



ГАЛИНА АГАРОНОВА

Пальчики облизешь



ГАЛИНА АГАРОНОВА

*Пальчики
облизешь*

Израиль, 2006.

Галина Агаронова
Пальчики оближешь
Израиль, 2006

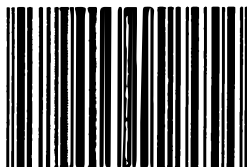
Автор-составитель книги – по профессии инженер-технолог общественного питания. Книга рассчитана на широкий круг читателей. Предлагаемый сборник интересен тем, что национальная кухня – часть культурного наследия каждого народа, и знакомство с ней – своеобразный, всегда любопытный способ познания других людей и целых народов.

Галина Агаронова. Пальчики оближешь, Ашдод, 2006, 234 с.

© Все права сохраняются за авторами.

Редактор Ася Тепловодская – 0544-402571.
Дизайн и верстка Нэля Васильническая.

Ашдод
2006



ISSN 965-555-245-4

9789655552454



ОБ АВТОРЕ

Галина Агаронова родилась в городе Грозном. По специальности инженер-технолог общественного питания. 15 лет проработала заведующей отделом общественного питания. Читала курс кулинарии в проф. тех. училище. Занималась разработкой кулинарных рецептов и блюд кавказской кухни, лечебного питания. В редкие свободные минуты Галина писала стихи.

С 1991 года Галина Агаронова живет в Израиле. И теперь она полностью отдается литературному творчеству. Член Союза писателей Израиля. Работает зав.редакцией Израильского литературно-художественного журнала «Русское эхо». Автор четырех книг поэзии и прозы. Публикуется на страницах газет, журналов и альманахов «Роза ветров», «Хронометр», «Начало», «Портрет», «Русское эхо». Ее публикации известны за пределами Израиля: в Америке, Дании, Германии, Канаде, России, на Кавказе.

Галина Агаронова – самобытный поэт, ее стихи наполнены жизнью, ароматом трав, учат нас замечать, как прекрасен мир вокруг. Ее душа плачет и стонет вместе с народом.

А еще у Галины Агароновой – золотые руки. Самые обычные продукты в ее руках превращаются в чудо кулинарного искусства. Потому что во все, что делает Галина Агаронова, пишет стихи или готовит, она вкладывает частичку своего сердца, душевного тепла.

*Ася Тепловодская,
заместитель главного редактора
Израильского литературно-художественного
журнала «Русское эхо».*

К читателю

Рецепты, данные в книге, вполне доступны для современной домашней хозяйки, как по способу приготовления, так и по исходным продуктам. Книга состоит из 17 разделов. Есть и то, что отличает книгу от обычного сборника рецептов. Уникальным является раздел «Кулинария в зодиакальном свете» – в нем описывается, какая пища необходима человеку, рожденному под влиянием определенной планеты. Для каждого зодиакального знака должна быть своя рекомендуемая диета. Читая о влиянии планет на свой знак зодиака, каждый человек способен предотвратить болезни, обрести здоровье, красоту, выглядеть привлекательным, пользуясь секретами правильного питания. Вы узнаете, какие продукты необходимы лично вам. Выбор правильного питания обеспечит полноценную работу организма и долгую прекрасную жизнь.

Предлагаемая книга поможет ознакомиться с основными разделами кулинарного искусства. Используемые рецепты отвечают требованиям современной науки о питании. Каждый рецепт содержит раскладку продуктов и объяснение технологии приготовления.

Люди обогащали свою кулинарную культуру умением приготавливать разнообразные блюда. Но необходимо учесть, что приготовление многих блюд требует определенных навыков и полезных советов опытного кули-нара. Желаю Вам успеха в приготовлении блюд – любители сытно и вкусно поесть найдут здесь немало привлекательного и аппетитного. А домашней хозяйке эта книга предоставит возможность разнообразить семейный стол, как повседневный, так и праздничный.

В книге использованы рецепты из кулинарных архивов наших бабушек, друзей. Надеюсь, что книга станет для вас необходимым путеводителем в освоении науки домашнего питания.

*Всех вам благ!
Приятного аппетита!*

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ



ПРИГЛАШЕНИЕ К ДРУЖЕСКОМУ РАЗГОВОРУ





Хочется рассказать немного о поварском искусстве. Приготовление пищи, т.е. кулинария – это искусство, которое, имея отпечаток соответствующей эпохи и культуры, прошло эволюцию на протяжении веков. С того времени, когда первобытный человек, случайно выронив кусочек мяса на раскаленные угли, оценил его лучший вкус, до современных понятий о питательной и вкусной пище пройден долгий путь. Не десятки, не сотни – десятки тысяч блюд – создала за свою историю мировая кулинария. О еде написано столько книг, что, если мы начнем перечитывать их, не хватит человеческой жизни. Начиная с древних времен до наших дней, кулинария знавала невиданные взлеты и резкие падения. Пищу то возносили до небес, считая ее одним из самых лучших удовольствий, то относились к ней чуть ли не с презрением, считая разговоры о еде «недостойными истинного джентльмена». В Спарте относились к еде сдержанно, обходились простой в приготовлении пищей. В Афинах же изощрялись готовить праздничные блюда. Гораздо позднее в Древнем Риме кулинарное искусство достигло расцвета именно при помощи поваров-греков. С поварами считались, от них зависел престиж того или иного знатного

дома. При императорах Августе и Тиберии были организованы первые школы кулинарного искусства, во главе которых стоял волшебник котла и поварешки – великий повар Алиций. Поэтому неудивительно, что некоторые императоры были настоящими обжорами. При Вителлине, например, готовилось блюдо, стоившее целое состояние. Его готовили из мозгов фазанов, павлинов, языков фламинго (бедные птицы!), печени и селезенки редчайших и по тому времени морских рыб. Затем после длительного застоя в конце средних веков благодаря бурному проникновению пряностей из восточных колоний, изысканная кулинария получила дальнейшее развитие. Её колыбелью стала Италия, особенно юг и Сицилия.

Знаете ли вы, что обыкновенная свекла у древних персов служила символом ссор, раздора и сплетен. Хуже свеклы нельзя было, кажется, ничего отыскать. Кто хотел насолить сопернику, тайно подбрасывал ему в дом ветвистую дикорастущую свеклу. Забавный обычай был в седой древности у саксов. Если жених приезжал к родным невесты свататься и его угощали киселем – значит, были рады, как другу. Но если подносили нарезанную свеклу – лучше убираться восвояси.

В древней Греции лук считался священным. При спорах и тяжбах древний египтянин клал в доказательство своей правоты перед собой несколько луковиц и торжественно клялся на них. Такой могучей силой обладала луковица. Полководец Ксенофонт приписывал луку способность вызывать мощный прилив сил и заставлял воинов ежедневно употреблять его в пищу. В Швейцарии до сих пор 1 марта, в память исторической победы над саксами в 640 г. нашей эры, прикрепляют к головным уборам букетики из цветов лука.

В старину русский народ, расселяясь по земле, кочевал. В пути приходилось ему испытывать тяжелые беды и лишения. Прослышав о вновь открытых местах, народ шел к ним толпами. Люди, шедшие впереди, оставляли идущим вслед разного рода памятки. Так, они бросали по обочинам дороги зерна гороха и репы. Те быстро давали всходы, а, созрев, спасали переселенцев от голодной гибели. Не зря говорили встарь: «Рассыпался горох на четырнадцать дорог».

Послушайте, что рассказывают о римском полководце Курии Денотате. Доблестный воин был из плебейского рода и отличался простым образом жизни и бескорыстием. Он очень любил полакомиться репой. Когда однажды посланцы самнитов, воевавших с Римом, прибыли в Курию, чтобы заключить мир, полководец, в то время занятый печением репы, сначала испек ее, а потом уже приступил к переговорам.

Кукуруза для индейцев самое ценное достояние, за этот дар они поклонялись богам и приносили им в жертву свой хлеб – основу жизни. Это – хлеб древних инков, ацтеков, майя. Кукурузу возделывали, как хлебное

растение более 4000 лет до н. э. Семена кукурузы были завезены в Европу Колумбом в 15 веке. Раньше в пищу потребляли не только зерно. С пыльной варили суп, начинали лепешки, готовили вино, сиропы, каши. Этот продукт содержит много углеводов, белков, жиров, витамина А и С, а также соли калия, фосфора, кальция и др. минеральные соли.

А знаете ли вы, что впервые в мире каштаны стали собирать и культивировать во Франции? Чуть позже каштановые плантации стали разводить в Испании. Именно эти страны являются поставщиками каштанов. Интересный факт, что кулинары спорят до сих пор, к чему отнести каштан: к приправе или изысканному продукту. Оба мнения справедливы. Вкус каштана уникален, в нем есть пряная горечь, поэтому его используют как оригинальную приправу, которую подают к мясу или специи к гарнирам. В тоже время из него можно приготовить самостоятельное блюдо.

Любой продукт имеет свою историю, думаю, для каждого нужна отдельная книга, чтоб описать чудодейственные свойства каждого из них. Моя цель дать небольшое представление о некоторых продуктах питания.

Родиной чеснока является Средняя Азия и Древний Египет. Позднее в Древнем Китае чесноку были приписаны чудодейственные свойства. Чеснок раскладывали или делали связку из него, чтоб отгонять злых духов. В 1548 году чеснок был завезен в Великобританию с берегов Средиземного моря, где он произрастал в изобилии. Его употребляли везде, говоря, что он обладает колдовскими и целебными свойствами. Перед тем, как вступить в бой, воины ели чеснок, поднимая адреналин в крови, и их мышцы наполнялись силой. В 1720 году чеснок с уксусом спас тысячи марсельцев от распространения эпидемии чумы. Гомеровские герои Ахилл, Агамемнон и Одиссей употребляли чеснок, считая, что он давал им силу. Строители древнеегипетских пирамид перед работой ели чеснок. Издавна были замечены целебные свойства чеснока, медицина утверждала, что он помогает от семи недугов. Поверьте, их гораздо больше. Чеснок помогает при колите со сниженной перистальтикой кишечника и при гипертонии, снижая повышенное артериальное давление, уровень холестерина в крови, предупреждает образование тромбов в кровеносных сосудах. Замечены противоаллергические достоинства чеснока. Он обладает противовоспалительным средством, защищая организм от простудных заболеваний.

Большое распространение имел дикий лук, который рос в лесах и на лугах. Дикий лук или медвежий лук иначе называют черемшей. Продолговато-ланцетная пластинка листа шириной в 3-5 см. постепенно сужается в черенок. Этот признак отличает черемшу от обычного лука. Черемшу варят, консервируют, готовят из нее разные блюда. Она растет в тайге, в горах Тянь-Шаня, на Кавказе, в Средней Азии на Ферганском хребте.



Кстати, о травах: во время походов римским солдатам давали есть огуречную траву для возбуждения и храбрости. В легионах Цезаря даже пели песню: «Подкрепившись огуречной травой, я всегда иду смело». В ботанической книге 15 века написано, что цветы огуречной травы «применялись всюду, чтобы легко становилось на сердце, исчезали заботы и поднималось состояние духа». Свежие цветки огуречника кладут в холодные напитки, используют в медицине, в кулинарии для приготовления салатов, как начинку для пирогов.

А знаете ли вы, что орехи также, как и желуди, были первым хлебом человека. Скорлупа орехов была найдена в пещерах первобытных людей, на местах свайных построек и даже в руках скелетов в древних могилах. О давности использования орешника свидетельствует множество дошедших до нас легенд, поверий. Тогда верили в то, что ореховая ветка может указать зарытые клады. Орешник был посвящен Перуну – богу грома и молнии. Древние греки лечили головную боль орехами. Орехи идут на изготовление халвы, конфет, тортов, молока, масла. Из скорлупы орехов делают тушь и типографскую краску, а из древесины – красивую мебель. Уголь из древесины шел на изготовление пороха, а художники считали его лучшим для рисования. С древних веков орешник считают священным деревом.

При короле Людовике 14 начался подъем кулинарного искусства во Франции. С тех пор эти европейские страны ведут непрестанное соперничество по кулинарной части. Представьте, как было бы здорово, если бы все страны мира соревновались только в области приготовления вкусной пищи!

В развитии кулинарного искусства участвовали не только кулинары, но и ученые, писатели, физики, философы, государственные деятели, музыканты, композиторы. Хорошо известно, что изобретателями новых блюд были: Ришелье, Мазарини. Мишель Монтень написал книгу «Наука еды». Кто бывал в итальянских ресторанчиках, тот знает, что до сих пор в ходу блюда, изобретенные композитором Россини. Франция может гордиться вкладом в кулинарное искусство Дюма-отца и великого Бальзака.

В 19 веке вновь стали открываться кулинарные школы поварского искусства. Довольно странно, что первая из них стала действовать в Англии – «Национальная тренировочная школа для поваров», – ведь считают, что британцы не очень пристрастно относятся к еде. Открытие школы было вызвано расширением сети маленьких кафе и ресторанов.

Поварская школа в Париже открылась в 1891 году. Она имела два отделения: женское и мужское. Причем, женщин обучали бесплатно, как вести экономику и домашнее хозяйство. У мужчин обучение было платным – они постигали секреты профессиональной кулинарии, историю поварского искусства, лепку, ботанику, счетоводство, рисование.

Только в 90-е годы девятнадцатого века в России возникла первая практическая кулинарная школа, а также Школа кулинарного искусства и Школа кухонного искусства общественного и народного здравоохранения в Москве, Одессе, Петербурге. У них было чему поучиться, ведь русская кухня свято хранила традиции древнерусской. Ко всем блюдам русские прибавляли шафран и чеснок, который завозили восточные купцы. (Еще в 16-17 веках лук и чеснок были включены в список продуктов). В старину мало употребляли соли. Согласитесь, что недосоленную пищу невозможно есть. Сколько же соли съедает человек за свою жизнь? Есть такая поговорка: «Чтобы узнать человека, надо съесть с ним пуд соли». На первый взгляд пуд – 16 кг – кажется очень большой величиной. Оказывается, что этого количества двум людям хватит лишь на год с небольшим. Для нормального питания одному человеку требуется не менее 7 кг соли в год, а за всю жизнь он съедает десятки килограммов...

Некоторые народы считают соль дорогим лакомством. Ломоносов писал, что в его время за четыре небольших куска каменной соли в Абиссинии можно было купить раба. Путешественники по Центральной Африке рассказывают, что многие племена отдавали за чашку соли чашку золота. Высоко ценили соль малокультурные жители тихоокеанских островов. Они видели в ней особый источник силы не только реальной, но и во-

ображаемой. «Злых духов», которые всюду мерещились этим людям, они отгоняли наивной фразой: «Я ем соль». Итальянский путешественник 12 века Марко Поло рассказывал, о том, как в Китае изготавливали деньги из соли. По словам академика А.Е. Ферсмана, в некоторых районах Африки, очень бедной солью, поваренная соль еще недавно ценилась так высоко, что за килограмм соли давали килограмм золота. Лет 70 назад в Эфиопии в обращении еще были «соленые» деньги. Они представляли собой бруски длиной 65 и шириной 5 см. Вес их был равен 640 гр, иногда эти своеобразные монеты делились на четыре части. Соль – это предмет первой необходимости. Она играет важную роль в жизнедеятельности организма. В теле человека, весящего 70 кг, содержится более 150 гр соли, запас которой расходуется и нуждается в ежедневном пополнении.

А сколько рассказов ходило о молоке и его тайнах, и загадочных свойствах. Около трех тысяч лет назад в Греции, в Абдерах, заболел сын богатого человека. Парень страдал болезнью почек, но никто не мог вылечить его. Отец послал за Гиппократом. И хотя в те времена были известны многие целебные снадобья и травы, Гиппократ, осмотрев больного, назначил ему пить три раза в день разбавленное ослиное молоко. А через десять дней юноша должен был пить коровье молоко... И больной поправился. Гиппократ лечил молоком нервные болезни, почки, болезнь сердца и желудка. Особенно целебными свойствами обладало молоко ослицы. В древнем Египте думали, что ванны из ослиного молока способны укрепить здоровье, спасти слабеющую жизнь. Каждый из продуктов имеет свою историю.

Знакомство с помидорами произошло впервые у индейцев, живших на территории Мексики. Они называли этот плод «том таль», что означает «крупная ягода». Долгое время их выращивали, как дикорастущие растения, считая, что томаты вредны. Даже было поверье, кто их поедает, тот сходит с ума, их сравнивали с ядом. А ведь всего 100 гр свежих томатов обеспечивает треть суточной потребности организма в витамине С, который укрепляет иммунитет и предотвращает преждевременное старение. Они отвечают за слаженную работу нервной системы, улучшают состояние кожи, волос, ногтей, препятствуют образованию камней в почках. Помидоры обладают лечебными свойствами, защищая клетки организма от онкологических болезней.

Раньше люди не были знакомы со многими заболеваниями, но включали в рацион своего питания многие травы. Люди, употреблявшие сельдерей в свежем виде, гораздо реже болели. Позднее были замечены целебные свойства этой травы. Выяснилось, что сельдерей обладает свойствами убивать раковые клетки. При болях суставов его измельчали, смешивая с кефиром до образования густой кашицы, и прикладывали к больным местам. После десяти проведенных процедур боли утихали и постепенно исчезали.

У каждого из продуктов своя увлекательная история. Перед нами салат из свежей капусты. Сочный, хрустящий салат доставляет нам удовольствие. Еще древнегреческий мыслитель-ученый Пифагор отмечал высокие тонизирующие свойства, которые имеет наша с вами обычная и привычная капуста, ее способность «...поддерживать бодрость и веселое настроение». Но откуда же пошло по свету это удивительное растение, названное от древнеримского слова «капутум», обозначавшего – «голова»? Капуста упоминается в древних преданиях и сказаниях, ходивших на Руси. Узнали о ней наши предки от жителей Крыма и людей, живших в районах Причерноморья, греко-римских колонистов. Они передали секрет выращивания капусты, поведали о преданиях, в которых говорилось, что в Древнем Риме эту капусту употребляли в пищу весьма охотно. Наши предки с течением времени научились готовить из нее великое множество самых разнообразных блюд, начиная от салатов и кончая знаменитыми щами и пирогами с капустой. Капуста стимулирует моторную функцию кишечника, способствует жизнедеятельности полезной кишечной палочки, усиливает выведение из организма холестерина, препятствует развитию атеросклероза. Другое достоинство – в капусте содержится мало сахаров, поэтому ее рекомендуют использовать в пищу людям, больным сахарным диабетом. Богатейший букет полезных веществ приобретаете вы, съедая за обедом капусту. Ценность капусты в том, что она долго хранится в любом виде, при этом все витамины сохраняются.

Не следует забывать, что многие овощи, благодаря высокому содержанию полезных веществ, издревле привлекали внимание народной медицины. Целебное действие многих из них доказано современной наукой. Сок свежей белокочанной капусты заживляет язвы, используется для лечения гастритов, колитов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалениях ротовой полости и горла.

Вторым хлебом, знающим себе цену, стал частый «гость» нашего стола картофель. Первая партия картофеля была закуплена за границей в середине 18 века.

Хочется сказать несколько слов о кефире, исцеляющем многие болезни и продлевающим жизнь. Этот напиток проник в Россию уже давно. Многие побывавшие на Северном Кавказе и отведавшие его были восхищены необыкновенным вкусом кефира. Горцы ревностно хранили секрет производства напитка для удовольствия. В переводе на русский «кеф» означает «удовольствие», «ир» – «напиток». Было такое поверье, по которому секрет приготовления кефира нельзя раскрывать, нельзя продавать кефирные грибки, которые водились в расселинах Кавказских гор, нельзя даже уступать их даром, чтоб не навлечь гнев божий и не лишиться запасов закваски.

К сожалению, время не сохранило память о первооткрывателях «пищевой кладовой» человечества, обогативших людей знаниями о том, какой злак дает силу, а какой убавляет ее, какая ягода веселит, а какая дурманит. Неизвестны имена тех, кто выделил из злаковых и первым «приручил» зерно, научился обжаривать его на огне, молотить, сбраживать тесто и печь из него хлеб. К.А. Тимирязев назвал хлебопечение «одним из важнейших изобретений человеческого ума, эмпирических открытий, которое позднейшими научными изысканиями только подтверждалось и объяснялось».

Согласитесь, именно творческая сторона поварского искусства испокон веков влекла к нему ученых, писателей, художников. Посмотрите, какое созвездие имен – поклонников кулинарии – мыслитель древности Плиний, Жан-Жак Руссо, Россини. Известный французский писатель Александр Дюма был страстным кулинаром. «Кухня имеет свои законы», – утверждал писатель. Дюма собирал рецепты приготовления блюд. Путешествуя по Кавказу, он научился делать шашлыки, описание приготовлений которых позже заняло несколько страниц в «Большом кулинарном словаре». Хочется отметить, что над этим словарем Дюма-отец работал всю жизнь.

Отношение к продуктам питания в вашем доме – это умение бережно и рационально обходиться со всем, что мы приобретаем в магазине, снимаем с грядки, – это и есть культура потребления.

Питание – одна из главных потребностей человеческого организма.

Пища необходима для обеспечения процессов обмена веществ, лежащих в основе многих сторон жизнедеятельности.

В древней китайской рукописи есть такая характеристика чая, известного 5000 лет назад: «Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не позволяет поселиться лени, облегчает и освежает тело и проясняет восприимчивость». Неправильно приготовленный чай способствует возникновению заболеваний пищевода. Нельзя кипятить заварку, добавлять сухой чай в чайник с оставшейся заваркой, пить напиток слишком горячим.

