска будет готова к употреблению.

сельдь, маринованная способом принца евгения

У шведского короля Оскара II было четыре сына. Первый, Густав V, лишь в 50 лет вступил на престол в 1907 году и процарствовал до 1950 года, дожив до 92-летнего возраста. Четвертый, самый младший, принц Евгений, герцог Нэркский, родившийся в 1865 году, с детства проявлял склонность к рисованию и в конце концов стал профессиональным художником, да не простым, а одним из самых знаменитых как в Швеции, так и во всей Европе. Стиль его был ни на кого не похож, и ни одна репродукция не способна передать своеобразие колорита его картин, его удивительных пейзажей.

Принц Евгений был неутомимым и бескорыстным мастером. Он расписал фресками фойе Королевской оперы и Драматического театра в Стокгольме, актовые залы и потолки в ряде школ и университетов Швеции, но главными и самыми замечательными его творениями являются произведения станковой живописи, представленные и в Национальном музее Швеции, и во многих иностранных музеях, но в основном хранящиеся в специальной галерее — Собрании картин принца Евгения. Художник умер в почтенном возрасте в 1947 году, но все равно не пережил своего старшего брата — короля Густава V.

Наряду с увлечением живописью, принц Евгений отличался хлебосольством, любил собирать и приглашать к себе художников, музыкантов, артистов и других выдающихся деятелей культуры — и не только шведских и скандинавских, но со всей Европы. В Стокгольме у него бывали и гостили такие знаменитости, как Клод Моне, Огюст Ренуар, Пабло Пикассо, Поль Гоген и другие видные французские художники.

Вполне естественно, что за столом принца Евгения кормили не только вкусно, но и изысканно, необычно. Тем более, что сам принц выдумывал порой не только живописные, но и кулинарные композиции. Одной из них была закуска — сельдь, маринованная по способу принца, или как ее называли гости — «селедка принца Эугена».

Этот рецепт мне удалось достать. И я им частенько пользуюсь, особенно когда за окном стучит дождь и небо надолго затянуто серыми тучами. Именно тогда хочется встряхнуться, сделать что-то не совсем обычное и прояснить, взбудоражить настроение.

Селедка принца Евгения очень этому способствует.

Филе двух вымоченных в молоке селедок

2—3 сочных яблока, лучше всего антоновских

1—2 ст. л. молотого миндаля

по 1—2 ст. л. майонеза, взбитых сливок и кефира (равные части)

2 ч. л. кетчупа

Предварительная подготовка:

1. Филе после вымачивания промыть в холодной кипяченой воде и нарезать дольками по 2 см шириной. Выложить ими дно глубокой чашки *в один ряд*.
2. Яблоки очистить от кожуры, протереть и смешать с тертым миндалем.
3. Майонез, кефир, взбитые сливки смешать вместе, добавить кетчуп, перемешать.

Приготовление:

1. Яблочно-миндальным пюре залить селедку.
2. Сверху залить майонезно-кефирной смесью.

3. Дать постоять примерно 10—15 минут и есть.

А вот еще две рыбные закуски не из соленой, а прямо из сырой рыбы.

рыба морская сырая (сырая палтусина)

300—250 г филе палтуса
1—2 пучка зеленого лука (от 1—2 луковиц)
1 морковь
1—2 ч. л. укропа сухого или 2 ст. л. свежего
1 ст. л. цедры лимонной и 1 лимон, сок 1 ч. л. эстрагона
1 яйцо крутое
1/2 ч. л. белого перца (черного или красного)
1 щепотка лаврового порошка соль по вкусу

Приготовление:

1. Кусок филе хорошо замороженного палтуса в 400—500 г натереть на крупной терке, добавить в массу мелко нашинкованный зеленый лук, тертую на мелкой терке морковь, молотые пряности и окропить соком лимона, выжав его на рыбно-овощную массу.

2. Затем посолить и осторожно хорошенько перемешать, не давая рыбе размякнуть.

3. Яйцо нарубить и смешать с белым перцем, а при отсутствии его с черным или красным. Рыбную массу с яичной не смешивать, а есть параллельно, сервировав на двух отдельных тарелочках. Есть тотчас же по изготовлении как холодную закуску.

палтусина сырая с соусом «киккоман» или с любым китайским или японским соевым соусом

250—300 г палтусины — филе
1,5—2 ст. л. соуса «Киккоман»
соль, лук по вкусу

Приготовление:

Крепко замороженное палтусовое филе натирается на крупной терке, как и в предыдущем рецепте, и смешивается с соусом «Киккоман» или с другим острым соевым соусом. Не солится, если соус достаточно соленый. Употреблять тотчас же по приготовлении, как в качестве закуски, так и второго блюда с отварным картофелем.

Закуски из новых продуктов

«утренняя заправка»

1 стакан геркулеса «Экстра»
1 стакан кукурузных хлопьев
0,5 стакана чищенных семечек
0,5 стакана пшеничных хлопьев
0,5 стакана ржаных отрубей

Приготовление:

Все компоненты в этой пропорции смешать в одной банке.

Из этой смеси утром брать 3—4 ст. л. и смешивать с 0,5—1 стаканом кефира, или йогурта, или простокваши.

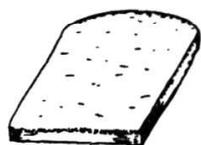
икорно-луковая закуска

Икра минтая
лук зеленый
масло подсолнечное
хлеб черный

Приготовление:

Лук мелко нарезать (1—0,5 стакана), смешать с подсолнечным маслом (2 ст. л.). Намазывать на черный хлеб, затем поверх намазывать икру минтая, начиная с краев ломтя хлеба и завершая серединой.

См. рис.:



Хлеб



Хлеб с
насыпанным
луком



Икра,
намазанная
вокруг лука



Верхушки «пиков» икры сглаживаются
ножом в направлении к центру
Окончательный, готовый вид бутерброда

кефир пряный

1 л кефира
1 головка чеснока
1—2 ч. л. красного перца
1 ст. л. укропа
1 ст. л. зелени петрушки
1 помидор
1 ч. л. соли
1—2 головки зеленого лука с пером

Приготовление:

Чеснок, лук, помидор, петрушку мелко нарезать, смешать с перцем, укропом и солью, всыпать в кефир и хорошо размешать. Кефир оставить стоять в открытой посуде (обязательно эмалированной, фарфоровой или стеклянной!) на 3—5 часов для созревания.

Употребление:

Употреблять с хлебом (черным), мелко изрезанным, как тюрю, а также с отварным картофелем, солеными или свежими огурцами; наилучшая пропорция на 0,5 л кефира — 1 огурец и 2 картофелины — так, чтобы блюдо не было слишком густым. Картофель и

огурцы должны быть обязательно мелко изрезаны (кусочки не более 1 см³). Красный перец (жгучий) можно заменить 1 ч. л. аджики.

соус холодный катычно-луковый с хреном

1 стакан катыка (кефира или несладкого йогурта)
1 стакан мелко нарезанного зеленого лука
1 ч. л. тертого хрена (с верхом)
0,5—1 ч. л. пшеничной муки
0,5 ч. л. соли

Приготовление:

Муку развести в двух столовых ложках катыка, добавить соль и перемешать с остальным катыком, добавить в смесь хрен и зеленый лук, тщательно перемешать. Дать постоять 5—6 минут, чтобы хрен соединился с катыком.

Употребление:

Употребляется как заправка в винегрет или к отварным овощам — картофелю, моркови, свекле.

свекла по-заволжски (свекла по-монашески)

Это блюдо я сделал для себя впервые еще в 1971 году и поместил его рецепт в первом издании книги «Все о пряностях» как пример того, насколько внесение пряностей способно изменить даже основные свойства некоторых продуктов, например сладковато-приторный вкус отварной свеклы.

Редактор моей книги, редактировавшая также знаменитую «Книгу о вкусной и здоровой пище», не спросив меня, перенесла этот рецепт в 5-е издание (1974 г.) этой книги. Это был пример того, насколько эклектически и бездумно относились к своему «детищу» его составители-академики, даже не проверявшие, что делают их подчиненные.

Ведь мое блюдо резко противоречило всему кулинарному направлению, в котором была выдержана «Книга» с ее боязнью чего-то «резкого», с ее устаревшими, замшелыми, отсталыми технологическими приемами. Даже мой протест не был понят. С 6-го издания (1976 г.) меня просто включили в число авторов «Книги» официально, хотя дело-то было не в этом. Люди просто не понимали, что и кулинария может иметь свои идеи, свое лицо, и что путать Божий дар с яичницей — нельзя.

1 кг свеклы
250 г моркови
5—6 шт. сушеных грибов
1—2 луковицы
1/2 лимона
100—150 г сметаны
8 зубчиков чеснока
8 зерен черного перца
3 листика лаврового листа 1/2 ч. л. красного перца
1/2—1 ч. л. мяты
1 ч. л. соли

Приготовление:

Овощи очистить, промыть и нарезать крупными равными кусками (мелкую свеклу напополам, среднюю на 4 части, крупную на 6—8 частей), затем поместить в

металлическую кастрюлю или казанок, залить холодной водой (так, чтобы чуть покрывала овощи), положить сухие грибы и вскипятить. Когда закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой и снова бросить в кастрюлю. Сразу же положить соль, мелко нарезанный лук и снизить огонь до чуть заметного, оставив кушанье томиться. Когда вода почти выкипит, всыпать черный перец, мяту, цедру лимона, половину чеснока и лавровый лист и дать потомиться еще 3—4 минуты, затем хорошенько все перемешать и еще погреть несколько минут (не более 5). Тем временем сметану сдобрить чесноком, красным перцем и размешать. Выключив огонь, выдавить на свеклу лимонный сок и дать 1—2 минуты впитаться. После этого можно подавать к столу со сметаной, как соусом, разрезав овощи, по желанию, на более мелкие куски.

Употребление:

Употребляется как самостоятельная закуска на ужин, в начале обеда и как заедка после вторых мясных блюд.

салат с грецкими орехами

1 морковь средняя
1 редька маргеланская (зеленая)
5—6 орехов грецких
лимона (цедра и сок)
4 зубчика чеснока соль

Приготовление:

Овощи натираются на мелкой терке, орехи толкутся в ступке, чеснок мельчится мелко-намелько, все смешивается и сбрызгивается лимонным соком; цедра с лимона стирается на терке и вводится в салат.

Применение:

Употребляется на завтрак, так как этот салат весьма сытный.

салат с хреном

1 морковь крупная или 2 средних
корень хрена длиной с мизинец и толщиной в большой палец (4—5 см)
2 яблока (антоновка!)
1/4 лимона (или 1 ч. л. сухой цедры)
соль, сахар (сахара ч. л. и щепотка соли)

Приготовление:

Приготавливается аналогично «Великорусскому» (см. ниже), но яблоки натираются на крупной терке.

Цедра смешивается с сахаром (1/2 ч. л.) и лимонным соком, а затем вводится в тертые овощи, которые затем подсаливаются по вкусу.

Применение:

Освежающий эффект этого салата резко усиливается по сравнению с предыдущим. Его можно успешно употреблять при отсутствии аппетита или его временной потере, как бодрящее средство и как средство от головной боли.

салат освежающий с редькой («великорусский»)

1 небольшая редька
1 средняя морковь
1 яблоко (антоновка)
3—4 зубчика чеснока
1/4—1/2 лимона
1/2 ч. л. цедры
соль по вкусу

Приготовление:

1. Овощи тщательно вымыть (щеткой), очистить от кожуры и натереть на мелкой терке.
2. Все равномерно перемешать. Добавить мелко иссеченного чеснока и цедры (1/2 ч. л. сухой или с 1/4 лимона — свежей). Сок лимона выжать в массу, вновь перемешать, посолить чуть-чуть.

цветная капуста по-датски

1 вилок цветной капусты (молодой, плотной, свежей)
100 г сметаны (густой) и 1 ч. л. фенугрека^[62] (порошка)
1 щепотка соли
½ ч. л. зелени петрушки (порошка)
1 ч. л. укропа
25—30 г сыра рокфор или «Дор блю»

Приготовление:

1. Пряности и соль размешать в сметане, растереть эту массу с сыром в фарфоровой чашке до образования однородной пасты.
2. Капусту промыть холодной водой, отделить каждую «веточку» с ножкой от кочерыжки отдельно (большие, толстые «веточки» разрезать на 2, 3, 4 части вдоль, по оси), снять тонким ножом поврежденные места на цветущей, внешней части капусты. Очищенные таким образом «веточки» хорошо бланшировать (ошпарить кипятком) 3—5 минут. Затем вновь промыть холодной водой.

Употребление:

1. «Веточки» брать за ножки, макать в сметанно-сырную пасту и есть как салат, сырыми.
2. Наряду с цветной капустой так же можно употреблять нежные сорта голландского редиса, промытого и очищенного от кожуры (но не бланшированного), с аналогичной пастой.

сыр пикантный розмариновый

100 г сыра твердых сортов — голландского, костромского, пошехонского
100 г сыра рассольных сортов — чанах, тушинский, сулугуни, кобийский и др.
1 ч. л. розмарина (или шалфея)
5 зубчиков чеснока
5 зерен белого перца
2—3 веточки укропа (свеж.)

Приготовление:

Сыры натереть на мелкой терке, полученную массу хорошо, равномерно перемешать до однородности. Сухие пряности подготовить в порошке и смешать со свежими (укроп, мелко нарезанный чеснок). При отсутствии укропа его можно заменить базиликом (свежим или в порошке). Равномерно смешать пряности с сырной массой.

Употребление:

Употреблять в макароны, лапшу, вермишель (отварные), а также насыпать на черный хлеб, подогретый в духовке (или гриле).

брынза, печенная на гратаре (горячая закуска)

0,5—1 кг брынзы

1—2 стакана муки

100 г сливочного масла

пряная зелень: укроп, зеленый лук, петрушка, чабер, базилик

фольга

Приготовление:

1. Брынзу нарезать ровными пластинами толщиной 1—1,5 см, стараясь, чтобы они не сломались.

2. В духовке на решетке укрепить фольгу, насыпать по ее поверхности толстый слой муки — около 0,5—1 см, положить на него пластины брынзы, одну тесно к другой, и засыпать их слоем муки около 0,5 см. Поверх положить пластинки сливочного масла 0,5x3 см, ближе к середине, подальше от краев. Обсыпать их также слегка мукой.

3. Включить духовку, держать при закрытой дверце 3—5 минут, не более, затем дверцу духовки открыть и, если масло еще не растаяло и не пропитало муку, поддержать некоторое время с открытой дверцей, стараясь, чтобы масло не сгорело с мукой, а только расплавилось и впиталось в нее равномерно, и брынза стала бы мягкой.

4. Перенести с листа фольги брынзу и муку в тарелку, нарезать (слегка измельчить) крупные куски, есть с зеленью — укропом, чесноком.

сыр пряный с луком (и яйцом)

2 шт. плавленого сыра «Волна»

1/2 ч. л. красного перца

4—6 зубчиков чеснока

2—3 зерна черного перца

от 1 щепотки до 1/2 ч. л. соли

2 луковицы

1 ст. л. подсолнечного масла

1 ч. л. сухого укропа

дополнительные компоненты:

1 крутое яйцо

Приготовление:

Сыр осторожно размешать в фарфоровой или эмалированной посуде, добавляя как растворитель постепенно 2—3 ст. л. мясного или рыбного бульона, а при их отсутствии просто горячей (теплой) водой, прокипяченной с луковой кожурой, так, чтобы сыр приобрел консистенцию очень густой сметаны. Затем добавить в эту массу давленный

чеснок и перец, укроп, хорошо размешать. Мелко нарезанный лук слегка обжарить в подсолнечном масле и затем смешать с сырной массой.

Употребление:

Употреблять как масло на бутерброды (особенно с черным хлебом), как закуску на завтрак, полдник. В более жидком разведении с крутым рубленным яйцом — как подливку к отварной горячей рыбе (особенно к морской — треске, палтусу, мак-рорусу и др.).

сыр горчичный с шалфеем

1 шт. плавленого сыра «Виола»

1 ч. л. горчицы

1 ч. л. шалфея (порошка)

3 ч. л. сливочного масла

Приготовление:

Сыр размять в чашке, добавить горчицы и хорошо размешать до образования однородной массы. Шалфей смешать с маслом, затем добавить к сырной массе и тщательно размешать до однородности.

Употреблять как масло для намазывания на хлеб (черный и белый).

лук печеный с медом

3 луковицы

2 ст. л. меда

1—2 ст. л. манной крупы

Приготовление:

Лук нарезать тонкими кружками или лучше полукружьями, сыпать на эмалированную сковородку, закрыть эмалированной крышкой или фарфоровой тарелкой и дать потомиться на слабом огне 3—5 минут. Затем добавить мед, перемешать, вновь закрыть крышку и продолжать томить на среднем огне 10 минут, после чего засыпать ровно манной крупой (не «комом», а через сито или дуршлаг) и, продолжая нагрев на слабом огне, хорошенько вжимать манную крупу в медово-луковую смесь, затем перемешать все, разровнять ровным слоем на сковородке, закрыть крышку и печь на слабом огне 7—8 минут. После чего перевернуть образовавшуюся лепешку на другую сторону, добавить, если необходимо, меда или крупы (чтобы усилить сцепление компонентов) и продолжать печь еще 5—6 минут. Если лепешка не образуется, то несколько раз перемешать и печь в общей сложности минут 15.

Полученная масса должна быть умеренно сладка, приятна, ароматична, и лук должен остаться слегка сыроватым, а крупа совершенно не ощущаться.

Употребление:

Это блюдо можно употреблять в разных случаях: либо как третье (первое третье), либо как антреме — промежуточное между вторым и третьим, или как «гарнир» к отварному рису.

Но особенно хорошо употреблять его на ужин. Оно и легкое, и питательное, и действует успокоительно, способствует крепкому, хорошему сну.

Рецептура маринадов

маринад для вымачивания дичи

1 луковица (мелко нарезанная)
1/2 головки чеснока
3—4 ч. л. мяты
1 ч. л. майорана
10 зерен черного перца (раздавленных)
4 лавровых листа
10 «ягод» можжевельника
1—2 ч. л. соли
0,5 стакана 6%-ного яблочного уксуса
1 — 1,5 л воды — чтобы покрыла дичь

Приготовление:

Можжевельник, перец растолочь, добавить мяту и всыпать все в мешочек из марли, который положить вместе с другими пряностями (кроме чеснока) в эмалированную миску и все это заварить крутым кипятком. После этого нарезать мелко чеснок и опустить в еще не остывшую воду. Закрыть крышкой, чтобы пары пряностей не улетучивались. Когда настой станет чуть теплым, положить дичь и держать от нескольких часов до 2 суток. После вымачивания дичь жарится в подсолнечном масле с добавлением лишь лука и чеснока, но без примеси других пряностей.

маринад для филе мяса и морской рыбы, с целью краткосрочной выдержки для придания наилучшего вкуса

6—8 зерен черного перца (для рыбы — белого перца)
3 лавровых листа
1 ч. л. тимьяна (молотого, сухого)
1 ч. л. майорана
2 ст. л. зелени петрушки
0,5 моркови
3 листка сельдерея
1 лук-порей (небольшой)
1 стакан белого или красного вина

Приготовление:

1. Все пряности и овощи измельчить и вскипятить в 0,75 стакана воды в сотейнике и проварить не более 1—2 минут после закипания.

Оставить остыть, настояться.

2. После охлаждения этот отвар соединить с 1 стаканом белого (для рыбы) или красного (для мяса) столового вина.

3. Класть в маринад предназначенное для жарения мясное филе за 1—2 часа, а рыбное филе в рыбный маринад — за 25—30 минут до приготовления.

С целью преодоления стандартизации современного питания, когда большинство «готовых продуктов» — «фабрикатов», а также полуфабрикатов, создаваемых пищевой промышленностью западноевропейских стран, имеет на протяжении ряда лет одинаковый, неизменный, совершенно стандартный вкус (и, конечно, состав), специалисты в области питания, а также диетологи, повара, пищевики-товароведы и все те, кто хорошо разбирается в вопросах питания и прекрасно представляет себе, к каким серьезным отрицательным последствиям ведет однообразие пищевого и вкусового состава еды в соматическом и нервно-психическом состоянии людей, настоятельно советуют применять ряд мер для изменения или прерыва однообразного современного питания с его большим содержанием блюд холодного стола, с его ограниченным суповым составом и с потреблением ряда искусственных напитков.

К этим мерам принадлежит: *соблюдение сезонности питания*, то есть выдерживание сезонных меню, о чем подробнее будет сказано ниже, *регулярное введение в рацион супов и каш*, о чем уже упоминалось выше, *применение* в питании пряностей и *пряных трав, сырых кислых фруктов* и особенно сырого *пророщенного зерна* таких растений, как пшеница, соя, люцерна, а также *использование домашнего хлеба вместо покупного*.

Последняя рекомендация встречает обычно наименьшее понимание на фоне всех остальных, очевидность пользы которых обычно не нуждается в особом разъяснении. Ведь каждому ясно, что сырые фрукты, пророщенное зерно — это дополнительные витамины, а супы и каши способствуют нормальному, мягкому, но активному действию нашей пищеварительной системы. Что же касается замены нормального, привычного промышленно изготовленного хлеба на самодельный домашний, то этот совет, наоборот, кажется совершенно нелогичным, да и неудобным, учитывая дополнительную нагрузку.

Менять пищевое изделие, изготовленное специалистами по всем правилам, на какую-то сомнительную домашнюю самоделку представляется многим совершенно необоснованным. Ведь наши современные газовые и тем более электрические домашние плиты совсем не приспособлены для выпечки хлеба, не говоря уже о том, что и квалификация обычных домохозяек для хлебопечения совершенно недостаточна. Да и как можно соревноваться со специально приспособленными для хлебопечения совершенными в техническом отношении печами хлебозаводов, где все процессы отработаны автоматически?

Однако дело как раз в том, что «автоматический хлеб» конца XX века совершенно отличается от хлеба, существовавшего в нашей стране до 70-х годов, тем, что неизменно, в течение десятилетий, не меняет ни свой пищевой, калорийный состав, ни свой вкус, в то время как хлеб, выпекаемый во всех странах до середины XX века в маленьких пекарнях, ежедневно в чем-то неуловимом варьировал свой вкус. Помимо этого заметного для каждого едока качества, у современного хлеба появилось и еще одно новое, уже чисто физическое, а не органо-лептическое свойство. Оно не видно, не известно для потребителя, но чувствуется им, так сказать, инстинктивно спустя определенное, длительное время.

