

Урок 1	С чего начинается кухня, или Оружие кулинара. Сведения о кухонных принадлежностях: кастрюлях, сковородах, ножах, бытовой технике (рекомендации по покупке и применению). Несколько слов о технике безопасности на кухне
Урок 2	Введение в кулинарию. Аппетайзеры – знакомые незнакомцы (канапе, тарталетки, продукты на шпажках, пивная тарелка)
Урок 3	Закуски, салаты и холодные блюда – аппетитное начало
Урок 4	Блюда из яиц. Яичница и не только (яйца бенедикт, яйца пашот, омлеты, фаршированные яйца и т. д.)
Урок 5	Первые блюда. Такие разные супы: горячие, холодные, молочные и даже сладкие! (борщ украинский, грузинское харчо, солянки, итальянское гаспачо, французский луковый суп, шурпа, бозбаш и т. д.)
Урок 6	Специи как средство кулинарного обольщения. Эти пряные афродизиаки! (майоран, базилик, кинза и др.)
Урок 7	Мясное меню: учимся выбирать, разделывать, готовить (говядина, свинина, баранина, кролик)
Урок 8	Мясное меню (продолжение): барбекю и другие блюда из мяса
Урок 9	Птица и дичь: учимся выбирать, разделывать, готовить (индейка, утка, гусь)
Урок 10	Блюда из птицы (утка по-пекински, гусь, фаршированный яблоками, индейка и др.)
Урок 11	Рыбный день: учимся выбирать, разделывать, готовить морскую и речную рыбу
Урок 12	Блюда из морепродуктов. Суши – визитная карточка Японии
Урок 13	Гарнир – хозяин стола: макароны, крупы, бобовые
Урок 14	Под разным соусом. Соусы – совершенство вкуса
Урок 15	Эх, картошка, объеденье! Блюда из картофеля
Урок 16	Овощное и грибное меню на каждый день
Урок 17	Понятия «квасить» и «мочить» в их основном значении: учимся заготавливать овощи на зиму
Урок 18	Блюда из творога и кисломолочных продуктов. Сырный стол, или Как стать членом клуба настоящих гурманов
Урок 19	Домашняя выпечка. Какие возможности таит в себе тесто (все виды слоеного, дрожжевого и прочего теста). Пироги, расстегаи, пицца...
Урок 20	Печеные сладости (печенье, торты, пирожные)
Урок 21	Сладкая жизнь или десерт – заключительный аккорд кулинарной симфонии. Буйство красок или фрукты «под разным соусом»
Урок 22	Напитки на нашем столе (готовим безалкогольные морсы, клюшоны, пунши и компоты). Несколько слов о выборе вин
Урок 23	Встречаем гостей. Нарядный стол, или Украшение блюд (основы карвинга)

А теперь рассмотрим фрагменты некоторых уроков, которые дадут Вам общее представление о содержании и форме подачи материала. Обратите внимание на доступность изложения, а также характер практических заданий. Материал уроков составлен с учетом постепенного и планомерного освоения учащимися новых знаний и приобретения кулинарных навыков.

УРОК 1

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ КУХНЯ, ИЛИ ОРУЖИЕ КУЛИНАРА

С чего начинается кухня? Как бы банально это ни звучало, с хорошего настроения! Пища не только насыщает, она обладает определенной энергетикой. Информация, заложенная в ней, проникает прямо в подсознание. Вот почему еду нужно готовить с любовью и чистыми помыслами. Наши предки всегда придавали еде большое значение, находили в ней источник духовности, жизненной энергии, а также считали кулинарное мастерство одной из основ укрепления семьи. При этом источником радости и хорошего настроения может стать Ваша кухня. С любовью обставленная и с умом оборудованная, она излучает уют и тепло, а значит, и готовить на ней одно удовольствие. Вы никогда не задумывались над тем, почему, например, в кино «кухней» называют съемочный процесс? А все потому, что умение вкусно готовить, навыки удивлять новыми рецептами и сочетаниями – это настоящее искусство со своими большими и маленькими секретами. И в Ваших силах превратить собственную кухню в творческую лабораторию. Мы искренне хотим Вам

в этом помочь, и поэтому первый урок посвятим основным составляющим современной кухни. Во-первых, Вы познакомитесь с особенностями национальных кухонь и современными тенденциями в кулинарии: кухни народов мира – неиссякаемый источник вдохновения для каждого кулинара. Во-вторых, Вы научитесь выбирать качественную кухонную утварь, будь то обыкновенный нож, сковорода или высокотехнологичный кухонный комбайн. А еще Вы узнаете, что такое рационалистическая или экорегиональная кухня, а также значения некоторых кулинарных терминов – как и всякое учение, наука о вкусной пище имеет свой профессиональный язык.

Следующий фрагмент урока 1 – из истории мировой кухни, он познакомит Вас с основными тенденциями современной кулинарии.

Конечно же, краткий экскурс в историю некоторых национальных кухонь не сделает Вас их знатоком, но представление о главных особенностях кухонь разных стран Вы будете иметь. Это позволит Вам лучше ориентироваться в кулинарной науке и разнообразить свой стол. Следующий вопрос, который мы с Вами рассмотрим, – это современные кулинарные тенденции.

В целом вся первая половина XX века, вплоть до 70-х годов, в кулинарии Европы, промышленных стран Америки (США, Канаде, отчасти в Бразилии, Аргентине, Мексике) обозначилась как эпоха *рационалистической кухни* с ее любовью к консервам, *сублимированным* продуктам, полуфабрикатам, колбасным изделиям, бутербродам и



Это было связано с резким ростом городского населения. Ритм городской жизни требовал экономии времени, а значит, продукты должны быть максимально простыми в приготовлении. Родиной этого направления в развитии кухни стала Америка. При этом в США, а затем в Европе, параллельно сохранялись и культивировались те национальные кухни, которые в своем меню имели блюда, способные стать стандартными и конкурировать по дешевизне с блюдами рационалистической кухни. Здесь можно назвать итальянскую кухню с ее знаменитой пиццей, полентой и макаронными блюдами (спагетти, макароны, вермишель, равиоли и др.), а также китайскую и японскую. Из последних были позаимствованы

технологии приготовления ряда горячих блюд, особенно супов в китайской кухне (в заранее отваренные бульоны добавлялись подготовленные впрок отварное мясо, птица, рыба и морепродукты, овощи), коронный продукт японского стола рис, позволяющий с помощью различных приправ и пряностей многократно изменять его вкусовые качества, а также блюда, близкие по характеру консервированным (соевые пасты, морская капуста, утиные маринованные яйца, трепанги, кальмары и др.). Таким образом, долгое время стол основного населения Европы оставался довольно однообразным. Только для очень узкого круга людей были доступны блюда традиционной национальной кухни, требовавшие значительных временных и финансовых затрат.



Начиная с 70-х годов XX века интерес к *аутентичной кухне* начал возрождаться. Дело в том, что в европейской кухне долгий период происходило упрощение классических кулинарных рецептов, исключение и замена одних продуктов другими. Все это находило отражение и в поваренной литературе, как учебной, так и популярной или научной. Соответственно, за долгие годы в общественном питании и домашней кухне многие классические рецептуры были забыты или утеряны. Сейчас, в эпоху бурного развития информационных технологий, интерес к национальным кухням – как своей страны, так и других государств – высок как никогда. Люди хотят познавать мир, знакомиться с другими культурами,

«пробовать на вкус» новое и необычное, в том числе и буквально – отведав что-то из национальной кухни. Причем обязательно приготовленное по классическому рецепту, ведь заменителей в нашей сегодняшней жизни и так предостаточно, будь то искусственный снег, телевизор вместо театра или *генномодифицированные продукты*...