В допетровские времена русские люди вместо чая пили взварец из малины и клюквы. Культурные сорта малины стал разводить в конце 18 века в Петербурге большой любитель садоводства Самборский. Он развел замечательный для того времени плодово-ягодный сад у Литейного моста. До сих пор там существует Самборский переулок.

Издавна малина служила и лакомством, и лекарством. Малина с чаем считается лучшим потогонным средством при простуде. Настойку из цветков малины в древности употребляли как противоядие от укусов змей и скорпионов.

После сорока лет человек должен пересмотреть свой режим. Прежде всего, остерегайтесь редких и обильных приемов пищи, послеобеденного сна и плотного ужина. В еде необходима умеренность. Сократите количество поваренной соли в рационе (её должно быть не более 10 гр), сладкой и жирной пищи.

Пищевые режимы питания разработаны в соответствии с возрастом, профессией, состоянием организма, с учётом климатических условий. Наше питание должно быть разнообразным, сбалансированным и умеренным. В ежедневный рацион обязательно должны входить натуральные пищевые продукты: мясо, молоко, молочные продукты, овощи, рыба, растительное масло. Рекомендуется в одно из меню в течение недели, а можно и чаще, включать холодное или горячее блюдо из рыбы. Рыба является легко перевариваемой пищей, богатой минеральными веществами и белками. Когда подают рыбу, не подают птицу и наоборот. Во время еды пьют и напитки. Напитки подают по выбору. К блюдам из белого мяса (цыпленка, телятины, рыбы) необходимы белые вина, к блюдам из темного мяса – красные вина. К десертам и «во время беседы» – десертные и ликерные вина. К блюдам из мяса или овощей в соусе – домашнее розовое вино. Пиво подают охлажденным ко всем блюдам, за исключением супов, десертов. Безалкогольные напитки подают по желанию.

Пища должна доставлять удовольствие своим видом и вкусом. Человек желает получать наслаждение от еды. Определённое и немалое значение для обеспечения нормального пищеварения имеет красивая сервировка стола, приятная и спокойная обстановка во время еды, тщательное прожевывание пищи. Нарушение рационального питания приводит к развитию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Питание должно быть сбалансировано в отношении количества и качества пищевых веществ, из которых состоят различные продукты. Хотелось бы отметить, что при составлении меню: завтрака, обеда и ужина – необходимо сочетать закуски, первое, второе, третье блюда таким образом, чтобы избежать повторения углеводной пищи. Например, если к овощному супу на гарнир можно подать крупы или картофель, то к первому блюду из круп подают овощи: тушеную капусту, горошек, икру из кабачков и т. д.

Закуска должна возбуждать аппетит, поэтому она чаще всего состоит из солений, копченостей, сельди и т. п. Очень полезно к столу в обед подавать салаты. Они обеспечат пищевой рацион витаминами, минеральными солями и клетчаткой. Салаты лучше заправлять растительным маслом, майонезом. Третье, сладкое блюдо, завершает еду, вызывая чувство насыщения. Необходимо правильное составление меню и рациональный прием пищи, надлежащая кулинарная обработка продуктов при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Доказано, что причиной ожирения являются

нарушения энергетического баланса, связанные с перееданием. Считают, что уровень обмена у здорового человека среднего возраста соответствует расходу 1 килокалории в час на каждый килограмм веса тела. Величина основного обмена у мужчины, весящего 80 кг, приближается к 1800 ккал, у женщин, вес которой 60 кг, эта величина близка к 1400 ккал. У детей при расчете на килограмм веса тела уровень основного обмена выше.

Основными источниками энергии организма являются углеводы, представляемые растительной пищей. В эту группу входит следующий вид продуктов – хлеб, изделия из хлебных злаков, а также растения, содержащие сахар. Жиры состоят из тех же элементов, что и углеводы, и бывают растительными и животными. Растительные жиры содержатся в растительных маслах и маргарине, а животные – в сливочном масле, сметане, жире птиц и животных. Белки являются основной частью живой клетки организма и необходимы не только для роста всех тканей, но и для восстановления отмирающих каждый день клеток. Они обладают высокой пищевой ценностью и находятся в животной пище: молоке и молочных продуктах, (за исключением сливочного масла), в яйцах, мясе, рыбе.

Среди продуктов растительного мира только соя содержит полноценные белки. Орехи, хлебные и стручковые злаки также обеспечивают организм неполноценными белками, необходимыми и важными для его жизнедеятельности. Витамины и минеральные вещества стимулируют жизненные процессы организма. Среди минеральных веществ, исполняющих функции регулировки, важнейшими являются кальций, фосфор, железо и поваренная соль. Такие элементы, как кальций и фосфор, необходимы организму для формирования костей и зубов. Кальций играет немалую роль в свертывании крови при ранении, в регулировании нормальной работы сердца и нервной системы. Важнейшими поставщиками кальция являются: молоко, простокваша, сыры, яйца. Другим источником потребления кальция являются фрукты и овощи, особенно те, которые употребляются в свежем виде, и среди них, прежде всего, столовая зелень. Фосфором богаты мясо, яйца, семена стручковых культур, орехи и хлебные злаки. При правильном построении рациона надо учесть необходимое человеку количество железа. Основными поставщиками железа являются печенька, яйца, какао, сельдерей, бананы, инжир, абрикосы, белая фасоль, миндаль, яблоки, картофель, орехи. Солью организм обеспечивается в основном за счет пищевых приправ.

Приготовление пищи «на глаз» приводит к перерасходу продуктов и неблагоприятно отражается на вкусе. Кулинария требует соблюдения соотношений, чтобы осуществить приблизительно одинаковое выполнение данного рецепта. Стакан, рюмку, чашку, ложку следует наполнять продуктами при отмеривании настолько, чтобы они были «ровными», т.е. на 1 см ниже краев.

СООТНОШЕНИЕ МЕРЫ И ВЕСА НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ:

Большой стакан для воды – 250 мл

Обыкновенная рюмка – 100-125 мл

1 стакан содержит: муки – 120 гр
 крахмала – 130 гр
 манной крупы – 150 гр молотых сухарей – 140 гр
 риса, пшеницы – 180-200 гр
 топленого масла – 250-300 гр
 растительного масла – 200-250 гр смальца – 200 гр

1 столовая ложка (без верха) содержит:
 поваренной соли – 20 гр
 хлебных крошек или молотых сухарей – 13 гр
 манной крупы, муки, крахмала – 10-12 гр
 свежего сливочного масла – 15 гр
 сахара, риса – 15-20 гр изюма – 15 гр какао – 10-12 гр
 жидкости (уксуса, молока, сметаны, раст. масла) – 10-15 мл

1 чайная ложка содержит:
 соли – 5 гр
 пекарского порошка – 3 гр
 сахара – 5 гр
 муки – 2 гр
 крахмала – 3 гр
 специй – 3-5 гр
 какао – 3 гр

1 щепотка равняется в среднем:
 сахара, соли, муки – 1-2 гр
 лимонной цедры, корицы, перца, специй – 0,5-1 гр

Мера «на кончике ножа» равняется приблизительно 2 щепоткам.

1 куриное яйцо весит в среднем 50 гр (со скорлупой) и 40-45 гр (без скорлупы).

При приготовлении определенного количества необходимых продуктов следует исходить из следующего расчета:

1 кг мяса мякоти идет на 6-8 порций.
1 курица – на 4-6 порций,
1 цыпленок – на 2-4 порции,
1 индейка – на 8-10 порций,
1 гусь – на 6-10 порций,
1 утка – на 2 порции,
рыба – 250-300 гр на 1 порцию,
филе рыбы – 180-250 гр на порцию,
молотое мясо – 100-150 гр на 1 порцию.

Пища должна содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и т. д.

Приготавливаемые и потребляемые разными народами блюда – это преимущественно национальные блюда, которые объясняются, с одной стороны, укладом жизни или национальными привычками, а с другой стороны, наличием или отсутствием известного сырья. Независимо от их территориального разделения в кухнях разных народов существуют различные правила, объясняющиеся в известной степени преемственностью поколений или ритуалами, обычаями, правилами религии, климатическими особенностями и пр. Существуют и способы приготовления пищи по религиозным предписаниям различных религиозных сект и вероисповеданий, например, в иудаизме и в магометанстве. Пищу приготавливают по строго определенному ритуалу. Существует ритуал, связанный с убоем скота – «кашер» и др.

В азиатских странах разнообразие способов приготовления блюд по религиозным предписаниям очень велико, ввиду чего невозможна даже сравнительная систематизация или классификация.

Следует отметить, что в книгу вошли не только основные, но и избранные рецепты национальных блюд. Национальные кухни обогатились, благодаря культурному обмену наших народов, прогрессу в различных отраслях пищевой промышленности. Они являются источником творчества в искусстве кулинарии.

Хочется верить, что разговор о продуктах, приготовлении блюд не снизит ни его значения, ни интереса к нему. Нам хорошо известно, что так называемые мелочи открываются новыми сторонами, если их разглядывать через лупу заинтересованности.



АЗБУКА КУЛИНАРИИ

БЛАНШИРОВАНИЕ – кратковременная обработка продукта кипятком или паром. Применяется для сохранения цвета, устранения специфического запаха или привкуса горечи. Бланшируют фрукты, овощи, рыбу.

ВОДЯНАЯ БАНЯ – посуда с кипящей водой, в которую ставят кастрюлю с продуктами для проваривания или сохранения в горячем виде.

ВЫПЕКАНИЕ – нагревание до полной готовности мучных и кондитерских изделий в духовке.

ЖАРЕНЬЕ ВО ФРИТЮРЕ – обжаривание продукта в большом количестве жира (в соотношении 1:4) при температуре жира 130-180 градусов.

ЗАПЕКАНИЕ – нагревание продукта в духовке до образования румяной корочки. Запекают в основном продукты, предварительно прошедшие тепловую обработку (запеканки, рулеты, рыбные и мясные блюда под соусом).

ЛЬЕЗОН – смесь яиц и молока (воды), в которой смачивают изделия перед панировкой. В льезон добавляют соль, перец.

ПАНИРОВКА – обваливание порционных кусков мяса, рыбы, изделий из котлетной массы в молотых сухарях непосредственно перед обжариванием.

ПАССИРОВАНИЕ – медленное обжаривание продуктов до готовности. Пассируют морковь, свеклу, лук, петрушку, капусту, муку, томат-пюре. При пассировании сохраняются красящие и ароматические вещества, которые переходят в жир, а также витамины А и С.

ПРИПУСКАНИЕ – варка продуктов в закрытой посуде с небольшим количеством воды или бульона. Продукты погружают в жидкость только на половину их высоты и припускают при сильном кипячении, чтобы не залитая верхняя часть нагревалась паром.

ШПИГОВАНИЕ – шпигуют мясо, язык. Для этого в мясе делают проколы, разрезы и в них вставляют кусочки шпига, моркови, лука, чеснока.

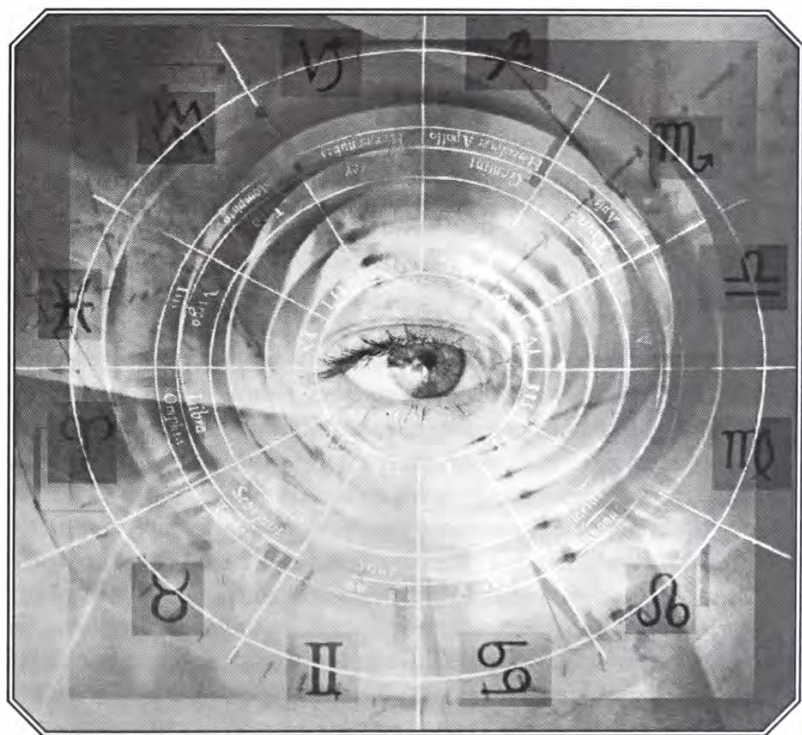
ГРИЛЬ – обжаривание на огне, продукт готовится за счет тепла, излучаемого раскаленной печью.

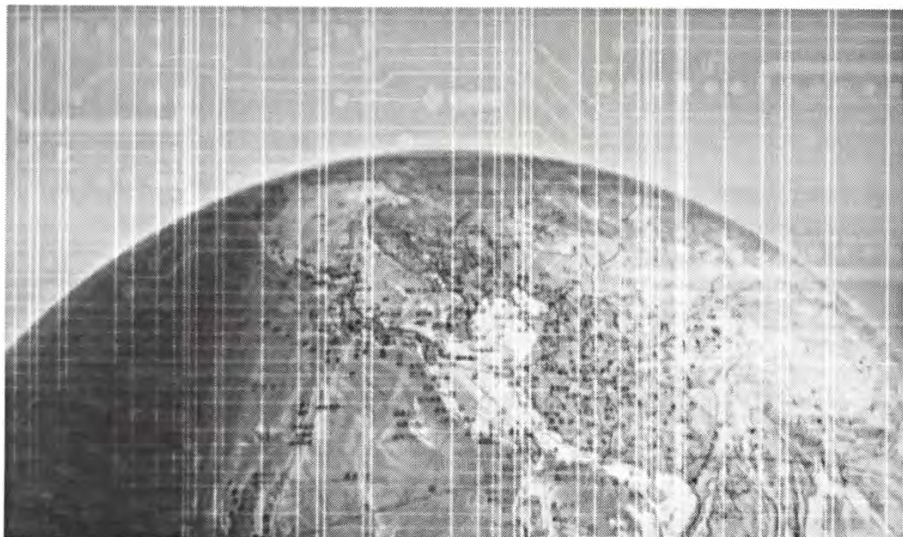
ЦЕДРА – нарезанные и высушенные корки лимонов, апельсинов, мандаринов, которые используют для ароматизации компотов и кондитерских изделий.

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ



КУЛИНАРИЯ В ЗОДИАКАЛЬНОМ СВЕТЕ





*У каждого из нас свой зодиакальный знак,
планета правит бал, идя с судьбою в такт.*

В средние века говорили, что хороший кулинар должен быть хорошим астрологом. Уже тогда знали, что положение светил на небосклоне оказывает своё воздействие на наше питание, здоровье и жизнь. Я думаю, что стоит заглянуть в положение астрономической кулинарии и проверить её советы на себе.

АСТРОЛОГИЯ И ЕВРЕЙСКАЯ ТРАДИЦИЯ

Талмуд (Рош-а шана) описывает полный цикл зодиака. Звезды часть динамической системы, на которой астрологи основывают свои вычисления. Солнечная орбита неизменна, и по ней расположены двенадцать созвездий.

Еврейское летоисчисление ведётся от даты Сотворения Мира, по лунному календарю. Год составляет следующие месяцы, начиная с еврейского Нового года: Тишрей, Хешван, Кислэв, Тэвэт, Шват, Адар, Нисан, Ияр, Сиван, Тамуз, Ав, Элул. В високосном году месяц Адар содержит 29 дней. Неделя состоит из семи дней, символизируя шесть дней творения и Шабат – субботу, день отдыха. По традиции еврейского народа накануне Шабата или праздника зажигают свечи за 18-20 минут до захода солнца. У каждого месяца еврейского календаря – свой знак зодиака.

Каждый зодиакальный знак находится под влиянием определенной планеты, поэтому люди, находящиеся под воздействием своих планет, склонны к определенному роду заболеваний. Для укрепления организма, увеличения жизненной энергии, борьбы со стрессами астрологи рекомендуют использовать травы и пищу, гармонирующие с вашим зодиакальным знаком.

Сегодня у многих, в том числе астрономов, математиков, физиков, политиков, врачей, появилась уверенность, что звезды все же вмешиваются в судьбы людей по своему усмотрению, то поднимая к счастью, то бросая в пропасть неудач. Астральный свет – источник жизни, наше физическое тело – продукт астрального тела. Изучая подробности физического тела, легко определить качество звездного влияния в момент рождения. Каждый из нас ощущает влияние луны на организм. Всякий человек помечен несколькими планетами, и знание их не должно игнорироваться врачом. Воздействуя на астральный свет, можно оказать влияние на тело, а через него на весь организм. В этом таится секрет лечебного питания, лечения больного, в том числе гомеопатии.

Юпитер влияет на зодиакальный знак – **Стрельца**.

Нептун является правящей планетой – **Рыб**.

Через знак **Козерога** **Сатурн** выражает себя наиболее гармонично.

Уран управляет и правит знаком **Водолея**

Под защитой **Солнца** находятся **Львы**.

Меркурий регулирует знаки: **Близнецов** и **Дев**.

С процессом эволюции человечество раскрывает для себя высшее влияние **Прозерпины**, обители **Дев**.

Венера дарует свою милость **Тельцам** и **Весам**.

Марс руководит **Овнами** и **Скорпионами**.

Под воздействием **Луны** обитают **Раки**.

В связи с влиянием планет на каждый знак зодиака, у любого из них имеется склонность к тому или иному заболеванию, поэтому у каждого зодиакального знака должна быть своя рекомендуемая диета.

Узнав о влиянии планет на свой знак зодиака, каждый человек способен предотвратить болезни, обрести здоровье, красоту, выглядеть привлекательным, пользуясь секретами правильного питания. В этой главе вы найдете информацию о том, какие продукты необходимы вам. Представитель каждого знака зодиака предпочитает определенную пищу.

Выбор правильного питания обеспечит полноценную работу организма и долгую жизнь.

Знак зодиака, под которым мы рождены, определяет не только наш характер. Вкусы любого человека, так или иначе определяются звездами. Вы узнаете, какие продукты питания подходят для вашего знака, как и почему нужно употреблять в пищу определенные продукты, какую пищу следует исключить из рациона.

Наши советы – это лишь рекомендация к правильному питанию, согласно вашим склонностям к различным заболеваниям, поэтому многие блюда могут не соответствовать вашим настоящим вкусам.



Овен (21. 03 – 20. 04)

Овен (Тале) – месяц Нисан – месяц начала, рождения и роста. С первой ночи месяца нисан на востоке горизонта появляется группа звезд, очертания которой напоминают овна. Знак Овна – знак стихии огня, характеризует перемену, потому что в это время происходит смена времени года. В начале этого месяца дневные часы сравниваются по длине с тьмой ночи... Нисан – седьмой месяц, он же – первый согласно Торе, где одно из названий Нисана – месяц весны. Люди, рожденные под этим знаком, щедры, сердечны и всегда готовы к битве. Изучая разные характеристики сфер, это созвездие способствует не только росту растений, но и «росту» еврейского народа. Мидраш Танхума обращает внимание на знак Овна, как на знак рождения человека. «Человека можно соотнести с двенадцатью знаками зодиака: вначале он, как нежный барашек, потом растет и становится сильным, как бык...». Пейсах всегда приходится на первый месяц лунного года, месяц Нисан.

Главное событие Нисана – праздник Пейсах, (праздник освобождения еврейского народа и его Исхода из Египта). Этот месяц упоминается в ряде преданий – по одному из них в Нисан был сотворен мир, (а не в Тишрей); по другому преданию – это месяц Избавления и прихода Мессии. Знак зодиака – созвездие Овна.

Знак огненной стихии, управляемый Марсом, дает Овну мужественность, активность, прямолинейность, честность. Люди этого знака имеют боевой дух, целеустремленность. Они не боятся совершить полет над пропастью, так как обладают возможностью подняться над опасностью и преодолеть её, спасти себя и других. Девиз Овна – экстравагантность.

Горячие кушанья, которыми он угощает своих гостей, выносятся торжественно на больших подносах и блюдах. Овен жаждет аплодисментов или хотя бы громких похвал.

Знак активности и энергии, которой непоседливому Овну постоянно не хватает. Поэтому Овен тратит много сил и постоянно нуждается в ка-

лорийной пище, особенно содержащей достаточно фосфора. Ему необходим в значительных количествах витамин С, а для поддержания нервной системы в порядке – витамины группы А и В. Хотелось бы отметить, что Овен раньше остальных знаков зодиака может заболеть простудными заболеваниями. Болезнь будет протекать у него довольно бурно, с высокой температурой, но овны быстро поправляются, благодаря сильной жизненной стойкости и веселому нраву.

Люди этого знака твердолобы. Если человек, рожденный под этим знаком, не в состоянии реализовать себя, то в знак протеста он часто болеет. Им необходимо твердо уяснить собственные желания. Позволяйте себе ежедневно 10 минут полного расслабления.

Овен – нервный и горячий знак. Его типичные заболевания: головные боли, многие из них страдают мигренями, невралгия, гаймориты, глазные болезни. Мята, Melissa лекарственная, корень валерьяны, чабрец помогут снять головную боль. Листья крапивы, шиповник, алоэ, можжевельник, барбарис являются кровоочистительными и витаминными средствами. Дополнительно принимайте в пищу препараты магния.