Речь идет о том, что современный хлеб во всех странах (и прежде всего в США и Западной Европе уже с середины века, а у нас позднее — с конца 80-х годов) увеличил процент «припека», что стало возможным благодаря чисто техническим усовершенствованиям. Это помогло сделать современный хлеб внешне красивее, эффектнее, но привело к утрате хлебом некоторых своих основных пищевых свойств.

Как верно и тонко подметил еще в XVIII веке французский ученый Антуан Огюст Пармантье, хлеб отличается от всех пищевых изделий в мире тем, что аппетит к нему, *желание его есть пропадает последним* у тяжело больного, умирающего человека и *появляется первым* у человека выздоравливающего. Ничто иное в пищевом мире не может в этом отношении сравниться с хлебом.

Но теперь, в конце XX века, мы должны уже сделать оговорку: *ничто не могло сравниться с хлебом*, когда он создавался не в современных автоматических агрегатах.

Нынешний хлеб уже оказывается не столь абсолютно желанным пищевым изделием. Более того, уже не больные, а вполне здоровые люди порой отказываются от непрерывного употребления хлеба или значительно сокращают это потребление. Причина — стандартность вкуса, чрезмерная величина припека, появление специальных химических добавок в современной рецептуре хлеба и выпекание в автоматизированных печах.

В этих условиях и рождается необходимость время от времени прерывать питание покупным хлебом и питаться самодельным домашним хлебом. Конечно, домашний хлеб не совсем похож на то, что мы привыкли называть хлебом. Это вовсе не буханки и батоны, а небольшие лепешки или блинообразные изделия из муки. Но они не только вполне заменяют хлеб, не только вкусны, но и полностью выполняют ту сложную физиологическую функцию, которую выполнял хлеб для человека в течение тысячелетий как ничем не заменимый, главный, притягательный пищевой продукт — непрменный компонент человеческого питания.

Вот несколько рецептов сравнительно быстрого — в течение полчаса-часа — приготовления домашнего хлеба в условиях обычной городской квартиры.

пшеничные или пшенично-ржаные лепешки-пышки

Эти лепешки я делаю обычно всегда по утрам, когда лень бежать в магазин за хлебом, а дома есть готовые прессованные свежие дрожжи и мука. Такие лепешки очень вкусны, особенно если делать их не просто из пшеничной муки, а из смеси пшеничной и ржаной. Последней надо брать примерно треть или чуть-чуть более трети общего объема.

Вначале оба вида муки следует хорошенько перемешать, а уж затем применять эту смесь.

30 г дрожжей (при смеси с ржаной мукой — 35—40 г дрожжей)

3—4 ст. л. или 0,5 стакана подсолнечного масла

1—2 средние луковицы

0,5—0,75 стакана воды (можно кипятка или очень теплой)

0,5 ч. л. соли

Муки — столько, сколько пойдет для создания некрутого теста, но хорошо отстающего от рук, то есть вполне готового для выпечки. (Мажущееся тесто нельзя выпекать, к нему надо добавлять муку до тех пор, пока оно не станет отставать от рук.)

Приготовление:

1. Сделать общую жидкость — в горячую воду влить масло, размешать, дать остыть до 36—37° (палец можно держать свободно — не горячо) и затем развести в этой смеси дрожжи. Или развести дрожжи заранее в столовой ложке холодной воды и влить их в теплую жидкость — смесь.

2. Начать постепенно подсыпать муку в эту жидкость и мешать ее ложкой до образования теста. Затем выложить тесто на густо посыпанную мукой доску и месить его руками, добавляя муку до тех пор, пока оно не станет отставать от рук. Затем выбить тесто, скрученное в жгут, о доску несколько раз (оно при выбивании тестяного жгута не должно рваться).

3. Дать выстояться тесту 10 минут под влажной салфеткой, прикрытой кастрюлей.

4. Тем временем нарезать мелко-намелко лук или пропустить его через мясорубку.

5. Раскатать тесто на доске в «блин» толщиной в 1 см и намазать (или посыпать) его измельченным луком.

6. Свернуть «блин» в трубку, затем вымесить и размять в шар и вновь выбить в виде жгута о доску. Сделать из теста толстую «колбаску» и нарезать из нее кружки толщиной в 1—1,5 см.

7. Каждый кружок сформовать в лепешку, вдавливая середину кружков и оставляя не примятыми края. Уплощенную середину каждой лепешки наколоть спичкой.

8. Заполнить лепешками металлический лист (или просто кусок фольги или плотной бумаги, картона, положенных на решетку) и поместить на верхнюю полку в духовку, примерно на 10—15 минут при очень умеренном огне. Выпекать до появления чуть-чуть желтоватого колера и характерного набухания. (Надо следить за выпечкой, в зависимости от силы конкретной духовки — уточнить время.)

9. Вынутые из духовки готовые лепешки смазать сливочным маслом и прикрыть льняным или суровым полотенцем на 5—6 минут.

Примечание:

Тесто не нуждается в выстаивании для поднятия, кроме указанных 10 минут.

Все операции совершаются непрерывно.

лепешки пресные полуржаные

В тех случаях, когда отсутствуют дрожжи, также возможно получить домашний хлеб, причем не только другого, бездрожжевого типа, но и другого состава.

ок. 1 стакана ржаной муки

ок. 0,5 стакана пшеничной муки

ок. 1/3 стакана манной крупы (или мелких хлопьев геркулеса «Экстра»)

от 1/4 до 1/3 стакана кипятка

ок. 0,5 стакана подсолнечного масла

Точное количество компонентов зависит от влажности и сорта муки. Даны примерные исходные количества, которые можно немного уменьшать или увеличивать в процессе приготовления. Важно, чтобы тесто было плотное, но не вязкое (отставало бы от рук) и не особенно «сухое».

Приготовление:

1. В миске или низкой кастрюле смешать масло с кипятком.

2. Смешать равномерно все сухие компоненты (две муки, крупу) в другой посуде.

3. Постепенно добавлять в жидкость мучно-крупяную смесь, все время тщательно перемешивая. Если влажность теста в конце концов окажется недостаточной, то воды не добавлять ни в коем случае, а добавлять для усиления влажности только масло (осторожно, постепенно!).

Предел воды — 1/3 стакана, иначе можно испортить тесто!

4. Полученное тесто раскатать в «блин» толщиной не более 3—4 мм, нарезать его на квадраты, не более 4x5 см, наколоть их спичкой и печь на эмалированной, предварительно нагретой сковороде, все время плотно прижимая к ней лепешки. Печь с обеих сторон. Время печения на каждой стороне 3—4 минуты.

перловые лепешки

Бывают ситуации, когда под руками нет даже муки, по крайней мере такого ее количества, которое необходимо для выпечки хлеба или лепешек. Кроме того, почти отсутствует и масло.

Что делать в таких случаях? Оказывается, выход есть, если имеется перловая крупа, дрожжи.

1 стакан перловой крупы
25—30 г дрожжей
1 — 1,5 ст. л. любой муки
1 луковица
1—2 ст. л. любого масла
0,5 ч. л. соли
1 щепотка соды (на кончике ножа)

Приготовление:

1. Замочить перловку с вечера в холодной кипяченой воде.
2. Утром, перед варкой, промыть и залить свежей холодной водой так, чтобы она покрыла поверхность крупы не более 0,5—1 см.
3. Поставить на очень слабый огонь и кипятить под крышкой до полного выкипания воды.
4. Когда каша сварится, переложить ее в горшок или в тонкую алюминиевую кастрюлю и поставить на 15—20 минут на слабый или умеренный огонь в хорошо нагретую духовку — для распаривания.
5. Тем временем сделать опару из дрожжей, 1 — 1,5 ст. л. муки и Va стакана воды, и дать этой опаре слегка подойти.
6. Измельчить луковицу.
7. Смешать опару и соль с перловкой, добавить измельченный лук, масло, соду, все равномерно, тщательно перемешать, промять в однородное тесто и сделать из этого теста круглые, толщиной до 1,5 см, лепешки величиной с ладонь, промяв их середину.
8. Выпечь лепешки на листе бумаги на решетке в духовке до слабо-желтого колера. Выпекать на небольшом, почти слабом огне 15—20 минут.

китайский хлеб — лао-бин

•
500 г пшеничной муки
200 мл теплой воды (1 стакан)
200 мл кунжутной пасты (или кунжутного масла)
При отсутствии его можно применять и любое иное растительное масло, но тогда «китайского вкуса» не получится.
1—2 ч. л. масла
отдельно соль

Приготовление:

1. В низкую кастрюлю или в глубокую миску насыпать муку и затем начать очень медленно, постепенно подливать туда теплую воду, размешивая ее с мукой деревянной палочкой до консистенции жидкого теста. При этом нельзя давить тесто и не надо пытаться месить его руками. Оно должно быть равномерно смешанным, но очень рыхлым.
2. Оставить тесто плотно закрытым в посуде на 20 минут.
3. Тем временем поставить большую, широкую, плоскую сковородку на слабый огонь.

4. Через 20 минут собрать тесто осторожно в ком и раскатать его скалкой на слегка подпыленной доске в овал 60x25 см, толщиной в 2—3 мм.

5. Полученный блин осторожно посолить, затем ровным слоем нанести кунжутную пасту, а если ее нет, то обмазать обильно маслом.

6. Затем плотно свернуть блин в трубку, разрезать ее на две части и каждую часть свернуть в жгут, как выжимают белье.

7. Образовавшиеся жгуты-спирали смять плашмя не скалкой, а дощечкой, чтобы не сместить закрутку, а просто примять, и только после этого осторожно растончить скалкой, не смещая слоев закрутки раскатыванием. Толщина полученного круга (блина) должна быть около 1 см, но не тоньше!

8. На нагретую к этому времени сковородку капнуть 1 ч. л. масла, растереть ее равномерно луковицей по всей поверхности сковородки тончайшим слоем и выложить на сковороду раскатанные блины, после чего немного усилить огонь и прикрыть блины тарелкой. Выпекать 3 минуты, перевернуть на другую сторону, вновь капнуть чайную ложку масла и снова выпекать 3 минуты.

9. Лао-Бин готов. Едят его только горячим, сразу же после выпечки; к этому «хлебу» хорошо подходит сыр, колбаса, свежий огурец и другие вовсе не китайские продукты. Сделанный на кунжутной пасте Лао-Бин — незабываемо вкусный «заменитель хлеба».

«хлеб трех мук» (лепешки первопроходцев сибери, или русско-китайские хлебцы)

Эти лепешки я выдумал сам. А заодно придумал для них и название. Да не одно, а сразу три. Надо же было их как-то назвать. И правильнее всего — давать название, исходя из состава любого пищевого изделия. А совсем без названия — нельзя.

Я давно уже заметил, что люди всегда интересуются более названием, а не содержанием и тем более технологией блюд.

Не раз бывало: покормишь человека чем-нибудь вкусеньким, буквально первый раз только приготовленным экспромтом, а он, вместо того чтобы поинтересоваться, как это сделано, обычно спрашивает: а как это называется?

И боже тебя упаси сказать правду — да никак, мод, не называется, сам только что выдумал, и зачем тебе название, ты скажи лучше — вкусно или нет. Обидится человек, отвернется, насупится даже. Надо ему непременно название, да еще чтобы было каким-то не простым, а вычурным да искусственным. Вот тогда покажется ему, что и невкусное — вкуснее. Такова, к сожалению, людская натура.

Мои три названия этого «пищевого изделия» — не украшения к нему, но и не голая, чистая правда. Все названия придуманы мной, а не возникли в народе, но они строго соответствуют исторической и кулинарной правде.

«Лепешки первопроходцев Сибири» — потому, что первопроходцы XVI—XVII веков сплошь были родом из архангельских и вологодских мужиков, для которых ржаная мука была основной при выпечке хлеба. Именно ржаную муку брали они с собой, собираясь в далекий неизведанный путь за Уральский хребет, за так называемый «Каменный пояс», на восток. А когда они доходили до Шилки и Амура и ржаная мука у них к этому времени почти кончалась, они приобретали соевую муку у китайцев и, смешивая ее с остатками ржаной, выпекали уже другой хлеб — не ржаные дежни, а ржано-соевые, или пшенично-соевые шанежки, а то и ржано-соево-пшеничные, или же хлебцы с добавлением не муки, а заболони.

Заболонь — внутренняя, нежная, живая часть коры деревьев, а также исландский мох или ягель всегда были немаловажными пищевыми добавками при выпечке хлеба в районах Крайнего Севера и Субарктики. Эти «продукты» не только пополняли скудные запасы настоящей зерновой муки, но и играли важную роль как профилактическое средство от цинги. В заболони, в ее паренхимных клетках откладываются многие

питательные вещества — здесь и минеральные соли, которые содержатся в древесном соке, здесь и главные витамины группы В — 1, 2, 6, 12, 15, здесь, наконец, и столь дефицитный в условиях Севера витамин С, который, как мы привыкли считать, находится якобы только в южных фруктах.

Когда на Дальнем Востоке и на Крайнем Севере люди «ели кору и мох», то это было связано не с голодом, а с поисками средств для сохранения здоровья. До сих пор в очень благополучной и в очень западной, американизированной Исландии местные жители не отказываются от использования исландского мха при выпечке хлеба, хотя имеют полным-полно привозных грейпфрутов, лимонов, апельсинов и других экзотических заокеанских фруктов. Арктика шутить не любит и ревниво предпочитает все же свое, родное, привычное, а не исключительно южное, экзотическое, привозное.

К сожалению, у нас до сих пор нет налаженного, дешевого и стабильного промышленного производства муки из исландского мха и из заболони хвойных пород деревьев для специальных добавок при выпечке хлеба на Севере. А жаль. Если бы такая мука вырабатывалась, ею могли бы воспользоваться не только северяне, но и все жители России, чтобы хоть изредка, но сделать лично и попробовать хлеб не только «трех мук», но и четырех, пяти, и ощутить, осознать, понять, почувствовать, как и чем питались первопроходцы Сибири 300—400 лет тому назад.

Но чтобы хоть немножко приблизиться к составу их хлеба, попробуйте сделать ту его имитацию, которая реконструирована мной в нижеследующем рецепте.

1 стакан ржаной муки

0,5 стакана соевой муки

0,5 стакана пшеничной муки

50—100 г любого масла или сала (сливочного, маргарина, лярда, свиного, почечного, говяжьего и т. д.). При замене растительным — 0,5 стакана

40—35 г дрожжей прессованных (или пакетик сухих дрожжей, т. н. французских)

1 луковица

0,5—1 стакан кефира (или кислого молока, несладкого йогурта и т. п.)

ок. 0,5 стакана воды (ориентировочно): больше или меньше, в зависимости от необходимости

Приготовление:

1. Сделать опару, разведя дрожжи в 0,5 стакана воды и добавив 0,5 стакана ржаной муки.

2. После подъема опары добавить всю остальную ржаную муку и 0,5 стакана кефира или кислого молока, сделав не крутое, но и не очень жидкое тесто и дать ему подойти.

3. После первого подъема теста добавить *соевой* муки, еще 0,5 стакана кефира и дать подойти во второй раз.

4. После второго подъема теста внести масло, мелко нарезанный лук, *пшеничную* муку и дать тесту подойти в третий раз (чуть-чуть).

5. После третьего подъема теста промесить его на доске, добавляя немного пшеничной муки, чтобы тесто не липло к рукам.

6. Скатать из теста «колбаску» диаметром в 5—6 см и нарезать из нее 10—12 равных «кружков», толщиной в дюйм (2—2,5 см).

7. Сделать из этих «кружков» лепешки, продавливая их в середине и подпыляя немного пшеничной мукой.

8. Выпечь лепешки (шанежки) на умеренном, небольшом огне в духовке в течение 15—20 минут до легкого зарумянивания. После выпечки смазать поверхность лепешек сливочным маслом.

ГЛАВА 7

О ТЕХНОЛОГИИ И ПИЩЕВЫХ МАТЕРИАЛАХ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КУЛИНАРНОМ ПРОЦЕССЕ

Говоря о «своей» кухне, то есть об особенностях, приемах и методах своей личной работы за разделочным столом и у плиты, каждый повар должен, конечно, в первую очередь сказать о той технологии, к которой он испытывает наибольшую склонность. Ибо технология в кулинарии лучше и вернее, чем любой ассортимент блюд, свидетельствует о кулинарном почерке повара, о его взглядах на смысл и значение поваренного дела, и даже более того — о его кулинарном мировоззрении.

Тем не менее именно об этом меньше всего говорится в кулинарных книгах — как в популярных, так и в профессиональных.

Причины такого умалчивания разные, но все они по-человечески объяснимы и понятны.

Распространяться в поваренных книгах, предназначенных для профанов и любителей, о специфике различной национальной технологии приготовления авторы таких книг либо не могут, не умеют (если они являются просто составителями-компиляторами, коих большинство), либо не хотят, считают совершенно излишним (если они являются классными профессионалами).

В книгах очень добросовестных профессионалов, где вопросам технологии, естественно, уделяется гораздо больше внимания, подлинных технологических секретов, то есть того нового, что открыл для себя именно автор книги, также обычно не найдешь — речь ограничивается изложением кулинарных методов французской классической кухни, которыми, кстати, в конце XX века никто из профессионалов в полном объеме уже не пользуется, предпочитая свои, добытые личным опытом знания и наработки. А выдавать эти сугубо личные секреты, а тем более свои ноу-хау для активного повара-практика нет, разумеется, никакого смысла, в первую очередь из соображений конкуренции, что также естественно.

Бывают, разумеется, исключения, когда на склоне лет пишет свои мемуары какой-нибудь выдающийся повар, закончивший свою карьеру. Да и он выдает не все, а делится скорее идеями в общей форме.

Такими были, например, в XX веке книги великого французского повара Огюста Эскоффье, датского метрдотеля Эйлера Йоргенсена и недавно вышедшая в Лондоне книга прекрасного английского кулинара, грека по национальности, Нико Ладениса — «Моя гастрономия». Но все это, во-первых, исключения, а во-вторых, подобная литература элитарна, известна и доступна лишь немногим специалистам, да и стоит весьма дорого, порядка 80—90 долларов. Притом это малотиражные, скромные книжки, без всяких «картинок», вовсе не похожие на популярные кулинарные издания — яркие, большие, крупноформатные, но с весьма примитивным кулинарным текстом. Именно в силу всех этих обстоятельств книги мастеров высшего класса, порой выходящие за счет самого автора, не попадают в поле зрения широкой публики, для которой они внешне «непривлекательны».

Вот почему крупные мастера если уж и пишут свои откровенные книги, то предназначают их знатокам, а не обычной публике.

Так, Эйлер Йоргенсен обращался к утонченным знатокам — гурмэ, к квалифицированным ценителям хорошей кухни, а Нико Ладенис прямо пишет, что предназначает свою автобиографическую книгу шеф-поварам, владельцам частных ресторанов и тем, кто интересуется подлинно хорошей кухней. Но все они могут извлечь пользу из его писаний лишь в том случае, если будут читать обе его книги — «Нико» и «Моя гастрономия», ибо они неразрывны, неразделимы, они — из двух частей состоящее целое, где то, что недосказано в одной, можно найти (если внимательно читать!) в другой.

Даже решив поделиться кое-какими своими секретами, Нико Ладенис все же зашифровал их так, чтобы они стали доступными лишь наиболее достойным, более целеустремленным, более настойчивым, более усидчивым, более любопытным, более дотошным.

Что ж! Этот мастер ценит свое творчество и не хочет, чтобы то, что далось ему самому ценой упорного длительного труда, попало бы в руки какому-нибудь легкомысленному бездельнику! И он нашел для этого удобную, достойную форму.

Дело в том, что современное молодое поколение поваров в большинстве своем не любят, не привыкли черпать знания из книг, то есть работать как исследователи. Как правило, это люди в возрасте 25— 29 лет. Они предпочитают экспериментировать у плиты, надеясь на свою молодую, буйную фантазию. И это тоже закономерно и объяснимо, ибо наше время — эпоха не рассуждения, а действия. Но и тут встречаются разные характеры.

В маленькой Исландии, где всего 290 тысяч человек населения, и из них в столице сконцентрировано 110 тысяч, естественно, немного ресторанов наивысшего класса. Но именно здесь борьба за немногочисленного богатого клиента ведется наиболее последовательно.

Поэтому не случайно впервые в истории исландской кухни, носившей вплоть до 60— 70-х годов исключительно домашний характер, к концу века выросла амбициозная генерация молодых современных поваров международного класса.

Давая современную обработку исландских национальных блюд, эти молодые профессионалы, прошедшие классическую французскую школу, преподносят их в своей интерпретации и своем индивидуальном оформлении. При этом технологически они применяют французские национальные приемы, а в оформлении блюд склонны к яркой декоративности, носящей у каждого индивидуальные черты. Так, опытный 48-летний Бьярни Торн Олафссон пользуется в своей палитре яркими, чистыми, белыми, желтыми, красными и зеленоватыми тонами, давая не замутненные соусами, чистые поверхности рыбы, овощей, морепродуктов, прошедших тепловую обработку, и создавая красочные, светлые композиции, отлично представленные в его книге «Гурмэ Атлантики».

Ульффар Финнбьернссон, молодой 29-летний шеф-повар, признанный «поваром года» в 1994 году, наоборот, используя весь набор национальных продуктов Исландии, в том числе и дичь, уделяет особое внимание созданию декоративных композиций блюд, где специально придумана форма, рисунок раскладки готовой пищи на тарелке, где не столько и не только цвет, гамма блюда, а особое, нарочито выраженное расположение элементов пищи апеллирует к нашему оптическому восприятию еды, стараясь заставить глаз радоваться больше, чем желудок. Это возвращение к одной из традиций французской кулинарной школы молодой повар проделывает, однако, используя национальные средства и современные абстрактные образы изобразительного искусства.

Наконец, есть среди молодых амбициозных поваров и такие, кто работает, используя «книжный материал», черпая свое вдохновение не из фантазии, а из достоверных исторических источников. Так, в небольшом местечке Скальхольт, где нет никакого населения, но имеется ресторан, обслуживающий приезжающих туристов (единственный объект осмотра — небольшая церквушка), местный шеф-повар 40-летний Йоун К.Б. Сигфуссон реконструирует блюда древнеисландской кухни XIII— XIV веков и конца XVII века, с каковой целью исследует в архивах редкие манускрипты, содержащие описания быта тех времен, переписку священников, причем не только в своей стране, но и в Шотландии (Эдинбурге), где также имеются исландские источники. В его блюдах оформление отступает на задний план, главное же — историческая достоверность состава и воспроизведение старой, наивной и неискушенной национальной технологии.