Следующий фрагмент урока 1 – выдержка из темы, посвященной кухонному инвентарю. Данная тема посвящена основным разновидностям кухонных принадлежностей. Мы дадим Вам рекомендации по их приобретению и правильному хранению. Расскажем о правилах безопасности при работе с режущими кухонными инструментами.

Кухонные принадлежности

Кухонные принадлежности, кухонный инвентарь, кухонная утварь, кухонная посуда – как только не классифицируют все эти кастрюльки, сковороды, дуршлаг, открывалки, сита, половники, чесночницы и многое-многое другое. Для начала составим примерный список того, что должно всегда быть под рукой на Вашей кухне.

Список необходимого кухонного инвентаря:

- ✓ кастрюли и сковороды различного объема и формы;
- ✓ сотейник, гусятница;
- ✓ ножи (универсальный нож, нож для резки хлеба, желобковый нож для чистки овощей, зубчатый нож для нарезки раскатанного теста и других мягких продуктов);
- ✓ ножницы для разрезания небольших костей и разделки птицы, рыбы;



- ✓ мясорубка;
- ✓ кондитерские листы, формы для выпечки, скалка для раскатывания теста, сито, кондитерский мешочек с разными насадками;
- ✓ разделочные доски;
- ✓ венчик, ступка, толкушка;
- ✓ пресс для чеснока, терка, слайсер (яйцезрезка);
- ✓ молоток для отбивания мяса, топорик для разделки мяса;
- ✓ консервный ключ, штопор, шумовка;
- ✓ мензурка с делениями;
- ✓ миксер, блендер.

Конечно, это примерный и минимизированный список. Если у Вас есть желание, средства и необходимость в большем количестве кухонной утвари, Вы можете расширять его до бесконечности. В конце концов, коллекционирование кухонной утвари тоже может стать Вашим хобби. Главное, не «засорять» кухню совсем уж бесполезными вещами. А теперь мы остановимся более подробно на каждом предмете из приведенного списка...

Кухонные ножи

На сегодняшний день выбор кухонных ножей, топориков для рубки мяса, ножниц очень велик. Хлебный нож, нож для томатов, для нарезки, для срезания мяса с кости, филейный, для мяса, японский, овощной, для мягкого сыра, декоратор, для нарезки пиццы, для цедры, для чистки грибов, для грейпфрута, кухонный топорик, нож-пила – и это только ознакомительный список, на самом деле существует еще очень много разновидностей. На самом деле специфика профессиональной кухни заключается в крайне узкой специализации ножа, которым выполняют всего две-три операции. Вопрос в другом: что из всего этого широкого ассортимента необходимо на Вашей кухне.

Здесь все зависит от Вашего мастерства и частоты использования того или иного ножа. Например, для тех, кто не относится к страстным поклонникам суши и не готовит их в домашних условиях, в приобретении японского ножа для суши вообще нет необходимости. То же можно сказать и о других специальных ножах, рассчитанных на работу с каким-то одним продуктом, таких, как нож для устриц, для цедры и т.п.

Как показывает опыт, три ножа – минимальное количество необходимых предметов. Мы посоветуем обратить внимание на универсальные кухонные ножи с лезвиями разной длины:



- 1) маленький нож с небольшим клинком длиной 10–12 см. Такой инструмент нужен для мелкой работы (чистки картошки, лука и т.п.);
- 2) небольшой тонкий нож с зубчатым лезвием (для резки сыра и спелых овощей);
- 3) универсальный кухонный нож с прямым лезвием длиной 15–18 см (для остальной кухонной работы).

Такими кухонными ножами можно справиться с абсолютно любой работой на кухне, но в первую очередь они предназначены для продуктов с плотной структурой.

Особое внимание при выборе кухонного ножа следует обратить на следующее...

Каждый урок завершается кратким изложением основных моментов урока, что позволяет подытожить изученный ранее материал, выделить в нем главное.

ИТОГИ УРОКА 1

Первый урок получился очень насыщенным как теоретическим материалом, так и прикладным. Чтобы структурировать новую для Вас информацию, повторим основные тезисы урока.

1. Национальные кухни мира формировались под влиянием многих факторов: экономических, религиозных, политических, культурных и др. «Колыбелью» любой кухни является география и климат страны, в которой она сформировалась.
2. Для каждой национальной кухни характерны свои особенности относительно технологии приготовления блюд.
3. Блюда становятся интернациональными – это основной тренд в мировой кулинарии последних десятилетий.
4. Современная кухня должна быть функциональной и высокоэффективной.

УРОК 2

ВВЕДЕНИЕ В КУЛИНАРИЮ. АППЕТАЙЗЕРЫ – ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ

В прошлом уроке мы выяснили, с чего начинается современная кухня. С чего же начинается приготовление блюд? Конечно, с продуктов. И сегодняшний урок мы посвятим именно им. В частности, узнаем, как правильно выбирать разные продукты (овощи, мясо, рыбу, молочные продукты и пр.), на что следует обратить внимание в магазине, чтобы не попасть впросак и не купить залежалый товар, ознакомимся с практическими рекомендациями по хранению продуктов в домашних условиях.



Вторая часть урока будет посвящена аппетайзерам, или, как мы их назвали, «знакомым незнакомцам». Аппетайзеры – это легкие закуски, которые могут подаваться перед началом трапезы или выступать в качестве основных блюд, если, например, формат мероприятия пивная вечеринка. По сути, аппетайзер – это любое возбуждающее

аппетит блюдо (по аналогии с аперитивом – алкогольным напитком, предваряющим непосредственно застолье). Чаще всего в роли аппетайзеров выступают различные тарталетки, канапе, блюда на шпажках, фаршированные овощи, всякие «палочки», «шарики» и «лодочки» из самых разнообразных продуктов, с неожиданными начинками и интересными вкусовыми сочетаниями.

Почему мы решили начать именно с аппетайзеров? Напомним, что наш курс построен по принципу «от простого к сложному». Аппетайзеры – «быстрые» в приготовлении блюда, которые не требуют владения сложными кулинарными приемами. (Тем не менее определенные уроки Вы все же получите – например, научитесь правильно готовить продукты в кляре, печь заготовки под тарталетки). К тому же они предоставляют широкие возможности для экспериментирования, а значит, как минимум, заряд вдохновения Вам обеспечен! Приведенные в уроке рецепты позволят Вам научиться готовить интересные закуски, которые в равной степени порадуют Ваших домашних, друзей, сослуживцев – всех, кого Вы захотите угостить чем-то необычным, ярким и аппетитным. Но обо всем по порядку, поэтому сначала поговорим о продуктах.

В следующих фрагментах урока 2 речь идет о том, на что следует обратить внимание при покупке продуктов и как сохранить продукты в домашних условиях.

Хранение пищевых продуктов в домашних условиях

Обратите внимание, что каждый пищевой продукт, даже тот, который кажется чистым, содержит определенное количество микроорганизмов. При хранении в несоответствующих условиях они могут размножиться и стать причиной порчи продукта. Так часто случается с мясом при температуре выше $+8^{\circ}\text{C}$. В хранящихся неправильно пищевых продуктах изменяется питательность, вкус, запах, цвет. Например, при высокой температуре овощи и фрукты теряют значительную часть витаминов, а тепло и влажность являются причиной того, что жиры горкнут.