Необходимо избегать острых и слишком соленых блюд, крепкого кофе и чая, консервов, алкоголя и никотина. Полезны Овну овощи и фрукты, особенно яблоки, бананы и цитрусовые.

Овен ест, когда удобно и где удобно. Поэтому ему можно посоветовать почасовую диету. Ему полезна рыба (но только не рыбные консервы, которых ему надо избегать). Из молочных продуктов лучше всего употреблять сыры, творог, из фруктов – бананы и изюм. Полезны также облепиха, калина, черника, боярышник. Любимые орехи Овна – миндаль и фисташки.

Овен, как никто другой, должен придерживаться правильного рационального питания. Как ни обидно, но больше всего им подходят всевозможные каши, рыба, овощи – капуста, репа, редис, свекла. Им необходимо есть петрушку, укроп и зеленый лук. Соблюдайте строгий режим питания и старайтесь воздерживаться от переедания. Не устраивайте праздник живота по ночам.

Овен – натура легко увлекающаяся, может и не заметить, как выпьет лишнего. Алкоголь способен толкнуть Овна на безрассудные поступки. Овнам, подверженным частым беспричинным мигреням, лучше избегать красного вина в сочетании с сыром. Лучше выпить шампанского, но не более двух бокалов. Нетрезвому Овну нужно особо оберегать голову.

Овну предпочтительнее употреблять сочное мясо с острыми пряностями. Не забудьте об овощах! На десерт подайте экстравагантные лакомства.

Продукты, необходимые для питания: мясо (ягнятина, баранина, козлятина), фрукты (грейпфрут, арбуз). Овощи: морковь, репчатый лук, перец, редиска.

Специи: перец, чеснок, тмин, шафран, мята, кориандр, розмарин

Овен должен использовать в своем рационе: свеклу, сельдерей, морковь, шпинат, финики, яблоки, грецкие орехи. Пище Овна необходим фосфат калия и железа. Травы – горчица, каперсы, мята, хрен, красный перец, алоэ, чеснок. Следует избегать алкоголя.



Телец (21.04 – 20.05)

Ияр – восьмой месяц еврейского календаря, его зодиакальный знак – созвездие Тельца. Телец (Шор) – месяц ияр. Шор – еврейское название созвездия Тельца. В месяце ияр после захода солнца в небе видно созвездие быка. Телец относится к знакам Земной стихии. Это ночное созвездие, теплое и проникнутое добротой. Поскольку быком называют взрослое животное, то зрелость – один из его характерных признаков. Когда теленок становится быком, его интеллектуальный потенциал тоже развивается, он обретает силу, чтобы носить тяжести, прилежно учиться и «бодаться» во всех смыслах этого термина. Это символ большой силы, полезный для обретения мудрости и аналитических способностей. Человек рождается маленьким и уязвимым, как теленок, а потом, постигая жизнь, достигает победы, как бык.

Находясь под покровительством Венеры, Тельцы постигают красоту и гармонию, любовь и чувствительность. Их тянет к домашнему уюту и благосостоянию.

Люди, рожденные под этим знаком – любители гастрономических злоупотреблений. Хотелось бы напомнить, что вкусное – не всегда полезно. Тельцу необходимо знать меру в еде. Организм Тельца нуждается в разнообразных фруктах: апельсинах, лимонах, яблоках, сливах, грушах. Тельцу нужно дополнять обед легкими закусками. Тельцу следует опасаться спиртного. Обычно, спокойные и уравновешенные, в нетрезвом виде могут прийти в ярость из-за пустяка. Телец – тонкий ценитель вина, ему нравится дегустировать различные напитки. Тельцу подходят вина с насыщенным вкусом, но в состоянии опьянения нужно беречь горло.

Этот знак зодиака склонен к болезням шейных позвонков, носа, зоба, астме, болезням половых органов, горла и трахеи, пищеварительного тракта, нарушению обмена веществ, кровообращения, частым вирусным инфекциям. Стоит Тельцу заболеть, он сразу стремится лечь в постель.

Относится серьезно к своему здоровью, выполняя указания врача и показывая, как он страдает. Ему нужно укреплять иммунную систему, для предупреждения заболевания принимайте витамин С. Тельцу необходима пища, содержащая сульфат соды. Травы – шалфей, бузина, чабрец, щавель. Эти травы обладают противомикробным и успокаивающим воздействием на организм. Сосновые почки и зверобой, листья эвкалипта необходимы при простудных заболеваниях. Рекомендуемая диета – продукты моря, артишоки, капуста, лук, морковь, петрушка, тыква, свекла.

Телец любит традиционную кухню с обильными сытными блюдами. На первое необходимо подать густой суп с сочными кусочками мяса; затем, конечно, говядину, тушенную экзотическим способом. На десерт удивите его разнообразием фруктов, он это оценит.

Рекомендуемые продукты:

Мясо – говядина. Фрукты: яблоки, авокадо, бананы, вишня, персики, груши, хурма, малина, клубника.

Овощи: горох, шпинат, помидоры.

Специи: укроп, фенхель, петрушка, мята, хрен, кэрри, гвоздика.

Его принцип: чем больше блюд на столе, тем лучше. Он зорко следит за тем, чтобы тарелки у гостей всегда были полны. И бесполезно отказываться, если хозяйка предлагает вам попробовать еще «маленький» кусочек.

Телец должен знать меру в еде, чревоугодие до хорошего не доведет. Нужно помнить, что вкусное – не всегда полезно. Организм Тельца крайне нуждается в разнообразных фруктах: апельсинах, лимонах, яблоках, сливах, грушах. Тельцу нужно взять привычку дополнять обед легкими салатами из моркови и капусты.

Знак порядка и мудрости. В жизни он не мелочен, но весьма рационален. Эти его положительные качества часто подводят, когда дело касается стола. У Тельца, любящего вкусно поесть, очень выражены процессы усвоения и поэтому реальна опасность излишней полноты. Следовательно, постоянный контроль в еде – основная забота Тельца.

Рекомендации. Избегать мучных, крахмалистых продуктов, крепкого кофе, алкоголя и никотина. Полезны Тельцу свекла, морковь, зеленые овощи, фрукты, содержащие калий, особенно абрикосы, бананы и курага.

Телец обладает феноменальной трудоспособностью и особенно энергичен, если от работы зависит его пропитание. Тельцу рекомендуется, есть больше овощей – свеклу, морковь, картофель, цветную капусту. Из фруктов предпочтительнее айва, персик, слива. В чай полезно добавлять настой брусничного листа и ромашки.



Близнецы (21.05 – 21.06)

Близнецы (Теомим) – месяц сиван. Ранним утром первого сивана в восточной части небосклона можно увидеть созвездие Близнецов (Теомим). Название говорит само за себя. Это два отдельных и похожих небесных тела, которые выходят из одного источника. Они так похожи, что их трудно отличить. Самое поразительное событие этого месяца – дарование Торы.

Сиван – девятый календарный месяц. На шестой день месяца Сиван, ровно через семь недель после Пейсаха приходится праздник Шавуот, – это особенный праздник дарования Торы. Которая, как учат еврейские мудрецы, сладка и питает изучающего ее, как молоко матери и мед. Поэтому в Шавуот принято есть молочную пищу: всевозможные сыры, пироги с творогом, ватрушки, блинчики, сметану, йогурты, запеканки и т. д. Всевышний вручил Моисею Тору на горе Синай шестого Сивана. Согласно преданию в этом месяце родился и умер царь Давид. Знак зодиака Сивана – созвездие **Близнецов**.

Близнецы – робкие люди, слишком легко замыкающиеся в себе. Они обладают хорошими организаторскими способностями, коммуникабельны, легко находят контакты и связи, знакомства на всех уровнях. Влияние Меркурия помогает им развить и наладить общение и торговые каналы, дает пищу для информации.

Близнецы знак Меркурия, влияющий на плечи, руки, легкие, нервную систему. Этот знак склонен к бронхиту, астме, пневмонии, туберкулезу, нервным болезням. Близнецы легкомысленно относятся к простудным болезням, поэтому болезнь может перейти в воспаление легких или бронхит. Им нужно контролировать свое здоровье, использовать дыхательные упражнения, чаще других бывать на свежем воздухе. Потребность в пище, содержащей хлорид калия. Травы – сельдерей, хмель, валериана. Витамины – группы В, С, Е. Рекомендуемая диета – постное мясо, орехи, сыры, абрикосы, рыба, соя.

Эти экспериментаторы обожают национальные блюда, поэтому у них на столе дымится узбекский плов, красуется пицца, приготовленная по итальянскому рецепту, или аппетитной горкой высятся венгерские оладьи с грецкими орехами.

У этого знака врожденный инстинкт ко всему полезному и рациональному, будь то еда или технический прогресс. Природная смекалка помогает им правильно оценивать сигналы своего организма, чтобы не делать серьезных ошибок в будущем. У Близнецов довольно крепкое здоровье, но имеется некоторая склонность к нервным и сердечным заболеваниям вследствие их высокой трудоспособности. Близнецам необходима энерге-

тически богатая пища, но не за счет жиров и углеводов. Лучше всего для них подходит пища, богатая фосфором и кальцием, а также витамины группы В, С, Е и Д.

Рекомендации. Избегать острых приправ, горчицы, кофе, жирных продуктов, тортов, крепкого алкоголя. В периоды нервных перегрузок Близнецам полезны сыр, яйца, творог, кисломолочные продукты и особенно орехи. Полезны также злаки, горох и фасоль.

Близнецам полезны гороховые и фасолевого блюда, а также кушанья из баклажан и листьев репы. Из фруктов рекомендуются груши и оливки.

Близнецам ни в коем случае нельзя вычеркивать из своего рациона белковые продукты: яйца, сыр, орехи, творог. Чернослив, изюм, курага благотворно действуют на нервную систему. Ну, а полакомиться Близнецам полезно оливками и арахисом. Иногда можно побаловать себя любимого острыми блюдами с разнообразными специями из диковинных стран.

Близнецу в компании лучше не пить спиртное, а веселить душу интеллектуальным общением. Близнецам лучше употреблять легкие, сухие прохладные вина и мускаты. Слабым местом у подвыпившего Близнеца являются дыхательные пути: разгорячившись, легко простудиться.

Близнецов интересует не количество, а разнообразие пищи. Пусть будет всего понемножку, но ассорти из разных стран и кухонь. Его не интересует сытная домашняя пища, удивите его экзотикой.

Рекомендуемые продукты:

Мясо, птица, рыба.

Фрукты: абрикосы, гранаты.

Овощи: бобы, цветная капуста, сельдерей.

Специи: кардамон, мускатный орех, шалфей, ваниль, мята, кунжут.



Рак (22.06 – 22.07)

Рак (Сарган) – месяц Таммуз. Рак, живущий в воде, не обладает особой силой, но может сильно ущипнуть. Этот знак управляется стихией воды. Две характеристики – слабость и тяготение к воде – указывают, что потенциал месяца может

раскрываться в двух названных направлениях.

В месяце Таммуз нет праздников. Рак маленькое и слабое создание, живущее в воде. Его можно победить. Но его способность брать верх выразилась в пяти событиях, происшедших на протяжении примерно тысячи лет.

- 1) Грех Золотого Тельца.
- 2) Прекращение ежедневных жертвоприношений.
- 3) Разрушение Иерусалимской стены.

4) Установка идола в Первом Храме.

5) Сожжение свитка Торы римским прокуратором Эпистомусом.

Однако благодаря Божественному милосердию, трагические события этого месяца произошли не тогда, когда это созвездие в зените и полно сил, а несколько позже – не пятнадцатого, а семнадцатого Таммуза.

Таммуз – десятый месяц еврейского календаря. Предания гласят, что в 17-й день Таммуза Моисей разбил Скрижали завета. В этот же день вавилоняне вторично пробили стены осажденного ими Иерусалима. Зодиакальный знак Таммуза – созвездие Рака.

Воздействие Луны дарует Ракам эмоциональную душу, чувственность, склонность к семейной жизни, подсознательную интуицию, творческие силы, внутреннее совершенство, самоанализ. И в то же время наделяет их агрессией и злостью.

Рак находится под воздействием Луны, которая влияет на область живота, груди, локтевого сустава. Раки склонны к гастритам, язвам, склерозу, водянке, опухолям. Из-за мнительности и повышенной чувствительности Рак начинает болеть, даже когда окружающие разговаривают на эту тему. Если он болеет, то впадает в уныние, ища поддержки родных и близких. Любит, чтоб за ним ухаживали, поднося в постель любимые блюда. У него возникает потребность в пище, содержащей фторид кальция. Его травы: розмарин, портулак, шалфей, цветы бузины и липы. При болях в желудке – зверобой, лист крапивы. При воспалениях желчного пузыря можно использовать цветки бессмертника, одуванчика, кукурузные рыльца, тыкву.

Рекомендуемая диета – молоко, капуста, лимоны, изюм, ржаной хлеб, сыры, йогурты, тыква, лук, желтки яиц, цитрусовые.

Согласно склонностям к различным заболеваниям многие блюда могут не соответствовать его настоящим вкусам.

Благодаря своей интуиции Рак прирожденный кулинар и кондитер. Так что, придя в гости к Раку, прощаться до того, как чайный стол будет накрыт, – это не самая лучшая идея, выпечку он любит отменную.

Знак высокой мнительности и удивительной способности тянуться к еде, особенно к той, которая так вредна для него. Поэтому Раку необходима дисциплина и строгая диета. Мнительность и нежный рачий желудок не позволяют ему есть острую, пряную еду.

Рекомендации. Избегать продуктов, вызывающих брожение или жжение в желудке. Осторожно подходить к употреблению сырых овощей и кислых фруктов. Не следует сразу после еды пить сладкий чай или охлажденный лимонад. Быть крайне осторожными с употреблением в пищу раков, крабов, моллюсков – вполне возможна аллергия. Полезны Ракам нежные сорта рыбы, злаки, не кислые отварные овощи, минеральная вода.

Рак – чрезвычайно чувствительная и интуитивная натура, любящая надежность и уют, большой гурман. Как человек эмоциональный, глубоко переживает малоприятные чувства, которые долго не позволяют потом его психике прийти в равновесие. Людям этого знака надо научиться защищать своё мнение. Я бы рекомендовала Ракам занятие йогой. Лучше всего для него – есть чаще и малыми порциями. Очень полезны овощные супы и мясо, но – белое, паровое или запеченное. Из овощей предпочтение надо отдать кабачкам, свежим огурцам. Из трав рекомендуется мелисса.

Рак, по природе, является рабом своего желудка, и ему необходимо строжайшее соблюдение диеты. Ему больше всех рекомендовано воздержаться от сладкого и мучного. Спиртное лучше употреблять только в лечебных целях. Вот в чем себя можно не ограничивать – это в арбузах, которые прекрасно очистят организм от шлаков. Можно побаловать себя бобовыми и дарами моря, но только в умеренных количествах.

Раку следует относиться к любому спиртному, даже пиву с огромной осторожностью. Из-за тонкой душевной организации и непредсказуемости Рак может неожиданно расплакаться. А из-за нежного желудка им не стоит пить молодые вина и пиво. Если уж пить, то вермут. Но не злоупотребляйте, Раки легче всех впадают в алкогольную зависимость.

Ракам лучше всего употреблять морепродукты. Он с удовольствием не откажется от грибных блюд, легких овощных салатов. Раки не скрывают своей любви к соусам. Для десерта подойдут взбитые сливки с фруктами или мороженое.

Рекомендуемые продукты:

Мясо, крабы, рыба.

Фрукты: кокосы, виноград, лимон, папайя, арбуз.

Овощи: капуста, огурцы, тыква, латук, картофель, репа.

Специи: цитрон, шалфей, кэри, хрен, горчица, тмин, ваниль.



Лев (23.07 – 23.08)

Лев (Арье) – месяц ав. В этом месяце нашему народу пришлось пережить немало трагедий. Самые страшные из них – разрушение Первого и Второго Храма Девятого ава. Мы не раз убеждались, что знак и события месяца неразрывно связаны между собой. В месяце ав на небе появляется созвездие Льва, которое восходит, набирает силу, и от него не уйти. Этот знак имеет власть над человеком, животными, металлами и всем живым на земле. Арье созвездие огненной стихии. Дневной знак его способен причинить боль. Люди, рожденные под этим знаком, господствуют над всеми, у них избыток сил. Они легко гnevаются, страстны, экспансив-

ны, верны своему слову и любят изысканные узоры из золота, серебра и драгоценных камней. Для наших мудрецов Лев – символ триумфа. Мир абсолюта не разрушен, он ограничен тонкой линией, к нему ведет узкий мост, который еще можно перейти.

Ав – предпоследний месяц еврейского календаря, соответствует августу-сентябрю. Этот месяц иногда называют Менахем – «Утешитель» – Ав. В седьмой день этого месяца Навуходоносор захватил, а два дня спустя поджег – Первый Храм. И Второй Храм сожгли тоже 9-го Ава. «С наступлением Ава уменьшают веселье», – говорят мудрецы. Зодиакальный знак Ава – созвездие Льва.

Этот знак, подчиняясь Солнцу, символизирует индивидуальность духа, рациональность творчества, щедрость. Львы, имея ребяческий нрав, обладают хорошим творческим потенциалом.

Правящая планета Солнце влияет: на сердце, систему кровообращения, сосуды, желчный пузырь, глаза, грудной отдел позвоночника и спины.

Львы склонны к сердечным болезням, аневризмам, стенокардии, болезням спины, глаз. Если Лев подхватил вирус, то держится, как подобает: гордо, нервничая, что снизил обороты и болезнь не вовремя настигла его. Им необходима пища, содержащая сульфат магния. Рекомендуются травы – можжевельник, рута душистая, петрушка, укроп, фенхель, мята, одуванчик, календула, лопух, девясил, мать-и-мачеха.

Лев привык думать животом, а жить по велению сердца. Не любит терять и страшно боится проигрыша. Его сердце бьется на бешеных оборотах, артерии сужаются. Рядом с ним должны находиться люди, которые принимают все их слабости. Для ослабления рекомендуется употреблять розмариновый чай и сок плодов боярышника.

Рекомендуемая диета – цитрусовые, яйца, продукты моря, салат, голубика, постное мясо, сыр, соя, дичь, йогурт.

Когда раздастся звонок в дверь, оказывается, что все-таки один салат он сделать не успел, а шампанское забыл охладить. Однако денег на «светские приемы» этот хозяин не жалеет: у Льва на столе всегда имеется вазочка с икрой и тарелочка с осетриной.

Знак царственности и власти. Не любит отказывать себе ни в чем, будь то еда или человеческие отношения. Но в питании Лев, и особенно Львица, не должны позволять себе переедать, чтобы не набрать лишнего веса. Для похудения лучше всего подходят периоды полного голодания, когда организм очищается от шлаков. Львы плохо переносят сильные нервные передряги и депрессии – именно тогда они увлекаются едой.

Необходимо избегать тяжелой, жирной пищи, кондитерских изделий, красного мяса. Обязательно включать в рацион чеснок и лук. Полезны

овощи с грубой клетчаткой и фрукты – сливы и апельсины, снимающие сердечное напряжение.

Лев в питании позволяет себе много лишнего, поэтому ему необходимо следить за своим весом. Рекомендуются строгая диета, причем, с использованием сельдерея. Из фруктов – апельсины, инжир. Очень благотворно на желудок Льва действуют яблоки и зелень в неограниченном количестве.

Запрещается любая жирная пища, темное мясо и кондитерские изделия. Хорошо сказывается на здоровье настой из цветков и ягод боярышника. Полезны голубика, пшенная каша и яичный желток, кукуруза, арахис, маслины, кокосовые орехи.

Львам для нормальной жизни полезно питаться добычей из птицы (индейка, курица). Но не стоит увлекаться. Особое внимание, несмотря на пристрастие к мясу, нужно уделить различным фруктам и сухофруктам. Среди овощей стоит отдавать предпочтение кабачкам и баклажанам в любом виде.

Львам нужно соблюдать меру в питье по двум причинам: во-первых, у них слабое сердце и, во-вторых, пьяный Лев теряет контроль над собой, а соответственно, авторитет в глазах окружающих. Стоит также обратить внимание на тяжелое похмелье, которое пагубно сказывается на сердце. Пейте лучше марочное крепленое вино.

Львы любят роскошь. Поэтому придется раскошелиться на деликатесы. Икра, палтус, балык или дичь в винном соусе. Добавьте к царскому застолью классическую музыку и внимание, достойное королевской особы.

Рекомендуемые продукты:

Мясо: дичь.

Фрукты: лимон, апельсин, ананас, мандарин.

Овощи: маслины, кабачки.

Специи: эстрагон, анис, гвоздика, базилик, кориандр, имбирь.



Дева (24.08 – 23.09)

Дева (Бетула) – месяц Элул. Дева имеет женское начало, управляется стихией Земли. Поначалу знак Девы умеренный, потом влажный, затем сухой. Связывают его с маленькими растениями, такими как пшеница и бобы. Рожденные под этим знаком приятно выглядят, умные, с сильными голосами, любят справедливость, копят деньги. Этот знак характеризуется защитой малых, совершенных форм, наподобие пшеницы. Дева напоминает о привлекательности молодой женщины, о стремлении к утонченным земным наслаждениям. Мы должны внимательно рассмотреть, как можно гармонизировать эти факторы: как источник непорочности связан с влечением к материаль-

ному миру? Материальная сторона не оставляет человека в покое и способна изменить его характер. Как могут соединяться в одном созвездии чистый источник, губительное материальное влечение и возврат к совершенству? Элул – месяц раскаяния, потому что это последний месяц еврейского года. Он служит подготовкой к грядущему суду, Рош-а-шана и Йом-Кипуру. Поэтому в Элул читают молитвы о прощении. Сила традиции, как объяснялось, получает особое выражение в месяце Элул, когда еврейский народ подвергался суровому испытанию. Дева освещает небо, сохраняя верность устоям и, в конце концов, достигает кульминации; таков ответ: искра Торы в истоке и преданность, и совершенство в итоге.