Как видим, современные зарубежные повара идут разными путями, но, главное, каждый из них ищет возможность проявить свою индивидуальность в, казалось бы, обреченном на одинаковость ресторанном творчестве. И то, что происходит, скажем, в

такой маленькой стране, как Исландия, является в целом характерным и для других, особенно небольших стран Европы.

Так, в Латвии, где ныне действует много приезжих поваров из Германии, Италии и даже Китая, растут и свои, оригинальные мастера, стремящиеся именно в этом конкурентном многообразии найти, выработать и отстоять свой национальный и индивидуальный кулинарный стиль.

Эта тенденция активности новой генерации кулинаров, сложившейся к концу XX века, уже подмечена французскими поварами, пока все еще занимающими ведущее место в европейской кухне, но уже чувствующими, что им наступают на пятки коллеги из соседних стран, выдвигающие из своей среды талантливых мастеров.

Так, в 1998 году впервые три шеф-повара ресторанов в Дюссельдорфе, Байерс-Бронне и Бергиш-Гладбахе в Германии признаны французским гурманским справочником «Мишлен» трехзвездными. В связи с этим нынешний лучший французский повар 1998 года Ален Дюкас заявил, что в ближайшие десять лет, а то и ранее, Германия может нагнать и обогнать Францию по уровню кулинарного искусства.

Таким образом, следующий, XXI век будет веком мощного развития национальных поварских кадров во всей Европе, и нынешний уровень французских кулинаров, сохранивших за собой целый век высшую ступеньку, будет достигнут поварами и кондитерами других стран.

То, что исключительности положения французов нанесен ныне существенный удар, говорит как раз о том, что чисто технологические профессиональные достижения французской кухни стали ныне усредненными для Европы. Вот почему ими пользуются лишь как основой, а надстройку над ними, в том числе и технологические новшества, в каждой стране повара строят уже на чисто национальном и индивидуальном материале и главное — включая практику китайцев и японцев.

Это один из логичных результатов возросшей к концу XX века информированности и международного общения, которые, как и во всех других областях человеческой деятельности, затронули и кухню. Уже в конце 70-х — начале 80-х годов можно было отметить, например, стремительное проникновение восточной кухни в традиционные западные регионы, но в то время считалось, что это явление характерно исключительно для сферы потребления, как своеобразная тяга западноевропейской клиентуры к кулинарной экзотике. Однако этим дело не ограничилось. Сами повара стали заимствовать и применять все смелее приемы тех иностранных кухонь, которые прежде не были приняты в Европе, стали обогащать, разнообразить свою классическую технологию. Этот процесс интернационализации технологии, внедрения методов и приемов азиатской и даже африканской кухни в европейскую шел довольно скрыто в профессиональных кулинарных верхах и почти не был заметен на фоне другого, бурно разворачивающегося процесса — космополитизации ассортимента блюд и меню и стандартизации технологии приготовления пищи в силу применения все более одинаковых технических средств во всем мире. Однако космополитизация кухни, начавшаяся в 30-х годах в США и перекинувшаяся в послевоенные годы в Европу, захватила лишь самое низшее (но и самое широкое) кулинарное звено — общепит, особенно в его наиболее урбанистической форме уличного питания. В этой сфере действительно стандартизация не только блюд, но и всего меню, а также общего «космополитического» вкуса, казалось, превратилась в угрозу всему дальнейшему развитию кулинарной культуры. Одна только империя «Макдональдсов» грозила монополизировать и усреднить все кулинарные представления молодого, активного городского населения крупных мегаполисов и своим космополитическим стандартным меню закрыть путь развитию национальных кухонь у целых народов.

Однако этого не только не произошло, но и обнаружилось, что идущая в компетентной профессиональной поварской среде интернационализация технологии, растущая информированность поваров о ранее неизвестной им технологии «чужих» кухонь служат

мощным противовесом упрощению и стандартизации кулинарного ремесла и реально, объективно выступают активным антиподом космополитической кухни.

К концу века и высокая ресторанная кухня получила во всех странах мощное развитие, как передовой отряд сохранения национальных кухонь — как отечественной, так и иностранных. Авторитет именно национальных кухонь — таких, как итальянская, средиземноморская, китайская, японская, — стоит высоко во всех странах, причем им не уступают в пределах своих стран венгерская, чешская, польская, английская, турецкая, среднеазиатская, финская, скандинавская, а также русская, апеллирующие в основном к местным консервативным гурманам.

Таким образом, в целом к концу XX века наряду с массовым развитием и распространением космополитической кухни (ныне рестораны типа «Макдональдс» имеются уже в 111 странах, их общее число в мире превысило 23 тысячи «точек»!) в каждой стране и Европы, и Америки возникли и расцвели десятки ресторанов популярных иностранных национальных кухонь и, конечно, своих отечественных. Так, например, в Москве в 1998 году действовали рестораны, представляющие более 20 различных национальных кухонь, хотя в 70—80-х годах было представлено всего 5—6 национальных кухонь, причем все они относились к кухням народов СССР, а зарубежные национальные кухни были представлены лишь так называемой общеевропейской.

Правда, и сейчас на долю европейской кухни, то есть, по существу, также своего рода космополитической, приходится почти треть ресторанов с иностранной кухней в Москве, но зато остальные две трети готовят блюда 21 зарубежной национальной кухни, что представляет собой совершенно новую, характерную именно для последнего десятилетия тенденцию.

Ясно, что сам факт существования такого кулинарного плюрализма представляет достаточно убедительный контраргумент против, казалось бы, неизбежного засилья космополитической кухни. Тенденция отхода от нормативно-нейтральной по вкусу пищи и склонность к выбору более пикантных, артикулированных во вкусовом отношении блюд — налицо, хотя она еще и не стала всеобщей, массовой.

И это понятно. Хороший вкус никогда не был и не будет массовым. Для этого необходим высокий уровень культуры. Социальная возможность практически не играет решающей роли. Особенно когда речь идет о домашнем питании.

Дело в том, что и китайская, и мексиканская, и русская, и любая иная кухня в домашнем исполнении имеют одинаковую стоимость.

Вместе с тем в ресторанном варианте точно так же дорогостоящей оказывается любая кухня, причем в несколько раз. Так, например, суп-поти в ресторанном исполнении стоит, скажем, 100 руб., а в домашнем, лучшем по качеству и вкусу — всего 10 руб.! Однако поскольку охранителями хорошей кухни вообще и национальных кухонь в частности выступают ныне как раз дорогие рестораны, то иностранные кухни практически доступны ныне лишь довольно обеспеченному слою. Средние, а тем более малоимущие слои могут приобщиться к национальным кухням разных народов лишь при условии их кулинарного освоения и воспроизведения в своем домашнем питании.

Вот почему в этом вопросе все решает уровень культуры. Ведь можно быть культурным и с невысоким достатком, и, наоборот, никакое богатство не способно застраховать и от общей, и от кулинарной некультурности. Но процесс кулинарного просвещения, или самообучения, сложен. Он требует воли, неподдельного интереса, определенных знаний, настойчивости и... хоть небольшой доли кулинарного таланта или хотя бы одаренности, склонности.

Надо сказать, что обучаться самостоятельно домашнему приготовлению лучше всего, осваивая технологию какой-нибудь национальной кухни. Ведь любая национальная кухня — это и есть домашнее приготовление пищи у определенного народа. Вот почему приемы и методы, которыми пользуются в национальных кухнях, легче поддаются усвоению, чем приемы высокой французской кухни, то есть ресторанной, ибо национальная технология

всегда проще, логичнее и, главное, состоит из двух-трех основных приемов, так что она естественна, а ресторанная французская технология усложнена, формальна, искусственна. Я, например, стараюсь использовать в своем быту все известные мне приемы и методы приготовления холодной и горячей пищи, существующие в *разных* национальных кухнях народов мира. И получаю не только вкусную еду, но достигаю этого наикратчайшим путем, а главное — наверняка. Ибо чем больше имеешь на вооружении приемов, тем меньше неясностей, тем быстрее совершаешь ту или иную операцию, тем меньше задумываешься, с чего начать, что делать, как поступать в любой конкретной ситуации. Так что чем больше освоишь специальных приемов приготовления, тем легче и свободнее чувствуешь себя у плиты.

О каких же приемах конкретно может идти речь в первую очередь?

Возьмем, например, нашу, так сказать, родную русскую кухню, национальный характер которой все более и более утрачивается, исчезает. Обычно мы понимаем ее как определенный состав продуктов и блюд, в то время как лицо кухни составляет в первую очередь технология. О ней в русской кухне мы забываем. Почему? Да потому, что просто «не замечаем» ее. Ведь в горячей обработке у русской кухни весьма ограниченные технологические приемы: во-первых, отваривание (т. е. кратковременная варка в жидкости (воде), когда вода эта не исчезает, не выпаривается целиком, а остается и либо выливается, либо как-то используется. Так мы приготавливаем лапшу, пельмени, супы. Во-вторых, собственно варка, то есть длительное или ведущееся до полного исчезновения воды или до ее существенного сокращения нагревание продукта. Так мы варим картошку, овощи, мясо, кашу.

Как ни просты эти приемы, но им надо следовать точно, если мы хотим сохранить сам характер национальной кухни. Так, например, по-русски мясо надо непременно *варить три часа*, так что бульон превращается в глянц — студнеобразную массу, составляющую чуть ли не сотую часть объема первоначально взятой воды. Вот тогда и получается «разварная говядина» как блюдо русской кухни. У нас же ныне обычно мясо *отваривают*, что неверно и является приемом не русской, а советской и общеевропейской космополитических кухонь. И при этом мясо остается, конечно, жестким, а не «тающим».

Два других технологических приема русской кухни — запекание и томление — используются в быту совсем редко, ибо томление, то есть длительное медленное нагревание в плотно закрытой посуде при падающей температуре возможно лишь в русской печи, а запекание — в духовке, которой пользуются гораздо меньше, чем наплитным огнем.

Все остальные виды горячей обработки, по сути дела, к русской кухне не относятся. Так, разработанные приемы жарения и связанное с ним тушение возникли в восточных кухнях и весьма поздно пришли к нам. При этом в общем быту их восприняли поверхностно, без соблюдения всех необходимых правил, вследствие чего вот уже 500 лет в России жарят неграмотно.

Жарение — главный технологический прием всех национальных кухонь Востока — от Ближнего до Дальнего. Не удивительно, что этот прием получил там тщательную разработку и детализацию.

Как известно, суть жарения в том, что любой продукт, из чего бы он ни состоял — мяса, рыбы, овощей, теста, грибов, фруктов, — *зажаривается*, то есть *обрабатывается раскаленным маслом, жиром*. Следовательно, жир, масла — именно та специфическая среда, без которой не может быть жарения. А раз так, то кулинарные мастера Востока в первую очередь разработали градацию использования масла при жарении, как в смысле *качества* жира (т. е. стали различать жарение в разных видах жиров и масел — в твердых, в жидких, в растительных, животных и т. п.), так и в смысле *количества* жира, применяемого при жарении.

Ведь вовсе не безразлично, жарится ли тот или иной продукт с очень малым, просто малым, средним или большим количеством жира. Не только вкус, консистенция, а также

быстрота приготовления продукта от этого меняется. Следовательно, надо знать, помнить, как ведут себя разные жиры и масла и их разные количества и объемы по отношению к разным видам продуктов. И это знание, владение такими приемами открывает путь к получению огромного разнообразия вкуса блюд.

Но и это еще далеко не все, что дает владение технологией жарения. Кулинары Востока обнаружили, что жарение может вестись в разного рода посуде, и все эти изменения во внешнем образе зажаривания продуктов будут играть существенную роль в создании разнообразия вкуса пищи. Сочетая разные виды и объемы масел, разную посуду, а также разные виды огня (большой, средний, умеренный, слабый), можно бесконечно разнообразить вкус и консистенцию получаемых блюд.

Многие из этих достижений кулинарии Востока еще в античное время и средние века проникли в Европу и были в первую очередь восприняты средиземноморской, а затем и французской кухней, где получили свое дальнейшее развитие.

Но поскольку все эти заимствования происходили не из первых рук, да и передача знаний кулинарной технологии совершалась не кулинарами, а шла порой через случайных лиц, то и ряд специфических тонкостей обработки пищи при жарении так и остался нераскрытым для европейских кулинаров весьма длительное время.

Так, например, нельзя приступать к жарению любого продукта или кулинарного изделия, не произведя перекаливания масла. Это касается всех видов жиров и масел, независимо от их качества. Жарить на неперекаленном предварительно масле — просто неграмотно. Во всех своих книгах я неустанно повторяю эту сентенцию, эту аксиому, это правило. Тем не менее далеко не все это воспринимают и этим пользуются. А в западноевропейских кулинарных книгах я вообще никогда не встречал даже упоминания об этом важнейшем кулинарном приеме. Несомненно, что мастера, мэтры кулинарии, о нем знают, его используют, но о подобном «секрете» помалкивают. Еще бы. Ты приходишь в ресторан и сразу чувствуешь, что все иначе. Из тех же продуктов, на тех же маслах у тебя дома получилось совсем не то. Сразу вырастает уважение к мастерству повара. Но заслуга-то принадлежит операции по перекаливанию. Среди западноевропейских, а также среди наших отечественных диетологов-гигиенистов и врачей, занимающихся вопросами лечебного питания, чуть ли уже не полвека ведется упорная пропаганда против жареной пищи и постоянно раздаются призывы к отказу от жарения в отечественной кулинарии.

Все эти люди — стопроцентные профаны в кулинарии, да и в своей якобы специальности — диетологии — разбираются вообще слабо. О приемах жарения, о перекаливании масел и жиров они вообще никогда не слыхали, что еще можно объяснить тем, что они вообще мало читают и ничем не интересуются.

Но у них отсутствуют также и элементарные понятия в области культуры вообще. Они не знают даже того, о чем знает любой рабочий или крестьянин, не имеющий никакого образования. Они не знают о том, о чем знал еще первобытный человек. Они не учитывают, что чище всего на свете чистит огонь, а тем более горящий на огне жир. Жареная пища — наилучший гарант против всех пищевых отравлений. И призывы горе-диетологов к отказу от жареного оборачиваются ежегодно сотнями и тысячами пищевых отравлений в наших детских и санаторных учреждениях.

Жарить нужно, однако не кое-как, а грамотно. И надо, наконец, понять, что *следует осуждать не процесс жарения, а ошибочное и неграмотное его осуществление*. Осознать это было не дано на протяжении всего XX века нашей «расейской» медицине и так называемым «диетологам», так и не удосужившимся за этот срок ознакомиться с технологией жарения и ее правилами, а с ученым видом занимавшимся умозрительными и далекими от реальной жизни рассуждениями о «вреде жарения».

Жарение не только обеспечивает гигиену пищи, повышает и разнообразит ее вкусовые качества. Оно и значительно убыстряет само приготовление по сравнению с отвариванием. Даже при домашнем приготовлении это ускорение происходит в два-три

раза, а при настоящем профессиональном, в условиях современной кухни, в четыре-пять раз. Я имею в виду не применение технических средств убыстрения, вроде микроволновки, гриля и т. п., а убыстрение при помощи чисто кулинарных приемов.

Такое убыстрение не только не оказывает отрицательного воздействия на качество пищи, но и, наоборот, улучшает ее вкус и консистенцию, дает естественно обработанный продукт.

Еще большее ускорение приготовления и сопутствующее ему вкусовое разнообразие достигается при помощи комбинирования методов тепловой обработки, то есть применения и жарения и варения, перемежая эти приемы при приготовлении одного и того же блюда. Примером этого могут служить «жареные» супы, в которых мясная часть вначале гриллируется или жарится, а затем уже варится в кипятке. В результате мясо «поспевает» в четыре-пять раз быстрее, чем при обычной варке.

В современной кухне, будь она домашняя или ресторанный, практически целесообразно пользоваться всем набором специальных кулинарных приемов, выработанных мировой кухней. В этом и состоит, на мой взгляд, преимущество нынешней информированности поваров высокого класса по сравнению с прошлыми поколениями.

В кулинарии, как и в любой профессии, не следует быть педантом. Но это не значит в то же время, что можно не знать канонов. Надо умело, творчески, свободно, по обстановке, по обстоятельствам сочетать все, что тебе известно в профессиональных навыках. И именно это — прямой, открытый путь и к облегчению своего труда, и к созданию вкусной, разнообразной и здоровой пищи. Да, именно здоровой. Ибо ею неизбежно оказывается не специально подобранная по своим компонентам пища, как думают обыватели и врачи-формалисты, а *любая кулинарно грамотно* приготовленная пища.

В последние годы я все более склонен к применению именно всего комплекса технологических навыков, причем в значительной степени восточных, даже когда само по себе блюдо не является восточным по своему составу.

Это происходит подчас просто интуитивно, ибо чувствуешь и знаешь, что эти неевропейские приемы дадут наилучший кулинарный эффект. По крайней мере, на мой вкус. Хотя это и выглядит субъективно.

Объективными же показателями при этом оказываются такие несомненные реальности, как сокращенное время приготовления, улучшенная консистенция продукта и приятный вкус получаемой пищи.

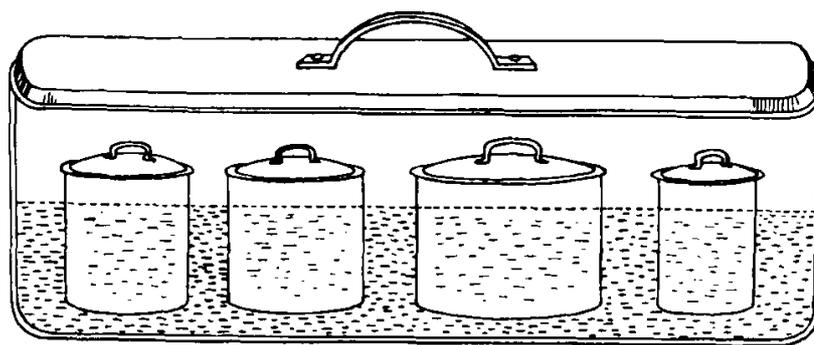
Какие же приемы приготовления «восточных» кухонь можно было бы взять на «вооружение» в нашем домашнем приготовлении для внесения разнообразия во вкус привычного стола? И какие приемы практически у нас вообще не употребляются ни в домашней, ни в профессиональной кухне?

Наряду с упомянутой выше комбинированной тепловой обработкой в тандеме «жарения-варения» надо упомянуть также «паровое отваривание», хотя этот европейский термин не вполне раскрывает суть такого же восточного приема.

Как известно, «паровая баня», или бен-мари, является одним из классических приемов французской высокой кухни, и для ее осуществления с XVII века было создано специальное оборудование. Однако, сравнивая французскую бен-мари с, казалось бы, похожей на нее «паровой баней», применяемой в турецкой, азербайджанской и иранской кухнях, а также в кухнях народов Дагестана, обнаруживаешь такие различия в европейском и восточном подходе к одному и тому же по своей сути техническому приему, что начинаешь сознавать не только кулинарную, но и психологическую разницу между европейской и восточной интерпретацией одного и того же явления. Разницу, открывающую суть противоречий между европейской и восточной культурами.

Во французской бен-мари для создания «паровой бани» применяется широкая корытообразная емкость, наполненная водой, куда ставятся различные кастрюли с определенной пищей, подвергающейся данной тепловой обработке. Кастрюли эти

прикрыты крышками, а корытообразная емкость, в свою очередь, закрывается своей особой крышкой.



Французская бен-мари

Уровень воды в большой бен-мари находится на уровне половины или двух третей объема кастрюль, поставленных в «корыто».

Само «корыто» ставится на плиту и подогревается в нескольких местах сразу через несколько наплитных конфорок. Вода в бен-мари кипит равномерно, время от времени ее можно подливать, чтобы не происходило выкипания ниже определенного уровня.

Смысл приготовления в бен-мари состоит в том, чтобы продукт в кастрюлях не испытывал бы слишком резкого прямого контакта с огнем, а согревался бы опосредованно, и в результате получалось бы более нежно сваренное, диетическое блюдо. Исходя из этой основной кулинарной посылки, и «усредняются», делаются равными и ровными все технические условия данного метода тепловой обработки — одинаковый уровень окружающей горячей воды, одинаковый равномерный подогрев и единые и из одинакового материала (металла) общая емкость «корыта» и малые емкости-кастрюли. И наконец, одинаковая прикрытость крышками всех кастрюль с целью изоляции их содержимого от паров воды в общей емкости.

А теперь посмотрим, как осуществляется фактически тот же прием безконтактной варки в указанных выше восточных кухнях. Прежде всего он разделяется на два как бы совершенно различных и противоположных приема — бесконтактная варка закрытого и открытого типа.

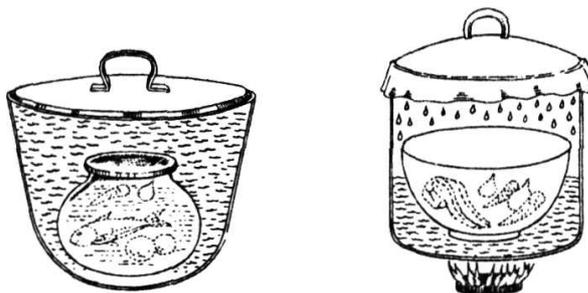
В первом случае поступают так: *глиняный сосуд*, куда закладывается пища (любого состава — мясо, овощи, рыба и т. д.), *герметически замуровывается*, а затем помещается в большой *металлический* (чугунный или медный) котел, который наполняется водой и ставится непосредственно на огонь, причем огонь самый сильный, ничем не сдерживаемый и не регулируемый. Котел также закрывается крышкой, но не столь плотно, а вода в котле доходит до уровня помещенного в него горшка или даже чуть-чуть превышает этот уровень при сильном кипении. Я думаю, что даже не специалист-кулинар сразу же обнаружит ряд существенных отличий в этом восточном варианте бен-мари по сравнению с французским.

Но перейдем теперь ко *второму*, так называемому *открытому способу бесконтактного отваривания*. Он еще более отличается от французского и состоит в следующем.

В *пустую, открытую емкость помещается* определенный продукт (обычно скороваркий) — рыба, овощи, и *этот сосуд*, совершенно ничем не прикрываемый, ставится в любую более обширную емкость, которая наполнена наполовину или лучше всего лишь на треть, на четверть водой. Большая емкость ставится на умеренный огонь и прикрывается крышкой — не абсолютно герметически, а так, что она может легко сниматься, если это надо (для подлития воды), а поверх металлической этой крышки

кладется еще холщовая ткань (полотенце), которое должно свисать и тем самым прикрывать «щели» между крышкой котла и его краями.