Наилучшие условия для хранения пищевых продуктов в домашних условиях обеспечивает холодильник. Обычно температура в нем держится на уровне от $+1$ до $+8^{\circ}\text{C}$. Холодильник позволит сохранить продукты питания, если Вы будете соблюдать определенные правила:

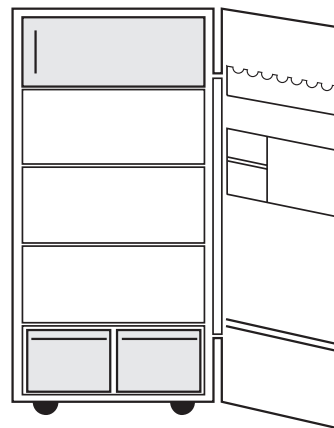


- ✓ не перегружать холодильник, обеспечив таким образом циркуляцию холодного воздуха; слишком большое количество продуктов повышает температуру воздуха в холодильнике;
- ✓ хранимые в холодильнике продукты должны быть в упаковке, иначе они могут высохнуть (колбасы, сыры);
- ✓ мясо, птицу, колбасы размещать на полках с самой низкой температурой (в соответствии с конструкцией холодильника);
- ✓ сыры мягкие, сыры твердые, йогурты, молоко хранить на нижних полках;
- ✓ напитки устанавливать в карманах в двери холодильника.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ
ЗАДАНИЕ**

Перед Вами раскрытый холодильник. Обозначьте на иллюстрации, присваивая отдельным пищевым продуктам номера, где их следует правильно разместить в холодильнике:

- 1 – цыпленок
- 2 – 1/2кг голландского сыра
- 3 – 2л кефира
- 4 – 1л молока
- 5 – 2 пачки масла сливочного
- 6 – 3/4кг помидоров
- 7 – говядина
- 8 – замороженная клубника
- 9 – мороженое
- 10 – 2л кока-колы



Следующий фрагмент урока 2 познакомит Вас с разнообразием апетайзеров на конкретных примерах. Из приведенных рецептов Вы узнаете, чем можно украсить, например, фуршетный стол.

Апетайзеры

Красочные канапе, баклажановые рулетики с манящей начинкой, симпатичные тарталетки, аппетитно пахнущие чесноком греночки, куриные крылышки и луковые кольца в панировке под холодное пиво – как аппетиту не прийти в полную боевую готовность только от одной мысли об этой вкуснотище! Апетайзеры возбуждают взор и обоняние – ведь все они такие яркие и нарядные, а горячие апетайзеры к тому же источают дивные ароматы. Эти блюда универсальны, так как их можно приготовить практически из любых продуктов: сырое, отварное или копченое мясо,

рыба, морепродукты, яйца, консервы, свежие или консервированные овощи, сыр, различные пасты и паштеты, хлеб – в ход пойдет все.

Апетайзеры – несложные и очень интересные с точки зрения творчества блюда, ведь любой рецепт можно совершенствовать, дополнять, видоизменять. Есть еще одно несомненное достоинство в приготовлении этих блюд – время. Как правило, они быстры в приготовлении (как, впрочем, и в поедании). Их можно подавать перед плотным ужином вместе с напитками, а можно устроить вечеринку (коктейльную, пивную или тематическую) и накрыть богатый стол из разнообразных легких закусок...

**Канопе**

Канопе – маленькие бутербродики с хлебной основой и разными наполнителями – как нельзя лучше подходят для проведения экспериментов на кухне. Во-первых, они непритязательны относительно продуктов: что-что, а хлеб на столе был и есть всегда. Во-вторых, канопе может разнообразить любой стол: праздничный, повседневный, – и конечно, занять достойное место на фуршетном столе.

Самый простой и быстрый способ приготовить основу для канапе – использовать хлеб или заготовки из теста, благо в любом маркете Вы найдете их в ассортименте.



Для приготовления основы из хлеба (пшеничный, ржаной, бородинский и любой другой) нарежьте хлеб ломтиками, срежьте с них корку. Вырежьте из теста ножом или специальными формочками для теста разные фигурки: кружочки, квадратики, прямоугольники, треугольники или ромбики. Обжарьте фигурки на сливочном масле или запекайте в духовке, предварительно смазав растительным маслом, до золотистого цвета.

Основой для канапе может быть не только хлеб, но и лепешки, булочки, крекеры, всевозможные хлебцы и вафельные заготовки...

Тарталетки

Если у Вас есть немного времени и Вы хотите побаловать родных и близких домашней выпечкой, приготовьте тарталетки. Тарталетки (также тарталетты, тортелетты; фр. *tartelette*, от *tarte* – торт) – это небольшие корзиночки или чашечки из теста с самой разнообразной начинкой: паштеты, муссы, салаты, кусочки овощей, грибов или фруктов и т. д.



Тарталетки являются изобретением итало-австрийской кухни, и, по сути дела, их происхождение идет от неаполитанской манеры приготовления пирогов, которую венская и французская кухни приспособили для декоративной подачи всевозможных остатков, а иногда и просто гарниров, чтобы сделать их парадными.

Рецептов тарталеток великое множество, так как это очень демократичные блюда относительно состава: испечь формы под тарталетки можно из разного вида теста, а для начинки подойдут практически любые продукты. К слову, тарталетки разнятся также по способу подачи: есть холодные тарталетки, которые соответственно подаются на стол в холодном виде, в то время как горячие тарталетки запекаются вместе с начинкой непосредственно перед подачей на стол и подаются горячими. Подают тарталетки обычно на большом плоском блюде или подносе, покрытом салфеткой, или в многоярусной вазе.



«Сырные корзиночки» для салата

Ингредиенты: твердый сыр – 100г

Сыр натрите на крупной терке, выложите ровным слоем на сковороду (без масла!). Поставьте на медленный огонь. Когда сыр расплавится и превратится в блин, снимите сковороду с огня. Дайте сыру немного остыть и тонкой лопаточкой аккуратно снимите его со сковороды. стакан или чашку поставьте сверху дном на влажное полотенце. На стакан положите сырный блин и прихватите получившуюся корзинку тонкой резинкой. Поставьте ее в холодильник застывать. Остывшие корзиночки наполните любимым салатом и сразу подайте к столу.



В роли аппетайзеров могут выступать разные рулетики из овощей, сыра, ветчины, а также фаршированные овощи – картофель, помидоры, кабачки, баклажаны и т.д. Приведем несколько кулинарных «хитов», которые могут занять достойное место на Вашем столе.



Крабовые рафаэлло

Ингредиенты: сыр
яйцо
чеснок
майонез
крабовое мясо
оливки или маслины (без косточек)



Количество ингредиентов в этом рецепте не указано, так как оно зависит от того, на сколько персон Вы рассчитываете накрыть стол. Единственное условие, которое следует соблюсти: сыра должно быть в два раза больше, чем яйца.

Отварите вкрутую яйцо, сыр охладите в холодильнике. Сыр и яйцо натрите на терке, заправьте майонезом и чесноком, пропущенным через пресс. Тщательно перемешайте, чтобы получилась достаточно густая однородная консистенция. Из этой массы скатайте шарики диаметром около 3 см, положите внутрь целую оливку и вновь придайте форму шара.