Элул – двенадцатый месяц еврейского календаря. Название происходит от «Элулу» – «Жатва». В еврейской истории этот месяц отмечен началом Иудейской войны (против римлян). Элул – месяц покаяния, подготовки к Судному дню, ведь сразу за Элулом наступает первый месяц Нового года – Тишрей, который начинают «Десять дней покаяния». В народе Элул называют «месяцем милосердия». Знак зодиака Элула – созвездие Девы.

Меркурий также, как и Прозерпина, дает Девам внешний порядок и внутреннюю раздвоенность, коммуникабельность мышления, контакты и интеллект.

Девы находятся под покровительством Меркурия, а эта планета влияет на брюшную область, тонкий кишечник, желудочно-кишечную систему. Девы склонны к болезням кишечника, запорам, перитонитам. Прозерпина определяет трансформацию человеческого духа. Это планета, которую так любят алхимики во все времена, планета превращений, изменений. Дева самоотверженно сражается с простудными заболеваниями, следит за диетой и рекомендациями врача. Она знает, как победить болезнь, если ее не устраивает врач, она пойдет к другому, чаще всего оказывается во многом права, выражая недоверие по поводу обследования и назначения лекарственных препаратов.

Лекарственные травы, рекомендуемые Деве: зверобой, розмарин, валериана, вербена лимонная, лаванда, шалфей, черника, земляника.

Девам необходима пища, содержащая сульфат калия, железа.

Рекомендуемая диета – протеиновая пища, овес, рожь, салат, творог, миндаль, цикорий. Основное правило, которому надо следовать, избегать пищи и напитков, трудно перевариваемых и раздражающих стенки кишечника.

Она обожает рецепты из книги «О вкусной и здоровой пище».

Это знак благоразумия и рассудительности. Разум Девы работает в четком режиме, но нередко она требует от себя слишком многого. В результате психика начинает этому сопротивляться, возникают различные стрессы. Слабым местом Девы является кишечник, на работу которого влияет ее психическое состояние. Для этого знака всегда важна диета, регулярность

и рациональность в питании. Девам полезны вегетарианские блюда, главным образом, вареные, но не жареные. Для поддержания энергетического баланса необходимо употреблять продукты, содержащие сульфат калия и фосфат железа, а также витамины группы В. Необходимо избегать употребления крепкого алкоголя, кислых вин и никотина. Мясо только отварное или тушеное. Масло желательно растительное. Овощи вареные, а крупа и макароны должны входить в состав любой диеты.

Можно использовать приправы из ароматических трав – тмина, мяты, корицы, чабра, цикория. По утрам лучше всего пить чай с добавлением шиповника. Деве противопоказаны консервы, животные жиры, сырокопчености и сладости.

Девам не мешало бы придерживаться вегетарианской диеты. Забудьте о шашлыках. Но если трудно отказаться от мяса, то можно иногда позволить себе вареного цыпленка или тушеную телятину в большой праздник. На Деву алкоголь действует весьма негативно. Под действием алкоголя печень очень быстро выходит из строя, поэтому лучше пить легкие сухие вина. А вот терпкие вина – категорически противопоказаны. Излишек алкоголя обычно приводит к расстройству желудка. Дева – не гурман, и стол для нее не должен ломиться от яств. Она с удовольствием полакомится салатиками из свежих овощей. Для основного блюда подойдет тушеная телятина с рисом и обязательно много зелени. На десерт лучше фрукты.

Рекомендуемые продукты:

Мясо: телятина.

Фрукты: абрикос, гранат, яблоки.

Овощи: бобы, цветная капуста, сельдерей.

Специи: лавровый лист, цикорий, корица, кардамон, лакрица, ваниль.



Весы (24.09 – 23.10)

Весы (Мознаим) – месяц Тишрей. Время Весов описывают, как самопознание и взвешивание поступков. Рош-а-Шана напоминает о завершении творения мира и создания человека. Творец «взвешивает» на весах справедливости каждого человека. Человек задумывается, ради чего он создан, для чего живет. Это месяц, когда каждому предоставлена возможность обновления и равновесия в отношениях с Создателем. Баланс между телом и душой достигает гармонии в Суккот.

Тишрей – первый месяц календарного года, соответствует сентябрю-октябрю. По преданию, впервые 10 дней месяца взвешиваются грехи и добрые дела людей. Первые десять дней месяца Тишрей – дни покаяния. Тишрей соответствует знаку зодиака Весы.

Вы узнаете, какие продукты питания подходят для знака «Весы», как и почему нужно употреблять в пищу определенные вещи и какую пищу следует исключить из рациона.

Наши рекомендации помогут вам подобрать правильное питание, согласно вашим склонностям к различным заболеваниям, поэтому многие блюда могут не соответствовать вашим настоящим вкусам.

Венера наделяет Весы красотой, чувствительностью, любовью. Это знак привязанности, обязательности, партнерства.

Весы, находясь под влиянием Венеры склонны к почечно-каменной болезни, диабету, нефриту, к болям в поясничной области, уремии. Они чаще всего подхватывают вирус от кого-то в транспорте или приобщении с кем-либо. Болезнь часто просто валит его с ног, заставляя страдать от острой боли в пояснице и внизу живота.

Весы ненавидят ссоры и споры, тяготея к гармонии. Им не следует выходить из равновесия. Старайтесь общаться с теми людьми, которые дадут вам радостное настроение.

Они испытывают потребность в пище, содержащей фосфорнокислый натрий. Травы – чабрец, фиалка, витамины – А и Е. Рекомендуемая диета – гречневая, овсяная, перловые крупы, рыба, рис, яйца, зелень, картофель, крыжовник, абрикосы, груши, инжир, цитрусовые. Следует избегать усиленного курения, крепких алкогольных напитков. Из трав рекомендуются: мать-и-мачеха, тысячелистник, барбарис, мальва, фиалка трехцветная, душица, жасмин, клевер, крапива, гвоздика, розмарин. Одним из наиболее эффективных растений при лечении почек у Весов является льняное семя или тыквенные семечки.

Они очень расстроятся, если вы прольете на белую скатерть вино или сразу съедите розочку из моркови, которой украшен салат. Ведь для Весов главное, чтобы на столе царили порядок и гармония.

Знак неуравновешенности и постоянного колебания. Плохое состояние выделительной системы отражается у Весов на коже. Нездоровый ее цвет, угри и прыщи у людей этого знака не редкость. Для улучшения внешнего вида Весам полезно пить лекарственные чаи – ромашковый, брусничный. Для поддержания энергетического баланса и улучшения обмена веществ Весам необходимо, чтобы в продуктах содержались фосфат калия и натрия, а также витамины группы А, Е и медь.

Необходимо избегать сырокопченых колбас и окороков, маргарина, острых приправ, соусов, тортов и пирожных. В ежедневном рационе должны присутствовать продукты с высоким содержанием витамина Е – пророщенные злаки, солод, люцерна, растительное масло. Им необходима пища, содержащая медь. Моллюски, огурцы, редис, салат, свекла, черная смородина, клюква. Надо включать в рацион хлеб и макаронные изделия,

пищу с небольшим количеством соли, ароматные травы и пряности. Кроме того, должны присутствовать в достаточном количестве рис, свежие и вареные овощи, фрукты, особенно сливы, абрикосы, персики.

В меню Весов непременно должны присутствовать хлеб, рис и спаржа. Из фруктов – персики и абрикосы. Естественным источником витаминов являются проросшие злаки, солод и люцерна. Весы склонны к экзотической еде – типа мидий и морских моллюсков. Полезные ягоды – клубника и черная смородина. Из трав – базилик, розмарин, отвар мать-и-мачехи.

Правило, которое должны знать Весы, как дважды два – не набивать желудок всем, что попадает под руку. Из-за склонности к сосудистым заболеваниям Весам рекомендуется чеснок, черная смородина и клюква. Лучшим завтраком станут проращенные ростки злаков. Весам стоит отказаться от пряных и острых блюд. Уж лучше разнообразьте блюда изысканными соусами и витаминными салатами.

Весы часто пьют за компанию и, как результат, перебирают. Закусывать они любят легко, а это ускоряет опьянение. Похмелье же ими переносится тяжело, причем, как физически, так и морально. В небольших количествах им лучше употреблять выдержанные вина.

Весам важна не пища, а обстановка и чувство гармонии в процессе ее приема. Им нравятся всевозможнейшие салаты, изысканные соусы. Сладкие блюда доставят им удовольствие.

Рекомендуемые продукты:

Мясо, рыба.

Фрукты: яблоко, авокадо, банан, ежевика, вишня, персик, малина.

Овощи: горох, шпинат, томаты.

Специи: эстрагон, тмин, клевер, анис, шалфей, гвоздика, укроп.



Скорпион (24. 10 – 22. 11)

Скорпион (Акрав) – месяц Хэшван. Это знак водной стихии. Его начало влажное, средняя часть умеренная, а завершение шумное и сияющее. Те, кто родился в этом месяце, обижают и разочаровывают других, сплетничают,

склонны к меланхолии, они хитрые, коварные, но щедрые.

Для нас события, связанные с Хешваном, группируются вокруг центральной темы, заданной мидрашем: «скорпион брошен в кусты». Это знак упадка, отраженного в событиях месяца.

Скорпион символизирует нисхождение до состояния безгласности и ничтожества, называемого – «чистилище». В этом состоянии не сделанное сопоставляется с тем, что сделано. Заключенная в бездеятельность душа, всегда жаждет движения. Она наказывается тем, что снова проходит уже

пройденный путь. Можно сказать иначе - «пройти сквозь огонь», потому что цель этого процесса – очистить душу, как очищают от примесей металл. Только после очищения душа готова войти в рай, радоваться чистым плодам своего труда. Астрологи считают, что характеристики Скорпиона отражаются во внешности рожденных в этом месяце. Мудрецы же трактуют это по-своему: «нисхождение обязывает еврейский народ к грядущему восхождению». Скорпион призывает человека обратить внимание на самосовершенствование, надеясь, что в лучшие времена он воспрянет.

Хешван – второй месяц еврейского календаря, ему соответствует – созвездие Скорпиона. Правящей планетой Скорпиона является Марс, дарующий мужественность, активность, прямолинейность. Этот знак придает людям, рожденным в этот период, основательность и благоразумие. Скорпионы склонны к болезням мочевого пузыря, половых органов, гепатитам, болезням горла, бронхитам. Они обладают повышенным иммунитетом к простуде, но если начинают болеть, то не очень обращают внимание на здоровье, поэтому чаще всего вирус может перерасти в бронхит.

Страстный и беззаветный Скорпион склонен недооценивать себя, занижая свои явные и скрытые возможности. Относитесь к себе как к важной персоне.

Им необходима пища, содержащая сульфат кальция и железа. Рекомендуемая диета – спаржа, постное мясо, редис, сливы.

Следует избегать жирной пищи. Питание должно содержать много протеина и включать в себя продукты моря, дичь, яйца, йогурт, орехи, соевые, бобы. Травы, используемые в питании и для лечения, – крапива, полынь, базилик, алоэ, кориандр, подорожник, жимолость, чага, ромашка.

Кто ходит в гости к Скорпиону, тот поступает мудро. Потому что этот знак знает толк в кулинарии. Кроме того, его стол всегда сервирован по высшему классу. Скатерть подобрана по цвету к тарелкам, а салфетки сложены таким причудливым образом, что их жалко и разворачивать.

Знак прирожденного психолога и аналитика. Это самый сильный и решительный знак Зодиака. Но очень восприимчив к инфекции. Включение в ежедневный рацион стакана воды с медом и яблочным уксусом благоприятно скажется на общем самочувствии. Недостаток калия в крови может привести к болезням сердца, поэтому он для Скорпионов так важен. Для повышения защитных сил крови ему необходимо соблюдать умеренность в еде и питье, минимум спиртных напитков, жирной и острой пищи. Необходимы продукты, содержащие сульфат натрия и железо, а также витамины В, С, Е. необходимо пить чай из плодов шиповника.

Избегать жирной и острой пищи, обильного употребления жидкости. В ежедневном рационе должны присутствовать злаки и крупы, особенно гречневая крупа. Для улучшения кровотока необходимы говяжья пе-

чень и молоко. Чай лучше лекарственный – из спорыша, крапивы. В еду рекомендуется добавлять чеснок, шалфей, розмарин.

Скорпион любит вкусно поесть, забывая, что и в еде, и в напитках ему необходима умеренность.

Ему полезны:

говяжья печень и мясо птицы,
репа, чеснок, шалфей, розмарин, сок крапивы,
йогурты, вишня, крыжовник, кизил.

Перед обедом рекомендуется 1-2 ложки патоки с портвейном или ромом.

Скорпионам, несмотря на их любовь к хрену, горчице и другим остро-там, не стоит ими злоупотреблять ни в коем случае. Лучшие продукты из меню Скорпиона – репа, свекла, капуста, морковь. Молочные продукты полезны лишь в ограниченных количествах. Побаловать себя можно морепродуктами и рыбными деликатесами.

Скорпион должен твердо знать меру при употреблении спиртного. Выпив, Скорпион теряет контроль над своими эмоциями и может принести непоправимый вред себе. От алкоголя у Скорпионов, в первую очередь, страдает половая система. Скорпиону лучше подойдут игристые, насыщенные вина – шампанское и мускат.

Скорпионам нравятся пряные яства с ярко выраженным вкусом. Не бойтесь слез гостя, Скорпион обожает горчицу, хрен, уксус. Он будет в восторге от супа из улиток, запеченных моллюсков. Закончить обед можно сыром-гриль.

Рекомендуемые продукты:

Мясо: моллюски.

Фрукты: грейпфрут, арбуз.

Овощи: морковь, хмель, лук, перец, тыква, редиска, лук-шалот.

Специи: базилик, кориандр, кардамон, шалфей, ваниль, женьшень, цитрон.



Стрелец (23.11 – 21.12)

Стрелец (Кешет) – месяц Кислев. Кешет в переводе обозначает лук – еврейское название знака Сагиттариус, Стрелец. В начале месяца Кислев на небе появляется созвездие, напоминающее своей формой лук и стрелу, выпущенную к небу. Оно символизирует восходящий полет, подъём после упадка. Астрологи отмечают силу и решительность этого знака. Стрелец (Кешет) – огненный мужской знак, дневной и разрушающий растительную и животную жизнь. Он имеет власть над людьми, пти-

цами, неземными животными и насекомыми. Дети этого знака очень сообразительны. Они летят стремительно, как стрела из лука, и не удовлетворяются, пока не достигнут высокого положения в обществе. Среди людей этого знака много торговцев, адвокатов, судей. Главной чертой характера является честолюбие. Пользуются хитростью и мудростью в достижении успеха. Существенное событие месяца Кислев праздник Ханука. В этот праздник мы празднуем победу еврейского самосознания над греческой культурой. Мудрецы говорят: «Тот, кто дает ради них милостыню, спасает их от адских мук и возносит ввысь – как стрелу лука».

Сила Стрельца способна пронзить тьму смерти благодаря тому, что деньги, представляющие собой квинтэссенцию материи, жертвуются ради духовных целей. Торот хаим – «Учение жизни». Её заповеди даруют жизнь тем, кто их соблюдает. Это живительная сила, ведущая мир из настоящего в будущее. Знак зодиака Кислев – третий месяц еврейского календаря.

Стрелец управляется Юпитером, дающим людям общественное признание, счастье, многостороннее развитие и предприимчивость. Люди этого знака склонны к следующим заболеваниям: ревматизму, двигательной атаксии, заболеваниям бедер, печени, крови, копчиковых позвонков. Стрелец, подхватив вирус, не думает о простуде, которая может привести к неприятным последствиям. Он быстро идет на поправку, даже при незначительном отдыхе. Ему некогда болеть, он должен все успеть, забывая при этом о себе. Этому знаку следует беречь кости и мускулы. Стрельцам хорошо помогают травы: крапива и можжевельник, шалфей и шафран, чабрец, огуречная трава, корень ясеня, корень лопуха.

У них потребность в пище, содержащей двуокись кремния. Рекомендуемая диета – морковь, печень, рис, пастернак, инжир, земляника, вишни, чернослив.

Когда он что-то готовит, то вкладывает в процесс варки, резки и жарки буквально всю свою душу. Стрельцы – это истинные гурманы. И если они собирают гостей, то вечеринка по размаху напоминает пир на весь мир.

Рекомендуемые продукты:

Мясо, рыба.

Фрукты: финики, фиги, манго, фейхоа.

Овощи: артишок, брюссельская капуста, капуста белокочанная, чеснок, петрушка.

Специи: тмин, базилик, шафран.

Стрелец – знак жизненной энергии. Стрельцы обычно здоровые люди, они надолго остаются «молодыми» и в пожилом возрасте. Это знак жест-

кости и требовательности. Они придирчивы во всем, и их неуправляемые переходы настроений могут привести к проблемам с психикой. Поэтому им так необходима для поддержания энергетического баланса в организме и профилактики заболеваний нервной системы пища, содержащая двуокись кремния и хлористый калий.

Избегать переизбытка и жирной пищи, острых приправ. Основной лозунг – умеренность во всем. Ограничить в еде животные жиры, заменить их растительными, исключить или свести к минимуму алкогольные напитки. Упор сделать на бобовые – фасоль, горох, сою и на свежие овощи и фрукты.

Стрельцу рекомендуется телячья печень с добавлением майорана, мальвы, шалфея, а также спаржа, сырая капуста и редька. В обед полезно съедать 5 – 6 штук грецких орехов, сведя к минимуму сахар.

Стрельцам очень полезна минеральная вода. Одна-две бутылки в день и хорошее самочувствие вам гарантировано. Стрельцу, как никому, нужно есть больше бобовых – горох, соя, фасоль. Натуральное мясо лучше заменить соевым – думайте не о вкусе, а пользе. Без ограничений можно есть манго и фиги, капусту и артишок, брюссельскую капусту и чеснок. Специи и травы, необходимые для употребления в пищу – мята, тмин, базилик, женьшень, цитрон, петрушка, укроп и сельдерей.

Стрелец пьет с удовольствием, а это таит опасность. Дело в том, что печень Стрельца плохо справляется с алкогольной нагрузкой, а это ведет к серьезным заболеваниям. Виноградные вина в умеренном количестве полезны Стрельцам для усвоения кремния.

Стрельцы являются истинными гурманами. Им нравится любая кухня, они обожают кулинарные путешествия по кухням народов мира. Приготовьте для них мясо под кисло-сладким соусом. На десерт подойдет сладкая выпечка.



Козерог (22.12 – 20.01)

Козерог (Гди) – месяц Тевет. Гди в переводе означает козленок – это еврейское название созвездия Козерога, которое появляется на небосклоне с начала месяца Тевет. Оно напоминает козленка или барана, связанного с месяцем нисан. Разница в том, что знак Козерога символизирует перерождение. Он изначально мягок и чист, подобно новорожденному козленку в день, когда он родился. Это знак земли, женский. Астрологи утверждают, что он может защитить людей от черной меланхолии и колючих кустов. Тевет месяц неопределенности, неясности, когда возникла угроза потери источника, раскрытого в Синае и озаряющего еврейский народ до дней Эзры, послед-

него из пророков. Разделы Торы этого месяца показывают, как были преодолены опасности, возникшие в Египте. Пророк применил это к своему времени, к другим обстоятельствам, изменяя пути народа.

Тевет – четвертый месяц еврейского календаря. Зодиакальный знак – созвездие Козерога. Согласно древнейшим источникам существует поверье: «Благодатный будет год, если Тэвэт сух после двух дождливых месяцев».

Это один из знаков, поддерживающий традиции, стремление к безопасности. Сатурн испытывает и ограничивает его, наделяет упорным продвижением к намеченным высоким рубежам.

Козерог находится под защитой Сатурна и влияет на болезни костей, артриты, пищеварительную систему, печень, болезнь зубов, кожи.

Люди этого знака беспокойны, часто бывают раздражены. Типичные заболевания – это болезни суставов и костной системы, простудные заболевания и болезни зубов, кожи, печени и пищеварительной системы. Люди этого знака должны быть уверены в правильности назначения лекарственных препаратов и процедур при простудных заболеваниях. Козерогам хорошо помогают такие растения, как василек, жимолость, хвойные деревья, душица, мелисса, женьшень.

Нередко Козерог гонит от себя любые положительные эмоции. В нем возникает некоторое ожесточение, причем, не только физическое, но и душевное. Постарайтесь понять, что правильно спланировать жизнь, учитывая любые мелочи, практически невозможно. Научитесь терпимости.

Рекомендуемая диета – йогурт, чечевица, яйца, брокколи. Им необходимо употреблять цитрусовые и творог, постное мясо, чернослив и миндаль, инжир, огурцы. Следует пить минеральную воду, в питание должно входить большое количество протеиновой пищи. Пища должна содержать фосфорнокислый кальций.

Наши советы – это лишь рекомендация к правильному питанию, согласно вашим склонностям к различным заболеваниям, поэтому многие блюда могут не соответствовать вашим настоящим вкусам.