Вот так:



Восточная Восточная
«паровая баня» № 1 «паровая баня»
(закрытая) № 2 (открытая)

В этом случае, как легко может заметить читатель, есть также масса отличий от французского варианта бен-мари, хотя все основные формальные признаки «паровой бани» сохраняются: две емкости, помещенные одна в другую, и вода, нагреваемая лишь в одной внешней емкости.

Зато какие резкие отличия в трактовке, так сказать, «частностей», «деталей». Они резко меняют всю основную кулинарную идею французской бен-мари, а потому и создают абсолютно иной вкус у блюд, прошедших восточную обработку.

Кстати, в китайской кухне для приготовления подобным способом создан специальный прибор — юнаньский горшок.

Прежде всего восточные кулинары радикальны — никакой усредненности и равномерности, одинаковости условий! Наоборот — только крайности. Либо совершенно загерметизированное, замурованное отваривание без доступа воздуха и пара (влаги) извне, либо абсолютно открытое, без всяких крышек, с доступом воды (пара) и воздуха из большой емкости в малую, без всякой изоляции. Среднего не дано!

Стоит ли говорить, что эта идея могла родиться только у «диких» сынов Азии, в то время как при французском дворе разных Луев могла возникнуть лишь идея умеренности, точности, аккуратности, выдержанности в ровном, спокойном духе?! Радикализм не был присущ психологии французской монархии.

А отсюда и совершенно разные кулинарные результаты — во вкусе, в консистенции, да и в усвоении этих блюд. Их поразительные вкусовые различия, необычные для европейского человека, являются мощным стимулом для активности нашей пищеварительной системы, способны хорошо «встряхнуть» всю нашу плоть. И этим далеко не в последнюю очередь оправдано их эпизодическое, но все же более или менее регулярное применение в нашей домашней кухне.

Могут спросить: вот вы излагаете различные технологические приемы как-то отрешенно, так сказать, академически, но у вас лично есть ли какие-нибудь особо излюбленные, постоянно применяемые «избранные» приемы и методы приготовления?

Должен сказать, что как излюбленных приемов, так и излюбленных, постоянных, так сказать, «фирменных» блюд, которыми обычно «славятся» домашние кулинары или хорошие домохозяйки, я не имею. И причина здесь в том, что «фирменность» — удел либо любителей, либо слишком педантичных «профессионалов», то есть людей, сознательно остановившихся на наиболее удачном моменте в их жизни (кулинарной, конечно). Мне же еще интересно узнавать новое, то, чего я еще не успел узнать, в чем еще не информирован. Да и, вообще говоря, приемы обработки и Приготовления пищи применяются обычно в зависимости от обстоятельств — какое есть на сегодня сырье, какая посуда, какие условия. Поэтому практически нельзя говорить о каких-то «любимых

блюдах» или «любимых приемах» у любого профессионала, еще не остановившегося окончательно в своем развитии. Если же такие «любимые» изделия и приемы все же возникают и у профессионалов, то это просто означает, что характер и ассортимент приготавливаемых ими блюд и употребляемой ими пищи в какой-то мере становится ограниченным и однообразным.

Поскольку я стараюсь есть не много и «полезно», а разнообразно и вкусно, а также в силу чисто «производственной необходимости» должен экспериментировать с разными блюдами, то волей-неволей складывается так, что особо «излюбленных» блюд у меня не бывает. Просто не приходит в голову обязательно повторить на следующий день или на следующую неделю обязательно то же самое, что удалось вчера. Пусть будет не так вкусно, но что-то иное.

Думаю, что это связано с определенной психологией и индивидуальным характером. Не все, конечно, разделяют подобные убеждения. Наоборот, как правило, люди любят повторять одно и то же, и притом стремятся к регулярности таких повторений. Иногда это доходит до гротеска, но тем не менее воспринимается большинством как вполне нормальное явление.

У меня был друг, еще с военных лет, который жил далеко, в другом городе. Поэтому я к нему изредка выбирался на День Победы, с интервалами порой в несколько лет. У него была хорошая жена, которая образцово вела хозяйство, сам он ни о чем не должен был и думать. Жена любила читать (и исполнять) разные врачебные рекомендации насчет полезного питания. Особенно произвело на нее впечатление еще в молодости вычитанное в одном журнале сообщение, что творог со сметаной — самые полезные и естественные продукты, богатые белками, жирами, калориями, но лишенные вредных свойств мяса, вызывающего склероз. Поэтому она решила каждое утро включать в состав завтрака хорошую порцию творога и сметаны с сахаром, как это делают в лучших санаториях. Регулярно ходила на базар, брала хороший, домашнего приготовления вкусный творог и такую же сметану, имея постоянную, проверенную, добросовестную молочницу.

Когда я приехал к своему другу в первый раз, эдак лет 20 тому назад, и получил на завтрак огромную миску нежнейшего творога с густой сметаной, я, разумеется, съел это блюдо с большим удовольствием. И всю неделю, которую я гостил у моего друга, меня усиленно потчевали на завтрак тем же самым блюдом. Я подумал, что Катя (так звали жену моего друга), заметив, что я в первый день с удовольствием съел этот творог, решила из ложно понятого чувства гостеприимства предложить несколько раз эту еду, полагая, что доставляет мне удовольствие. Вот почему и я вежливо не стал отказываться от такой «заботы», считая, что ладно, неделю я как-нибудь выдержу, но портить настроение моим милым друзьям своими замечаниями не буду.

Через год я снова приехал к Борису. И что же — меня ждал с утра тот же творог со сметаной, причем абсолютно такого же отменного качества — молочница оставалась та же. На этот раз я просто уехал через день, сославшись на неотложные дела в Москве, решив, что какие-либо объяснения излишни. Спустя шесть или даже восемь лет я вновь посетил гостеприимную семью Бориса. И что же? Творог со сметаной оставался на своем стабильном дежурном месте, как и прежде. Уже грянула перестройка, все стало дороже, многие хорошие продукты исчезли, но Катя оставалась верна своим принципам. Она с большим трудом придерживалась установленного меню, веря, что спасает своего мужа — научного работника — от грозящего ему склероза.

На сей раз я не выдержал и, отозвав Бориса в сторону, напрямик спросил его: «Слушай, ты старый артиллерист, не раз смотревший смерти в глаза, как ты можешь безропотно выносить это многолетнее кулинарное издевательство? Неужели ты не понимаешь, что это по меньшей мере глупо, я уже не говорю о том, что это противно и вредно?!» Но Борис только устало махнул рукой: «Я бессилен, прежде я еще пытался ругаться, но ведь надо сохранять мир в семье. Ее не переспоришь».

Но я высказал Кате все, что я думал по этому поводу, не стесняясь в выражениях. И уехал в тот же день. Больше я своего друга не видел. Ведь теперь так дорого стоит дальняя поездка.

Конечно, это, видимо, исключительный случай. Но не столь уж редкий. Я знаю многие семьи, где хозяйка имеет одно, максимум два своих «любимых блюда» и регулярно готовит только их, по крайней мере по праздникам или когда приходят хорошие друзья. И все считают это вполне нормальным.

Что касается меня лично, то даже если случается так, что повторяется сырье — например рыба и овощи — два раза в неделю, то я стараюсь приготовить их технологически по-разному, чтобы вкус блюд не повторялся. Конечно, вкус, а не состав является главным. Ибо однообразие вкуса надоедает легко, а вот состав тех же продуктов, их комбинация, соотношение может варьироваться и тем самым предотвращать повторение вкуса, сохраняя новизну и вкусовую привлекательность блюда. И именно это вселяет оптимизм и интерес к жизни. Смена впечатлений — великая сила, рождающая творчество. Именно она не дает «закиснуть». Вот почему я предпочитаю не знать, не планировать того, что я буду есть завтра или через неделю. И тем более не связывать себя «любимыми блюдами». В то же время некоторые вещи я избегаю сознательно.

Так, например, я уже лет 25—30 не ем яиц и 15—20 не делаю никаких французских соусов и не пользуюсь всей той суммой технологических навыков, которые необходимы для приготовления подобных изделий. Чем проще (без прикрас!) изготовлено блюдо, тем оно естественнее, а потому и вкуснее. Главное, чтобы есть с аппетитом и удовольствием. А это легче всего удастся в отношении неповторяющихся блюд. Вот почему я с некоторым сомнением отношусь к тому, чтобы, скажем, на завтрак всегда обязательно есть кашу или хлопья с йогуртом. Создавать *любое стабильное дежурное блюдо*, пусть даже самое полезное и вкусное, — *это повторять ошибку Кати* с ее неизменным творогом на протяжении всей жизни. Нормальный человек может и с ума сойти от такой последовательности. Ненормальный, тупой или совсем уж слабовольный — выдержит, но какой ценой?

Вот почему я стараюсь не останавливаться ни на определенных блюдах, ни на одинаковых технологических приемах приготовления.

Ознакомившись с европейскими национальными кухнями, я постепенно перешел на азиатские, а теперь знакомлюсь уже с африканскими. Впрочем, африканская технология на большей части континента весьма однообразна. Коронный кулинарный прием африканской кухни к югу от Сахары — это применение арахисовой пасты при приготовлении мясо-овощных блюд. Паста (продающаяся в готовом виде) дает превосходный эффект: она резко убыстряет готовность мяса (в полчаса оно уже мягкое как воск!) и создает приятный, непривычный для европейца, новый вкус. Но на этом единственном или, лучше сказать, самом выигрышном приеме все «новшества» и «совершенства» африканской кухни и кончаются. В кухне арабов Магриба, то есть Африки к северу от Сахары, также господствует свой «фирменный» национальный прием — изготовление кус-куса, но он применяется только для получения этого блюда.

Таким образом, даже национальные кухни обладают известной ограниченностью, и, чтобы питаться по-настоящему разнообразно, следует применять попеременно технологические приемы разных кухонь всего мира. Это интересно, увлекательно и способно примирить с необходимостью возиться каждый день с приготовлением пищи и с непременным и неприятным мытьем посуды. Зато все время узнаешь или осваиваешь нечто новое, и труд становится радостным.

Из очень редко, а вернее сказать, почти никогда не применяемых мною технологических приемов можно назвать фритюризацию, или фритирование.

Не прибегаю я к этому стихийно, но объяснить причину моей нелюбви к этому способу сейчас могу вполне объективно. Во-первых, использование фритюра упрощает, стандартизирует вкус пищи, и не случайно ныне выпускаются домашние фритюрницы

(электрические), которые помогают создавать одинаковые, массовые, стандартные кулинарные изделия. И конечно, облегчают, убыстряют работу на кухне. Вот почему, как я заметил, именно молодые жены просят своих состоятельных супругов чуть ли не на другой день после свадьбы купить им такую дорогую игрушку. Но, побаловавшись неделю, максимум — полторы, эту игрушку отставляют куда-нибудь подальше и тешатся уже другой, еще более дорогой — электрогрилем или микроволновкой. То, что они сберегают время, несомненно. Но кулинарной радости, кулинарного вдохновения почему-то не приносят. А главное, они быстро разрушают миф о том, что вся эта кухонная техника помогает эдак быстренько, в один раз научиться хорошо готовить. Не получается.

Избежать стандартизации вкуса блюд, однако, можно и при использовании стандартных технических средств и связанной с ними одинаковой технологии. Возьмем тот же фритюр. Что можно в нем изменить? (Не пропадать же технике!) Попытка менять сырье — сегодня обжаривать мясо, завтра — рыбу, послезавтра — овощи и т. д., — как ни странно, не дает нужных результатов. Более того, создается впечатление вкусового тупика, неизбежности, ибо любой пищевой продукт, прошедший фритирование, приобретает не только специфический фритюрный аромат, но и создает для наших органов осязания одинаковый, фритюрный эффект, независимо от того, подвергается фритированию рыбное, или тестяное, или овощное изделие: еще до того, как мы его раскусим, его фритюрная оболочка совместно с характерным фритюрным запахом вызывает у нас невольные ассоциации чего-то знакомого, надоевшего, привычного.

Значит, смена сырья еще не решает проблемы разнообразия вкуса. А вот смена жиров, масел, в которых идет фритирование, а также смена различных видов (и способов) панировки приводит к искомому эффекту перемены вкуса пищевого изделия. Ведь свиной жир, подсолнечное или кунжутное масло обладают каждое своим ароматом!

Еще серьезнее меняет вкус панировка. Применяемая до сих пор во всех европейских и ресторанных кухнях сухарная крошка, некогда введенная в кулинарную моду французской кухней, не только устарела, но и с кулинарной точки зрения — дикость. Крошку полюбили французы не даром — она обеспечивает (при умелых действиях) ровный, красивый светло-коричневый вид изделия. А красота блюда долгое время была основной целью французской кухни, которой подчинялись все остальные кулинарные задачи.

Но в конце XX века следовать этой устаревшей традиции смешно. Тем более, что имеются многие иные способы панировки поверхности для любого обжариваемого сырья. Главным из них я считаю муку и применяю часто это средство. При этом, конечно, не замыкаюсь, скажем, на какой-то одной и той же муке, например только на пшеничной. В дело идет ржаная, овсяная, кукурузная, наконец, картофельная, нутовая (гороховая) и рисовая мука. Это одно увеличивает возможность применения различной панировки до двух-трех десятков комбинаций. И каждая из них будет иметь свой особый вкус. Я уже не говорю о других возможностях разнообразия вкусового состава панировки — применения яйца (цельного) и его компонентов по отдельности (белка и желтка), причем также в сочетании с различными видами муки. Эти приемы дают поразительное обогащение вкуса за счет того, что пищевой продукт приобретает не только *иной привкус*, но и в зависимости от изменения характера панировки получает каждый раз *иную консистенцию*. И это только один пример.

Так мы подходим к вопросу о том, что *вторым по значению профессиональным кулинарным методом обработки пищи*, наряду с применением разнообразной технологии приготовления (варкой, жарением, пражением, тушением, томлением, запеканием, гриллированием, фритюризацией и т. д.), *является всемерное использование различных вспомогательных пищевых материалов*, придаваемых основным базовым продуктам в процессе их кулинарной обработки.

Если о преимуществах или особенностях различной тепловой обработки продуктов наши домашние кулинары-любители все же читали и слышали (хотя и не о всех

тонкостях), то о применении вспомогательных материалов в кухонном деле знают гораздо меньше или в своей личной практике не применяют. А точнее сказать — знают в более узком диапазоне. Конечно, о значении *специй*, то есть соли, сахара, соды, уксуса, дрожжей и т. п. «кулинарных прикладов», знают почти все, даже те, кто почти ничего не готовит сам, а о применении *пряностей* (перца, корицы, бадьяна, лаврового листа) или *приправ* (горчицы, хрена) все хорошо слышаны, хотя и далеко не всегда пользуются в повседневной жизни всем диапазоном, всей гаммой этих вспомогательных средств.

Но вот о том, чтобы использовать различные пищевые материалы, не являющиеся ни пряностями, ни приправами в качестве вспомогательных средств, дающих существенное изменение вкуса, консистенции и даже внешнего вида готовой пищи, наверняка мало кто слышал и даже задумывался об этом.

А между тем речь идет не о какой-то кулинарной экзотике, а о таких прозаических вещах, как разная мука, разные крупы и разные виды зерна.

Лучше всего, конечно, известна пшеничная мука, но и ее редко используют для панировки мяса, рыбы, овощей. Однако уж совсем редко, если не сказать никогда, в рядовой домашней кухне используется гречневая, овсяная, соевая, рисовая, кукурузная и нутовая мука. А ведь все они обладают не только иным вкусом, но и разной плотностью, влажностью, помолом, а потому сообщают все эти новые качества и тому изделию, где их применяют. Но и это не все — они порой значительно изменяют время приготовления и цвет изделия, не говоря о вкусе и консистенции. И более того — многие виды муки облегчают сам процесс приготовления, делают его надежным.

Такова, например, рисовая мука, применение которой при панировке на 100% гарантирует отсутствие подгорания, красивый внешний вид готового изделия и его отменный вкус. Следует только поражаться кулинарному высокомерию французов, которые упрямо не хотели знать ничего, кроме своей сахарной крошки. Франция сто лет владела Индокитаем — Вьетнамом, Камбоджей и Лаосом, — и за все это время французские повара не удосужились поинтересоваться, как применяется рисовая мука, например, камбоджийцами. В этом отношении англичане оказались более кулинарно интересующимися людьми. Они вывезли из Индии обычай применять пряности, восприняли такие индийские приправы, как чатни, создали наподобие этих приправ свою собственную острую — кетчуп, словом, так или иначе не остались совершенно глухи к кулинарным достижениям других народов. Французы же полностью игнорировали кулинарию других народов (за исключением великого кулинара 30-х годов — Мориса Курнонского) и прошли мимо таких ее вершин, как китайская, японская, камбоджийская и тайландская кухни. Сейчас, к концу XX века, в среде некоторых молодых французских мастеров, поездивших по миру, раздается жесткая критика французского кулинарного высокомерия, ибо оно, по существу, закрывает путь к прогрессу французской кухни, придает ей отсталый, устаревший, консервативный характер. Вот почему пользование разнообразными национальными базовыми материалами, вроде муки и крупы в качестве дополнительных приправ, — весьма перспективно для современной кухни. Не говоря уже о том, что они обогащают вообще ассортимент привычных блюд.

Так, только из овсяной муки можно готовить суп-жур, только добавка гречневой муки в блины дает им настоящий «русский», а не столовский вкус, только используя кукурузную муку, можно создать такие блюда, как мамалыга, полента, призванные «встряхнуть» нас и хоть временно сменить приготовление привычных каш. И только рисовая мука способна дать надежную, красивую панировку, демонстрируя которую даже новичок может сойти за мастера.

Я вообще не представляю себе, как можно создавать парадные блюда, не будучи знакомым с рисовой мукой?!

А вот нутовая мука — коварная. Даже за минуту пребывания на сковороде запанированное в ней изделие может приобрести совершенно черный цвет, «сгореть», «обуглиться», хотя это будет только внешний эффект, котлеты или рыба не успеют еще ни

прожариться, ни утратить сырой вкус. Поэтому нутовую муку надо *применять в клярах*, а не панировать в ней «на сухую». Влага предотвратит быстрое «обугливание», вернее, внешнее «почернение». Зато какой вкус! Какая нежнейшая консистенция у той же рыбы или овощей, запанированных в нутовом кляре. Но надо очень быстро вертеть, перевертывать все время на сковороде или в сотейнике запанированные в нуте продукты. Надо не давать им время плотно прижаться к сковороде и спокойно лежать на ней. Немедленно почернеют. Вот почему раз уж вы и решили полакомиться изделиями в нутовой обработке, то им надо не давать покоя при прожаривании, их надо все время теревить.

Точно так же обладают своими вкусовыми особенностями и своей индивидуальной реакцией на нагретое масло и огонь все другие виды муки, в том числе и крахмал. Их свойства надо изучить, привыкнуть, приспособиться к ним и смело применять в повседневном быту.

В хорошей кухне использование разных видов муки — необходимый прием и метод приготовления.

То же самое относится и к зерну. В своей повседневной кухне я стараюсь использовать наиболее широкий набор различных круп — пусть в незначительном количестве, но обязательно разных, для подмеса в гарниры (овощные), в пюре и каши. Поэтому дома всегда имеются наготове овес и пшено, перловка и гречка, рис, пшеница и полба и разные корнфлекссы. Никогда ведь заранее нельзя знать, что и с какой целью понадобится для подмеса, иногда совсем мизерного количества — ложки, двух максимум, для загущения того или иного овощного сочетания.

Аналогично обстоит дело и с бобовыми. Я, например, употребляю два вида белой фасоли (крупную и мелкую, чуть зеленоватую), три вида пестрой фасоли (одну украинскую и две закавказские), а к ним в придачу зеленую стручковую, незаменимую для блюд из кур и индеек, помимо этого, из бобовых достаю еще сою (для проращивания и приготовления холодного блюда по-корейски), маш (среднеазиатское бобовое растение с зелеными мелкими зернами, величиной со спичечную головку), два вида чечевицы (европейскую — т. н. линзы — и палестинскую, красную), а также три вида гороха, каждый из которых значительно отличается от другого вкусом и идет на приготовление совсем разных блюд (обычный желтый мелкий горох; серый крупный прибалтийский горох и нхут, или нут, или «бараний горох», кавказского или среднеазиатского происхождения). С таким набором (а он крайне хорошо хранится и дешев по своей стоимости), что называется, не соскучишься в кулинарном отношении, ибо этот набор будет всегда тебя «провоцировать» на создание непохожих друг на друга блюд.

Дополнительными видами продуктов, которые можно использовать для создания неожиданных вкусовых акцентов в пище и которые, следовательно, надо также иметь дома, являются семена и орехи. Я держу всегда 100—200 граммов мака для кондитерских изделий, очищенное подсолнечное семя, а также кунжут (для некоторых вторых блюд из домашней птицы) и, конечно, последнее время в этот набор включаю и арахис. Дело в том, что арахисовая паста, иногда в количестве двух-трех столовых ложек, добавленная в мясные и мясо-овощные блюда, создает хороший эффект — как вкусовой, так и ускорительный. Но у нас нет в продаже готовой пасты в фасованном, закрытом виде, и поэтому я приспособился получать ее каждый раз, когда это требуется. С этой целью достаточно пропустить стакан арахисовых орехов через мясорубку, и они сами через 5—6 минут превращаются из крошки в пасту. Быстро, легко, и главное — всегда свежий, только что сделанный продукт.

Все продукты, которые я перечислил, обычны, не экзотические, но их применение в повседневной кухне практически не распространено. В результате мы многое упускаем, не пользуемся вкусовым разнообразием и ограничиваем свои пищевые впечатления довольно примитивными и массовыми, стандартными продуктами и блюдами. А ведь только за счет постоянной смены таких компонентов, как мука, зерно, растительные и

животные масла, можно добиваться радикального изменения вкуса привычных блюд, получать истинное удовольствие от познания нового, необычного. Все это не только обеспечивает в целом разнообразный стол, здоровую, калорийную пищу, но и влияет на наше психологическое состояние невидимым, незаметным путем, подогревает у нас бодрость, хорошее самочувствие, обеспечивает нормальную усвояемость пищи и спасает нас от приема всяких лекарств. Ибо разнообразное питание играет не лечебную, а огромную профилактическую роль.

Кое-кому может показаться странным, что, говоря о «секретах профессии», об особых приемах приготовления и о применении вспомогательных материалов при этом, я в качестве примера касаюсь самых, казалось бы, простейших средств — муки, зерна (круп), жиров и масел, — которые к тому же по своему пищевому характеру относятся не к вспомогательным, а к базовым продуктам.