Натрите на мелкой терке или очень мелко нарежьте крабовое мясо и обваляйте в нем уже приготовленные шарики.

Для приготовления крабового рафаэлло можно использовать любой сыр, особенно вкусно получается с колбасным сыром, только перед использованием его следует очистить от кожуры. Крабовое мясо в рецепте можно заменить мясом креветок или крабовыми палочками.

Пивная тарелка



Аппетайзеры – замечательная пивная закуска. В ресторанной кухне Вам обязательно предложат несколько вариантов так называемой пивной тарелки. Это несколько разнообразных блюд, отлично сочетающихся с пивом, таких как, например, сухарики в специях, острые куриные крылышки-гриль с румяной корочкой, луковые кольца в панировке, соленые печенюца с тмином или кунжутом и многое другое. Как правило, их подают на одном большом блюде, украсив салатом, зеленью, или с соусом. Однако альтернативой походу в ресторан может стать дружеские посиделки на Вашей кухне. Приведенные ниже рецепты appetайзеров позволят Вам быстро накрыть стол, если к Вам нагрянули неожиданные гости, а также если Вы решили превратить обычный просмотр футбольного матча «под пиво» в настоящую пивную вечеринку.

Каждый урок сопровождается толковым словарем, разъясняющим значение наиболее употребляемых кулинарных терминов.

СЛОВАРЬ

Технологические приемы – кулинарные приемы приготовления блюд, в основе которых лежат определенные технологии обработки продуктов.

Пассерование – (от фр. *passer* – «пропускать какое-то время») легкое нагревание мелко нарезанных овощей в небольшом (15–20% от их веса) количестве жира до мягкости. При этом происходит частичная перегонка эфирных масел в жир, благо-

даря чему при варке овощей в супах и соусах эфирные масла не улетучиваются и вкус получается богаче.

Рационалистическая кухня – так было названо направление в развитии кухни, которое зародилось еще в конце XIX в. в США и оттуда распространилось в промышленные страны Европы. Суть его состояла в том, что пища по сырью, приемам приготовления должна быть простой и, следовательно, состоять из полуфабрикатов или готовых фабрикатов. Это позволяло быстро обеспечить питанием большое количество людей одновременно при относительной дешевизне такого питания.

Сублимированные продукты – продукты, которые были подвергнуты процессу сублимации. Этот процесс состоит из двух основных этапов: сначала продукты замораживают, после чего в вакуумных сушках происходит вымораживание влаги, отчего продукт, не теряя своего естественного вкуса, становится почти что невесомым – в десять раз легче исходного, а влажность его при этом не превышает 8%. Сублимации могут быть подвергнуты любые продукты: мясо, творог, сливочное масло, овощи, фрукты. Эти продукты перед употреблением просто следует залить водой.

УРОК 3

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА – АППЕТИТНОЕ НАЧАЛО

Темой приводимого далее фрагмента урока 3 являются салаты: основные принципы их приготовления, сочетаемости ингредиентов и прочие тонкости. Нашей задачей в данном уроке, как, впрочем, и во всем курсе, является побуждение наших студентов к личному творчеству (привить творческие навыки, желание творить...) В уроке содержится много различных рецептов салатов и полезных советов для начинающих кулинаров.

Салаты из сырых овощей

Салаты из сырых овощей являются для Вас шансом дать волю своему воображению, однако существуют определенные принципы их приготовления, которые Вы должны запомнить и соблюдать.

Овощи на воздухе быстро темнеют. Поэтому, очистив и измельчив, например, сельдерей, полейте его соком лимона. Это предотвратит изменение цвета.



Применяйте для измельчения овощей овощерезки, ножи, терки. Они наилучшим образом облегчат трудоемкую работу по измельчению.

Твердые овощи, например морковь, сельдерей, нарежьте мелко, а мягкие, например помидоры, делите на более крупные куски. Нежные овощи, например салаты, разрывайте руками.

Салаты из сырых овощей можно готовить из одного, нескольких или более десятка компонентов. Подбирайте овощи так, чтобы они дополняли друг друга по вкусу, цвету и запаху. Не рекомендуется соединять несколько овощей с острым вкусом или запахом (например, сельдерей, перец красный, кислый огурец). Готовя салаты из светлых овощей, можно ввести в них овощ с ярким цветом, чтобы оживить цветовую гамму (например, салат листовой или огурцы можно оживить красным помидором). К мягким овощам можно добавить один твердый компонент, и наоборот. Попробуйте к кольраби, редису добавить яблоко.

Чтобы увеличить питательную ценность салатов из сырых овощей, улучшить их вкус и аромат, добавляйте зелень петрушки, укроп, зеленый лук. Можете добавлять также и другие разнообразные приправы. Делайте это очень осторожно, чтобы не заглушить натуральный вкус и запах овощей.

Салаты из овощей очень колоритны, привлекают взгляд, возбуждают аппетит. Поэтому важно подавать их в посуде из бесцветного стекла, на листьях салата или китайской капусты, а также в помидорах, креманках. Отдельные продукты Вы можете соединять различными способами. Можете их перемешать и уложить в салатницу, можете уложить их слоями, и каждый слой отдельно приправить или залить соусом. Овощи, уложенные слоями, можно также залить соусом сверху.



Очень важное условие в приготовлении салатов – вкусовая сочетаемость входящих в его состав продуктов. Еще один секрет вкусного салата – грамотно подобранная заправка. Поэтому, если Вы решили использовать новую заправку для любимого салата, сначала положите ее в небольшую часть салата и попробуйте – это лучший способ узнать, годится ли она к этому блюду или нет.

При подаче салатов на стол нужно учитывать, что не все любят острые приправы, травы с сильным ароматом или, например, чеснок. Поэтому в определенных случаях лучше подать салат слегка сладким, предложив заправку в качестве дополнительного соуса. В этом случае каждый из присутствующих гостей сможет приправить блюдо в личной тарелке по своему вкусу.



Подаявая салат в качестве закуски, проверьте, не повторяет ли он состав того блюда, которое будет подано после него. Например, не стоит подавать салат из свежих помидоров перед томатным супом-пюре.



Салат из сладкого перца с авокадо, грушей и сыром

Ингредиенты: авокадо – 1 шт.
груша (несладкая) – 1 шт.
болгарский перец – 2 шт.
твердый сыр – 100 г
сок лимона (для того, чтобы сбрызнуть авокадо) – 1 ст. ложка
листья зеленого салата



Для салатной заправки:

чеснок – 1–2 зубчика
винный уксус или сок лимона – 2 ч. ложки
сахар – 1/4 ч. ложки
свежемолотый перец (лучше смесь перцев)
оливковое или растительное масло – 3–4 ст. ложки
зелень петрушки, соль

Шаг 1

Авокадо, болгарский перец, грушу, листья салата вымыть и просушить.



Шаг 2

1. Чтобы очистить авокадо, сделайте надрез вдоль косточки по всему диаметру острым ножом, пока нож не упрется в косточку. Разъедините две половинки, слегка покрутив. (Если фрукт спелый, половинки отделяются легко.)
2. Аккуратно наколите косточку на нож и достаньте. Для безопасности лучше накрыть разделочную доску полотенцем, положить половинку с косточкой и тогда только ее извлечь.
3. Надрежьте кожуру в нескольких местах и снимите ее. Чем жестче кожура, тем тоньше должны быть полоски. Если плод переспевший, кожуру придется тонко срезать. Чтобы авокадо не горчил, не оставляйте зеленую часть, которая находится под кожурой.