У Козерогов изысканный вкус не только к еде, они любят комфорт во всем – красивая скатерть, столовые приборы из серебра, не говоря уже о сервировке стола и блюд. Но, так как большинство страдает нарушением обмена веществ, то им стоит больше внимания уделять раздельному питанию. Не надо мешать белки и жиры. Зато Козероги, кажется, единственные, кому не возбраняется есть все, что душевнее угодно. Даже не во вред бокал сухого вина перед сытным обедом.

Девиз этого знака: «Качество превышает количество». Поэтому на столе у него всегда полно всяких вкусных блюд, разложенных по маленьким тарелочкам. Кто из гостей не успел попробовать запеченных моллюсков, тот, извините, опоздал.

Знак некоторой отрешенности и таинственности. Но Козероги прекрасно приспосабливаются везде. Они активны не в меру, легко сметают все преграды и настойчивы в достижении своей цели. Но у них очень вял процесс обмена веществ, что чревато отложениями солей. Поэтому Козерогу рекомендуется в ежедневной пище отдавать предпочтение продуктам, содержащим фосфат калия, фторид кальция, а также железо.

Избегать жирной рыбы, консервов, икры, дичи, жареного мяса, картофеля, шпината. Меню должно состоять из постного мяса, кефира, макаронных изделий, хлеба, свежих и вареных овощей (не смешивать). Из фруктов Козерогу предпочтительна черешня, вишня, клубника, ежевика и слива.

Козерогу рекомендуются в меню мясо, сырые овощи. Полезна толченая скорлупа яиц. Из ягод предпочтительнее черешня, голубика, ежевика. Из фруктов – айва; из овощей – спаржа, шпинат, редька, чечевица. Между приемами пищи надо пить больше кипяченой или минеральной воды, а еще – есть поливитамины.

Козерог – тот знак, которому бокал вина перед обедом не вредит, а активизирует его вялое пищеварение. Полезны этому знаку «Токай», «Рислинг», «Мускатель». Ему не грозит злоупотребление, так как он относится к спиртному спокойно. Вино не приносит желаемого забвения от проблем, скорее является лечебным продуктом. У Козерога к еде одно требование: еда должна быть вкусной. Побалуйте его бараниной по-швейцарски, густым овощным супом. На десерт подойдут вареники с вишнями.

Рекомендуемые продукты:

Мясо: ягнятина.

Фрукты: канталупа, дыня, айва.

Овощи: свекла, баклажаны.

Специи: анис, гвоздика, шалфей, мускатный орех, мята, базилик.



Водолей (21.01 – 20.02)

Водолей (Дли) – месяц Шват Дли в переводе с иврита означает «ведро» – еврейское название созвездия Водолея, которое появляется на восточной части горизонта каждый день в месяце Шват.

Оно напоминает формой ведро, из которого льется вода. Полив – действие, приводящее к значительным последствиям. Водолей очищает новорожденного Козерога, омывая его чистой водой из ведра. Это свойство Водолея объясняется тем, что вода, сохранившая чистоту, может очищать других. Хочется отметить качества Водолея: благородство, великодушие, теплоту, красоту, гордость и стремление к богатству. Все это – проявления способности давать.

Шват – пятый месяц календарного года. В 15-й день месяца отмечается «Новый год деревьев» (Ту би-Шват). День посвящен посадке новых деревьев. Знак зодиака Швата – созвездие Водолея.

Водолеи дружелюбные и независимые люди. Уран может наносить им удары Судьбы, разрушая их планы, но в тоже время неожиданно открывать добрые помыслы.

Правящей планетой Водолея является Уран. Он влияет на лодыжки ног, запястья рук, кости нижних конечностей, склонность к судорогам, зрение. Водолей знак нервный, сверхактивный и самоуверенный, поэтому с большим трудом смиряется со своим поражением. Он или парит в небесах или прокликает всё и вся.

Люди этого знака склонны к болезням: варикозное расширение вен, алкоголизм, нервные расстройства, распухшие икры ног. Если Водолей простыл, то очень тяготится болезнью, стараясь, как можно быстрее поправиться, поэтому готов испробовать все средства новые и старые.

Им необходима пища, содержащая хлористый натрий.

Водолеям хорошо помогают травы крапивы, мяты, цитрона, женьшеня. При расширении вен, лимфатической системе и заболеваниях крови могут быть полезными: фиалка трехцветная, полевой хвощ, листья земляники и огуречная трава. Из трав им полезны тысячелистник, боярышник, лимонник китайский, листья черной смородины и ореха, полынь.

Его стихия – воздух. Ему необходим демократический фуршет. Он убежден, что в гости приходят не поесть, а пообщаться. Водолей обожает мелкие аппетитные закуски в виде тарталеток или чипсов, которые не отвлекают от приятной беседы и замечательно перебивают аппетит.

Водолеи относятся к той категории людей, которым стоит исключить из своего рациона все сладкое – торты, булочки, конфеты и пирожные. Самым полезным фруктом для Водолея является гранат. Молочные продукты станут хорошим завтраком, а стакан кефира прекрасно может заменить ужин

Никогда не отказывает себе в легких овощных салатах.

Знак многоплановый. Передовой и независимый Водолей живет по тем заповедям, которые считает наивысшими. Показывает образец гуманности, помощи, милосердия во всем и ко всем, что его и подводит. Думая о других, Водолей часто забывает о самом себе, а его неуравновешенность может привести к нервным срывам. Он предрасположен к нарушениям циркуляции крови, поэтому в ежедневном питании необходимы хлористый натрий, фосфат магния, а также железо и кальций.

Необходимо избегать консервов и всякой «химии», а также сливочного масла, безалкогольных напитков, тортов и пирожных. Количество хлеба, макарон и риса лучше уменьшить. Сахар заменить медом, а соль – аро-

матическими травами. Избегать крепких спиртных напитков и никотина. Водолею показана вегетарианская диета.

В ежедневное меню Водолея должны входить свежие фрукты, а также твердые сыры, зелень, горчица, орехи, миндаль, морская рыба с правой из пижмы и падуба. Сахар лучше заменить медом. Кисломолочные продукты можно есть, а вот от пирожных, выпечки лучше отказаться.

Рекомендуемая диета – мед и лимоны, твердые сыры и рыба, репа и зелень, апельсины и яблоки, виноград, груши, ананасы.

Поэтому для каждого заболевания и разрабатывают диеты.

Водолей должен относиться к спиртному с очень большой опасностью, так как оно расшатывает его и без того слабую нервную систему. Немного шампанского или мускаты могут помочь снять стрессовое состояние и стать успокаивающим средством.

Водолею по вкусу больше подходит непринужденная вечеринка, чем званый ужин. В своих кулинарных пристрастиях Водолей совсем неприхотлив. Приготовьте для него аппетитные закуски, дары моря и легкие салаты.

Рекомендуемые продукты:

Дары моря.

Фрукты: канталупа, дыня, айва.

Овощи: свекла, баклажаны.

Специи: кардамон, лакрица, тмин, мята, шалфей, ваниль, петрушка.



Рыбы (21.02 – 20.03)

Рыбы (Дагим) – месяц Адар. Зодиакальный знак Адара, шестого месяца еврейского календаря, – созвездие Рыб, или последний месяц года, если отсчет начинается с нисана. Созвездие Рыб, восходящее в этом месяце на востоке, напоминает формой двух рыб. Этот месяц характеризуется единством противоположностей, главные из которых – сокрытие и откровение. Дагим – водяной знак, порождающий в теле холод и влажность, источник болезненных жидкостей и ветров. Те, кто родились под этим знаком, с одной стороны имеют негативную характеристику, а с другой – силу и физическую привлекательность. Индивидуальные качества находятся под контролем человека, а негативные качества можно со временем превратить в положительные. Месяц Адар демонстрирует, что внутренний переворот доступен не только отдельным личностям, но и народу, обществу в целом: горе может сменить радость, а траур – праздник. Адар – завершение годовичного цикла, а круг не имеет конца. В этом месяце появляются отблески первого месяца, начала года, и в то же время он символизирует реализацию, достижение цели жиз-

ни. Двенадцать зодиакальных созвездий, о которых мы говорили, образуют круг. Человека сравнивают с двенадцатью знаками зодиака. Созвездие Рыб символизирует завершение жизни, выход из материальности на личном и социальном уровнях. События этого месяца дают модель восхождения, ведущего к окончательному Искуплению, к освобождению и вечной жизни. Седьмое Адара – день смерти Моше, уникального лидера, достигшего высокого духовного уровня. В этом месяце еврейский народ празднует Пурим, устраивая маскарад, меняя внешний облик, выражая тем самым верность традиции. Этот праздник установлен в связи с избавлением от неминуемой смерти евреев Вавилонии во времена царя Ахашвероша (период вавилонского изгнания). Пурим – самый веселый праздник. В этот день принято посылать яства друзьям и раздавать подарки беднякам, устраивать театрализованные представления и веселые застолья.

Правящей планетой Рыб является Нептун. Рыба относится к элементу водной стихии, её категория – изменчивость, высшая гармония, иллюзии, заблуждения. Нептун наделяет Рыб страстью, желанием, самоотдачей, социальными контактами.

Эта планета влияет на ступни ног, желудочно-кишечную область, лимфатическую систему. Среди людей этого знака больше всего аллергиков, которым трудно подобрать лекарства. Во время болезни они ищут сочувствия и понимания окружающих и хотят, чтобы их жалели и сопереживали им. Рыбы считают любые чувства проявлением слабости и всеми силами стараются казаться сильнее, чем они есть. Вынужденное внешнее хладнокровие порождает неуверенность. Рыбы должны понять, что их сильные качества находятся именно в области чувств.

Целебные растения Рыб: ромашка и анис, дикий цикорий и каштан, календула и шалфей, шелковица и жасмин. Рыбам рекомендуется чай из ромашки, жасмина и зеленый чай.

Люди этого знака склонны к грибковым заболеваниям, подагре, опухолям. У них возникает потребность в пище, содержащей фосфат железа.

Рекомендуемая диета – огурцы и бобы, говяжья печень и постное мясо, рыба и сыр, орехи, изюм и миндаль, йогурт.

Следует избегать алкоголя, наркотиков, потакать своим слабостям. Поэтому необходимо развивать силу воли, реальный подход к жизни.

Наши рекомендации помогут правильному питанию, согласно вашим склонностям к различным заболеваниям, поэтому многие блюда могут не соответствовать вашим настоящим вкусам.

Вам требуется питание, богатое протеином, который дает энергию для правильного функционирования клеток тела, ослабляя предрасположение задерживать воду в тканях. Протеин питает мышцы и скелет, помогающий сохранять прямой стан. При недостатке протеина преобладают жиры



и сахар, от этого осанка начинает портиться, брюшные мышцы обвисают, оказывая вредное воздействие на живот и кишечник. Переваривание пищи ухудшается, так как стенки кишок не справляются со своей функцией передвигать пищу волнообразными движениями. Нужно количество протеина содержится в постном мясе, яйцах, рыбе, сыре, йогурте и орехах. Здоровье Рыб зависит от наличия в крови достаточного количества фосфата железа, способствующего питанию организма кислородом. При его дефиците может возникнуть анемия, низкое давление, депрессия, заболевание желез, отеки и тупая пульсирующая головная боль. Возникает отдышка, чувство общей усталости.

Рекомендуемые продукты:

Мясо, рыба.

Фрукты: финики, фиги, манго.

Овощи: артишоки, брюссельская капуста, белокочанная капуста.

Специи: эстрагон, тмин, кэрри, имбирь, чеснок, перец, цедра лимона.

К сожалению, Рыбы чаще других получают пищевые отравления. Рыбам нужно отказаться от консервов, острых пряностей и жареного, осо-

бенно, в большом количестве жира. Из горячительных напитков предпочтительнее всего – водка, но в меру.

Рыбы очень быстро привыкают к алкоголю. Кроме того, они очень чувствительны к алкогольным отравлениям и болезненно переживают похмелье. Им не мешает строго помнить последовательность употребления напитков и не мешать белое с красным.

Знак водной стихии, любящий романтические ужины. Даже если в гости ждут не любимого и единственного, а десятка два друзей, везде расставлены свечи и играет приятная музыка.

Последний знак Зодиака, и потому рыбы все такие разные. Психически мобильны, но очень изменчивы. Одни чересчур вялы, другие подвижны, но все Рыбы обладают большой внутренней силой. Большая чувствительность, эмоции и страсти сильно влияют на их психическое состояние. В обменных процессах у Рыб слабым звеном являются обезвреживание и удаление ядов и шлаков. Поэтому им так важны диета и продукты, содержащие сульфат калия, фосфат железа, йод и серу.

Необходимо избегать жареного, жирной пищи, острых соусов и подливок, едких пряностей, а также крепкого алкоголя, никотина, наркотиков. Рыбам больше всего подходят каши из необдирного зерна и риса. Из фруктов лучше всего выбрать виноград, яблоки и гранаты. Хорошо употреблять в пищу орехи и семечки – подсолнечные и тыквенные. Ранней весной следует употреблять больше шпината и редиски. Из трав полезны морские водоросли, морская капуста, огуречник аптечный.

Выбор правильного питания обеспечит полноценную работу организма и долгую жизнь. Конечно же, Рыбы любят рыбу. Но им нравятся рыбы, пробуждающие мечты о далеких экзотических странах. Можно приготовить редкие необычные блюда.



ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ



ДОМАШНЯЯ КОПИЛКА



***Быть хозяйкой – значит знать,
Что и как к столу подать!***

Тушеная говядина приобретает особый вкус, если мясо за несколько часов до приготовления смазать горчицей и, не смывая, тушить.

Мясо, которое запекается или жарится в духовке, нужно поливать только соком, который оно выделило, или горячим бульоном. Запеченное в духовом шкафу или жареное мясо будет сочнее, если его подержать 15 минут над кастрюлей с кипящей водой.

Запекая рыбу в сметанном соусе, на сковородку сначала наливают часть соуса, кладут жареную рыбу, картофель, а затем заливают остатком соуса.

Мясной бульон солят за полчаса до окончания варки мяса, рыбный – в начале варки, грибной – в конце.

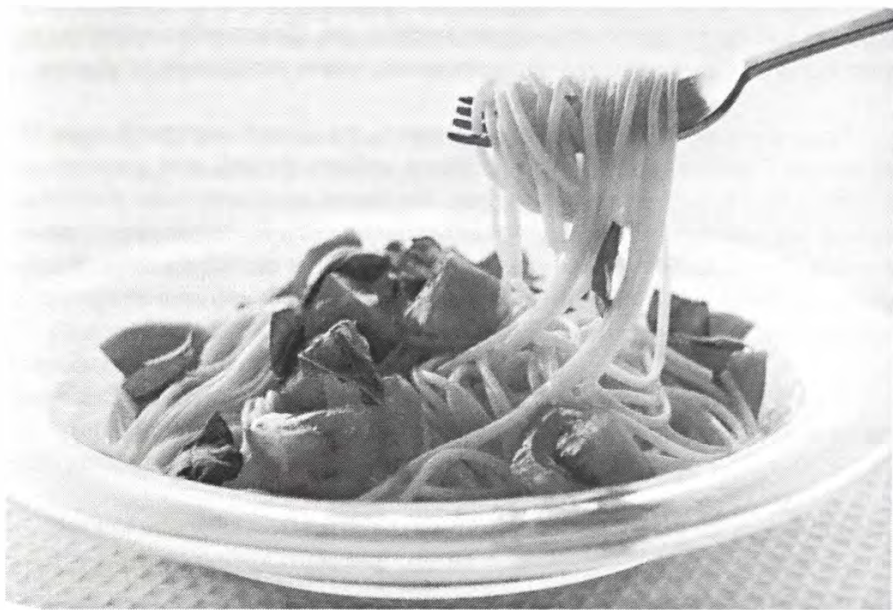
Свежемороженные овощи бросайте в кипяток, не размораживая предварительно, – так они вкуснее, да и витаминов сохранится больше.

Не выливайте жидкость из консервированного горошка или фасоли. Её можно использовать в пищу – в ней содержится много сахаров, витаминов и минеральных веществ.

Холодный отварной картофель можно не только обжарить, как делают многие, но и приготовить из него пюре. Для этого залейте картофель кипятком, закройте кастрюлю крышкой и подержите на огне в течение 3-5 минут. Затем разомните или протрите через сито. Добавьте немного горячего молока, все тщательно вымешайте, заправьте сливочным маслом или маргарином.

Любые остывшие овощи очень просто превратить в новое блюдо, если залить их томатным или сметанным соусом, потушить 10-15 минут, а при подаче на стол посыпать зеленью.

Из каш можно приготовить разнообразные запеканки и пудинги. В холодную кашу добавьте вымытый изюм, полстакана молока, взбитое с сахаром яйцо. Массу тщательно перемешайте, выложите на смазанную маслом сковороду и запекайте в духовке или же выложите в форму и варите на пару. Готовое блюдо полейте любым вареньем – на ваш вкус.



Оставшиеся со вчерашнего дня макароны могут быть готовы к употреблению. Для этого необходимо мелко нарезанные овощи морковь и лук пассировать на растительном масле, добавить к ним томат-пасту, смешать с холодными макаронами, выложить на сковороду с маслом и разогреть в течение 10-12 минут.

Не смешивайте охлажденные продукты с теплыми. При температуре 8-10 градусов развитие микроорганизмов происходит значительно медленнее (иногда в несколько десятков раз), чем при температуре 15-20 градусов.

Оставшиеся холодные макароны уложить на смазанную жиром форму, залить смесью из одного яйца, щепотки соли, половины стакана холодного молока, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до золотистого цвета.

Если скисло много молока, не спешите выбрасывать. Нагрейте его в кастрюле на маленьком огне до того момента, когда появится белый плотный сгусток (белок) и светло-зеленоватая сыворотка. Затем кастрюлю с содержимым быстро охладите, после чего белок откиньте на сложенную вчетверо марлю и дайте стечь сыворотке. Получится вкусный творог.

Отбивать мясо лучше на деревянной доске, смоченной холодной водой, так как сухое дерево впитывает мясной сок. Панировать изделие следует непосредственно перед обжариванием, иначе панировка отмокнет.

Если мясо нужно быстро замариновать, то самый короткий срок 30-40 минут. Нарезать мясо на куски 150 гр, отбить тыжкой, или нарезать на кусочки по 20 гр, положить в посуду, посыпать измельченным репчатым луком, корнем петрушки, тмином, лавровым листом, сельдереем, солью, перцем. Затем полить мясо оливковым маслом и соком лимона. Чтобы мясо пропиталось маринадом, размягчалось и приобрело аромат приправ, его надо часто перемешивать.

Чтобы лук при жарке кольцами был золотистого цвета и не подгорал, после нарезки его обваливают в пшеничной муке.

УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ

Если вы хотите добавить в салат сырой репчатый лук – мелко нарежьте его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком. Так он потеряет горечь и будет гораздо вкуснее.

Если майонез начинает скисать, добавьте в него ложку холодной воды.

Жирное мясо при жарении следует время от времени поливать горячей водой. При этом часть жира выделяется, и мясо продолжает тушиться именно в нем. Подобная обработка мяса способствует улучшению его вкуса и аромата.

Отбивные, шницели, биточки жарят в сильно разогретом жире до тех пор, пока образуется золотистая корочка, а затем при более умеренной температуре. Если жир в начале приготовления был недостаточно разогрет, вкусовые качества мяса значительно ухудшаются.

Вкус мяса значительно улучшается, если крупные куски во время жарения нашпиговать кореньями, черным перцем.

Мясо для жарения и тушения нарезают поперек волокон, затем отбивают деревянным молоточком. При этом разрушается соединительная ткань, мясо становится мягким, а кусочек более ровным по толщине.

Сочность, вкус и содержание витаминов в мясе и овощах можно сохранить, если тушить их в небольшом количестве воды, плотно прикрыв кастрюлю крышкой.

Картофель, варившийся без кожуры, будет особенно белым, если добавить в воду немного лимонного сока.

Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их надо положить на 10 минут в подсоленную воду.

Сметанную заправку лучше не перемешивать с овощами, а просто положить её в виде белого пятна на салат.

Чтобы тертый хрен не потемнел, его после измельчения надо сразу залить раствором уксуса.

Листок промокательной бумаги или несколько зерен риса, положенных в посуду, где хранится соль, защитят её от влаги и образования комков.

Если соль сыреет, в нее можно добавить 8-10% картофельного крахмала, и тогда соль останется сухой при любой влажности воздуха. Небольшая доля крахмала в соли не изменит её вкуса и цвета.

Чай станет гораздо ароматнее, если в коробку, где он хранится, положить немного лимонной или апельсиновой корочки.

Если горчица засохла, нужно добавить в нее несколько капель уксуса.

Если пена бульона опустилась на дно... Влейте в кастрюлю немного холодной воды – и пена поднимется на поверхность, ее можно будет легко снять.

Овощи, за исключением цветной капусты, не следует хранить в воде, в которой они варились, так как они становятся невкусными и водянистыми. После варки их необходимо откинуть на сито.

Жареные овощи придают бульону интенсивную окраску, улучшают его вкус и аромат.

При разогревании прозрачного бульона посуду не рекомендуется плотно закрывать крышкой.

Желтки для пирогов, тортов растирать с сахаром в фарфоровой, стеклянной, эмалированной посуде, лучше всего в тепле. Если добавить щепотку соли – масса взобьется быстрее. Станет более пышной.

Чтобы сварить на плите вкусную кашу, надо, когда она достаточно загустеет, поставить посуду с кашей в горячую воду, накрыть крышкой и доварить до готовности.

Для разнообразия вкуса салатов в заправки добавляют сахар, горчицу, острые готовые соусы.