Делаю я это вполне сознательно, исходя из четырех соображений.

Во-первых, указанные пищевые материалы известны всем и неизбежно, так или иначе, имеются (или должны иметься) в каждом доме на любой кухне. Они вовсе не исключительны и к тому же дешевы.

Ими может практически пользоваться каждый.

Во-вторых, в то же время в полном объеме, в полном ассортименте эти материалы большинству хозяек незнакомы, а подчас не все они ведомы и обычным, средним поварам. Поэтому, указывая на весь их набор, я сообщаю нечто новое, обращаю внимание кулинаров как раз на то, что им следует узнать и заново применить, то есть расширяю их кулинарный горизонт.

В-третьих, применение этих простых и доступных материалов способно действительно научить готовить, ибо повар способен в этом случае сопоставлять и экспериментировать, не удаляясь от конкретной, ремесленной стороны своих занятий. Кроме того, экспериментируя с простыми материалами, трудно испортить блюдо, и даже в случае невольной порчи потери в таком случае будут минимальными.

К числу простейших материалов в дополнение к вышеперечисленным следует отнести и лук, который практически должен сопровождать любую операцию по отвариванию, жарению и тушению. Лук — неперенный улучшитель пищи во всех блюдах, кроме сладких и фруктовых. Однако далеко не все применяют его широко и умело.

Наконец, в-четвертых, только работая с простейшими материалами, любой повар может сам для себя уяснить, совершенствуется ли он свое мастерство или стоит на месте. Недаром крупные мастера приводят в числе примера самого интересного для приготовления блюда — картофельное пюре. Ибо только в необычном приготовлении самого обычного может по-настоящему проявиться индивидуальность мастера. И ничего странного в этом нет.

Весной 1998 года Москву посетила известная швейцарская повариха — Роза Чуди, приехавшая на кулинарные гастроли в ресторан «Россини». Журналисты, окружившие знаменитость, наперебой спрашивали, какое блюдо больше всего любит готовить мастер швейцарской кулинарии. И были весьма разочарованы и огорчены, когда Роза Чуди назвала... картофельное пюре. Однако в этом нет ничего удивительного. Ведь сделать из самого простого пищевого сырья необычно вкусное блюдо — шедевр — и состоит настоящее мастерство. Ибо здесь все искусство заключается в самой работе.

В то же время такие «оригинальные», «свои» блюда, которые та же Роза Чуди назвала, сообщив их состав и рецептуру для прессы, как замечательно вкусные, а именно: *лососина с соусом из черной икры и салат из раков с перепелками* — просто-напросто дорогие блюда из дорогих, деликатесных продуктов, которые с кулинарно-технологической точки зрения абсолютно ничего интересного не представляют. Вот почему и другой видный повар — Нико Ладенис — также приводит в своей книге рецепт *своего картофельного пюре*, как некое важное блюдо.

Обычно повара не могут объяснить, почему они любят демонстрировать свое мастерство именно приготовлением картофельного пюре. Они знают просто, что так, как приготовят это блюдо они, никто другой не сделает — будет не так вкусно.

В действительности же все дело в том, что картофельное пюре требует для своего совершенства несколько операций, производя которые (или пропуская часть из них!) некомпетентный кулинар обычно и совершает ряд ошибок, что неизбежно отражается на вкусе блюда. А повар-мастер этих ошибок не делает, у него гладко проходят все операции. При этом ряд операций мастер делает автоматически, по привычке, даже не думая, что это — особые операции. А домохозяйка или повар обычной столовой вообще эти операции пропускает, их не признает, их не хочет знать. Отсюда вся разница во вкусе самого «простого» блюда у мастера и у обычной стряпухи. Попробуем перечислить все эти операции, чтобы на их примере показать, какое огромное значение для создания хорошего вкуса имеет весь комплекс приготовления, выполнение на высоком уровне всех без исключения стадий обработки простого пищевого сырья.

Первая стадия — выбор сырья, выбор сорта картофеля.

Не всякая картошка годится для пюре. Вернее, не из всякой оно получится вкусным. Нужна разваристая. Или, иными словами, высококрахмалистые сорта с малым содержанием клетчатки — ткани. Это синеглазка, голландская красная и другие им подобные.

Вторая стадия — холодная обработка, очистка.

Она включает мойку картофеля начисто в холодной воде несколько раз, чтобы его поверхность была свободна не только от следов почвы, но и от ее запаха. Затем — чистка кожуры. В этой «простой» операции есть тем не менее два секрета. Первый — чистить нужно только *сухой, обсушенный* бумажным полотенцем после мойки картофель.

Второй — при чистке тщательно вырезать не только «синячки», но и все «глазки».

Третья стадия — обработка перед отвариванием. Подержать очищенный картофель минут 10—15 в воде, куда добавлена столовая ложка соли и соды. Затем тщательно промыть картофель в проточной воде.

Четвертая стадия — отваривание. Здесь важно прежде всего, чтобы вода лишь только-только покрывала картофель в посуде, но не более. Во-вторых, вести отваривание сразу в кипятке, а не в холодной воде. В-третьих, при отваривании добавить лавровый лист и луковицу (целиком) или измельчить. В-четвертых, вести отваривание до полного испарения воды, а затем картофель слегка подсушить, а луковицу убрать.

Пятая стадия — превращение отваренного картофеля в пюре.

Это делается очень быстро специальной *перфорированной металлической* (а не деревянной) толкушкой так быстро, что картофель несколько не успевает остыть.

Шестая стадия — добавка в пюре смягчающих его компонентов.

Здесь вкусы и выбор поваров-практиков расходятся. Одни добавляют молоко, сливочное масло, другие — сливки, масло, третьи — молоко, яйцо, масло. Я считаю, что необходимо добавлять *очень немного* кипящего молока, чуть-чуть, не более 1 ст. ложки, ну двух, чтобы не разжижать пюре. *А из масел — сочетание растительного и сливочного.* Растительным может быть и подсолнечное, и, конечно, оливковое, единственно признанное из растительных масел в высокой кухне. Сливочного масла можно класть очень много — по 100—150 г. Но все же надо помнить, что и здесь должна быть мера: переложить нельзя.

Седьмая стадия — добавление пряностей. В этом вопросе также существуют разные мнения. Некоторые отвергают пряности, как, например, Роза Чуди. Другие добавляют совершенно определенные, «свой» набор. Так, Нико Ладенис применяет белый перец, соль и немного мускатного ореха! Я считаю, что вкуснее добавить красный перец, чеснок, петрушку, укроп и чуть-чуть домашнего огуречного рассола. Получается «русское» по вкусу пюре.

Таким образом, пюре требует *семь стадий*, семь разных операций, причем все время оно должно оставаться горячим, а это значит, что все операции должны совершаться крайне быстро — в течение секунд! И пропустить что-либо за эти секунды нельзя!

По сравнению с этим блюдом, трудоемкость которого очевидна, подать лососину, прогретую в духовке 2—3 минуты и политую соусом с черной икрой, — сущие пустяки. Были бы продукты и деньги.

Следовательно, настоящая поварская работа не тогда, когда подается готовая пищевая экзотика в виде салата из раков и перепелок, а когда приготавливается настоящий суп, базовый гарнир, второе горячее мясное или рыбное блюдо. Вот там вкус создается знаниями, трудом и искусством повара, а не за счет приобретения дорогостоящего экзотического, деликатесного сырья.

И если рестораны умеют поразить именно дорогой экзотикой, то в отношении простейшей (но тщательной) обработки они, как правило, отстают или допускают грубейшие ошибки, а вернее — спокойно пренебрегают правилами создания хорошего вкуса за счет обработки. Приведу такой пример.

Нигде, ни в домашней кухне, ни в самых фешенебельных ресторанах, мне не приходилось видеть, чтобы были тщательно обработаны помидоры — то ли для салата, то ли для горячих блюд. Нигде, ни в Москве, ни в Стокгольме, ни в Варшаве, из помидоров не вырезали остатков цветоножки и ее зелено-белое продолжение в плоде. А это крайне огрубляет вкус салата или супа, куда попадает подобный недоочищенный овощ. Точно так же нигде в обычных столовых и ресторанах не срезается кожура с моркови. Ее чистка ведется «обдирным» путем. А это не в состоянии ликвидировать неистребимый привкус земли, который затем уже в готовом блюде стараются забыть или «прикрыть» соусом или пряностями. Но неприятный привкус остается. Именно с этим мирятся обычные стряпухи, но никогда не мирятся хорошие повара. И это именно тот «секрет», который они «скрывают» и который создает превосходный вкус их блюд.

Вот почему в ответ на недоумение журналистов, как это можно любить возиться с приготовлением «простого картофельного пюре», Роза Чуди откровенно объясняла им: «Я готовлю не для всех, а только для высокопоставленных людей, которые желают получить что-то особенное. Поэтому даже обычное картофельное пюре должно отличаться от того, что подается широкой публике».

Сама же «публика» привыкла готовить картофельное пюре спустя рукава, а под «хорошей кухней» понимать лососину, черную икру, перепелок и т. п. Когда же какой-нибудь действительно отличный повармастер чистосердечно признается, что все его «секреты» заключаются в последовательном проведении, аккуратности исполнения кулинарных процессов, то к нему относятся с недоверием.

Более того, у нас не только не прислушиваются к таким рекомендациям, но и само по себе понятие «аккуратность исполнения» просто не понимают, не вдумываются в его подлинное содержание.

Под аккуратностью в кулинарии у нас обычно понимают вылизанную кухню. Это наши хозяйки умеют и любят делать. Но вылизанные кухни, где вся «некрасивая посуда» спрятана в духовку, а сама духовка вечно бездействует, являются декоративными, неработающими кухнями.

У нас вообще путают понятие аккуратность с понятием гигиена. Но это разные вещи. Когда Роза Чуди говорила журналистам, что она не терпит неаккуратности от своего персонала и дает за это нередко пинка или подзатыльник, то ее поняли так, что она требует, чтобы в ее поварской бригаде слишком часто мыли руки. Это естественно и это так: руки надо мыть не часто и не редко, а просто после каждой операции. Но аккуратность этим не ограничивается, и нагоняй люди получают не за это. За мытьем рук можно проследить. Но вот насколько тщательно это сделал каждый, а главное — вытер ли он абсолютно насухо свои руки после мытья, со стороны этого не видно. Тут проследить труднее, и тут как раз содержится одно из главных условий личной, индивидуальной

кулинарной аккуратности. Работать с мокрыми или даже влажными руками на кухне нельзя. Они должны быть абсолютно сухими. Точно так же должна быть сухой и вся кухонная посуда, в том числе та, в которую предстоит налить воду или иную жидкость. Для новичка, начинающего кулинара, все это кажется странным и неоправданно формальным — зачем мне, дескать, обсушивать только что вымытую посуду, если я намерен через секунду налить туда воды, чтобы готовить суп? Зачем мне надо ее тщательно, насухо вытирать, если она через пару секунд все равно станет мокрой? Но так надо, чтобы получить хороший вкус. И никакие объяснения для этого необъяснимого явления не подходят. Вот почему мастер-повар вынужден бывает прибегать к приказным действиям, проявляет «диктаторские» замашки. Иначе нельзя.

Аккуратность или неаккуратность могут проявляться во всем — в элегантном и легком или в поспешном и грубом приготовлении, особенно при проведении любой быстротечной операции: гратинировании, панировании, обсушивании, фритюризациии, фламбировании, фаршировании. В таких случаях в зависимости от степени аккуратности «один и тот же прием» способен давать совершенно разные результаты у разных поваров. Ибо именно при быстротечных операциях недостаток квалификации или некомпетентность оборачиваются браком, в то время как мастер высокого класса и при таких ситуациях работает четко, точно, не упуская мельчайших деталей, которыми просто пренебрегает или не знает о них нерадивый, необразованный человек.

Так что настоящий секрет поварского дела заключается в сочетании тщательного исполнения со знанием и талантом. И чем талантливее человек (повар), тем более он понимает, что обязан быть кропотливым тружеником или (если сам он не стоит у плиты) должен требовать от своих подчиненных быть такими же кропотливыми, добросовестными тружениками.

Только при этих условиях возможен личный кулинарный успех. Иных путей к кулинарным высотам нет.

Между тем как раз люди, далекие от кулинарии и лично никогда практически ею не занимающиеся, всегда склонны искать какие-то особые «секреты», якобы позволяющие добиваться приготовления вкусной пищи. Но это заблуждения профанов, не представляющих себе самой сути кулинарного производства.

Конечно, во всяком деле, во всяком ремесле имеются свои особые методы работы, достигнутые опытом и более рациональные по сравнению с действиями необученного, некомпетентного человека. Но они — неразрывная часть общей работы, которая вся от начала до конца должна вестись добросовестно.

Искусство повара начинается еще до плиты — в выборе продуктов, с определения их кондиции и свежести, высококачественности. И далее вся технологическая цепочка должна осуществляться уже только на высоком уровне. Нигде, ни на какой момент, ни на одной стадии, нельзя сдавать, нельзя снижать требование, нельзя идти на компромисс.

Высокая кулинария — бескомпромиссное мастерство, а повар-мастер должен быть по характеру бескомпромиссным человеком. Иначе ему не добиться успеха. Об этом убедительно говорят биографии всех знаменитых кулинаров. Что же касается особых приемов, то они, разумеется, есть у каждого крупного повара, но они лишь результат опыта его работы, а вовсе не универсальная отмычка ко всем загадкам кулинарии.

— Я вот наблюдал за вами, — признался один журналист Розе Чуди, — но никакого особого секрета в ваших действиях не заметил. Есть ли он у вас?

— Да вот, кипячу всегда специально подобранные травы и овощи и отвар использую как основу для приготовления разных блюд, — ответила знаменитая повариха.

— Ответила, чтобы отвязаться от журналиста и успокоить его понятным ему сообщением: есть, мол, прием, есть особый «секрет», мой, дескать, фирменный. На самом деле это, разумеется, не секрет и не прием, а просто определенная, удобная, по мнению Чуди, форма вносить аромат пряностей в пищу. Большинство поваров поступают так же. Однако есть и такие, что любят применять только сухие пряности или свежие —

непосредственно, а не через раствор. Просто кто к чему привык и что каждый приспособился лучше измерять в момент применения — кто-то щепотку или чайную ложечку перца, а кто-то столовую ложку заранее приготовленного раствора. Секрет не в этом. Это просто *иная форма внесения пряностей, а секрет состоит* (если это можно считать секретом!) *в подборе, в составе пряностей*, хотя практически все эти сочетания также хорошо известны профессионалам. Следовательно, *в данном случае речь идет* не об особом, а *о неприменном, постоянном, заурядном действии* (а не приеме!) по внесению пряностей в пищу. Многие домашние повара совсем не употребляют или вовсе не умеют употреблять пряности, специи и приправы. Но для профессионального повара — это *неприменная часть его обычных действий*, та часть приготовления, которой нельзя избежать и которая обычно завершает у всех поваров приготовление блюд. Следовательно, это не секрет, *не «особый», а, наоборот, обязательный прием.*

То, что подразумевают под «секретами», чаще всего применяется в кондитерском производстве и вообще при выпечке или при приготовлении теста. Там действительно тьма разных секретов и секретиков, приемов и приемчиков, без знания которых ничего не выйдет.

Чтобы облегчить освоение поварского ремесла домохозяйкам, кулинарам-любителям и лицам, не получившим правильных навыков в кулинарных техниках, приведу систематизированный мной перечень кулинарных приемов, позволяющих грамотно работать на кухне.

Прежде всего хочу обратить внимание читателей на то, что публикуемые ниже сведения касаются именно *кулинарных приемов* приготовления определенного пищевого сырья, указывают на определенные *кулинарные операции*.

Обычно же в книжках «Секреты кухни» или в «Советах молодым хозяйкам», публикуемых в журналах, почти никогда *нет подлинных кулинарных советов*, касающихся того, *как совершить ту или иную операцию*, что конкретно надо сделать.

В большинстве случаев эти *советы* обычно *ограничиваются указаниями о хранении пищевых продуктов* или об *исправлении блюда* или продуктов *при их порче*.

Кроме того, все эти «советы» сосредоточиваются на двух совершенно не кулинарных целях — они мотивируются либо выгодой (экономической), либо медицинскими соображениями и абсолютно *оставляют в стороне чисто кулинарные задачи* — достижение хорошего (приятного) вкуса, консистенции и аромата блюд. Даже тогда, когда авторы таких книжек хотят дать «кулинарный совет», эти указания бывают либо наивными в кулинарно-профессиональном отношении, либо советами, как совершить... самообман.

Вот примеры таких «советов»:

«Рис после варки будет белым, если добавить в воду чуть-чуть уксуса».

Да рис и должен быть белым, если его до варки правильно, несколько раз промыть. Если же его варили грязным, то отбеливание его уксусом, то есть химическим путем, все равно грязи не уничтожит, а лишь сделает ее невидимой, создаст лишь видимость ее отсутствия, не говоря уже о том, что уксус в сочетании с обесцвеченной грязью вовсе не будет способствовать ни улучшению вкуса блюда, ни сохранению вашего здоровья.

«Чтобы суп-пюре имел необходимую густоту, его нужно заправить разведенным в бульоне мякишем белого хлеба».

Это, конечно, глупость, ибо густота супа измеряется соотношением его основных продуктов (овощей, круп, мяса, рыбы, грибов в нем) с его жидкой (водной) частью, а

не плотностью этой жидкой части, загущенной искусственно мукой, хлебом и т. п. Вкус от такого «загущения» резко портится, блюдо становится противным!

«Картофель лучше варить в кожуре, в нем больше сохраняется витаминов, чем в очищенном картофеле».

Витаминов в картофеле, даже в целой тонне, — кот наплакал, а в том полкило, что вы готовите для себя, — совершенно нет, ерунда. А вот грязи, плохого, затхлого запаха от кожуры — хоть отбавляй.

А чего стоят, например, такие «кулинарные» советы.

«Чтобы облегчить работу на кухне, натирайте свеклу для борща на терке». Но ведь именно настоящего борща тогда и не получится!

«Сильный запах капусты исчезнет, если в кастрюлю положить кусок белого хлеба».

Это вообще не кулинария, а «фокусы с продуктами», смысл которых вообще неясен. Разве чистый ароматный запах капусты надо уничтожать?

Или имеется в виду запах протухшей капусты, которую вообще нельзя использовать?

Короче говоря, просмотрев десяток подобных современных книжек с советами «молодой хозяйке», «молодой работнице» и т. п., я еще раз убедился, что к кулинарии, к приемам, помогающим созданию правильного вкуса пищи путем ее грамотной кулинарной обработки, эти расхожие «советы» абсолютно не относятся!

Каковы же те приемы, которые надо действительно знать, чтобы грамотно готовить?

О них в следующей главе.

ГЛАВА 8

МЕТОДЫ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ВАЖНЕЙШИХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Мясо

Мясо различают прежде всего по видам животных.

Большинство животных обладает мясом со специфическим запахом, который при кулинарной обработке либо стараются сохранить и усилить, либо ослабить.

Усиливают, оттеняют пряностями или сохраняют, фиксируют запах (аромат) следующих видов мяса, готовя их с определенными пряностями и овощами, применяя определенные жиры.

Баранина — лук, горох, бадьян, корица, картофель, морковь, чеснок.

Оленина — можжевельные ягоды, розмарин, брусника, клюква, свиное сало, молоко.

Медвежатина — можжевельные ягоды, лук, чеснок, свиное сало.

Ослабляют, нейтрализуют специфический запах следующих видов мяса:

Свинина — сахар, капуста, подсолнечное масло, лук, чеснок.

Зайчатина — уксус, кислое вино, вымачивание в воде, картофель, тесто, морковь, свекла.

Специфический запах отсутствует у *говядины* и *телятины*, которым при приготовлении можно придать любой аромат, а также сделать их мясо (особенно говядину) более жирным.

С этой целью говядину шпигуют свиным салом, отваривают в малой воде долго — до 3—4 часов — или запекают в духовке не менее 1,5—2 часов.

Говядина — самое долговаркое мясо.

В России русские всегда ценили (и продолжают по традиции ценить) говядину именно за нейтральность ее вкуса, то есть как раз за то, за что ее не любят татары и китайцы.

Национальным русским мясным блюдом является разварная говядина или разварная солонина (в прошлом).

Но ныне правильно готовить такое блюдо почти никто не умеет. В результате его переваривают или недovarивают и оно получается либо безвкусным, либо плохо пережевываемым.

Чтобы правильно приготовить разварную говядину, ее надо брать большим куском — от 2 до 5 кг, причем обязательно заднюю часть — ссек, «затылок», кострец — и непременно парное мясо (или солонину) хорошей упитанности, со слоем жира.

Во-вторых, за два-три часа до начала приготовления мясо надо выдержать в маринаде, а еще лучше — в белом столовом дешевом вине.

В-третьих, мясо необходимо слегка отбить, нашпиговать свиным салом и обвязать бечевкой, чтобы фиксировать его форму.

В-четвертых, поливать каждые 10 минут маринадом (подливкой, вином) во время тушения в духовке. А во время варки на плите или духовке все время иметь плотно прикрывающую крышку, под гнетом.

В-пятых, перед помещением в духовку или перед длительным отвариванием мясо надо обжарить на наплитном огне до образования легкой корочки.

В-шестых, отваривание говядины на плите ведется сразу в кипятке, а не в холодной воде, в течение 2,5—3 часов на очень медленном огне (слабое, едва заметное кипение) и при замазанной тестом крышке. Тогда мясо будет нежным, мягким, а не распавшимся на тягучие, плохо жующиеся волокна.

Другие славянские народы, наоборот, в большинстве своем ценят свинину — как самое быстроваркое мясо.

Так, у украинцев, поляков, чехов, словаков, хорватов основные мясные национальные блюда приготавливаются из свинины (и только у болгар и македонцев — из баранины).

Свинину предпочитают также венгры, немцы, китайцы, корейцы, камбоджийцы, но используют при ее приготовлении разные кулинарные приемы. У венгров для забивания специфического запаха свинины используют плотную панировку плюс тушение в соусе из красного перца, паприки, помидоров, а у китайцев основными материалами в обработке свинины являются сахар и соевое масло, соевый соус; у поляков и белорусов — кислая капуста и соленые огурцы (так тушится свинина для национального блюда — бигоса); в Камбодже — рисовая панировка, сахар, бамбук (квашеный).

Баранина — основное, любимое мясо всех мусульманских народов. Она распространена от Гибралтара и Танжера (Сев. Африка, страны Магриба) и от Восточных Балкан (Болгария, Румыния) на всем Ближнем, Арабском и Среднем Востоке, в Средней и Центральной Азии.