**Шаг 3**

Авокадо нарежьте соломкой и сбрызните лимонным соком, чтобы не потемнело. Перец настрогайте соломкой или полукольцами, грушу – тонкими ломтиками или соломкой. Сыр нарежьте тонкой соломкой.

**Шаг 4**

Приготовьте салатную заправку. Для этого чеснок пропустите через чесночный пресс. Зелень вымойте, обсушите и порубите. В небольшой посуде соедините чеснок, соль, сахар, перец, оливковое или растительное масло, винный уксус и немного взбейте заправку ложкой или вилкой. Добавьте рубленую зелень и перемешайте.

**Шаг 5**

Тарелку или салатницу застелите листьями салата. Сверху уложите подготовленные овощи, ломтики груши и сыр. Полейте салатной заправкой и подайте к столу. По желанию можно слегка перемешать салат, только очень аккуратно, чтобы не «расползлось» авокадо.



Спелый авокадо должен быть чуть мягким, но не рыхлым. Если Вы съели фрукт, и после пальцев осталась вмятина, авокадо перезрел. Спелый авокадо продержится в холодильнике до 5 дней, но потом начнет терять аромат и темнеть. Покупая авокадо на стол за одну-две недели до застолья, выбирайте тяжелый твердый фрукт с ровной нерванной кожурой. Он дозреет при комнатной температуре.

Поскольку существует огромное множество сортов авокадо, то они различаются и по цвету. Вам может встретиться плод с бугристой темно-зеленой кожурой, даже черной, а может быть и с гладкой светло-зеленой кожицей.

Из следующего фрагмента урока 3 Вы узнаете о разновидностях уксуса – обязательного компонента в винегретах и многих других салатах.

Натуральные уксусы

Чтобы приготовить вкусный, а порой и оригинальный винегрет, можно экспериментировать не только с основными компонентами, но и прежде всего с заправкой. Ведь уксус бывает разный – винный, яблочный, бальзамический, херсний, рисовый. Это натуральные продукты, содержащие небольшой про-

цент кислоты и алкоголя. Они не только придают блюдам новые вкусовые оттенки, но и улучшают пищеварение. К счастью, сегодня у нас есть возможность купить любой уксус.

При покупке уксуса обратите внимание на его название: если Вы встретите слова эссенция, уксусная кислота или столовый уксус, знайте – перед Вами синтетический продукт. Любой кулинар скажет Вам, что этот вид уксуса лучше не использовать для приготовления салатов, его даже не рекомендуют для консервации. Отдайте предпочтение натуральному 9%-ному спиртовому уксусу (ищите это название на этикетке), который делают из зернового этилового спирта. Как и синтетический, он прозрачен и бесцветен. Вместе с ним заготовки получатся более мягкими на вкус и не будут иметь химического привкуса. Рассмотрим другие натуральные уксусы.

Яблочный уксус, как и все остальные фруктово-ягодные уксусы, получают путем скисания сока в результате деятельности бактерий. О его натуральности Вы можете судить по коричневатому осадку на дне, которого Вы никогда не найдете у синтетического яблочного уксуса, сделанного, к слову, из опилок.

Обратите внимание также на его крепость: натуральный не очень кислый (3–5%), а химический, как правило, 9%-ный.

Винный уксус в зависимости от сорта винограда бывает белым и красным. Его используют для приготовления салатов, горячих блюд и консервации. Долгое время этот уксус считался побочным продуктом виноделия и не рассматривался как продукт кулинарии. Первыми ввели его в кухню французы, которые и по сей день считаются лучшими производителями этой категории уксусов.

Бальзамический уксус родом из Италии...



Салат «Курочка с апельсином и яблоком»

Ингредиенты: куриное филе – 200 г
апельсин – 2 шт.
свежие огурцы – 2 шт.
зеленое яблоко – 1 шт.
зелень
майонез



Отварите куриное филе, остудите его в бульоне, выньте и нарежьте небольшими кусочками. Можно приготовить мясо накануне и нарезать его перед приходом гостей. Яблоко, огурцы и апельсины вымойте. Огурец нарежьте брусочками. Очистите от кожуры и нарежьте кубиками яблоко и мякоть одного апельсина. Если Вы накрываете праздничный стол, можно эффектно подать этот салат в корзиночках из апельсиновой кожуры. В этом случае разрежьте апельсин на две половинки и аккуратно вырежьте зубчатую кромку. Более безопасный метод – вырезать зубцы в целом апельсине, а потом разделить его на две части. Затем смешайте все компоненты. Посолите салат (для любителей остренького можно слегка приправить молотым перцем) и заправьте майонезом. Выложите в салатник или кожуру апельсина на листья зеленого салата (таким образом Вы предотвратите попадание горечи белой кожицы апельсина в блюдо). Украсьте веточкой зелени или ягодкой клюквы.



Салат из кальмаров

Ингредиенты: кальмары – 0,5 кг
(желательно маленькие)
яйца – 4 шт.
репчатый лук – 1–2 шт.
соленый огурец – 2 шт.
уксус, соль, перец



Кальмары промойте, выпотрошите, опустите на 1–2 минуты в кипящую подсоленную воду. Затем выньте, снимите темную кожу и охладите. Яйца отварите вкрутую, очистите и удалите желтки. Все ингредиенты салата должны быть нарезаны длинной и тонкой соломкой: огурцы и яичные белки вдоль, лук и кальмары тонкими полукольцами. Нарезанный лук предварительно следует замариновать, залив его теплой водой с 2 ст. ложками уксуса. Все смешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

УРОК 4

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ. ЯИЧНИЦА И НЕ ТОЛЬКО



В уроке 4 Вы узнаете: что ценного таит в себе такой продукт, как яйцо, каким образом можно использовать его замечательные свойства в кулинарии (например, Вы научитесь на основе взбитого белка готовить чудесный десерт, а из отваренного вкрутую яйца за 10 минут «соорудить» праздничную закуску). Также Вы получите рекомендации по приготовлению разнообразных блюд, в которых яйца чаще всего являются основным компонентом: как правильно взбивать белки, что следует знать о жаренье омлетов, при какой температуре готовится любимое итальянцами яичное блюдо фриттата, где можно использовать перепелиные яйца и многое другое.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЦ В МИРОВОЙ КУЛИНАРИИ

Яйца – продукт-космополит: без них не обходится практически ни одна национальная кухня. Их жарят, фаршируют, запекают, готовят на пару, маринуют и прочее. Например, в восточной кухне яйца используют для приготовления кислых фруктово-мясных и кисломолочных супов. Они придают супам особую «эластичность» и нежный вкус. Китайская кулинарная классика – так называемые столетние яйца: чаще всего это утиные яйца, которые выдерживают в смеси соли и пепла или в растворе извести (иногда с добавлением кунжута). На взгляд европейца вид у этих яиц весьма экзотический: белок у таких яиц становится черным, а желток приобретает зеленый оттенок. Столетние яйца добавляют в начинку пирогов, в каши и едят просто так, в качестве закуски.

Яйца взбивают с пряностями, заливают этой смесью овощное пюре и тушат все на слабом огне под крышкой. Получается очень вкусное блюдо, которое в разных кухнях называют по-своему: в Азербайджане – чючю, в Узбекистане – кук-бийрон, в Европе – кугель. В немецкой и прибалтийской кухнях популярен буберт – манная каша с желтками, взбитыми с небольшим количеством лимонного сока (4–5 желтков на 0,5 л каши).