Овощи для салата рекомендуется хорошо охладить. Нельзя соединять теплые продукты с холодными – салат быстро испортится.

Для салатов и винегретов картофель, свеклу и морковь лучше варить в коже. И рекомендуется очищать до их остывания; в этом случае они быстрее и легче очищаются, чем остывшие, и отходы уменьшаются.

Белок не выйдет из треснувшего яйца, если варить его в подсоленной воде.

Если надо сварить картофель быстрее, положите в воду столовую ложку маргарина.

Клубни картофеля, сваренные в коже, лучше чистятся, если их сразу же после варки облить холодной водой.

Чтобы кожура картофеля не лопнула при варке, добавьте в воду несколько капель уксуса.

Картофель быстрее жарится, будет вкусным, если его предварительно опустить на несколько минут в горячую воду и клубни перед жаркой немного просушить.

Если картофель уже немного поджарился, весь покрылся румяной корочкой, но не ещё сыроват, можно подлить в сковороду немного кипятку, плотно закрыть крышкой, огонь убавить – и через несколько минут блюдо будет готово.

Картофель (как и другие белые овощи – цветную капусту, лук, кольраби) – варят быстро, опуская в кипящую воду. Воду сливают раньше, чем сварятся овощи (примерно после 15 минут кипения), и при слабом нагреве доводят до готовности паром, образующимся в плотно закрытой кастрюле.

Во время варки не рекомендуется добавлять в кастрюлю холодную воду – горох будет невкусным.

Горох надо солить, когда он уже почти готов, если же варить горох в подсоленной воде, он разваривается и получается менее вкусным.

Свежемороженый зелёный горошек надо погружать в крутой кипяток, не размораживая предварительно, – он будет намного вкуснее, да и витаминов сохранится больше.

Если в суп положить вначале солёные огурцы (содержащие кислоту), а затем картофель, то он останется жестким.

Чтобы придать бульону аромат, надо положить в него корни петрушки и сельдерея, разрезанные пополам и поджаренные с одной стороны без масла.

При варке фасоли не следует смешивать различные её сорта, так как продолжительность их варки неодинакова.

Для сохранения срока варки и формы семян, бобы и фасоль нужно предварительно замачивать в холодной воде на 5-8 часов. К концу замачивания вес бобовых увеличивается примерно вдвое. При замачивании температура воды не должна превышать 15 градусов, в противном случае бобовые могут закиснуть и затем будут плохо развариваться.

Варят фасоль и бобы при слабом кипении в закрытой посуде без добавления соли. На 1кг фасоли используют 3 литра воды. Продолжительность варки – 1-2 часа. Готовые зёрна бобовых легко раздавливаются между пальцами.

Не рекомендуется варить свеклу в подсоленной воде – вкус её ухудшается. При добавлении уксуса или лимонной кислоты свекла сохраняет первоначальный цвет.

Чтобы свекла при варке не потеряла цвет, можно добавить в воду или бульон немного сахара, из расчета $\frac{1}{2}$ чайной ложки на 2 литра воды. При варке свеклу следует закладывать только в кипящую воду.

Горох и свеклу не следует варить в подсоленной воде, так как при этом они будут долго вариться и теряют вкусовые качества. Все остальные овощи варятся в подсоленной воде.

Салаты из редьки лучше заправлять репчатым луком, слегка поджаренным на растительном масле.

Чтобы устранить неприятный запах во время жаренья рыбы, в растительное масло кладут одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

Картофельное пюре нельзя разбавлять холодным молоком, от этого пюре приобретает серый цвет. Чтобы пюре было пышным, в него добавляют сливочное масло и, постепенно подливая горячее молоко, взбивают.

Крокеты из картофеля и овощей следует опускать в горячий жир, чтобы они не раскрошились.

Перед тем как печь картофель в духовке, его накалывают вилкой, чтобы он не полопался.

Если картофель жарят с небольшим количеством жира, то его лучше солить, когда он готов наполовину. В этом случае картофель получится более сочным и вкусным.

Жареная картошка отлично подрумянится, если ее предварительно посыпать мукой.

Вареный картофель будет особенно вкусным, если добавить в кипяток немного лимонной кислоты.

Отваривать картофель рекомендуется на пару. Если предпочтение отдается варке на воде, то лучше опустить подготовленный картофель в кипящую воду, варить 10 минут в плотно закрытой посуде, а затем оставить стоять еще 15 минут до полной готовности.

Сметана, добавленная в соус, не оседет, если предварительно смешать ее с небольшим количеством молока.

Если вы решили сделать котлеты, а яиц нет, используйте картофельный крахмал (на 250 гр мясного фарша – ½ ст. ложки). Котлеты отлично поджарятся, будут вкусными.

Рассыпчатую гречневую кашу при варке не мешают.

Вязкие и жидкие каши нужно во время варки периодически размешивать. Быстрое размешивание замедляет варку, поэтому движение должно быть медленным.

Когда варите рис, не размешивайте его ложкой, а только встряхивайте время от времени кастрюлю, в которой он варится.

Кусочек масла, положенный в крупу во время варки, придает каше нежный вкус.

Чтобы удалить с плиты жирные пятна, их посыпают солью, пока плита еще горячая, и тщательно протирают газетой.

Отваром луковой кожуры можно подкрашивать бульоны. Это повышает их питательность, обогащает витаминами и улучшает внешний вид.

Луковицу перед закладкой в суп желательно разрезать пополам и слегка поджарить обе половинки только с одной стороны на сковороде без масла. Это поможет сохранить в супе ароматические вещества лука, которые улетучиваются во время варки.

Если варите бульон, накройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения, как можно скорее. Затем убавьте огонь и снимите крышку.

Никогда не оставляйте в готовом супе лавровый лист.

Толченый чеснок добавляйте в конце варки.

Гурманы ценят паровую кулинарию за сохранение естественного вкуса, при ней из продуктов вымывается меньше всего полезных веществ.

Изделия из теста, замешанного на маргарине, а не на сливочном масле, не черствеют дольше.

Ядро грецкого ореха можно освободить от скорлупы, не прибегая к помощи молотка. Положите орехи в эмалированную кастрюлю, залейте крутым кипятком, закройте крышкой и оставьте на 15-20 минут. Затем воду слейте. Теперь орех легко расщепляется кончиком ножа, и ядро целиком извлекается из скорлупы.

Чтобы удалить насекомых с овощей, перед варкой их следует поместить в соленую воду.

Овощи следует хранить в прохладном затемненном месте, при солнечном свете в них разрушаются витамины.

Свежемороженые овощи варят, не оттаивая; их закладывают в кипящую воду.

Лук станет золотистого цвета и будет вкуснее, если его посыпать слегка сахарной пудрой.

Не следует жарить сырую капусту. При обжаривании она становится сухой и невкусной, поэтому её следует сначала чуть-чуть отварить, а затем обжарить. Для начинок измельченную сырую капусту перед обжариванием следует обдать кипятком.



ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗДЕЛ



БЛЮДА НА ПЕЙСАХ



*В Пейсах соблюсти кашрут,
Нам помогут сотни блюд.*

Традиции еврейской кухни уходят корнями в древние времена, но всё же остаются почти неизменными и сегодня. Большое влияние на еврейскую кухню оказывали религиозные обряды, которые предписывали не только строго определенные продукты, но и способы приготовления пищи.

Солнце село, темнеет, начинается ночь Пейсаха. Особая ночь. Чем же эта ночь отличается от всех других ночей? Об этом говорит Агада, которую читают за особой трапезой – Седером, и то, что мы ставим на стол перед началом седера, есть часть самой Агады, эта еда вплетена в рассказ, напоминая нам горечь рабства. Свечи зажигают до начала первого Седера – вечерней пасхальной трапезы. Корень хрена; тяжесть подневольного труда – глину тех кирпичей, что делали евреи в Египте (харосет); пасхального агнца, зарезанного накануне Исхода (кусочек мяса с костью); праздничные жертвы, приносившиеся в Храме (яйцо), внушая нам надежду (зелень петрушки или сельдерея), не позволяет забыть соленые слезы прошлого (соленая вода, в которую окунают зелень).

Строгий и торжественный ритуал Седера предписывает нам выпить в эту ночь четыре бокала вина, есть хлеб бедности – мацу - и закончить трапезу афикоманом – кусочком мацы, отложенным с самого начала Седера.

Собственно трапеза может быть очень разной, и при выборе меню лучше всего следовать обычаю, который принят в том месте, где Вы живете. Однако имейте в виду, что в некоторых общинах всегда было принято есть в течение всего Пейсаха мясную пищу.

Запрещение есть квашеное, т.е. дрожжевое тесто не столь сильно ограничивает наши возможности, как может показаться на первый взгляд. Любая хозяйка знает достаточно блюд, удовлетворяющих этому требованию. Некоторые сложности возникают, когда хочется украсить праздничную трапезу чем-то сладким, печеньем. Здесь, в этом разделе, есть несколько рецептов пирогов для Пейсаха, но следует помнить, что есть места, где не принято, есть размоченную в воде мацу первые семь дней Пейсаха. В этом случае рецепты, содержащие воду и мацовую муку, не пригодны. Пейсах – Пасха, время Исхода из Египта. Один из важнейших еврейских праздников, справляется на протяжении семи дней весеннего месяца Нисан.

Восемь дней Пейсаха питаются только мацой и специальной пищей приготовленной для праздника (кошер ле пейсах). Категорически запрещается не только употреблять в пищу, но и держать дома хомец – соленья, квашенья всех видов, жареные семечки, уксус и т. д., а также готовить какую-нибудь еду из муки.



БОРЩ ХОЛОДНЫЙ КРАСНЫЙ

400 гр свеклы, 600 гр картофеля, 1 луковица, 1,5 ч. л. сахара, 1 ч. л. уксуса, 2 ч. л. соли, огурцы, яйца, зеленый лук, сметана.

Нашинкованную свеклу залейте горячей водой, добавьте соль и доведите до кипения; отлейте половину отвара в отдельную посуду, а в остальном доварите свеклу до готовности. Положите нарезанный кубиками лук, картофель и варите 20 мин. Охладите и влейте холодный отвар, который сделали раньше, положите сахар, разлейте по тарелкам борщ и при подаче в каждую тарелку добавьте огурцы, зеленый лук, рубленые крутые яйца и сметану.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА, ТУШЕННАЯ ПО ГОРСКО-ЕВРЕЙСКОМУ РЕЦЕПТУ

Фаршированная рыба – самое популярное блюдо еврейской кухни. В разных местах нашей страны её готовят по-разному. Подают рыбу и на закуску, и как основное обеденное блюдо. Фаршированную рыбу стараются готовить из крупных пород (щука, карп, треска и т.д.).



1 кг карпа, 4 луковицы, немного молотого перца по вкусу, 2 яйца, 1/3 ст. холодной воды, 1/3 ч. л. сахара, 3 моркови, 2 свеклы, 1/3 стакана мацовой муки, зелень кинзы и укропа, соль, несколько зубочков чеснока.

Рыбу почистите, выпотрошите, осторожно снимите кожу целиком, мякоть отделите от костей и пропустите через мясорубку. Добавьте измельченную морковь, размоченную в теплой воде мацовую муку, рубленый лук, яйца, немного зелени, сахар, соль и перец. Постепенно вливая воду, хорошо вымесите фарш, заполните фаршем кожу рыбы, на дно сотейника положите часть шелухи лука и нарезанную кружочками морковь и свеклу. Поверх них – рыбу и голову, придав рыбе целый вид, обложите по бокам и сверху оставшейся луковой шелухой и морковью, залейте рыбу водой так, чтобы вода покрыла рыбу, доведите до кипения и, сделав маленький огонь, тушите два-три часа. Получается очень насыщенный бульон, который легко застывает.

ГЕФИЛТЕ ФИШ ЗАПЕЧЕННАЯ

1,5 кг филе щуки или палтуса. 1 луковица, ½ стакана мацовой муки, ½ ст. воды. 2,5 чл. соли, ½ чл. перца, 1 ст. томатного соуса, 1 яйцо, 1 зеленый перец, нарезанный квадратами, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, нарезанные кольцами.

Пропустите через мясорубку рыбу и луковицу, добавьте в фарш замоченную в воде мацовую муку, 1,5 ч. л. соли, 1/4 чл. перца, яйца и хорошо перемешайте, скатайте из фарша 12 шариков, положите в сотейник. Нарезанный лук и перец посолите, поперчите, влейте томатный соус и масло, разложите поверх рыбные шарики и запекайте в духовке на среднем огне 45 минут, периодически поливая шарики соусом.

ГЕФИЛТЕ ФИШ В БУЛЬОНЕ

1,4 кг рыбы (щука, карп), 2 средние луковицы, 3 яйца, 1/2 ст. мацовых крошек или муки из мацы, 1 ст. воды, 3/4 чл. соли, 3/4 чл. перца.

Рыбу и лук пропустите через мясорубку и добавьте остальные продукты; выложите фарш в деревянную миску и хорошо вымешайте. Мокрыми руками сделайте овальные или круглые котлетки из фарша, положите их в кипящий рыбный бульон и варите.

РЫБНО-ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

На 2 средних картошки, 1 средняя морковь, 1 лук, 2 ст. л. масла, 2 яйца, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца, 1/8 ч. л. паприки, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ст. мацовой муки.

Предварительно нагреть духовку до 350 градусов.

В кастрюлю кладут очищенные морковь, картофель, лук и варят. Когда овощи почти готовы, добавляют рыбу и варят до готовности. Затем сливают воду и растирают рыбу и овощи в однородную массу, охлаждают, добавляют яйца, соль, специи, соду, мацовую муку, хорошо перетирают. Делают лепешки овальной формы и выкладывают на смазанный маслом противень. Пекут 20-30 минут.

Можно также обжарить в масле с двух сторон, 5-7 минут каждую сторону.

КУГЛ (ЗАПЕКАНКА) КАРТОФЕЛЬНАЯ

1 кг картофеля, 1 средняя луковица, 1 большая морковь, ¼ стакана мацовой муки, 1 чайная ложка соли, немного перца, 2 яйца, ст. ложки жира.

Очищенные овощи натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку, добавьте сбитые яйца и все остальные продукты, хорошо перемешайте, смажьте форму или глубокую сковороду, выложите в нее смесь и запекайте в духовке на среднем огне, пока не подрумянится (час или больше).

Кугл можно приготовить и из вареной картошки. Все соотношения продуктов остаются те же, но вместо сырой картошки возьмите вареную, разомните ее или пропустите через мясорубку.

КУГЛ ИЗ МАЦЫ

На 2,5 стакана мацовой муки – 10 яиц, 2 головки мелко рубленого лука, 4 столовые ложки куриного смальца, 1,5 стакана растительного масла, соль, перец.

Отделите желтки от белков. Муку залейте кипятком, размешайте, закройте крышкой. Обжарьте лук до золотистого цвета. Когда запаренная мука остынет, добавьте в нее лук, желтки, $\frac{3}{4}$ стакана масла, куриный смалец, соль, перец, все хорошо перемешайте. В форму налейте $\frac{1}{2}$ стакана масла и дайте ему нагреться. Добавьте в массу сбитые белки, снова смешайте, переложите все в форму и запекайте в духовке 1 час на среднем огне.

КНЕЙДЛАХ

На 1 стакан мацовой муки – 2 яйца, 4 столовые ложки растопленного куриного смальца, $\frac{1}{3}$ стакана холодной воды, 1 чайная ложка соли, перец по вкусу.

Сбейте яйца вместе с жиром, солью и водой, добавьте муку и замесите крутое тесто. Оставьте тесто в холодном месте на час. Скатайте шарики и варите их в бульоне или в подсоленной воде около 30 минут. Кнейдлах используют в качестве добавки к супу или к бульону.

ЖАРЕНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ ШЕЙКА

На 1 кг куриной печенки, 2 яйца, 2 столовые ложки мацовой муки, 2 луковицы, 3-4 дольки чеснока, перец по вкусу, соль, куриные шейки.

Шейку птицы освободить от перьев (опалить на открытом огне), обмыть, снять кожу. Зашить верхнее отверстие кожи. Через нижнее отверстие заполнить фаршем и зашить. Заполнять надо так, чтобы оставалось много свободного места. В качестве фарша можно использовать муку, крупу. Если используют крупу, то ее отваривают до полуготовности.

Сырую куриную печень обжарить с луком, морковью, шкварками. Пропустить через мясорубку, прибавить яйцо, мацовую муку, чеснок, шкварки. Этим фаршем начинить шейку, зашив концы. На противне, обильно смазанным жиром, жарить шейку в духовке, часто поливая бульоном, растопленным жиром. Готовую шейку разрезать на ломтики и подавать к бульонам или кашам. Можно подавать как самостоятельное блюдо с овощами.

РУЛЕТ ИЗ МЯСА

400 гр говяжьего фарша, 4 яйца, $\frac{1}{2}$ ст. куриного жира, 3-4 дольки чеснока, полстакана мацовой муки, 3-4 головки репчатого лука, соль по вкусу и перец, 5-6 картофелин.

Мясной фарш соединить с пропущенным через мясорубку луком, добавить толченый чеснок, соль, перец, яйцо, мацовую муку, все хорошо смешать. Затем разложить на чистое, смоченное водой полотенце ровным слоем 1,5-2 см, шириной 20-25 см, а по длине – по размеру вашего противня. На середину выложите ломтики круто сваренных яиц. Затем края разложенного фарша с помощью полотенца заверните таким образом, чтобы вокруг яиц получилась оболочка из мяса. Полученный рулет осторожно спустите с полотенца на смазанный жиром противень. Поверхность рулета смажьте яйцом, посыпьте мацовой мукой, полейте растопленным куриным жиром. Запекайте рулет в духовом шкафу. Готовый рулет разрежьте на порции и к нему подайте картофель, жаренный во фритюре.

КНЕЙДЛАХ ТВОРОЖНЫЕ

На 450 гр творога – 2 яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 4 столовых ложки мацовой муки, 3 столовых ложки размягченного сливочного масла, 2 столовые ложки сахара.

Отделите яичные белки от желтков, разотрите творог или пропустите его через мясорубку, смешайте с желтками, солью, мацовой мукой, маслом, добавьте сахар. Добавьте сбитые в пену белки, перемешайте и оставьте в холодном месте на полчаса. Мокрыми руками скатайте небольшие шарики и отварите их в подсоленном кипятке (30 минут), пока не всплывут. Подавайте с сахаром, корицей, сметаной на десерт.

БИСКВИТНЫЙ ОМЛЕТ

6 яиц, 40 гр мацовой муки, 40 гр масла, соль.

Отделяем белки от желтков. Белки сбиваем в густую пену и, добавив желтки и мацовую муку, осторожно перемешиваем, солим. Выливаем смесь на сковороду с раскаленным маслом, жарим омлет на слабом огне. Если начнет подгорать снизу, подложим немного масла и нальем ложку воды. Когда омлет загустеет, поставим его на 7-10 мин. горячую духовку. Поджарившийся омлет складываем пополам и переносим на подогретое блюдо. Пышный бисквитный омлет хорош тем, что его можно подавать и на десерт – с ягодами, посыпанными сахаром, с мармеладом, джемом,

вареньем. Если приготовить несколько таких омлетов и смазать их последовательно, скажем, земляникой, растертой с сахаром и сливками, получится настоящий «омлетный торт».

ТОРТ ИЗ МАЦЫ

Начинка: растереть 10 желтков с 10-ю столовыми ложками сахара, 50 гр мацовой муки смешать со 120 гр измельченных грецких орехов и соединить со взбитыми в пену белками. Смочить вином пласты мацы и уложить слоями в смазанную маслом форму для выпечки. Между слоями положить начинку. Толщина не должна превышать 0,5 см. Выпечь и покрыть шоколадной глазурью.

БИСКВИТ ОРЕХОВЫЙ

8 яиц, 1 ст. сахара, 1 ст. молотых орехов, 4 ст. ложки крахмала.

Разделите яйца на белки и желтки. Желтки разотрите с сахаром, добавьте орехи и перемешайте. Затем добавьте сбитые в пену белки и осторожно перемешайте. В последнюю очередь положите крахмал и снова осторожно перемешайте. Смажьте дно формы, выложите тесто и выпекайте при температуре 180 градусов около часа.

МЕРЕНГИ

3 белка, 1 стакан сахарной пудры, 1 чайная ложка лимонного сока.

Сбейте белки в пену, продолжая сбивать, добавьте сахарную пудру и сбивайте до тех пор, пока не разойдется весь сахар. Добавьте лимонный сок. Выложите белки на смазанный лист чайной ложкой на небольшом расстоянии друг от друга и выпекайте час на слабом огне при температуре 140 градусов.

ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСКА ИЗ МАЦЫ

1 стакан сахара, 1 яйцо, 3 столовые ложки какао, 3 столовые ложки молока, ваниль, 200 гр сливочного масла или маргарина перемешать и поставить на медленный огонь и, помешивая, варить до закипания. Когда начнет кипеть, снять с огня и всю массу хорошо перемешать с 300 гр орехов и 200 гр измельченной на мясорубке мацы. Потом всю массу брать частями и класть на пергаментную бумагу. Придать форму колбаски и убрать в холодильник до затвердения.



ЗАВАРНОЕ ТЕСТО ИЗ МАЦОВОЙ МУКИ

На 4 яйца – 1 стакан воды, $\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла, 1 чайная ложка соли, 1 стакан мацовой муки.