Мусульманские народы по праву считают баранину самым чистым мясом. Другим таким же чистым является конина, распространенная как национальное мясо среди народов Средней и Центральной Азии — особенно у татар, казахов, башкир, хакасов, тувинцев, монгол, бурят, якутов и калмыков. Однако принципы кулинарной обработки этих двух восточных видов мяса диаметрально различны. Баранину — только жарят, гриллируют, тушат. Конину — только варят, используют в вареные колбасы.

Вкус этих двух видов мяса также совершенно различен.

В Западной Европе баранину ценят и используют во французской кухне. Достаточно сказать, что бараньи жигы и бараньи отбивные были любимыми блюдами мадам Помпадур и ряда французских королей, включая самого короля-Солнце Людовика XIV.

Кроме французской аристократии, баранину используют и ценят до сих пор такие европейские народы, как ирландцы, шотландцы и исландцы, имеющие ряд национальных блюд из этого мяса.

Что же касается *конины*, то ее готовят для сугубо национальных блюд только калмыки, татары, башкиры, казахи, монголы и буряты, реже — якуты. Для этого идет особая, малорослая, но упитанная, шерстистая мясная порода монгольских и алтайских лошадок, которые не знают ни седла, ни стойлового содержания, а пасутся в табунах. Именно при этом условии конина имеет особый, непередаваемо приятный вкус. Так что делать конские блюда из любой иной конины не стоит, ибо мясо получится жестким, невкусным. В последние годы конину высокого качества усиленно вывозят из России японцы, приготавливающие в своих ресторанах из этого мяса изысканные и дорогие блюда.

Для блюд из конского мяса используют ту часть лошадиной туши, где сосредоточиваются отложения жира, то есть загривок шеи, брюшную полость и... ребра. Разумеется, используется и вырезка. Что же касается крупа, то он более жесткий и, кроме того, имеет запах конского пота.

Если конина чрезвычайно специфическое мясо, выбор и приготовление которого может совершать только специалист, то баранина — самое удобное и приятное как для приготовления, так и для еды мясо, доступное для всех.

Самое наилучшее ее использование — для жарения и особенно — тушения и гриллирования. При этом баранину либо не солят совсем (молодых ягнят), либо ограничиваются лишь минимальным подсаливанием после приготовления. Главное — это изжарить ее (или стушить) до совершенно полной мягкости, что достигается легче всего помещением баранины вместе с добавкой к ее жиру растительного масла и воды в абсолютно закрытую жаропрочную посуду и нагреванием этого сосуда на открытом огне не менее 45 минут (при молодой баранине) и не более 1,5 часа (при старом, мороженом мясе).

Обработка всякого мяса, особенно его небольших кусков, то есть порций в 100—200 г, предполагает обязательно следующие операции, если хотят получить блюдо с возможно более нежной, мягкой консистенцией.

Во-первых, отбивание, которое должно быть более интенсивным для старого мяса и совсем слабым — для молодого.

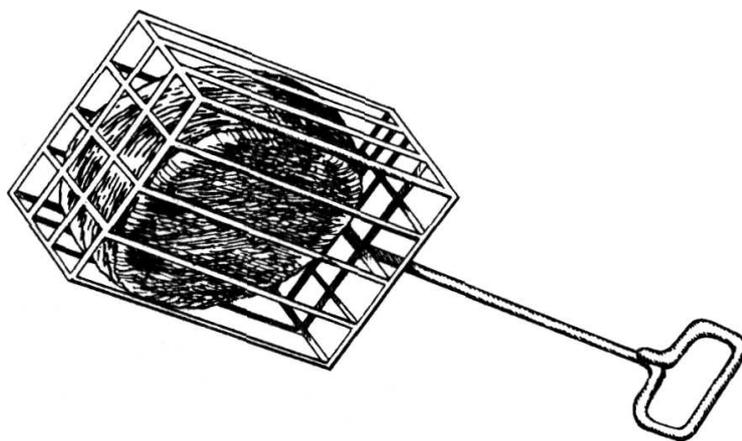
Однако это лишь самое общее указание. Нельзя смотреть на эту операцию как на некое механическое действие. На хорошей кухне шеф-повар никогда не поручает «постучать по мясу» ученикам, а всегда требует, чтобы это делал сам повар, ответственный за мясное блюдо. Ибо эта операция и предполагает знание не только сортов мяса, но и блюд, которые будут из этого мяса готовиться.

Так, вырезка (бычья крупная, на 2—3 килограмма) для ростбифа никогда не отбивается, но зато должна запекаться 3—3,5 и более часов.

Кусок вырезки в 150—200 граммов для бифштекса «Шатобриан» слегка отбивается, но только большим деревянным молотком с гладкой поверхностью. Такая отбивка не нарушает поверхность мяса, не рвет, не ранит его, но зато сминая внутренние части бифштекса, которые как раз не успевают прожариться, а потому должны иметь гарантию, что будут мягки.

Кроме того, отбитое мясо обязательно обвязывают нитками (в т. ч. и бифштексы), чтобы оно не потеряло формы куба при подаче.

В настоящее время на Западе применяют так называемую *бифштексную клетку*, где отбитое мясо фиксируется прочно металлическим каркасом (см. рис.).



Клетка для приготовления бифштекса «Шатобриан» на открытом огне в камине или в духовке

Мясо для бефстроганов отбивается в крупном куске — на 400—500 г, а уже затем режется на узкие полоски, из которых и приготавливают бефстроганов.

Мясо худших сортов, чем вырезка, то есть толстый и тонкий край, корейка (отбивные, шницеля), ссек, кострец, идущие на лангеты и ромштексы, отбивается более тонко и более сильно.

Чтобы отбиваемое мясо не рвалось (не прорывалось) и оставалось бы не изрезанным, а ровным, гладким на поверхности, его отбивают в мокрой салфетке. Этот прием применяется в ресторанах, где важно, чтобы продукт и блюдо из него сохраняли внешне красивый вид. Французские полицейские еще в XIX веке использовали это открытие французских поваров в своей практике. Они стали при допросах избивать арестованных в мокрых простынях, чтобы на их теле не появлялись синяки. Этот метод у французских ажанов вскоре переняли все полиции во всем мире, в то время как повара далеко не во всех странах пользовались методом своих французских коллег.

Мясо для суфле в восточных кухнях (армянской, турецкой и иранской) отбивается металлическими молотками с шипами, очень сильно и долго, причем к отбиваемому куску все время прибавляется немного (несколько капель) коньяку. В результате мясо превращается в воздушное суфле, а все жилы, жилки, волокна, фасции и пленки, пронизывавшие и связывавшие мясную ткань, остаются в качестве «ниточек» на доске.

Во-вторых, если мясо предназначено для жаривания небольшим порционным куском в 130—170 граммов и должно при этом сохранять «приличный» внешний вид, а не просто быть мягким и вкусным, необходимо наряду с отбиванием (или вместо отбивания) еще применить операцию карбования, то есть сделать косые надрезы на верхней и нижней поверхности куска. Если это говядина и используется как антрекот, для подачи красивым, ровным куском, то, помимо отбивания и карбования, следует надрезать в этом куске все, даже небольшие внутренние жилки. Если этого не сделать, то при жарении кусок перестанет быть плоским — он съжмется в ту или иную сторону или свернется в клубок в зависимости от того, в каком направлении в нем шли внутренние жилки. Так что эта мера — не только для мягкости, но и для сохранения внешнего вида блюда.

В-третьих, после всех этих предварительных операций с сырой, не покрытой ничем поверхностью мясного куска, его надо еще чем-то «прикрыть», «защитить», то есть запанировать с целью сохранения мясного сока в куске при тепловой обработке.

Меньше всего нуждается в прикрытии свинина и больше всего — говядина и телятина. У последней даже ее природные свойства мягкого, нежного мяса могут исчезнуть, если не прикрыть его щадящей панировкой.

Только после всех этих операций мясо можно подвергать тепловой обработке — обжариванию (для создания поверхностной корочки), а затем по желанию — отвариванию, за жариванию, тушению, томлению или запеканию.

Но жарить, тушить, томить «голое», ничем не покрытое и необработанное мясо нельзя, это будет кулинарно неграмотно, а следовательно — невкусно.

Молотое мясо

С целью смягчения консистенции и ускорения приготовления мясных блюд в поварском деле очень часто используют молотое мясо, либо мелко рубленное, либо пропущенное через мясорубку и превращенное в фарш, либо, наконец, отбитое металлическими молотками до такой степени, что оно превращается в пюреобразное, тончайшее суфле. Из полученных таким путем видов молотого мяса можно изготавливать разные виды блюд — фрикадельки, мясные кнели, клецки, котлеты, биточки, люля-кебабы и др.

Существует упорное мнение, что все виды блюд из молотого мяса, и прежде всего котлеты, были созданы в Европе. Действительно, в Россию котлеты проникли из Германии и Франции в XVIII веке. Однако в Китае и даже в государствах Малой Азии, да и в Закавказье, блюда из молотого мяса существовали 3—4 тысячи лет тому назад, когда европейские народы еще обитали в пещерах и ходили в шкурах. Просто в Россию котлеты пришли не с Востока, а с Запада, чем и объясняются и западные названия всех современных русских блюд из молотого мяса — фрикадельки, тефтели, крокеты, кнели, котлеты. И названия, и реальные отличия этих блюд — чисто внешние. Из русских названий, да и то появившихся лишь в 70—80-х годах XIX века, то есть чуть более 100 лет тому назад, русская кухня придумала только «битки», то есть те же самые котлеты, но только не овальные, а круглые.

Чем мельче молотое мясо, чем оно влажнее, тем легче из него лепится то или иное изделие. Кроме того, слепленные из тонкого мясного фарша изделия тем прочнее держатся, чем они меньше по размерам. Исходя из этих принципов, кулинары и разработали два вида изделий из молотого мяса.

Первый вид — включает все, что делается из очень тонкосмолотого мясного фарша и имеет такую небольшую величину в форме шарика (т. е. величину сливы, вишни, малины), что изделие как бы самосклеивается и не рассыпается, не разваливается. Чтобы усилить эту связь, обычно добавляют в такой фарш еще муку или яйцо, чаще всего то и другое. Если склеивающих частей даже больше, чем собственно мясных, то фарш может быть даже более влажным, иметь консистенцию густой сметаны, и тогда его можно даже не лепить, а просто брать чайной ложечкой.

В силу значительной клейкости все такие изделия не нуждаются в предохранении, то есть в прикрытии, в панировке, а потому прямо по изготовлении опускаются в крутой кипяток и там быстро фиксируются (завариваются). Так изготавливаются фрикадельки (твердые шарики из фарша), кнели и клецки (полужидкий фарш, берущийся ложечкой). Все они быстро (за 5—10 минут) отвариваются в воде и не нуждаются в панировке, обжаривании и иных операциях.

Если же такой не обладающий повышенной клейкостью мясной тонкий фарш смешивают с небольшим количеством отварного риса или манной крупы, то получают так называемые крокеты, небольшие, величиной со сливу шарики, которые могут и отвариваться, и обжариваться.

Если же в крокеты помимо риса добавляют еще и томатный сок, лук, чеснок и яичный белок для усиления связи, то получают так называемые тефтели —

шарики величиной со среднюю сливу, подвергающиеся панировке и легкому обжариванию (1—2 минуты), а затем уже отвариванию или тушению (5—12 минут), в зависимости от конкретного блюда.

Второй вид — это котлеты, битки, люля-кебаб, кюфта — изделия из более грубосмолотого фарша, которые должны обязательно быть крепко запанированными еще в сыром виде, а затем основательно обжарены, а иногда после обжаривания еще и сварены.

Размер всех этих изделий — в пределах от 5—6 см в ширину до 8—12 см в длину или, как у люля-кебаба, от 2 см в диаметре до 20—22 см в длину.

Уже эти параметры показывают, что надеяться на самосклеивание мясного фарша при такой протяженности этих изделий нельзя, тем более что и сам фарш грубее, его частицы крупнее. Следовательно, к котлетам должна применяться иная технология изготовления.

Искусство делать котлеты состоит в том, что они должны быть сочными, обладать выраженным мясным, приятным жареным вкусом и в то же время включать в себя наряду с мясным фаршем ряд побочных продуктов, соотношение которых с собственно мясом принадлежит целиком таланту и интуиции повара. Нужно знать: чтобы сохранить прочность мясного фарша при размерах котлет в 10 см длиной и при добавлении в этот фарш еще лука и чеснока в сыром виде, для придания котлетам хорошего вкуса, требуется укрепить этот разнообразный фарш значительной дозой связывающего вещества, роль которого выполняет мякиш белого хлеба, заваренный кипящим молоком. Но чтобы хлеб ни по запаху, ни по вкусу, ни по консистенции в мясной котлете не чувствовался, необходимо, во-первых, брать его не очень много, лишь ровно для скрепа, а во-вторых, тщательно перемешивать его с мясным фаршем до такой степени, чтобы он пронизал его всего, но сам бы не был виден. Отработанная во французской кухне пропорция хлеба в котлетный фарш — на 1 кг чистого мясного фарша 600 г мякиша белого хлеба. Но можно обойтись 400 граммами. Яйцо в любом виде — либо целиком, либо один белок или один желток — добавлять в котлетный фарш для скрепа не следует. Так поступают только плохиестряпухи. Во-первых, яйцо делает фарш после тепловой обработки жестче, лишает котлету необходимой нежности. Во-вторых, оно сильно поглощает приятный и нежный аромат жареного мяса. А без него котлета теряет большую часть своей привлекательности.

Наоборот, следует всемерно увеличивать нежность мяса и сочность всей котлеты. С этой целью в котлеты (пусть даже говяжьи, телячьи и т. д.) обязательно применяется свиной почечный жир, который также в виде фарша добавляется в мясной фарш, по вкусу.

Иногда применяют и крепкозамороженное сливочное масло, кладя кусочек его внутрь котлеты. Чаще же в ресторанной практике в котлеты кладется мелко колотый (толченый) лед, для повышения ее сочности и без увеличения стоимости. В Сибири применяют также мороженое молоко, дающее очень хорошие результаты. Только здесь надо соблюдать меру — класть совсем чуточку.

Сама формовка котлеты также имеет свои правила, хотя почти все (даже профессионалы) чаще всего делают это стихийно — формируя «котлетку» просто из куска готового фарша.

На самом деле, по всем правилам, надо поступать так.

Готовому, приготовленному с хлебом, луком, свиным жиром, эластичному, хорошо размятому фаршу, разделив на порции, придают на доске или на ладони форму широкой плоской лепешки толщиной в 1 см. Положив внутрь нее масло или лед, лепешку складывают так, что края ее завертываются внутрь, а в середине обязательно остается пустое пространство. Именно сюда, в эту полость, и должны

стекаться все соки котлеты при ее нагревании, а не убежать из котлеты на сковородку.

После того как котлета сформирована, ее плотно панируют — вначале обмазывают кисточкой взбитым белком, затем обваливают в муке.

На сковороду котлета кладется той стороной, которой была загнута внутрь, чтобы шов прижарился в первую же минуту. Класть в совершенно раскаленное масло, а спустя минуту-полторы снижать огонь и жарить на умеренном, следя, чтобы котлета не прорвалась и не вытекла. (Проемы быстро замазываются кисточкой со взбитым желтком!) Битки отличаются от котлет круглой формой, а также тем, что их делают жирнее. (Считается, что битки «доизобрели» на юге России, в Ростове-на-Дону, и в пограничных с Россией областях Украины.) Поэтому на 400 г мяса в них кладется до 200 г свиного жира. Кроме того, чтобы сделать битки не чисто украинским, а русским блюдом, их жарение ведут в первые 2—3 минуты на растительном масле, а затем, после образования корочки, тушат минут 15—17 в сметанно-мучном соусе. Так битки приобретают южнорусский колорит.

Особую технологию приготовления применяют к разным частям мяса, прежде всего к *мозгам, почкам, грудинке*.

Мозги

Часто встречаются в продаже, но далеко не все их берут, ибо не знают, как их готовить, а при обычном приготовлении, как и всякого мяса, они оказываются невкусными.

Во-первых, необходимо вымочить мозги в холодной воде не менее 3—4 часов, все время непрерывно меняя воду до тех пор, пока она окрашивается кровью и лимфой.

Во-вторых, вымоченные мозги опустить в крутой соленый кипяток, подкисленный уксусом (1 ст. л. 6%-ного уксуса на 1—1,5 л воды). Продержать в этом кипятке 5 минут, не давая воде кипеть, а лишь поддерживая в ней температуру на очень слабом огне.

В-третьих, вынуть мозги из кипятка, откинуть их на решето, через 5 минут обтереть бумажным полотенцем и полностью снять пленку с мозгов (оболочку).

В-четвертых, разделить мозги пополам, следуя центральной осевой линией, посолить, поперчить (черным перцем), запанировать в муке, яйцо и снова в муке!

В-пятых, обжарить в течение 10 минут на перекаленном масле или 5 минут во фритюре.

Гарнир к жареным мозгам обычно состоит из зеленого горошка, цветной капусты, отварного картофеля и свежих помидоров. Правильно исполненные и поданные мозги (телячьи) — прекрасное, вкусное, своеобразное и неприевшееся блюдо.

Почки

Какие бы ни были почки — говяжьи, свиные, телячьи, бараньи, — к ним применяется одинаковая обработка.

Прежде всего почки надо вымочить в холодной воде от суток до минимум 12 часов, все время меняя воду, пока она окрашивается и имеет запах мочи. Затем почки бланшируют, то есть ошпаривают пару раз кипятком или держат в кипятке 2—3 минуты, после чего снимают кожицу.

Варят почки отдельно от всех других продуктов в большой воде, закладывая в холодную вначале воду и варя обязательно целиком, не разрезая, 2—2,5 часа. Затем воду сливают, почки перед подачей или перед дальнейшим использованием нарезают. Если же варить почки нарезанными, то они будут жесткими.

Фарширование мяса

В русской кухне XIX века широко применялось фарширование мяса. Обычно фаршировали только грудинку, реже — лопатку. Использовалась для фарширования либо баранья лопатка, либо телячья грудинка.

Блюда эти имели соответствующие русские названия: *бараний бок с кашей* и *телятина чиненная* — и входили в парадные блюда русской национальной кухни. Ныне они забыты совершенно в домашнем приготовлении и весьма редко встречаются в ресторанной кухне. Одна из причин этого забвения — незнание технологии приготовления.

С бараниной и телятиной обращаются в этих блюдах по-разному.

Карре из грудной или лопаточной части баранины прежде всего обжаривается на большой сковороде — целиком, не разрезаясь.

Когда мясо обжарено, оно тем самым уже фиксировано и его легче правильно и ровно резать. Кроме того, оно перестает кровоточить.

Пользуясь тем, что строение бараньего мяса многослойно, изобилует различными пленками, осторожно отделяют мясо от ребер так, что на ребрах остается плотная пленка и часть жира, а мясо также сохраняет пленку как во внешней, так и во внутренней части. Отделяют только с одной стороны, не трогая мяса и пленку, прилегающие к ребрам у хребта. В образовавшуюся полость или в проем между ребрами (или лопаткой) и мясом, отделенном от них, закладывается фарш, состоящий из крутой гречневой каши с грибами, луком, маслом и ягодами.

Затем все стороны зашиваются суровыми нитками, все карре целиком обвязывается бечевкой, и его либо зажаривают в духовке, как жаркое, поливая соком, стекающим в лоток, либо тушат в закрытой посуде, доливая воды, растительного масла и чуть-чуть слабого уксуса.

Телятину чиненную готовят иначе.

Конечно, кусок телятины также обжаривают целиком. Но затем сразу тушат его до половины готовности в герметически закрытой посуде, а уже после этого совершенно снимают с ребер (или с лопатки), нарезают ровными (одинаковыми по величине) кусками, перекладывают или обмазывают фаршем (рецепт полужидкого фарша для телятины см. ниже) и заворачивают на доске в лист (сочень) из ржаного теста, после чего выпекают в духовке в течение 45—50 минут.

Фарш для обмазки телятины состоит из:

спассерованного на жире (масле) лука;

тертого мякиша белого хлеба, заваренного кипящим молоком и отжатого;

сметаны, густого бульона-фюме, соли, черного перца.

Все это должно иметь вязкую консистенцию, гуще густой сметаны, и хорошо держаться на мясе.

Ржаное тесто (пресное) — ржаная мука замешивается на воде. Тесто, в которое завертывается телятина с фаршем, сверху заглаживается руками, смоченными в ледяной воде, и после этого сразу помещается на лист в духовку.

Рыба

Приготовление рыбы имеет мало секретов. Главный из них — рыбу нельзя переварить. Поэтому для европейской речной и озерной рыбы варка должна длиться не более 15—16 минут, а для зауральской, сибирской — полчаса или минимум 25 минут. Связано это вовсе не с иным строением мяса сибирской рыбы, а с тем, что в

водоемах и реках за Уралом свирепствует чисто сибирский паразит — так называемая «печеночная двуустка». Она обитает внутри мяса живых рыб как в промежуточном «жилище» и, попадая в организм человека из рыбы, пробирается до печени и мучает человека всю жизнь. Личинки печеночной двуустки очень живучи и поэтому способны выносить температуру в 100° в течение 15 минут. Поэтому сибирскую рыбу лучше жарить и коптить, а если варить, то подольше — до получаса.

В основном рыбу надо защищать от потери своего сока, стараться, чтобы от кулинарной переработки она не получалась бы суховатой.

Вот почему все виды прочной, в том числе тестяной панировки (кляр) должны и могут применяться при приготовлении рыбных блюд, если надо получить жареную рыбу.

Точно так же хорошо применять запекание, поскольку защитным панцирем в этом случае служит сама рыбья кожа и чешуя. Защищают рыбье филе при запекании и разные соусы. Вот почему запеченные рыбные блюда всегда вкусные.

Что же касается отварной рыбы, то ее надо отваривать в специальном рыбном котле, где жидкость располагается ниже уровня рыбы и таким образом варит ее только паром, а не вымывает из нее соки в бульон. Так варят всегда дорогую рыбу — белугу, севрюгу, осетрину, стерлядь, судака. Кроме того, отваривать рыбу по-русски надо не просто в воде, а в смеси воды с огуречным рассолом, куда положены перец, лавровый лист и лук.

Жарение мелкой рыбы — карасей, небольших окуньков — также имеет свои особенности. Очень мелкую рыбешку можно только потрошить, отрезать головы, но, например, у карасиков даже оставлять чешую. И жарить их не на сковороде, а в духовке на противне или в жаропрочном лотке.