Англичане помимо своего любимого напитка – чая с молоком – с удовольствием потчуют гостей чаем яичным (кастэрд). Для приготовления яичного чая 4–5 желтков взбивают с 1 стаканом сливок и вливают в 1 л только что заваренного крепкого чая.

Благодаря своим уникальным свойствам яйца вкусны как сами по себе, так и в составе разнообразных блюд. Это и яичные пудинги, и нежное суфле, бесподобные бисквиты и яичные напитки (гоголь-моголь, флип, яичный кофе и т.д.). Яичный компонент Вы встретите почти во всех видах кондитерских изделий. Добавленный в тесто желток способствует сыпучести и сухости изделия, белок –

увеличивает его упругость и твердость. Яйцом смазывают поверхности кондитерских изделий, чтобы придать им блеск, а также добавляют его в начинки и кремы для тортов и пирогов. Яйца входят в состав соусов, кремов, эмульсий и кляров, где выступают как вязущий компонент.



Фриттата с овощами

Ингредиенты: яйца – 4 шт.

горсть тертого пармезана (можно заменить другим твердым сыром)

пучок петрушки

чеснок – 2 зубчика

красная луковица – 1/2 шт.

средний помидор

сладкий перец – 1/2 шт.

молодая стручковая фасоль – 1 стакан

черный молотый перец

соль

Фриттата – это разновидность омлета по-итальянски. Готовится это блюдо из яиц и сыра с разнообразными начинками. Чаще всего это овощные начинки (сладкий перец, кабачки, помидоры и пр.), хотя фриттата с куриным мясом тоже очень вкусная. Можно также приготовить фриттату с макаронами так, как делают это сами итальянцы.



Разбейте яйца в миску, приправьте солью и черным перцем, добавьте пармезан с измельченной зеленью и слегка взбейте. Чеснок измельчите, лук нарежьте кольцами, перец и фасоль нарежьте некрупными кусочками, помидор очистите от жидкости и семян (это блюдо не любит лишней жидкости) и также нарежьте. В жаропрочной форме или сковородке разогрейте немного оливкового масла, обжарьте чеснок, через минуту добавьте лук, затем остальные овощи и обжаривайте на небольшом огне несколько минут. Готовые овощи смешайте с предварительно отваренными макаронами. Влейте яйца и дайте им схватиться у краев. Не снимайте сковороду с плиты еще несколько минут – середина все еще должна

оставаться жидкой – а затем доведите фриттату до готовности в духовке, разогретой до 180°C, в течение 15 минут. Или просто накройте крышкой и доведите до готовности на медленном огне.



«Валентинки» из яиц и сосисок

Ингредиенты: сосиски — по количеству «валентинок»
яйца — по количеству сосисок
соль
листья салата

Сосиски разрежьте по длине пополам, оставив неразрезанным один край. Половинки выверните и аккуратно скрепите деревянными зубочистками, чтобы получились сердечки. Выложите их на разогретую сковороду с маслом, слегка обжарьте с одной стороны, переверните, вбейте яйца, посолите, поперчите и жарьте до готовности яичницы. Выложите на тарелку на листья салата, удалив зубочистки.



В этом уроке рассмотрены также интересные праздничные рецепты из яиц, такие, как яйца «Фаберже», маринованные яйца, салаты с перепелиными яйцами и множество другой интересной и полезной информации.



УРОК 5

ПЕРВЫЕ БЛЮДА. ТАКИЕ РАЗНЫЕ СУПЫ: ГОРЯЧИЕ, ХОЛОДНЫЕ, МОЛОЧНЫЕ И ДАЖЕ СЛАДКИЕ!

В сегодняшнем нашем уроке мы будем учиться готовить настоящие «хиты» мировой кухни: традиционные борщ, рассольник, щи, окрошку, а также супы со всего земного шара. Чешский суп панадель, суп в горшочке «минестра» из итальянской кухни, испанский холодный суп гаспачо, знаменитый французский луковый суп, кавказский бозбаш на бульоне из баранины, грузинское харчо или вкуснящая сытная шурпа – приведенные в уроке рецепты этих супов помогут Вам значительно разнообразить Ваше домашнее меню. И нельзя не сказать еще об одном удивительном свойстве первых блюд: их обязательно едят за столом, так как для «перехватов» они категорически не годятся, поэтому есть в них какая-то «душевность», ведь так приятно собраться семьей за дымящейся тарелкой, почувствовать тепло, растекающееся по телу, ощутить заботу и любовь близких тебе людей. Баловать любимых вкусным и полезным супом – значит, заботиться об их здоровье и душевном равновесии.

Полезные советы, кулинарные подсказки, интересные факты из истории супов разных кухонь – все это Вы найдете на страницах данного урока. Мы постарались, чтобы представленный здесь материал не был для Вас очень сложным и в то же время позволил значительно подрасти в Вашем увлечении кулинарией. Именно поэтому мы разбили урок на следующие темы: бульоны, горячие заправочные супы, супы-пюре и супы-кремы, холодные супы, супы молочные и фруктовые. Все эти виды супов имеют особенности приготовления и подачи на стол, с которыми Вы также познакомитесь в процессе обучения...

Из нашего урока Вы узнаете много интересного о приготовлении украинского классического и зеленого борща, капустняка, рассольника, русских щей, кавказского бозбаша, среднеазиатского лагмана, чешского панаделя, французского лукового супа, грузинского харчо, испанского гаспачо и многих других супов.



Иногда нам хочется не только вкусно накормить, но еще и приятно удивить наших близких. И в этом мы сегодня будем Вам помогать.

Приведенные ниже рецепты собраны со всего мира. В урок вошли как аутентичные блюда национальных кухонь, так и несколько адаптированные для родной нам домашней кухни блюда: мы хотели, чтобы все приведенные рецепты были доступны и легко воплотимы в жизнь. Уверены, что со временем они займут достойное место в Вашем рационе!

Минестра – густой овощной суп, который коренные итальянцы готовят чаще всего с макаронными изделиями или рисом, перловкой.



Овощной суп в горшочке «минестра»

Ингредиенты: мелко нарубленный лук – 0,5 стакана
 нарезанная кубиками морковь – 1 стакан
 бульон – 5 стаканов
 соль, перец
 зеленый горошек – 0,5 стакана
 фасоль – 0,5 стакана
 рис – 4 ст. ложки
 лавровый лист – 2 шт.
 крупные помидоры – 2 шт.
 тертый сыр – 3 ст. ложки
 растительное масло – 4 ст. ложки
 чеснок – 1 зубчик
 мелко нарубленный сельдерей – 0,5 стакана
 томатная паста – 2 ч. ложки

Фасоль промойте, залейте холодной водой и оставьте на ночь. (Для этого рецепта также подойдет консервированная фасоль). Рубленые чеснок и лук обжарьте в масле, смешайте с сельдереем и морковью. Все протушите и выложите в глиняный горшочек. Добавьте бульон, томатную пасту, соль, перец и поставьте варить в духовке на слабом огне 12–15 минут. Положите горошек, фасоль, рис, лавровый лист и тушите до тех пор, пока овощи не станут мягкими. За пять минут до готовности добавьте нарезанные ломтиками помидоры и тертый сыр. Тушите еще 5 минут, затем снимите с огня.

УРОК 6

СПЕЦИИ КАК СРЕДСТВО КУЛИНАРНОГО ОБОЛЬЩЕНИЯ. ПРЯНЫЕ АФРОДИЗИАКИ

Горькое, соленое, пряное, терпкое, сладкое, кисло-сладкое, жгуче-острое – вкусовая палитра человека богата разными оттенками. Но вот парадокс: Вы стараетесь разнообразить домашнее меню и готовите разные блюда, но вдруг понимаете, что стол Ваш все равно как-то пресен. В чем может крыться причина? Ответ банален – в привыкании к вкусу одних и тех же продуктов. Ведь, не будем кривить душой, в домашней кухне, как правило, чаще всего используются доступные продукты – куриное мясо, которое всегда можно купить по дороге домой, картошечка, капуста и морковь с дачного участка или другие местные овощи, крупы, молоко и пр. Пища, которая часто появляется на наших столах, со временем приедается.



Придать знакомым блюдам «второе дыхание» Вам помогут пряности и приправы. Например, попробуйте обжарить любимую рыбу не в панировке, а в пряностях – с базиликом, зеленью петрушки, чесноком и *чабером*. Основной продукт не изменился, а блюдо получилось совсем иное! Пряные травы и корни, разнообразные приправы и специи способны даже в малых дозах влиять на вкус и цвет блюда. Например, всего несколько рылец шафрана придадут блюду красивый золотистый оттенок и удивительный аромат. Травяной чай станет еще более вкусным, если добавить в него листочки мелиссы лимонной.

В уроке 6 Вы познакомитесь с такими замечательными пряностями и специями, как кориандр, зира, корица, гвоздика, с различными видами перца, мускатным орехом. Узнаете много нового о шафране, базилике, орегано и майоране. Найдете увлекательную и полезную информацию о сочетаемости пряностей с различными продуктами. Мы опишем несколько классических приправ, таких, как хмели-сунели, букет гарни, «Прованские травы» и многие другие. Вы научитесь печь пряники, готовить настоящий кофе по-арабски, наверняка полюбите имбирный чай с имбирным кексом.



Имбирь

Имбирь – пряность полезная и лечебная, к тому же вкусная и многофункциональная. Судите сами. Корень этого растения – незаменимый помощник нашей пищеварительной системы, к тому же он сжигает в организме жир, поэтому его часто включают в различные диеты. Помимо этого имбирь, так же как чеснок, убивает микробы и повышает устойчивость организма к инфекциям. Эффективное средство от простуды с насморком – имбирный чай, который способствует отхождению и растворению слизи и активно укрепляет иммунитет. Известен имбирь и

своими антибактериальными свойствами. Например, в японской кухне маринованный имбирь обязательно подают в качестве закуски вместе с суши. Здесь он служит не только компонентом, который помогает более ярко почувствовать вкус основного блюда, но и защищает от паразитов, которые могут быть в сырой рыбе.

Впечатляет? Тогда рассказываем, как он выглядит и где Вы можете его приобрести. Итак, совет первый: лучше всего покупать имбирь свежий, его Вы можете найти в крупных супермаркетах или на рынке. Свежий имбирный корень должен быть гладким, плотным, не сморщенным и маловолокнистым. Чем длиннее корень, тем богаче он эфирными маслами и микроэлементами. Свежий, пряный запах – показатель высокого качества имбиря. Прежде чем рубить, тереть на терке, резать или измельчать имбирь для приготовления пасты, его нужно очистить от кожуры, соскоблив ее острым ножом. Чтобы натереть имбирь, пользуйтесь мелкой металлической теркой. Молотый сухой имбирь не может заменить свежего, потому что имеет **совсем другой аромат и вкус**. Сушеный имбирь острее свежего, поэтому перед употреблением его рекомендуется вымачивать (одна чайная ложка сушеного имбиря равна одной столовой ложке натертого свежего имбиря).

Имбирная выпечка на сегодняшний день считается обязательным атрибутом рождественского стола во многих европейских странах. В разных странах имбирная выпечка выглядит по-разному: сдобный хлеб (кекс) в форме буханки, твердые печенья или мягкие пряники, из светлого или темного теста, с разным количеством сахара и специй.



Имбирный кекс

Ингредиенты: мука – 300 г
 коричневый сахар – 1/3 стакана
 жидкий мед – 1/2 стакана
 рафинированное растительное
 масло – 1/2 стакана
 яйца – 2 шт.
 молотой корицы – 1 ч. ложка
 молотая гвоздика – 1/2 ч. ложки
 имбирь (порошок) – 1 ст. ложка
 натертый имбирь – 1 ст. ложка
 тертый мускатный орех – 1/2 ч. ложки
 сода – 1/2 ч. ложки
 разрыхлитель – 1 ч. ложки
 банан – 2 шт.
 соль – 1/2 ч. ложки
 цукаты на выбор



Взбейте в пену яйца с сахаром. Добавьте масло и мед и снова хорошенько взбейте. Добавьте все остальные ингредиенты, в последнюю очередь – просеянную муку. Форму для выпечки хлеба (или любую другую глубокую форму) смажьте и заполните тестом. Кекс очень хорошо поднимается, учтите это при выборе формы: она должна быть достаточно высокая. Выпекайте около часа при 150–160°С. Готовность проверьте деревянной палочкой: тесто не должно к ней липнуть. Готовый кекс полностью охладите, затем посыпьте сахарной пудрой и украсьте цукатами. Хранить имбирный кекс следует в плотно закрытом контейнере в холодильнике, а подавать к столу при комнатной температуре.

УРОК 7

МЯСНОЕ МЕНЮ: УЧИМСЯ ВЫБИРАТЬ, РАЗДЕЛЫВАТЬ, ГОТОВИТЬ

История «мясной кухни» уходит корнями в далекое прошлое. Свинина, говядина или телятина, баранина, конина, верблюжатина, кролик, домашняя птица, дичь – ассортимент мясных продуктов разнообразен. Конечно же, в каждой стране определенные виды мяса из вышеперечисленных являются более или менее доступными. Как в равной степени и любимыми. Например, о любви украинцев к салу сложена не одна сотня анекдотов.

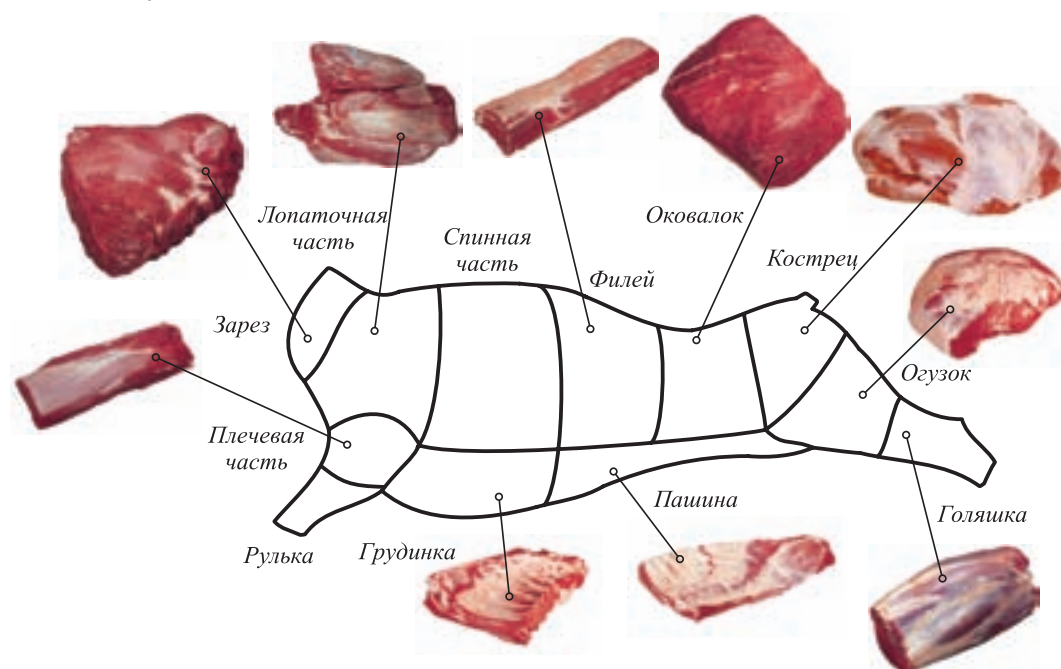
Вполне закономерно, что за долгую кулинарную историю человек придумал сотни вариантов приготовления любимого продукта. Его солят, вялят, запекают, варят, тушат, жарят на огне, шпигуют, используют в рубленом виде. Зачастую в ход идут все части туши животного или птицы, поэтому блюда из субпродуктов также заняли свою нишу в кулинарной науке.