Дело в том, что на сковороде жареную рыбу надо переворачивать, чтобы равномерно зажарить ее с обеих сторон. В духовке рыба сразу жарится и снизу и сверху, так что в переворачивании не нуждается. А это не только сокращает время приготовления, но и позволяет получить красивые блюда. Когда мелкую рыбешку переворачивают ножом на сковороде, она, как правило, ломается, ее внешний вид портится. При жарении в духовке превращения рыбной мелочи в «кашу» можно легко избежать.

Что касается жиров, то мелкая рыба вначале обжаривается в растительном масле, а затем тушится в сметане. В результате ее мелкие косточки при правильном обжаривании и тушении становятся мягкими и не чувствуются при еде. Это делает блюдо из мелкой рыбы, которую обычно избегают, не только вкусным, но удобным и приятным.

В рыбные фарши, предназначенные для рыбных фрикаделек, кнелей, в отличие от мясных фаршей ничего не кладется — кроме пряностей, то есть лука, перца (черного или белого), зелени петрушки. Ни хлебного мякиша, ни муки, ни масла в рыбные фарши не добавляют. Однако при выделке рыбного фарша, который нельзя пропускать через мясорубку, а надо получать при помощи толчения рыбного филе в деревянной или пластмассовой ступке, следует постепенно прибавлять немного сливок (три-четыре чайных ложечки).

Варка изделий из рыбных фаршей ведется либо в рыбном бульоне с молоком, либо в подсоленном кипятке, и обязательно в открытой посуде. Само же выбивание (толчение) фарша надо производить на льду (т. е. в посуде, поставленной в емкость со льдом).

Все эти усилия окупаются и делаются понятными лишь тогда, когда ешь поистине вкусное блюдо. Можно защитить рыбное филе от потери сока и без помощи тестяной рубашки (без кляра). Для этого филе судака, хека или морского окуня, трески или другой подобной рыбы надо намочить в белом вине, поперчить белым

или черным перцем, положить в смазанную сливочным маслом жаропрочную сковородку, залить томатным соусом с грибами и запечь в духовке. Когда минут через 20—25 станет по запаху ясно, что рыба сварилась, надо посыпать блюдо тертым сыром (любым) и подержать в духовке еще 2—3 минуты. Вот тогда станет ясно, что и рыбные блюда могут быть изысканно-вкусными, причем на их приготовление уйдет всего полчаса.

Вязига

Вязигой называется хорда, струна, проходящая сквозь позвоночник осетровых рыб. Она испокон веков (по крайней мере, с XV—XVI веков) используется в русской кухне для приготовления начинки в кулебяку и маленькие пирожки, расстегайчики. До войны вязига всегда была в магазинах, и поскольку ее стоимость была втрое дешевле, чем самой осетровой рыбы, а ее вес был очень легким, то она была доступна самым бедным людям, которые делали традиционные русские пироги и тем самым отводили свою кулинарную душу даже в самые что ни на есть карточные времена, поскольку вязига продавалась без карточек, считаясь «приправой» вроде горчицы или хрена.

После войны вязига исчезла. Затем она вновь появилась лишь в 70-х годах, причем не в обычных ранее связках «струн», а в мелко крошеном виде, крайне засушенной в картонных небольших коробках по 0,5 килограмма.

Новое поколение вязиги не брало. Не знали, что с нею делать. А старики смотрели с сомнением на какую-то не похожую на прежнюю, крошеную и усохшую вязигу. В конце концов, полежав непроданной год-два, вязига бесследно исчезла из продажи и до нынешнего времени, то есть до конца 90-х годов, не появлялась. Теперь она вновь робко объявилась кое-где в частных магазинчиках. Но ее по-прежнему не берут. Забыли прочно. Совсем. Однако настоящей кулебяки и тем более расстегайчиков без вязиги не получишь. Так что тот, кто хотел бы понять, чем особым знаменита русская кухня, должен хоть раз в жизни попробовать пироги с вязигой. И что у нее за вкус?

Но как это сделать, не обращаясь в очень, ну очень дорогие долларовые рестораны?

Во-первых, купить цельную вязигу, «струной».

Во-вторых, вымочить ее в холодной воде в течение суток, четырежды меняя воду.

В-третьих, варить вымоченную вязигу сразу, не давая ей обсохнуть, 3—3,5 часа (можно и 4!) на медленном огне, при тихом кипении. Варить надо вначале в холодной воде, дать ей закипеть на сильном огне, а затем, после закипания, чем медленнее будет варка на слабом огне, тем лучше. Варить под крышкой, *плотно прикрытой!*

Когда вязига сварится, нарезать ее намелко и слегка спассеровать с луком и петрушкой на слабом огне в сковородке, затем смешать с небольшим количеством отварного риса и морковки, но так, чтобы в этой смеси явственно чувствовалось присутствие вязиги, ее вкус, ее консистенция. Посоленная в меру и поперченная вязигово-рисовая начинка должна стать составной частью либо сборной рыбно-грибной начинки в кулебяках, либо чисто вязигово-рисово-луковой начинкой в расстегайчиках.

Молоки

Рыбные молоки встречаются нечасто, потому что мы имеем дело обычно с уже потрошеной рыбой. Чаще всего молоки встречаются в сельди, но их большинство

людей просто выбрасывают. Так их есть — невкусно, а как их готовить — неизвестно. Между тем молоки можно жарить или отваривать, как и саму рыбу. Но перед тем как их готовить, необходимо их вымочить — в слабом уксусном растворе (1,5—2%-ном), если они взяты из свежей рыбы, вначале сутки в холодной воде, а затем несколько часов в уксусном растворе, если они были взяты из соленой рыбы (селедки).

И только после этой предварительной обработки молоки можно панировать в муке и жарить. Вкус у них почти рыбный, а костей нет. Хороши они и для фарша в рыбные пирожки, особенно в сочетании с манной кашей и луком.

Домашняя птица

За последние годы, то есть после развала СССР, домашняя птица стала чуть ли не самым обычным и расхожим пищевым сырьем в России, чего никогда прежде за всю кулинарную историю нашей страны не наблюдалось.

«Переворот» был совершен в результате тотального нашествия на российский рынок иностранных куриц, начиная с «ножек Буша» и кончая голландскими, датскими, французскими и польскими целыми хохлатками, запечатанными в полиэтиленовую упаковку и полностью готовыми к варке или жарению.

Однако никакие иностранные пулярки не были бы способны покорить российского покупателя, если бы они продолжали продаваться целыми тушками. В этом случае курица продолжала оставаться, несмотря на свое обильное присутствие на торговых лотках, все же «привилегированным блюдом». Массовыми, «народными» куриные блюда сделала в России только разделка тушки птицы на составные части: окорочка, голени, бедрышки, грудки и потроха, крылышки.

Теперь кажется странным и просто-таки диким и непонятным упорное нежелание пищевых ведомств СССР ввести принятую во всем мире градацию мяса и птицы на несколько сортов, не в зависимости от их общей кондиции (свежести, упитанности, породы), а в соответствии с различным предназначением разных частей тушки. И пищевики, и статистики, и финансисты упорно сопротивлялись в течение ряда лет, начиная с 1935 года, введению разных цен на мясо и птицу в зависимости от вкуса и питательности той или иной части. Им было якобы неудобно, «трудно», «тяжело» оценивать каждую часть мяса в зависимости от его реальной стоимости и ценности как пищевого сырья. Удобство бюрократов ставилось выше экономической, да и социальной выгоды.

На этом примере особенно наглядно видно, из-за какой ерунды и мелочи развалился СССР, ибо сумма всех этих мелочей делала жизнь и быт людей неудобными, а это создавало почву к неправильной оценке и всей политики государства, вызывало стремление освободиться от всех сопутствующих ему мелких глупостей. И получилось именно так, как поступил мужик из басни Крылова, решивший убить муху на лбу своего соседа: он ударил по мухе обухом топора, чтобы раздавить ее. Но... случайно, попутно, убил самого соседа. Вместо того чтобы устранить неудобство, мелочи — уничтожили все государство.

Внедрение куриного мяса в наш быт 90-х годов, к сожалению, не сопровождалось решительным пересмотром кулинарного подхода к курице. Ее продолжали либо жарить, либо отваривать, сохраняя и в том и в другом случае специфический куриный «аромат».

Между тем первое, что надо было сделать в массовом порядке, — это разъяснить людям, что прежде, чем начинать готовить курицу, следует отделить и выбросить как ненужные и излишние в питании ее кожу, сухожилия и крупные суставы, не дав им

вывариваться в куриные блюда. Ибо только в этих частях содержится специфический куриный запах. Во-вторых, надо применять при приготовлении куриных блюд повышенные дозы красного перца, имбиря, бадьяна, корицы, базилика и, разумеется, чеснока и лаврового листа. Кроме того, весьма полезно применять при тепловой обработке куриного мяса такую индийскую пряность, как кардамон. Это неизменно меняет привычный вкус курицы.

В остальном куриное мясо, как особенно скороваркое, не представляет никаких трудностей для кулинара. Аналогично ему и мясо индюшки, которое чуть-чуть менее скороварко, но обладает более приятным вкусом. Целая индюшка жарится в духовке на противне 2—3 часа, а ее отдельные части — всего полчаса! Гораздо реже в нашей кухне употребляется утиное и гусиное мясо.

А именно оно имеет свои кулинарные особенности, так что навыки по приготовлению курицы в этих случаях помочь не могут.

Гусь и утка

Гуся по-русски жарят обычно в духовке на противне, желательно эмалированном. Так как гусь очень жирная птица, его вначале опрыскивают сверху холодной водой, чтобы его кожа не пригорала. Кроме того, вода все время прибавляется к соку, который стекает с гуся на противень. Это отличает жарение гуся от жарения мяса большим куском, когда к соку прибавляют все время не воду, а мясной бульон. Жарят гуся не менее 2 часов.

Для фарширования гуся используются всегда антоновские яблоки, часть которых, порезанная на четвертинки, предварительно обжаривается в гусином жире, а часть кладется сырыми.

Из овощей используются для фарширования и обкладывания капуста (свежая и кислая), картофель, помидоры (реже). Из ароматических добавок разрешаются лук (кислой капусте), петрушка, реже — укроп.

Утка в отличие от гуся фаршируется наряду с яблоками и картофелем также изюмом, сушеным урюком, но капустой не фаршируется.

В связи с этим напомним, что индейка фаршируется абрикосами (свежими, обжаренными), каштанами, курагой, маринованными вишнями и изредка — мелкими кисло-сладкими райскими или анисовыми яблочками, предварительно вымоченными пару часов в слабом уксусе. Таким образом, характер и состав фарша всегда связан и зависит от вида домашней птицы.

Дичь

Так называемая красная лесная дичь — то есть лосятина, оленина, мясо косули, горной серны — обязательно маринуется перед приготовлением не менее 24 часов, то есть сутки, а то и более, в зависимости от величины кусков и упитанности, возраста мяса. Молодое мясо — меньше, старое — дольше.

Маринуют обычно в яблочном или винном уксусе, дешевом молодом сухом красном вине или в специальных маринадах с пряностями, куда входят можжевеловые ягоды или розмарин в обязательном порядке, так как эти пряности сохраняют и усиливают «лесной аромат» мяса дичи.

После маринования мясо дичи шпигуется свиным салом. Шпигование осуществляется специальным круглым ножом, в глубокую выемку которого вставляется полоска сала. Иногда, при отсутствии инструмента, заменяют шпигование простым оборачиванием мяса дичи в листки (полоски) сала. Но этот прием хуже и может применяться лишь для небольших кусков.

Не нуждается в шпиговании только мясо изюбря — самое нежное и самое вкусное (с особым изюберным ароматом) мясо оленей. У изюбря вполне достаточно собственного жира, а при его отсутствии он хорошо жарится и на растительных маслах — предпочтительнее всего на соевом, кунжутном или оливковом.

Жарение дичи, как и всякого мяса, производится в духовке на эмалированном противне или в жаропрочных керамических латках, в течение не менее 1,5—2 часов, в зависимости от величины куска, причем в закрытой посуде, с добавлением в нее, кроме сала (масла), небольшого количества воды пополам с красным вином (1—2 стакана). Очень большие куски (окорочка) жарятся открытым способом — 2—3 часа и более — или запекаются в ржаном тесте.

Заяц

Зайчатина — наиболее доступный вид лесной дичи, хотя заячье мясо до сих пор не везде в России признается «нормальным». В то же время в Марийской Республике, в Удмуртии, у марийцев Башкирии и Татарии зайчатина принадлежит к деликатесному, главному национальному мясу.

Наилучшим из зайчатины считается заяц-русак, забитый поздней осенью (по первой пороше). В это время зайчатина наиболее упитанна и вкусна. Тем не менее даже в это время для еды годится не вся тушка. В пищу от зайца идет только спина и задние ноги. Вся передняя часть отбрасывается и обычно идет на корм охотничьим собакам.

Зайчатину вымачивают в холодной воде целиком (не разрезая на куски) до тех пор, пока вода окрашивается. Меняют воду непрерывно, несколько раз, не менее полутора суток. После вымачивания с зайчатины снимают все пленки, которые только можно снять, и обнажают непосредственно мышцы мяса. Сняв пленки, разделявают тушку на крупные куски (ноги, бедра, спина напополам) и закладывают их в уксусный маринад (яблочный, винный уксус, красное вино) не менее чем на 12—16 часов.

После маринования заяц шпигуется свиным салом, панируется плотно в муке и обжаривается на наплитном огне в перекаленном масле 30—40 минут. Но на этом «возня» с зайчатинной не кончается. Обжаренная зайчатина рубится на порционные куски, складывается в кастрюлю, заливается сметаной, плотно, герметически закрывается и тушится в духовке не менее 45 минут на умеренном огне.

Перед подачей к зайчатине вновь добавляют сметану. Так готовят зайца по-русски, а вернее, по-волжски, а следовательно, по методу тех народов, которые считают зайчатину лучшим мясом в мире и не останавливаются перед всей длительной возней по приготовлению своих любимых блюд.

Едят зайчатину с кислыми, квашеными яблоками, брусникой, морошкой, клюквой да с мочеными антоновскими яблоками.

Пернатая дичь

В принципе вся пернатая дичь, независимо от ее породы, величины и жесткости мяса, вымачивается в воде от 3 до 6 часов, или же в смеси воды с молоком, или же, наконец, в разных маринадах (винных, уксусном, с пряностями).

После вымачивания с разной дичью поступают, однако, по-разному.

Фазан — жарится так же, как обычная индейка. Отличие только в оформлении. Голова, крылья, хвост фазана перед его вымачиванием и разделкой обрубаются, тщательно моются и обсушиваются, а когда фазан готов, уже на столе, они прикалываются особыми шпильками-шпажками (гателетами) к тушке, исключительно в декоративных целях. Так блюда из фазана выглядят нарядными, парадными.

Тетерев, тетерка, глухарь. Эти крупные лесные птицы имеют самое плотное и самое сухое мясо. Поэтому они после вымачивания шпигуются свиным салом или чаще

оборачиваются в листики сала и затем обжариваются в растительном масле в сотейнике. После 10—15—20 минут обжаривания к распустившемуся жиру прибавляются мясной бульон, сметана, кипяток, так, чтобы количество жидкости в сотейнике не увеличилось более, чем вдвое, и при плотно закрытой крышке все блюдо тушится в духовке в течение 35—45 минут. При этом необходимо через каждые 10 минут смотреть, насколько выкипела жидкость, и поливать ею тушки птицы или добавлять кипяток и сметану при помощи ложки.

К концу приготовления вся жидкость в сотейнике должна быть сгущена до консистенции густой сметаны.

Мелкая пернатая дичь делится на лесную, болотную и полевую.

Из лесной наиболее легковаркими считаются рябчики, серые и красные куропатки, воробьи. Их мясо нежно, менее плотно, чем у другой дичи.

Используют у них практически только грудки.

Вначале они жарятся в растительном масле в низких кастрюлях до готовности, то есть примерно 20 минут, а затем тушатся примерно такое же время в разных соусах. Рябчики — в сметанном, куропатки — в сметанно-масляном, воробьи — под бешамелью.

Все кулики, то есть та дичь, которая в ресторанах, на поварском языке называется бекасами, а в зоологии известна под названиями своих пород — то есть кроншнепы, вальдшнепы, дупеля, турухтаны, — обертывается после вымачивания тонким слоем свиного сала и жарится на вертеле, все время переворачиваясь *в течение* 20—25 минут, будучи прочно зафиксирована нитками или тонкой проволокой.

Полевая дичь — овсянки, жаворонки, подорожники, перепела, а также серые и черные дрозды также обвязываются салом и могут жариться и на вертеле (открытый огонь), и в сотейниках, после чего немного дотушиваться в кастрюлях при закрытой крышке, в духовке.

С голубями (горлицами, сизарями) поступают по-иному. После интенсивного вымачивания их либо держат минут 15—20 в растительном масле, либо сразу обмазывают в сливочное или топленое масло, завертывают в виноградные листья (предварительно бланшированные, а еще лучше квашеные), затем плотно оборачивают в бумагу (пергамент или полу-пергамент), закрепляют нитками и в таком виде жарят в растительном масле в сотейниках или кастрюлях до готовности, то есть примерно 15—20 минут. После этого вся обертка с голубиных грудок снимается, и они вновь кладутся в тот же сотейник, куда добавляется немного бульона (мясного или куриного), лимонный сок и кусочек сливочного масла с чайной ложечкой пшеничной муки, и весь этот соус уваривается на сильном огне в течение 5 минут до густоты сметаны. Голубя подают облитым этим загущенным соусом с гарниром из картофельно-морковного пюре и ягодами квашеной клюквы.

Грибы

Несмотря на то что в нашей стране грибы принадлежат к одному из самых массовых сезонных блюд, готовить их грамотно большинство людей не умеют. Отсюда, между прочим, и частые грибные отравления. Дело в том, что, по моим наблюдениям, наши домохозяйки грибы, как правило, недоваривают и недожаривают. Режут грибы слишком крупно, тепловую обработку ведут неправильно, сразу сыпя все нарезанные грибы на сковородку с маслом. Во-первых, грибы, особенно разных пород, следует нарезать как можно мельче и тоньше. Особенно это важно делать в отношении плотных грибов, вроде лисичек. Во-вторых, нарезанные грибы следует высыпать на предварительно нагретую, но совершенно сухую широкую и глубокую сковородку и

варить на сильном огне до полного выделения из них сока, а затем уваривать до полного выпаривания этого сока.

В-третьих, только тогда, когда сок будет выпарен, а грибная масса уменьшится в своем объеме в три-четыре раза по сравнению с первоначальным, можно переключать грибы на другую сковородку с перекаленным маслом и жарить их вместе с луком до готовности. В самом конце приготовления, перед подачей к жареным грибам добавляется сметана, которая делает их не только сочными, но и оттеняет грибной вкус.

Готовые грибы должны иметь сильный специфический грибной запах, темно-коричневый цвет общей массы и обладать общим, единым вкусом и единой консистенцией. Подсаливать грибы можно только после их полной готовности. Такие жареные грибы могут быть использованы и как второе блюдо, и в качестве грибной начинки в пироги.

Овоши

В отношении варки и жарения овощей практически нет каких-либо особых приемов. Здесь все просто и ясно. Практически не только отваривать, но и жарить любые овощи легко, не говоря уже, что это самое быстроваркое пищевое сырье.

Картофель. Можно только посоветовать при жарении картофеля использовать не сковородки, а низкие широкие кастрюли и резать картофель по-разному, в зависимости от назначения блюда — идет ли оно на гарнир или должно быть самостоятельным, а также в зависимости от того, каким временем вы располагаете, как скоро хотите получить данное блюдо.

Как бы мы ни решили резать картофель — крупно или мелко, — все части его, предназначенные на каждую конкретную варку или жарение, должны быть равными, одинаковыми по объему и размеру. Это обеспечивает одновременную готовность всего блюда.

Если времени мало и с нарезкой трудно возиться, то картофель можно нарезать крупными дольками или плашками, поместить в кастрюлю с перекаленным маслом и, интенсивно переворачивая, обжарить до состояния золотистой корочки на сильном огне за 6—7 минут, а затем, убавив огонь до умеренного и прикрыв крышкой, потушить минут 10 с мелко нарезанным луком, также время от времени перемешивая нижние и верхние слои.

Картофель, нарезанный четырехгранными брусками или совершенно тонко нарезанный соломкой, готовится аналогично, но требует больше внимания и времени для своего приготовления. Его надо все время мешать (переворачивать), следить, чтобы он не спекался и не пережаривался, все время подсыпать мелко нарезанный лук (ближе к концу приготовления), а также делить приготовление на две стадии — обжаривание и томление (под крышкой). В конце приготовления картофеля обязательно надо добавить к нему сметану, зелень петрушки и укропа. Это делает «простое» картофельное блюдо не только красивым, привлекательным, но и сообщает ему «русский вкус». Едят жареный картофель с сырым помидором и с соленым огурцом. Это сочетание наиболее ценно и во вкусовом отношении, с точки зрения сытости и усвоения блюда.

Картофельное пюре. Хорошо приготовленное картофельное пюре может быть не только гарниром, но и полуфабрикатом для приготовления ряда блюд: картофельных крокетов, запеканок, «картофельных поросят», картофельных котлет и зраз.

Для этого достаточно только сформировать из картофельного пюре с добавленной в него мукой небольшие или средние по размеру шарики, запанировать и обжарить их в растительном масле 2—3 минуты, поместив в середину шарика при желании либо

кусочек ветчины, жареного мяса, какой-нибудь сухофрукт или шкварку свиного сала. Изделия из картофельного пюре, защищенные панировкой и дополнительно обжаренные, сохраняют свою свежесть (т. е. не твердеют) в течение 12—16 часов, то есть могут быть использованы и на другой день, будучи слегка разогреты.

Капуста. Когда капуста используется не как основное, а как вспомогательное пищевое средство, надо не забывать, что и в отношении нее надо применять кое-какие простейшие, но обязательные кулинарные приемы. Если капусту хотят использовать на завертку голубцов, то следует выделенные для этого крупные листья два-три раза бланшировать кипятком, каждый раз держа в нем по 2 минуты, но ни в коем случае не варить такие листья.

Нельзя бланшировать также весь кочан сразу, особенно если у него не вырезана кочерыжка. Иначе вся капуста приобретет неприятный серый цвет, который затем не снимет никакая варка, никакое кипячение. Вот почему при фаршировании капусты целым кочаном прежде всего у него вырезают и удаляют кочерыжку, затем надрезают слегка у основания наиболее толстые листья, а уж затем бланшируют.