В нашей программе мясному меню отведено 4 урока, два из которых посвящены наиболее популярным видам мяса в нашей кухне (свинине, говядине, баранине и кролику), а два последующих – блюдам из домашней птицы и дичи. В процессе обучения Вам предстоит научиться многим вещам. Помимо общих рекомендаций по выбору мяса, с которыми Вы уже познакомились во втором уроке нашего курса, мы дадим Вам еще несколько важных рекомендаций относительно того, как не растеряться в магазине или на рынке в мясном ряду. Вы узнаете об определенных нюансах разделки и первичной обработки мяса разных животных. Мы подскажем, как сделать мясо более нежным в процессе приготовления в духовке, какой выбрать маринад при его жарке, научим правильно мясо отбивать и фаршировать. И все это на практических примерах – в процессе освоения новых рецептов и, соответственно, новых кулинарных технологий.

В следующем фрагменте урока 7 мы расскажем Вам, как выбирать мясо на рынке, попробуем разобраться в таких понятиях, как «кострец», «огузок», «оковалок» и других. Научим готовить мясные блюда «на каждый день», а также по особому случаю.

Покупаем говядину

Мясо и жир коровы нагуливают от шеи к хвосту, поэтому верхняя часть туши – это и есть самые ценные куски мяса. Но как определить, что за мясо перед Вами, если продают его, конечно же, в разделанном виде? Попробуем разобраться в таких понятиях, как «кострец», «вырезка», «огузок», а заодно выясним, для каких целей это мясо лучше подходит.



Самое ценное говяжье мясо – с верхней части туши (на рисунке это верхняя часть спинной части и филея), которое содержит полноценные и легкоусвояемые белки. На рынке или магазине это мясо называют **вырезка, филей, отбивная**. Из этого мяса получают чудесные отбивные, ростбифы, мясные рулеты.

Оковалок – нежное, сочное и вкусное мясо с бедра, расположенное на трех последних ребрах туши. В народе его еще называют «малый орех». Оковалок можно жарить целиком, из него получится вкуснейший бифштекс на косточке или без нее. Из оковалка делают филе и готовят ростбифы или бифштексы как на открытом огне – например, в *мангале*, так и на *гриле* или на сковороде. Говяжий оковалок отлично сочетается с любым соусом. Блюда из него подаются с овощами, зеленью или любым гарниром. Они очень вкусны с красным вином.

Кострец – мясо верхней части бедра, а именно куски мяса возле нижних позвонков спинного хребта и тазовой кости. Этот кусок имеет прослойки жира, поэтому нарезанный порционными кусками он хорошо подходит для жарки и для тушения, а из большого куска (1кг и более) может получиться отличный *ростбиф*. Мясо без костей нарезают поперек волокон, получают *бифштексы* с прекрасным вкусом, которые можно жарить и на углях, и на сковороде.

Огузок – часть задней ноги – идет на приготовление котлет, супов, тушеных блюд. Из этого нежного мяса можно нарезать отбивные. Кроме того, эти куски используют для варки или тушения. Для прозрачных бульонов и большинства супов лучше всего использовать огузок с костью, которую называют «сахарной».

В связи с некоторой безграмотностью современного потребителя относительно мяса как продукта, в магазине или на рынке Вы можете и не встретить на ценниках названий «оковалок», «кострец» или «огузок». Все это мясо будет продаваться под названием «мякоть». Не постесняйтесь попросить продавца, чтобы он уточнил, от какой части туши отрезан приглянувшийся Вам кусок. Конечно же, лучше всего мясо покупать непосредственно у мясника. Он не только знает все мясные «тонкости», но и может дать дельный совет о выборе кусочка для того или иного блюда.



Баранья нога «Праздничная»

Ингредиенты: баранья нога (2,7 кг) – 1 шт.
чеснок – 4 крупных зубчика
копченый бекон – 3 длинных ломтика
(нарезать на 12 частей)
зелень тимьяна и розмарина
сливочное масло – 50 г
картофель – 1 кг
соль и молотый черный перец
мука – 2 ст. ложки
красное сухое вино – 150 мл
мясной бульон – 600 мл



В мякоти баранины сделайте 12 надрезов 5 см глубиной. Зубчики чеснока разрежьте на 4 части. Зелень разделите на маленькие веточки. В кусочки бекона закатайте по кусочку чеснока вместе с веточкой розмарина и тимьяна. Получившиеся «рулетики» воткните поглубже в сделанные в мясе надрезы. Оставшийся чеснок смешайте со сливочным маслом и нарезанной зеленью и обмажьте баранью ногу. Положите подготовленное мясо на противень и вокруг него разложите картофель. Запекайте на сильном огне около полутора часов до готовности, время от времени поливая и поворачивая мясо. Дайте готовому блюду постоять 15 минут перед подачей на стол.

Тем временем приготовьте подливку. Из формы, в которой запекалось мясо, слейте жир, оставив 1 ст. ложку, добавьте муку и быстро размешайте до густой пасты. Затем влейте вино, доведите до кипения, кипятите 2 минуты. Влейте бульон, прокипятите, процедите и вылейте в соусник.

Для шпигования баранины можно приготовить следующую также пряную смесь: кусочки мелко порезанного свиного шпика смешайте с пропущенным через пресс чесноком (1–1,5 головки), солью, перцем, сушеной или свежей мелко порезанной зеленью кинзы, петрушки, укропа, тертым мускатным орехом, толченой гвоздикой и лавровым листом. Все перемешайте до образования однородной массы и закладывайте в разрезы пальцем, не вынимая ножа и оттягивая им мясо (только будьте аккуратны!).

На этом мы завершаем наше знакомство с фрагментами уроков курса «Секреты современной кухни». К сожалению, рамки пробного урока не позволяют нам рассказать Вам обо всем, о чем хотелось бы, ведь современная кухня столь интересна и разнообразна. Мы надеемся, что, ознакомившись с пробным уроком, Вы смогли убедиться, в доступности и привлекательности нашего курса, а также практичности и полезности материала, изложенного в нем.

Если Вам импонирует наша форма обучения, а приведенные материалы и программа курса усилили Вашу решимость овладеть секретами современной кухни, мы ждем Вас на нашем курсе.

До встречи!