Фаршированная капуста — хорошее блюдо, когда имеется немного мяса — примерно 150—200 граммов, а надо накормить несколько человек. Мясной фарш, обжаренный пополам с луком, плюс стакан-полстакана отварного риса — вполне достаточная начинка для среднего кочана, из которого можно сделать четыре порции (разрезать на четвертинки!) фаршированной капусты — вполне сытного летнего второго блюда. Надо только заметить, что сам процесс фарширования капусты, то есть набивание ее между листьями мясо-рисолоуковым фаршем, должен происходить не на доске, не в глубокой миске или в другой твердой посуде, а на салфетке (льняной, полотняной). Фарш закладывается ровно и тщательно между всеми листьями равномерно. Затем кочан туго обертывается, обвязывается нитками со всех сторон и в таком виде обжаривается (тушится) в духовке в течение 1,5—2 часов на растительном масле пополам со свиным салом (жиром).

Можно и не жарить фаршированную капусту, а отваривать ее в салфетке в соленом кипятке в течение 1 часа.

Тесто

Обычно тесто делят на две большие группы — *пресное* и *кислое*. Или бездрожжевое и дрожжевое. Это деление понятно всем, и в такой терминологии домашние хозяйки не путаются. Но весьма часто в кулинарных руководствах фигурируют и более детальные подразделения теста, причем в этих случаях из самих терминов уже нельзя понять, в чем состоят те или иные различия. Эти термины теста надо просто знать, и они почти никогда в профессиональной литературе не расшифровываются.

Возьмем, например, кислое тесто. Оно бывает русским, французским, английским и восточным. Причем когда применяют обозначения теста с такими прилагательными, то уже не упоминают, что речь идет о дрожжевом тесте.

Русским тестом называют такое, которое приготавливается на *жидкой опаре*, причем с применением тестяной закваски, а не просто дрожжевой, хотя во второй половине XX века и для русского теста стали применять только дрожжи, но обязательно «живые», свежие, прессованные, а не сухие. Дрожжей, однако, кладется немного — 30 г на 0,5 кг муки.

В опару для русского теста входит ровно половина муки, предназначенной по рецепту для всей выпечки.

Опара русского теста подходит долго — 45— 60 минут, и объем ее должен увеличиться ровно вдвое по сравнению с первоначальным, исходным замесом. Кроме того, опара русского теста должна после своей готовности стекать с ложки или лопатки, как густая сметана.

В готовую опару добавляют сдобу, положенную по рецепту (т. е. молоко, масло, яйца или их различные сочетания), и вновь ставят на второй подход еще на 1—2 часа.

Иногда «очень русское» тесто требует и третьего подхода, когда речь идет об изготовлении очень уж русских изделий, вроде калачей, куличей, выборгских кренделей и т. п.

Таким образом, многократность подходов — одна из важных особенностей русского дрожжевого (кислого) теста.

Но *главный секрет* в создании настоящего русского теста состоит в том, чтобы *не пропустить, уловить кульминационный момент обоих подходов теста* — когда оно достигает пика, но еще не начинает вслед за этим пиком опадать. Особенно важно не пропустить кульминацию опары. Только в этом случае есть гарантия, что изделие получится вкусным, пропеченным, ноздреватым и будет иметь особый «русский» вкус и аромат. Опадание теста ведет и к потере им «силы», а отсюда изделие не выпекается как следует. У М. Горького в рассказе «Коновалов» есть сцена, где хозяин пекарни выгоняет нерадивого пекаря за то, что тот «передержал тесто», отчего весь хлеб получился бракованным, испорченным.

Французское тесто (или, как его еще называют, *бриошное*) используется как основное кислое тесто во всей Западной Европе, то есть не только во Франции и романских странах, но и в Германии, Австрии, Дании, Чехии, Венгрии, когда там делают дрожжевое тесто.

Бриошное тесто отличается от *русского* тем, что оно поднимается (подходит) втрое быстрее, то есть за 15—20 минут.

Опара для него приготавливается густая, и на ней делают надрезы. В качестве дрожжей используются сухие французские дрожжи. Подход французской опары — это просто ее подъем — без кульминации и без последующего опадания. Просто он должен наступать точно через 15—20 минут, и с этого момента надо начинать вводить в тесто сдобу.

Порядок введения сдобы во французское тесто строго определен. Желтки или яйцо целиком сильно взбивают (до пены) и смешивают вначале с молоком, также путем взбивания, а затем уже эта жидкая сдобная часть соединяется с мукой в тесто.

Сливочное масло кладется уже в готовое тесто, и обязательно твердым куском, а не распускается. В целом такая технология придает изделию (выпечке) уже особый «французский» вкус.

Английское тесто приготавливается безопасным путем, на жидких, пивных, живых дрожжах, с достаточно высокой их дозой. У него соблюдается *только один подход*, после чего добавляется сдоба.

В нее входит *лишь один компонент* — говяжье (бычье, воловье, телячье) почечное сало (жир), в таком же количестве как сливочное масло во французское тесто.

Никакой иной сдобы — то есть молока, сметаны, сливок — в английское тесто не добавляется.

Восточное тесто (среднеазиатское, или *патырное*) отличается тем, что использует повышенное количество дрожжей (почти вдвое большее, чем в европейских видах теста, т. е. вместо 30 граммов — 50 граммов) и при этом *не требует никакого подхода*, а подвергается разделке сразу.

В качестве сдобы в восточное тесто употребляется либо бараний жир, либо растительное масло, а чаще всего сочетание бараньего жира и растительного масла, причем этот жир, эта «сдоба», первоначально смешивается с кипятком, который равномерно растворяет ее, а затем уже замешивается или вводится в патырное тесто.

Все это также приводит к созданию совершенно особого вкуса у изделий из восточного дрожжевого теста.

Слоеное тесто

При приготовлении слоеного теста можно использовать любой вариант — как кислого, так и пресного теста. Но лучше всего, конечно, пользоваться либо русским, либо французским тестом. Один из видов французского теста, изготавливаемый как слоеное, называется также *венским тестом*. Его основное отличие в том, что в его сдобе совершенно ничтожную роль играют яйца (одно яйцо на 500 граммов муки), но повышенная доза дрожжей (причем живых!) — 65 граммов (вместо 50!). В остальном состав и технология всех видов дрожжевого слоеного теста одинаковы. В создании слоеного теста важно помнить о *трех основных моментах*, «трех секретах».

Первый: при замесе теста особенно важно избегать образования в нем комков, даже мельчайших; если, скажем, для выпечки бриошей, то есть небольших хлебцев из французского теста, недостаточная промышленность и наличие мелких комков не испортит в целом изделия, хотя и упростит, снизит его вкус, то при изготовлении слоеного теста наличие комков совершенно недопустимо, и поэтому оно должно с самого начала приготавливаться особенно тщательно. Тереть его надо только в одном направлении — по часовой стрелке.

Второй: самый главный секрет — это присутствие холода. Во Франции слоеное тесто приготавливают на столах, имеющих под разделочной поверхностью выдвижной ящик во всю ширину стола, наполненный льдом.

У нас используют другой метод: на холод выносят, во-первых, полуфабрикаты — тесто и масло, держа их на морозе или в холодильнике перед приготовлением по 10—15 минут, а во-вторых, через каждые две раскатки выставляют на холод уже само слоеное тесто, причем вначале на 10 минут, а второй и третий раз — на 20 минут.

Третий: полная раскатка слоеного теста совершается 7 (семь!) раз.

Первые две раскатки носят название «пол-оборота».

Четыре раскатки — «оборот».

Шесть раскаток — «полтора оборота». Седьмая, легкая, раскатка — завершающая — обычно не в счет, а иногда даже не производится.

В русских книгах, особенно в XIX веке, принята несколько иная терминология: *полуоборот* — значит сложить тесто вдвое (тестяной лист), *оборот* — раскатать слегка и сложить втрое, *полтора оборота* — четыре или пять раз сложить тестяной лист — и *два оборота* — шесть.

Таким образом, выражение «сделать тесто в полтора оборота» или «дать два оборота тесту» означает в старых кулинарных книгах полное шестикратное раскатывание слоеного теста. Раскатывание, как уже упоминалось, ведется только в одну сторону, а загиб теста должен всегда делаться сбоку от правой руки раскатывающего.

Сдоба. Масла и муки в слоеное тесто берется поровну. На 100 граммов муки — 100 граммов масла, а пропорции составляют от 350 до 500 граммов. Больших партий теста не делают.

Исключением является *венское тесто*. В нем масла значительно меньше — на 500 граммов муки 250, максимум 300 граммов, то есть вдвое меньше, чем во французском тесте.

Выпечка. Перед выпечкой слоеного теста пирожный лист надо смазать холодной водой (облить) или же вести выпечку не на металлическом листе, а на бумаге или картоне, положенных на решетку.

Пресное тесто (бездрожжевое) также подразделяется на несколько видов, каждый из которых имеет особые правила приготовления.

Самый распространенный вид пресного теста — лапшовое.

Из него приготавливается лапша, вермишель, макароны и все виды тестяных оболочек для мясо-тестяных изделий (дюшбара, пельмени, ravioli, борачи, манты) и изделий из теста с другими наполнителями (творогом, капустой, грибами), то есть вареники, кундюмы.

Основные компоненты лапшового пресного теста — мука, яйца, вода. Их различные соотношения зависят от того, насколько прочной необходимо сделать тестяную оболочку в зависимости от начинки (ее тяжести и состава, ее способности разъедать тесто).

Особенностью видов лапшового теста служит также толщина их раскатки. Чем тоньше раскатка, тем нежнее, вкуснее должно быть изделие. Тонкость раскатки тестяного сочня может быть от 1 до 3 миллиметров. Такова, например, толщина раскатки теста для мантов, имеющих большие размеры и грубоватую, обильную начинку. Близкая к этому или такая же толщина теста для вареников — с творогом и капустой, а также для подкогыльо с зайчатиной.

Чем меньше размер изделия, тем должна быть тоньше раскатка. А чем тоньше раскатка теста, тем больше предосторожностей должно быть принято, чтобы тесто не прорвалось.

Самая главная предосторожность — вводить в тесто яйца. Но в меру. Второе условие — вести раскатку осторожно, не допуская смятие истонченного теста в складки и не пытаясь исправить эти складки повторным раскатыванием. Именно в этих случаях «разглаженная складка» и становится местом наиболее вероятного прорыва при отваривании изделий из теста.

При изготовлении теста для лапши никаких проблем не возникает — здесь возможны любые пропорции яиц, муки и воды и любая толщина раскатки теста в пределах установленных и допустимых.

При изготовлении теста для пельменей, борачи, колдунов и кундюмов необходимо придерживаться вложения одного-полтора-двух яиц и раскатывать тесто не толще 2 миллиметров.

При изготовлении теста для дюшбара — раскатку доводить до 1 миллиметра. При изготовлении теста для ravioli — добавлять к тесту помимо яиц и воды 1 ч. ложку оливкового или иного растительного масла и раскатывать тесто от 1 до 2 миллиметров.

При изготовлении вареников из вишни обязательно вводить в тесто 1,5—2 яйца, раскатывать в 2—1,5 миллиметра, а кроме того — особо приготавливать начинку из вишен, сцеживая с ягод сок до тех пор, пока он способен сам сходить при добавлении сахарного песка. Закладывается начинка только из полностью обезвоженных ягод, а последние — без косточек.

Отваривание всех мясо-тестяных изделий ведется либо в подсоленной и подперченной воде, либо в различных костных и мясных бульонах, как правило, в течение 12—15 минут или на пару в течение получаса (манты).

Ржаное тесто или полуржаное тесто (пресное) приготавливается простым соединением муки и воды, без каких-либо добавок «сдобы», то есть молока, масла, яиц и т. п.

Применяется оно для создания тестяных оболочек для мяса, рыбы и сложных фаршей либо (полуржаное тесто) для оболочек карельских пирогов — калиток. Выпекается столько времени, сколько требует завернутое в тесто изделие.

Заварное тесто приготавливается смешиванием 1,25 стакана (или другого объема) муки с 2 объемами (2 стаканами) жидкости, состоящей наполовину из воды и наполовину из растопленного сливочного масла.

Масло с водой следует вскипятить, в кипящую смесь всыпать муку (1,25 стакана), быстро снять с огня и тщательно размешать, без комков, в эластичную массу.

В жидкое тесто прибавлять постепенно яйца (по одному) и тщательно тотчас же размешивать. Всего следует ввести на указанное выше количество муки и водно-масляной смеси 6 или 7 (мелких) яиц.

При добавлении к этой основе заварного теста сладости (сахара, меда, сорбита и т. п.) и пряностей (ванили, корицы или гвоздики) получается тесто для начинки пирожных (эклер и др.), а при добавлении в ту же основу соли, перца, чеснока и т. п. пряностей получается тесто для клецек, кнелей, ньоков и т. п.

Заварное тесто не следует путать с *обварным*, которое получается в результате мгновенного обваривания кипятком русского кислого (дрожжевого) теста, используемого для приготовления русских калачей, Выборгских кренделей, Валдайских баранок и других изделий.

Вытяжное тесто получается при смеси муки с водой и растительным маслом. Это тесто растягивается либо на доске, покрытой полотном, руками после предварительной раскатки, либо даже на весу руками. Раскатка в таких случаях делается тонкой скалкой (джубой). Вытяжное пресное тесто используется в балканской и средиземноморской кухне, в частности в румынской, молдавской, греческой, македонской, болгарской.

Виды пресного сдобного теста с использованием искусственных разрыхлителей — соды, аммония, кремортатора, пекарского порошка (бакпульвера) и др.

Все эти виды теста используются в кондитерском производстве и различаются как соотношением мучной и сдобной частей, так и составом сдобной части.

Во всех них мука по весу составляет меньшую долю, чем все остальные немучные ингредиенты, вместе взятые, и это характерная черта кондитерских видов теста. Но доля муки меняется от 45 до 10—15%, и эти изменения дают различные вариации кондитерского теста. С другой стороны, включение в сдобную часть какого-либо преобладающего компонента также вызывает создание ряда специфических видов (или подвидов) кондитерского теста.

Так, введение значительного количества яиц при мизерной доле муки дает *бисквитное тесто*. Введение повышенной доли масла — *масляное тесто*, высокой доли сахара — *сахарное тесто*, меда — *медовое тесто*. Сочетание высокой доли масла и яиц одновременно дает *песочное тесто*.

Некоторые виды теста имеют крайне усложненную технологию и состав и поэтому не укладываются ни в одну из схем, а отсюда получают уже не видовые названия (масляные, сахарные и т. п.), а свои «личные», собственные названия.

Таково, например, *тесто «гюзлеме»*, применяемое в европейских странах, находившихся в прошлом во владении Турции, то есть в Сербии, Боснии, Черногории, Герцеговине, Македонии, Албании, Болгарии, а также на острове Кипр и среди христианского населения Ливана и Западной Сирии.

Оно отличается составом своей сдобной части (соединением сливочного и растительного масла), своим разрыхлителем (уксусом), а также порядком смеси компонентов и раскаткой.

На 1 кг пшеничной муки — 350—400 г воды 36°; 300 г сливочного и 1 ст. л. оливкового масла; 3 яйца, 1 ст. л. уксуса и 1 щепотка соли.

Порядок соединения компонентов:

1. Муку и соль постепенно растворить водой.
2. Яйца взбить с уксусом. Соединить с тестом, размешать.
3. Добавить к тесту сливочное масло, размешать.
4. Полученное тесто очень долго вымешивать и выбивать на доске до появления пузырей. Тесто должно получиться некрутым.
5. Разрезать полученный кусок теста на 30 равных частей, сделать 30 толстых лепешек.
6. Разложить на противень, смазать сверху растительным маслом, поверхность накрыть полотняным полотенцем и выдержать в холодном месте 30 минут.

7. Раскатать каждую толстую лепешку на лепешки с сечением в 12 см, наложить одна на другую по 3 штуки, смазав две нижних растительным маслом.

8. Раскатать каждую стопку до тестного листа с предельной тонкостью (1 мм!). Раскатывать на полотне, посыпанном мукой, а не непосредственно на доске.

9. Полученные «блины» в количестве 10 штук употреблять либо для создания слоеного теста, либо как оболочку рулетов, пересыпая их различной начинкой (ореховой, фруктовой и т. д.), а также как оболочку для разных пирогов — сладких, мясных, с сахаром или с творогом.

Вообще надо иметь в виду, что все пирожные изделия в странах Средиземноморья, на Балканах и в Передней Азии приготавливаются из пресного теста, либо вытяжного, либо «гюзлеме».

Пироги из дрожжевого теста — исключительно национальная особенность народов Восточной Европы, а также Кавказа.

Особенно развито изготовление дрожжевых пирогов в России. Они разбиваются на *две основные группы* — собственно пироги и кулебяки — и отличаются прежде всего внешним видом.

Пироги — это широкие, низкие, плоские изделия. Кулебяки, наоборот, узкие, высокие, длинные, утолщенные изделия. Ширина кулебяк не должна быть больше 10 сантиметров, а длина — 30—35 сантиметров.

Пироги, как правило, имеют всегда одну определенную начинку — мясную, рыбную, овощную, грибную. *Кулебяки*, наоборот, состоят из двух-трех рядов (этажей) различной начинки.

Классические кулебяки имеют мясную (или рыбную), грибную (или овощную) и, наконец, зерновую начинку. Эти различия вызывают изменения в технологии приготовления кулебяк по сравнению с пирогами.

Хотя тесто под пироги и кулебяки может употребляться одинаковое (обычно применяют русское тесто — цельное или слоеное), но раскатывается оно по-разному. Тесто под кулебяки нельзя раскатывать тонко, его нижний, подовый слой не должен быть тоньше чем 6—7 миллиметров, минимум 5 миллиметров, если кулебяка небольшая.

Кроме того, тесто для кулебяки при ее защипывании *нельзя натягивать*. Иначе кулебяка во время выпечки лопнет и оттого иссушится. Да и сами защипы не делают по бокам, как у пирогов, а защипывают один рант — наверху. Затем кулебяку переворачивают, кладя защипом вниз на противень. Это гарантирует быстрое «заваривание» защипа.

При закладке в кулебяку фарша этажами каждый слой фарша отделяется особыми блинчиками, которые выпекаются заранее. На дно же кулебяки также закладывается блинчик, чтобы тесто дна (пода) не промокло и при выпечке не получился бы так называемый «закал». Выпечка кулебяки также отличается от выпечки пирогов из того же теста. Жар для кулебяк вначале должен быть сильным, затем умеренным, а после зарумянивания верхней корочки — еще более слабым. Верхняя корочка обычно покрывается бумагой (сухой!), которая сохраняется большее время выпечки и убирается только тогда, когда делается темно-коричневой.

Ставят кулебяку на лист — в самый центр, причем не поперек листа, а продольно.

Выпекают не менее 40 минут. Готовность обнаруживается выходом пара из маленьких отверстий, которые оставляются незащипанными с обоих узких концов кулебяки.

Тесто для блинчиков кулебяки применяется пресное и имеет особый состав. На 200 г муки — 3 яйца, 50 г сливочного масла, 375 мл молока, по щепотке соли и сахара.

Приготовление несложно: три желтка разводятся молоком, и на этой жидкости замешивается мука. Затем к жидкому тесту добавляется растопленное масло, соль, оно взбивается, а непосредственно перед выпечкой вводятся взбитые в пену белки. Из этого жиденького теста и выпекаются топкие блинчики, которые, кстати говоря, могут быть и

самостоятельным блюдом. Главное — сильно взбивать это жидкое тесто в миксере, чтобы не было комков.

Приведенный выше краткий сводный перечень специальных приемов обработки и приготовления разных пищевых материалов: мяса, рыбы, домашней птицы, дичи, овощей, грибов и теста — дает некоторое представление о том, насколько различны должны быть действия повара в разных конкретных случаях и ситуациях.

Практически каких-либо *общих законов*, как, например, в математике или в физике, в кулинарии не существует. В то же время крайне много мелких частных, особых положений, которыми так легко пренебречь из-за их кажущейся незначительности и которые поэтому нельзя усвоить «теоретически», а надо запоминать в ходе неоднократно повторяемой практической работы.

Это приводит к тому, что люди мало одаренные, но выбирающие себе профессию повара из-за ее кажущейся легкости, стараются просто вы зубрить те или иные правила, и в таком случае получаются плохие, совершенно бездарные повара, которые штампуют нам заурядные, часто совсем невкусные столовские блюда. Те же, кто более одарен, стараются автоматически схватывать суть того или иного приема, многократно наблюдая и повторяя его на практике. В этом случае складываются несколько лучшие повара, более свободно чувствующие себя на кухне. Настоящие же таланты, то есть те, кто не нуждается ни в вы зубривании рецептов, ни в механическом подражании своим наставникам, а обладает могучей интуицией и страстью готовить новое, бывают крайне редки. Вот почему в последние годы в кулинарном обучении принято для облегчения усвоения учениками профессиональных навыков специализировать будущих повара в узкой кулинарной сфере, ограничивая их работу лишь определенной группой блюд или приготовлением блюд из одного лишь вида продуктов.

Так, ныне в ряде стран Западной Европы уже стала обычна специализация повара по мясу или повара по рыбе, хотя старшее поколение кулинаров смотрит на такое деление несколько неодобрительно, если оно перерастает в выполнение временных заданий в рамках одной кухонной бригады и превращается в постоянную узкую профессию.

Ведь действительно абсурдно, когда повар говорит: я могу готовить только рыбу, а мясо и овощи не по моей части. Что же это за повар?

Но практическая ресторанная жизнь ведет ныне к обособлению внутри общей поварской профессии маленьких конкретных «сырьевых» профессий. И уже мало кого удивляет, например, такая профессия, как повар-вегетарианец.

Однако с точки зрения общего развития поварского мастерства вся эта детализация специальностей, или, иными словами, специализация на отдельных пищевых материалах, не ведет и не может вести к улучшению поварского искусства, к его развитию, ибо резко сужает поварской кругозор, ограничивает действия повара узкими рамками какого-либо одного пищевого материала.

Так что такое развитие, создавая узких профессионалов, не ведет к развитию глубокого и широкого поварского мастерства как искусства.

Большой повар всегда будет стремиться к пищевой многогранности и останется постоянно ищущим и расширяющим свой кулинарный диапазон — в том числе и в смысле владения разными национальными кухнями.

Такую позицию завещал всем своим последователям Мари-Антуан Карем — непревзойденный гений поварского искусства. Он был и поваром, и кондитером, и знатоком десятка национальных кухонь, и даже их реформатором.