Смешайте в кастрюле воду, соль, масло и доведите до кипения. Снимите с огня, всыпьте муку, перемешайте, а затем прогрейте на малом огне, все время помешивая, до тех пор, пока масса не станет темнеть, отлипая от стенок кастрюли. Снимите с огня и дайте слегка остыть (минут 10-14), добавляя в тесто по одному яйцу, тщательно перемешивая после каждого, и тесто готово.

Смажьте противень и выложите на него тесто чайной ложечкой, чтобы между кусочками оставалось немного места (тесто увеличивается в объеме при выпечке), выпекайте в сильно разогретой духовке на сильном огне около 190 градусов до золотистого цвета. Когда остынут, можно начинить их вареньем или другой сладкой начинкой, можно просто посыпать сахарной пудрой.

ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

На 400 гр измельченной на мясорубке мацы – 150 гр сливочного масла, 6 столовых ложек сгущенного молока, 2 чайные ложки какао, 2 столовые ложки любого сиропа.

Сливочное масло смешать со сгущенным молоком, чтоб не было комков и соединить с мацой, добавить какао, сироп. Часть крема оставить для отделки. Всю массу разделить на 10 частей. Придать каждой форму картошки, поставить на 30 минут в холодильник. После этого обсыпьте каждое пирожное порошком какао. Вилкой сделайте небольшое углубление – «ростки», которые нужно заполнить кремом.

БИСКВИТ ИЗ МАЦОВОЙ МУКИ

На 6 яиц – ½ стакана мацовой муки, 4 ст. ложки крахмала, ½ чайной ложки соли, 1 стакан сахара, 1 лимон (сок и цедра), 1 столовая ложка оливкового масла.

Просеять муку и крахмал, разделить яйца на белки и желтки, растереть желтки с сахаром, маслом, столовой ложкой лимонного сока до лимонно-желтого цвета. Сбейте белки с солью, затем добавьте понемногу сахар и продолжайте сбивать, пока весь сахар не разойдется. Выложите желтки в белки и осторожно перемешайте. Вместе с последней порцией муки добавьте тертую лимонную цедру, смажьте форму и выложите в нее тесто. Пеките в предварительно нагретой духовке на среднем огне при 180 градусах минут 40, остудите и выньте из формы.

ТОРТ ШОКОЛАДНЫЙ

200 гр горького шоколада, 1 столовая ложка коньяка, 2/3 стакана сахара, 6 яиц, 100 гр маргарина, 1 стакан орехов.

Смешать с желтками 1/3 стакана сахара, добавить маргарин. Шоколад растопить на водяной бане и смешать с основной массой. Добавить коньяк и измельченные орехи. Взбить яичные белки с оставшимся сахаром и осторожно добавить в приготовленную смесь. Из готовой смеси снимают 1 стакан смеси для покрытия торта, а оставшуюся смесь пекут в форме 45 минут при 170 градусах.

ИНГБЕРЛАХ ИЗ МАЦЫ

2 столовые ложки сахара, 2,5-4 листа измельченной мацы, 0,5 л. меда, имбирь.

Растопите мед в кастрюле, добавьте сахар и толченную мацу (в маце не должно быть мелкой муки, только кусочки) и варите на малом огне минут 20, пока маца не порозовеет. Выложите на смоченную водой доску и мокрыми руками или мокрой скалкой разровняйте слоем толщиной 1 см, дайте немного остыть, посыпьте имбирем и нарежьте квадратиками.

ПИРОЖНОЕ С ФРУКТАМИ

На 100 гр сушеных фруктов (курага, финики) – 3 мацы, $\frac{1}{4}$ стакана сладкого красного вина, 4 чайной ложки коньяка, 100 гр маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 столовая ложка какао.

Наломать мацу, полить вином, добавить фрукты, все измельчить в миксере, добавить мягкий маргарин с сахаром, коньяк, а затем какао. Поставить в холодильник на час. Затем скатать шарики из этого теста и обвалять в какао или тертом шоколаде.

КОНФЕТЫ ИЗ МАЦЫ

Размельчить 7 квадратиков мацы, добавить растопленную пачку маргарина. 200 гр растопленного горького шоколада, смешать с 1 столовой ложкой какао и отставить. 2 яйца взбить с $\frac{3}{4}$ стаканами сахара и смешать с шоколадом. Измельченную мацу с 100 гр орехов, залить шоколадной массой, придать форму конфет и в холодильник.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Срежьте верхушки яблок. Выньте сердцевину. Наполните ягодами и накройте верхушками. Выпекайте в духовке на среднем огне, пока станут немного мягкими. Выньте и охладите. Взбейте белки с сахаром до крепкой пены и залейте яблоки.

На 10 яблок необходимо взять 1 стакан ягод из варенья, 2 яичных белка, $\frac{3}{4}$ стакана сахара.

ТАРА (ГОРСКО-ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ)

500 гр шпината, 500 гр свекольных листьев, 500 гр репчатого лука, $\frac{1}{2}$ кг сырого говяжьего фарша, 150 гр риса, соль, перец, зелень кинзы и укропа, 150 гр растительного масла.

Листья свеклы и шпината промыть и отварить в кипящей воде около 15 минут. Откинуть на дуршлаг, чтоб стекла вода, остудить и пропустить через мясорубку.

Очистить лук, промыть и мелко нарезать. Разогреть масло в казане и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить мясной фарш и обжарить вместе. Затем положить пропущенные через мясорубку шпинат, листья свеклы, зелень, рис, соль перец все хорошо перемешать, добавить горячей воды до обра-

зования жидкой кашицы. Варить на медленном огне, периодически помешивая, так как это блюдо имеет свойство подгорать. Это блюдо должно довольно долго томиться на огне, приобретая темно-зеленый, ближе к коричневому цвет. По окончании варки можно добавить немного алычи, и пропущенных через мясорубку грецких орехов, которые придадут особую пикантность блюду. Не стоит говорить, что при употреблении этого блюда организм человека получает большое количество витаминов белка и железа.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

1 кг вареного картофеля, 4 яйца, соль, перец, 1 стакан мацовой муки. 200 гр мясного фарша.

Помять картофель с яйцами, солью, перцем, как на пюре. Добавить мацовую муку, хорошо размешав. Взять столовую ложку картофельного теста, слегка примять и положить на середину неполную столовую ложку сырого мясного фарша, в который входит измельченный лук, зелень и специи. Свернуть в виде пирожка. Обвалять в мацовой муке и пожарить в раскаленном масле с обеих сторон до образования темно-золотистой корочки.

ПИРОЖНОЕ ЗАВАРНОЕ ИЗ МАЦОВОЙ МУКИ

На 4 яйца - 1 стакан воды, 0,5 стакана оливкового масла, 0,5 ч.л. соли, 1 стакан мацовой муки.

Смешайте в кастрюле воду, соль, масло и доведите до кипения. Снимите с огня, всыпьте муку, перемешайте, а затем прогрейте на малом огне, все время помешивая до тех пор, пока масса не станет темнеть, отлипая от стенок кастрюли. Снимите с огня и дайте слегка остыть (мин.10-15), добавляя в тесто по одному яйцу, тщательно перемешивая после каждого, тесто готово. Смажьте противень и выложите на него тесто чайной ложечкой, чтобы между кусочками оставалось немного места, выпекайте в сильно разогретой духовке на сильном огне (190) до золотистого цвета. Когда остынут, можно начинить их вареньем или сладкой начинкой, или просто посыпать сахарной пудрой.

ПЯТЫЙ РАЗДЕЛ



ВЕНОК ВОСТОЧНЫХ РЕЦЕПТОВ



*Вкус, изысканность и пикантность
блюد возбуждают аппетит, раскрепо-
щая наши силы так же, как хорошее
вино опьяняет, вызывая наслаждение.*

В Израиле многие из нас встретились с фруктами и овощами, неизвестными до приезда в страну. Мы помещаем рецепты, которые помогут вам приготовить из них вкусные и полезные блюда.

В такой стране, как наша, зимние продукты почти не отличаются от летних, за исключением тех видов сельскохозяйственной продукции, которые появляются в продаже в соответствии с сезоном.

В дни, когда температура воздуха особенно высока, нужно обязательно обеспечить организм необходимым количеством воды и соли. Человеку необходимо в течение всего времени года потреблять определенную дозу каждого из питательных основных элементов. Существует пять основных элементов пищевых веществ: жиры, белки, углеводы, витамины и минеральные вещества. Белки являются основой роста организма. Они необходимы для роста всех тканей и для восстановления отмирающих каждый день клеток.

Белки обладают высокой пищевой ценностью, находятся в животной пище: молоке, молочных продуктах (за исключением сливочного масла), в яйцах, мясе и рыбе.

Жиры и углеводы – являются источником энергии организма. Жиры состоят из тех же элементов, что и углеводы.

Витамины и минеральные вещества выступают, как регуляторы роста и существования организма. Мы должны следить за ежедневным пополнением этих важных для жизнедеятельности веществ.

Среди минеральных веществ, также исполняющих функции регулирования и стимуляции роста, важнейшими являются фосфор, кальций, железо, поваренная соль. Кальций играет важную роль в свертывании крови при ранениях, в регулировании нормальной работы сердца и нервной системы.

Молоко, простокваша, сыры, яйца являются поставщиками кальция. Другими источниками кальция являются фрукты и овощи, особенно те, которые употребляются в свежем виде, и среди них, прежде всего, столовая зелень. Фосфором богаты: мясо, яйца, семена стручковых, орехи, хлебные злаки. В правильно выбранном рационе обязательно присутствует железо. Основными поставщиками железа являются: печенька, яблоки, бананы, инжир, абрикосы, миндаль. А также: земляные орехи (жареные и толченые), какао, сельдерей. Яйца, картофель, белая фасоль,

«Венок восточных рецептов» поможет приготовить оригинальное блюдо и порадовать семью и гостей.



Один мудрец говорил: «Возбуждая аппетит и дразня воображение, закуска информирует нас о характере предстоящего обеда, настраивает наши чувства на нужный лад».

С этим нельзя не считаться. Ведь закуска и есть приглашение к обеду также, как предисловие к любой книге. Нам хорошо известно, что знакомство лучше завязывается за обеденным столом.

КАК ПРОЖИТЬ НАМ БЕЗ ПРИПРАВ?

Знакомство с приправами

Все пищевые приправы, за исключением столовой зелени, не имеют питательной ценности. Однако велико их значение для повышения аппетита человека, благодаря остроте и аромату, при помощи, которых они разнообразят вкус блюд.

Сухие пряности

Поваренная соль – необходимая приправа к столу и для варки пищи.

Соль селлари – готовится из сушеного сельдерея.

Лимонная соль (крупинки этой соли) используется как приправа к борщам, сокам и компотам.

Сальпетер используется при солении мяса.

Белый и черный перец обладает острым, возбуждающим аппетит вкусом, необходим в каждом блюде, требующем остроты.

Красный перец имеет очень острый вкус. Применяется как приправа к соусам, рыбе, овощам и суфле.

Горошинки перца обладают своеобразным сладковатым вкусом и используются при приготовлении мясных, рыбных овощных блюд, сыров и риса. Пригодны и для внешнего украшения блюд.

Гвоздика имеет острый вкус и служит как приправа при печении медовых пирогов. Некоторые любят гвоздику и в компоте, а также в качестве пряности к мясу.

Кинамон обладает резким, выделяющимся вкусом, применяется для печения дрожжевых пирогов и для варки и печения яблок во всех видах.

Кари – это острая смесь различных приправ. Кари сообщает более тонкий вкус молотому мясу и разнообразным соусам и подливам.

Гранат имеет явно восточный вкус. Он хорош в тхине, хумусе и фалафеле. Отлично использовать его при заправке рубленого мяса, применяемого для жарки в «гриле», а также для квашения капусты и, кроме того, как приправу к творогу или салату из яиц.

Зангвил обладает острым и богатым вкусом, используется для приготовления пудингов, пирогов и квашения овощей.

Мускатный орех имеет острый, жгуче-пряный вкус. Его применяют для заправки пончиков и сухих фруктовых пирогов, а также рыбных блюд. Можно посыпать немного и на овощные кушанья.

Горчица обладает острым горьким вкусом. Используется для самых различных блюд – майонеза, капустного салата, сырных изделий. Семена горчицы – замечательная добавка к солениям.

У зернышек геля сладковато-горьковатый вкус. В большинстве случаев служат приправой к турецкому кофе. Можно использовать их для соленья.

Куркум содержит ароматное эфирное масло, оказывает благоприятное действие на работу желудка и желчного пузыря, печени. Куркум служит одновременно и красителем и пряностью. Употребляют в приготовлении соусов, бульонов, для усиления вкуса куриного бульона, риса, макарон, мяса.

Приправы из израильских растений

Душистое растение, называемое по-русски иссоп, или душица, а на иврите «эзов», имеет тонкий и приятный вкус. Оно употребляется для заправки жареного мяса, птицы, печеной и жареной рыбы, вареных овощей, суфле и салатов.

Тимьян обладает резким запахом. Его добавляют в супы и салаты.

Кориандр – это зеленая приправа, добавляемая в салаты, пищевые кремы и смеси, а также в сыры.

Шамир – душистое растение, используемое как приправа при приготовлении солений, пищевых кремов и смесей, различных соусов и салатов.

Шафран придает окраску рисовым и мучным блюдам. Он хорош также для заправки соусов к рыбе и салатам.

Израильская полынь обладает приятным и выделяющимся вкусом. Добавляйте ее в салаты, а также в рыбные блюда и птицу.

Тмин представляет собой сладкие и душистые зёрнышки. Добавляют его во фруктовые салаты, различные выпечные изделия. Годится также для салатов из моркови и свеклы.

Мята обладает свежим и сильным ароматом. Кладите ее в освежающие напитки и в овощной салат.

Лавровый лист не имеет ярко выраженного вкуса, однако его запах весьма выделяется. Пригоден для изготовления квашеных овощей, соусов и подлив, солений, супов, а также разнообразных мясных блюд.

Жидкие приправы

Лимонный сок натуральный или консервированный.

Уксус. Предпочтительней пользоваться уксусом, получаемым из цитрусовых.

Выжимки рома, ванили и миндаля.

Вино белое и красное, брэнди. По сути дела все алкогольные напитки можно использовать для приготовления пищи. В процессе варки спирт испаряется и остается лишь винный аромат. Однако не следует злоупотреблять добавлением вин, поскольку это может привести к тому, что вкус вина станет доминирующим в вашем блюде.



САЛАТ ИЗ АВОКАДО ПО-ЕВРЕЙСКИ

3-4 авокадо, 1 луковица, 3 яйца, сок одного лимона, соль, перец по вкусу.

Необходимо выбрать спелые, мягкие плоды авокадо. Разрезать их вдоль, разделить на две половинки, удалить косточку. Столовой ложкой, выбрать мякоть авокадо, стараясь не повредить кожуру. Мякоть авокадо поместить в глубокую миску и обильно сбрызнуть лимонным соком. Это и придаст вкус авокадо и не даст массе потемнеть. Толкушкой, которой вы обычно толчете пюре, разомните авокадо до пюреобразной массы. На мелкой терке натрите сваренные вкрутую яйца и репчатый лук. Посолите, поперчите, добавьте майонез. Салат готов. Вы можете поместить его в оболочку-кожуру, украсить и красиво разместить на тарелках.

СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ

3 л. воды, 2 ст. дробленного гороха, 1 кг говядины с косточкой, 1 ст. ложка соли, ½ ч. ложки перца, 2 тертых моркови, 2 луковицы, мелко нарезанные.

Замочите горох в холодной воде, слейте воду и залейте новой, доведите до кипения и варите на слабом огне около часа, положите мясо, морковь, лук, посолите, поперчите и варите еще 2 часа до готовности мяса.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СЫРЕ

10-12 картофелин средней величины, 100-120 гр тертого сыра, 100 гр густой сметаны, соль и перец по вкусу.

Картофель вымыть и почистить. Каждую картофелину смазать сметаной, посыпать тертым сыром. Положить на решетку и запечь. Время выпекания от 30 до 60 минут, в зависимости от величины картофеля. Готовность проверить, слегка проколов ножом. Перед подачей слегка остудить.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С ШАМПИНЬОНАМИ

300-400 гр стручковой фасоли, 400 гр свежих или маринованных шампиньонов, 3-4 ст. ложки кунжутного или оливкового масла, 2 ст. ложки соевого соуса, несколько зеленых луковиц или одна головка репчатого лука, 3-4 дольки чеснока, зелень кузбары и шамира, 3-4 горошины душистого перца, соль по вкусу.

Если шампиньоны свежие, очистить, отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Остудить и нарезать ломтиками. Стручки фасоли ошпарить крутым кипятком, откинуть на дуршлаг. На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством масла выложить мелко нарезанный лук и фасоль. Добавить грибы, соевый соус, соль и обжарить до готовности. В конце жарки добавить выдавленный чеснок и мелко нарезанную зелень.

В отдельной посуде прогреть кунжутное масло с душистым перцем, процедить и влить в смесь грибов и фасоли. Этот салат можно подавать и в теплом, и в охлажденном виде.

ФАЛАФЕЛЬ

250 гр хумуса, 2 ломтика белого хлеба, щепотка молотого тмина, зеленого перца, черного перца, соли, выдавленного чеснока.

Замочить на ночь хумус, затем перемолоть его три раза. Замочить хлеб в воде и положить его в хумус. Добавить приправы и хорошо перемешать. Из полученной смеси приготовить небольшие фрикадельки в виде шариков и поджарить их в большом количестве растительного масла.

ЖАРКОЕ ИЗ ТЫКВЫ С БАКЛАЖАНАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

½ кг тыквы, ½ кг баклажан, ½ кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 4-5 ст. ложек растительного масла, соль, перец, паприка по вкусу.

Мелко нарезанный лук потушить в растительном масле и добавить перец. Нарезать овощи кубиками и положить в лук. Заправить солью и перцем и тушить, пока все овощи не станут мягкими. Можно добавить в жаркое 1 ст. ложку томатного пюре.

КУСКУС

Кускус можно сварить, как кашу или на пару. Мелко нарезанный лук тушить с небольшим количеством растительного масла и соли до золотистого цвета. К одной чашке пшена добавить 4 чашки воды, немного соли, тушеный лук. Варить на сильном огне до закипания, затем на медленном огне до тех пор, пока пшено не станет нежным. Такое пшено можно использовать для приготовления лепешек, жареной каши и других блюд.



СВЕЖИЙ САЛАТ ИЗ ГАМБЫ

Гамба – это ни что иное, как сладкий перец красного цвета. Выбрать 5 шт. крупной гамбы, 5 шт. крупного зеленого перца. Нарезать перец тонкими полосками, а гамбу – кружочками. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и такие приправы, как шамир и петрозилия, а также специально законсервированные черные маслины. Смешать с 5 столовыми ложками растительного масла, приправленного по вкусу лимонным соком. Подать на листьях зеленого салата, облитого лимонным соком.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАН С ТХИНОЙ

1 большой баклажан, 2 ст. ложки тхины, 2 ст. ложки воды, лимонный сок по вкусу. Соль, перец по вкусу, 1 головка репчатого лука, 1–2 дольки чеснока, мелко нарезанная зелень укропа и петрозилии.

Жарить баклажан или печь его, пока он не станет мягким. Остудить, очистить от кожицы и откинуть на дуршлаг на полчаса, чтобы стекла влага.

Приготовить тхину, смешав её с лимонным соком и водой, растереть баклажан вилкой, добавить приготовленную тхину, мелко нарезанный лук, протертый чеснок. Можно сразу положить тхину в растертый баклажан, не добавляя в нее воды, но тогда салат будет гораздо суше.

КАБАЧКИ С БАКЛАЖАНАМИ И СЕЛЯРИ

Испекь кабачки вместе с баклажанами в коже на маленьком огне. После того, как они испекутся, снять кожицу, а нежную кожицу кабачка оставить. Размять кабачок и баклажан, добавить масло для салата, тмин, мускатный орех или какую-нибудь приправу, нашинкованный маринованный репчатый лук или мелко нарезанный огурец с красным перчиком, дольку толченого чеснока и зелень кузбары и шамира, селяри, смешать с 2 ст. ложками тхины, разбавленной небольшим количеством воды. Подать к столу на листьях зеленого салата и украсить дольками помидоров или редиски.

САЛАТ ИЗ РИСА С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

На 0,25 стакана риса, 0,5 стакана рубленого укропа, упаковка крабовых палочек, 1 баночка консервированной кукурузы, 1 крупная головка репчатого лука, зелень кинзы, 3-4 солёных огурца, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. лож. лимонного сока, соль, перец по вкусу.

К рассыпчатому отварному рису добавляем мелко нарезанные укроп, крабовые палочки, лук, кинзу, огурцы, кукурузу, всё перемешиваем и заправляем солью, перцем, лимонным соком, майонезом, украшаем рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

1 кг филе кальмаров, 2-3 дольки чеснока, 200 гр листового салата, 0,5 чайной ложки паприки, 0,25 чайной ложки черного молотого перца, 0,5 ст. ложки сахара, 150-гр зеленого лука. 1,5-2 ст. ложки соевого соуса, соль, 0,25 чайной ложки лимонной кислоты, 0,25 ч. ложки семян кунжута.

Филе кальмаров очистить от пленок, промыть, опустить на 2-3 минуты в кипящую воду, ополоснуть холодной водой и нарезать тонкой соломкой. Листовой салат и зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать, перемешать с кальмарами.

Смешать черный и красный перец (паприку), мелко нарезанный чеснок, сахар, кунжутные семена, соевый соус, разведенную водой лимонную кислоту, соль по вкусу. Получившейся смесью полить салат. Перемешать и выдержать в холодильнике около часа.

ЗЕЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

1 кг зеленых помидоров, 1,5 стакана пропущенных через мясорубку грецких орехов, 2 луковицы, 3-4 зубчика выдавленного чеснока, 1 чайная ложка яблочного уксуса, кинза, укроп, петрушка, соль и перец по вкусу.

Помидоры промыть, нарезать дольками, удалить семена. Ошпарить кипятком и выдержать в течение 3-5 минут. Откинуть помидоры на дуршлаг, дать стечь воде. Для соуса орехи смешать с чесноком, пропущенной через мясорубку зеленью, заправить специями, мелко рубленным луком, яблочным уксусом. Уложить помидоры слоем на тарелку, залить приготовленным ореховым соусом, украсить колечками репчатого лука.

КАРТОФЕЛЬ В СЫРЕ

1 кг сваренного в мундире картофеля, 4 ст. ложки натертого сыра, 100 гр топленого масла или маргарина, 2-3 куриных яйца, ¼ литра молока, соль и перец по вкусу.

Промаслить форму для выпечки и разложить на дне ее слой нарезанного плоскими ломтиками картофеля. Посыпать тертым сыром и облить растопленным маргарином. Таким же образом разложить сверху второй слой. Смешать молоко с яйцами и вылить на слой картофеля, посолив и поперчив предварительно. Печь 40 минут в духовке на среднем огне.

ЯЙЦА С АВОКАДО

12 яиц, сваренных вкрутую, 1 спелый плод авокадо, 2 ст. ложки лимонного сока. Щепотка чесночной соли. 1½ чайных ложки соли, щепотка белого перца, 4 ст. ложки топленого масла или маргарина, 2 чайных ложки горчицы, 2 ст. ложки уксуса, немного сахара.

Очистить авокадо от кожицы, размять его, облить лимонным соком и приправить чесночной солью, перцем и солью. Яйца разрезать на две части по длине. Желтки яиц размять, добавить масло, горчицу, часть полученной смеси положить в авокадо. Приготовленной таким образом смесью авокадо и желтков наполнить яичные белки, а оставшуюся массу из желтков можно намазать сверху как украшение. Можно не делить смесь из желтков на части, а добавить ее всю в авокадо и полученной массой начинить яичные белки с верхом.



РЫБА В ГРИЛЕ

½ кг филе рыбы. Соль, паприка, растительное масло, мелко нарезанный соленый огурец. Майонез для подачи к столу.

Разделить филе на порции, тщательно обмазать растительным маслом и обсыпать солью и паприкой. Обжарить в гриле примерно по 10 минут с каждой стороны. Облить майонезом и подать к столу.

ИНДЕЙКА ПО-ИЗРАИЛЬСКИ

1 целая маленькая индейка (3-3,5 кг), ½ кг овощей для выпечки в духовке (репчатый лук, чеснок, морковь, сельери). Соль, паприка, растительное масло. Аллюминиевая бумага для обертки. Для украшения блюда: персики, абрикосы и другие фрукты.

Тщательно почистить тушку индейки, снаружи и изнутри, и обмазать растительным маслом. Нарезать овощи кубиками, наполнить

ими внутреннюю полость тушки. Обернуть индейку в алюминиевую бумагу и положить в форму для выпечки. Поместить в духовку и выпекать на среднем огне, пока мясо не станет мягким. Проверить это можно путем прокалывания ножки индейки вилкой для мяса. Если на месте прокола появляется сок, а не кровь – индейка готова. Если вы хотите придать мясу приятный коричневатый оттенок, надо обмазать индейку разбавленным медом и положить ее в духовку открытой, без бумаги, на максимальный огонь. Подать к столу в горячем или холодном виде, украсив блюдо фруктами. Если вы подаете индейку горячей, стоит добавить к ней красную капусту. Холодную индейку можно подать с салатом. Это блюдо особенно подходит для праздничного стола.

ГУЛЯШ ИЗ БАКАЛЫ

1 кг нарезанной бакалы, 2 головки нарезанного репчатого лука, 1 банка томатного пюре (100г), ¼ пачки макарон, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 ст. ложки растительного масла. Соль, перец и сахар по вкусу.

Поджарить лук, добавить к нему куски рыбы и все остальные продукты. Приправить и варить в течение получаса в 3-х стаканах воды. Под конец добавить макароны, отваренные в подсоленной воде.

БИФСТЕКС НА ПАРУ

5 ломтиков мяса лопаточной части (каждый ломтик примерно 130 гр, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла.

Приправы: соль, перец, паприка, тмин, чеснок, ½ корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, нарезанные мелкими дольками, 2 стакана воды, ¼ стакана красного вина (не сладкого).

Смешать муку с приправами. На сковороде разогреть растительное масло. Обвалять мясо в муке, положить на сковороду и немного обжарить. Переложить мясо в форму «файеркс». Нарезанные овощи потушить в той же сковороде. Добавить остаток муки, перемешать, налить воду и вино и кипятить, пока не образуются соус.

Полученным соусом облить мясо, накрыть форму крышкой и поставить ее в горячую духовку. Примерно через 40 минут, когда мясо станет мягким, можно вынуть форму. Желательно подать к столу с рисом или с картофельным пюре и салатом.

Это блюдо можно вторично разогревать и разнообразить какими-либо добавками.



МЯСНОЕ РАГУ С ГРИБАМИ

100 гр маргарина, 100 гр репчатого лука, 500 гр вареного или жареного мяса, 100 гр свежих или консервированных грибов (желательно шампиньонов), соль, перец, мускатный орех, 40 гр муки, $\frac{1}{4}$ стакана белого вина.

Нарезать лук на мелкие кубики и потушить его в половине количества маргарина. Вареное мясо нарезать на более крупные куски, добавить лук и тушить вместе. Добавить грибы и специи.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

4 куриные грудки, 2 луковицы, 1 кг помидоров, 2 ст. ложки кураги, 1 яичный желток, 150 гр сыра, 1 ст. ложка муки, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, $\frac{1}{2}$ стакана белого вина, 100 мл сметаны, 3 зубчика выдавленного чеснока, соль, перец по вкусу.

Помидоры нарезать кусочками. Курагу замочить на некоторое время в горячей воде, затем нарезать тонкими полосками. Лук мелко порубить. Обжарить лук и чеснок в растительном масле, затем положить помидоры и курагу, влить вино и тушить 20 минут. Куриные грудки натереть солью и перцем, обвалять в муке, обжарить в масле. Смешать тертый сыр, сметану, желток, лимонный сок, посолить, поперчить. Форму для выпекания смазать маслом, выложить в неё томатный соус, затем филе куриных грудок, залить сырной массой и выпекать 10 минут.



ПАШТИДА ИЗ КАПУСТЫ*

Отварить капусту, отжать, порезать. Приготовить болтушку: 3 яйца. 4 ст. ложки муки «Осем», 100 гр растительного масла, 1 ложка марак оф, 1 баночка «Эшеля» (кефир) или сметаны, 50 гр сыра (желтый), все перемешать. Залить капусту и перемешать. Запекать в горячей духовке 1 час.

ПАШТЕДА ИЗ КАБАЧКОВ

На полтора кг кабачков, нарезанных кубиками, 3 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. лож. марак оф (куриный порошок), 1,25 стакана муки «Осем», 1 луковица, мелко нарезанная, 3 ст. лож. «Эшеля», 3 ст. лож. 5% творога.

В разогретую до 180 градусов духовку положить смазанную маслом форму, на которую выливаем половину теста, подготовленную начинку из кабачков, заливаем другой половиной теста и выпекаем 30 минут.

ПАШТИДА ГРИБНАЯ

На 2 баночки 5% творога – 3 яйца, 1 столовая ложка муки «Осем», 1 баночка сметаны, 1 баночка грибов, мелко нарезанных, 1 ложка марак оф, 50 гр сыра натереть на терке. На смазанную форму выложить перемешанные продукты, затем грибы с тертым сыром, сверху остальную часть перемешанных до консистенции густой сметаны продуктов. Запекать в горячей духовке час.

* Паштида – запеканка.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

Тыква – 500 гр, яблоки – 500 гр, 2 яйца 2-3 ст. ложки толченых сухарей.

Тыкву и яблоки нарезать кусочками, добавить воду и тушить до полу готовности, примерно 15 минут. Затем снять с огня и дать массе остыть. Добавить растертые с сахаром желтки, потом взбитые белки. Все аккуратно перемешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запечь в духовке.

ТВОРОЖНАЯ КАШКА С ТЫКВОЙ

Возьмите стакан нарезанной соломкой тыквы, 300 гр полужирного творога, 2 ст. ложки сахара, соль, 2 яйца, стакан молока.

Очищенную от семян тыкву натереть на терке или нарезать соломкой, добавить молоко, сахар, соль, довести до кипения и проварить 3-5 минут, добавить творог, перемешать. Массу охладить. Это блюдо употребляют в холодном виде.

СУФЛЕ ИЗ БАНАНОВ

4 банана, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 яичных белка, взбитых в крутую пену.

Протереть бананы с сахаром и лимонным соком. Протертую массу положить в пену яичных белков. Украсить блюдо ломтиками нарезанных бананов. Приготовленную массу можно также испечь. Подать к столу на пудинге из ванили и шоколада.

БАТАТЫ

Лучшим сортом являются золотисто-розовые бататы. Они содержат много сахара, витаминов и минеральных веществ.

6 сваренных и очищенных батат среднего размера, ½ стакана апельсинового сока. Сахар по вкусу, чернослив и урюк. Нарезанные крупными дольками или кружочками бататы уложить в противень, смазанный жиром, добавить ошпаренный урюк и чернослив, сахар по вкусу, апельсиновый сок и прогреть в горячем духовом шкафу в течение 10 минут. Подавать к сладкому столу.



ШАКШУКА

На 10 помидоров – 8 яиц, 3 дольки чеснока, 3-4 столовые ложки оливкового масла, 2 сладкого красного болгарского перца, одна луковица, черный молотый перец, соль, можно добавить 2 столовые ложки аджики, 1 чайная ложка красного сладкого молотого перца.

На растительном или оливковом масле обжарить мелко нарезанный лук, добавить очищенные и мелко нарезанные помидоры, толченый чеснок, болгарский перец и специи, посолить. Тушить на слабом огне 10 минут, затем влить стакан воды и дать увариться. Аккуратно залить все яйца так, чтобы желтки, оставались целыми. Положить в горячую духовку на 15 минут. Подавать в горячем виде.

ЗАПЕКАНКА ИЗ БАТАТЫ И ЛАПШИ

1 кг бататы, 5 ст. ложек растительного масла, 4 яйца, 2 ст. ложки сахара, 200 гр лапши, корица, соль.

Способ приготовления: лапшу отварить, откинуть на дуршлаг, чтоб стекла вода. Батату (можно использовать тыкву) мелко нарезать, посолить и пожарить в масле (не прикрывая крышкой). Смешать с лапшей. Яйца взбить с сахаром и добавить в приготовленную смесь, посыпать корицей, перемешать и выложить в смазанную маслом форму. Запечь в духовке.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

1 стакан вареного в подсоленной воде риса, а затем промытого, 4 помидора, 6-7 маринованных грибов, полголовки репчатого лука, листья зеленого салата. 2-3 ломтика копченой грудинки или ветчины, черный перец, соль.

Отрезать в виде крышечки верхнюю часть помидоров и осторожно вынуть мякоть, посолить и повернуть для сцеживания сока. Лук нарезать соломкой, грибы дольками, копченую грудинку кубиками. Смешать с рисом и нарезанной зеленью, сбрызнуть лимонным соком, поперчить, посолить. Помидоры наполнить полученной смесью и выложить на листья салата, сбрызнув лимонным соком, посолить и полить растительным маслом. Пикантная закуска не только привлечет ваше внимание, но и возбуждает аппетит.

ХОМЕНТАШЕН (ИЛИ ОЗНЕЙ ОМАН)

75 гр дрожжей, $\frac{1}{4}$ ст. теплой воды, $\frac{3}{4}$ ст. кипяченого молока, 5 стаканов муки, $\frac{3}{4}$ ст. сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 3 яйца, 1 ст. растопленного масла.

Начинка: 2 стакана муки, 1 стакан молока, $\frac{3}{4}$ ст. меда, 1 ч. лож. тертой лимонной цедры, $\frac{1}{2}$ ст. изюма.

Ошпарьте мак для начинки кипятком, затем пропустите его через мясорубку или разотрите в ступке. Смешайте с молоком и медом и варите на малом огне, часто помешивая, пока не загустеет. Добавьте цедру, ошпаренный изюм и перемешайте, охладите.

Разведите дрожжи в теплой воде и соедините их с молоком, добавьте один стакан муки, сахар, соль, прибавляйте по одному яйцу, каждый раз сбивая смесь, продолжая сбивать, добавьте масло. Всыпьте остаток муки и замесите тесто, месите его несколько минут, а затем положите в миску, закройте полотенцем и оставьте в теплом месте. Тесто должно удвоиться в объеме. Выложите тесто на посыпанную мукой доску и месите 5 минут. Разделите тесто пополам. Раскатайте каждую часть до толщины 0,5 см, вырежьте кружки или квадраты. Положите на каждый начинку и слепите треугольные пирожки. Положите хоменташен на смазанный маслом противень

и оставьте подниматься (пока не увеличится вдвое). Смажьте сбитым желтком и пеките на среднем огне 25-30 минут, пока не подрумянятся.

Второй вариант (без дрожжей):

4 ст. муки, 1 ст. сахара, 100 гр размягченного маргарина или сливочного масла, 1/3 ст. растительного масла, 3 яйца, ½ стакана апельсинового сока, 2 ч. ложки соды, ½ чайной ложки соли.

Смешайте сахар, масло, растительное масло, яйца, сок. Добавьте муку, погашенную соду, соль. Замесите некрутое тесто, разделите его на 4 части. Каждую часть раскатайте тонко, стаканом вырежьте кружки, положите начинку, защепите треугольником. Разложите хоменташен на смазанный противень, оставляя между ними небольшое расстояние, смажьте сбитым яйцом. Выпекайте на среднем огне (175-200 градусов) 20-25 минут, пока не подрумянятся.

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Рецепт дан из расчета на 6 порций.

4 баклажана, 3 столовые ложки ханского риса, 200 гр мясного фарша, 2 мелко нарезанные луковицы, 2 зубчика истолченного чеснока, 2 столовых ложки томатной пасты, 1 чайная ложка молотой корицы, 6-7 столовых ложек воды, ½ чайной ложки сушеного оригана, 40 гр тертого сыра, соль и черный перец по вкусу.

Разрежьте баклажаны вдоль на две части и отварите в большом количестве слегка подсоленной кипящей воды до полуготовности. Выньте их, сполосните холодной водой и обсушите бумажной салфеткой. С помощью ложечки выньте осторожно мякоть, оставив стенки толщиной около 5 мм. Мякоть от баклажан порубите на мелкие кусочки и поместите в глубокую миску. Отварите рис в слегка подсоленной кипящей воде до готовности. Слейте воду. На сухой сковороде обжарьте фарш в течение 2-3 минут, слив выделившийся жир. Добавьте лук и прожарьте, помешивая, пока фарш не станет рассыпчатым, а лук мягким. Добавьте мякоть баклажан, рис и все остальные ингредиенты за исключением тертого сыра. Приправьте солью, перцем. В один слой выложите в большой огнеупорной кастрюле выскобленные половинки баклажан, ложкой наполните их приготовленной начинкой и сверху посыпьте тертым сыром. Налейте на дно кастрюли столько горячей воды, чтобы она доходила до середины баклажан. Накройте кастрюлю крышкой и тушите на маленьком огне в течение 15 минут. Можно их и запечь в духовом шкафу. Затем разложите фаршированные баклажаны на подогретые порционные тарелки и подавайте к столу.



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С КИВИ

4 плода киви, 2 банана, небольшая баночка консервированного ананаса, 2 ст. ложки рубленых грецких орехов, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара, 3 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки фруктового сиропа.

Ананас, если он законсервирован кружочками, порезать на кусочки, если законсервирован кусочками, просто слить сироп и оставить. Бананы и киви очистить и порезать кружочками. Перемешать нарезанные фрукты в глубокой салатнице. Добавить ядра грецких орехов, сахарную пудру, ванильный сахар. Заправить ананасовым сиропом и хорошо перемешать. Перед подачей к столу можно украсить взбитыми сливками.

КИВИ СО ВЗБИТЫМ БЕЛКОМ

Киви – 3 шт. 100 гр – сахара, 1 яйцо, мята.

Очищенные киви взбить в блендере вместе с сахаром и ячным белком. Переложить в десертную посуду и украсить мятой. Этот десерт содержит много витаминов и необычайно вкусен.

ХАЛВА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Хочется предоставить вашему вниманию блюдо, пропитанное сиропом, мы называем его халвой.

Необходимые продукты даю из расчета примерно на 8 порций.

200 гр манной крупы, 125 гр сливочного масла. 2,5 стакана сахарного песка, 4 ст. ложки толченого ядра грецкого ореха (или ядер миндаля). 4 ст. ложки изюма, молотая корица и ванилин по вкусу.

Сахар растворить в 4 стаканах горячей воды и вскипятить (по желанию сироп можно ароматизировать ванилином). В посуде с разогретым маслом обжарить манную крупу до золотисто-желтого цвета, залить горячим сиропом, добавив толченых орехов, изюм, корицу, накрыть крышкой и слегка охладить при периодическом помешивании. Когда халва впитает весь сироп, выложить ее на блюдо или в вазочки и посыпать сахарной пудрой.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ДЫНИ

200 гр дыни, 500 мл кефира, 100 гр меда.

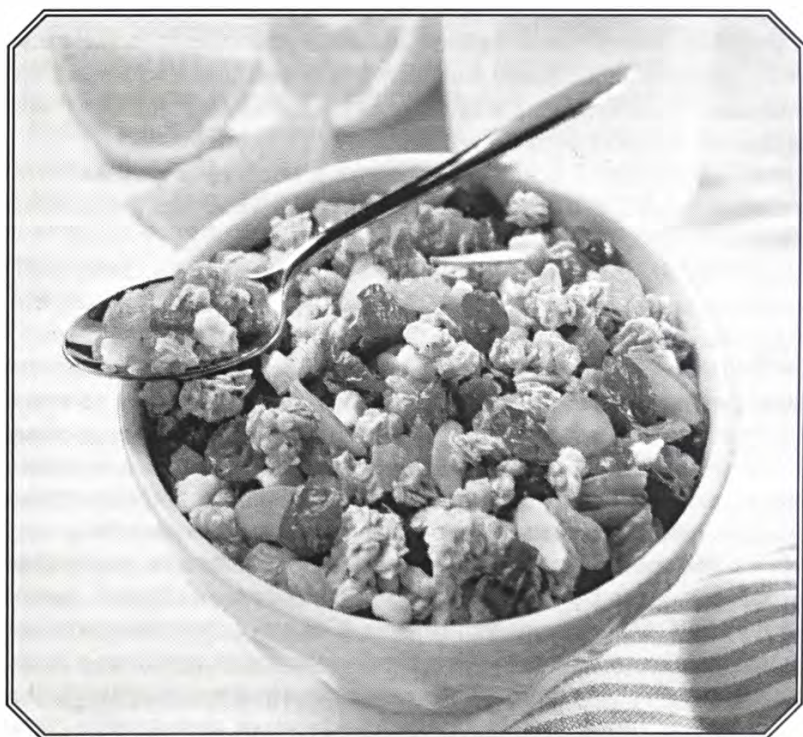
Очистить дыню, нарезать и взбить в блендере вместе с медом и кефиром. Получается великолепный коктейль.



ШЕСТОЙ РАЗДЕЛ



РАЗУМНАЯ КУЛИНАРИЯ – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ



Раз решил, то не полней – на диету сесть сумей.

Долгое время полнота была модной. Вспомним полотна Тициана, Ренуара, Рубенса. Все они жили в разное время, в разных странах, отличались своей художественной манерой исполнения, но с картин каждого из этих великих мастеров живописи на зрителя смотрят обладательницы полных округлых форм. Это не случайное совпадение вкусов. Правда, женщины стремились иметь тонкие талии и достигали этого с помощью корсетов. Полнота считалась признаком крепкого здоровья.

Шло время... Ученые доказали: излишняя полнота и здоровье несовместимы. Да и мода в 20-21 веках резко изменилась. Женщина и мужчина не хотят носить на себе лишние килограммы. Они хотят иметь стройную, спортивную фигуру.

Медицина доказала, что полнота подрывает здоровье. Недаром в народе говорят: «Полнеть – значит стареть».

Задумаемся над таким фактом. Треть населения нашей страны имеет избыточный вес. Не мудрено, что медики бьют тревогу. Они утверждают, что полнота способствует болезням сердца, печени, развитию диабета. К сожалению, переедание не победить даже лечебным голоданием.

У диетологов есть такой термин: сбалансированное питание, т.е. такое питание, которое необходимо человеку для нормальной жизнедеятельности, хорошего самочувствия и даже – для продления жизни. Ответьте, что такое сбалансированное питание? Академик Павлов говорил:

«Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то всякое невнимание к еде есть неблагоразумие. И истина здесь, как и повсюду, лежит в середине».

Очень часто, угощая ребенка, мы радуемся, когда малыш уплетает шоколадные конфеты или сладкое пирожное, улыбаемся, говоря, что это необходимо растущему организму. Если хочется, значит, полезно. А если услышим со стороны остерегающее слово: «Вредно!» Мы находим довод: «Организм знает, что ему надо». Таким образом с годами мы заглушаем в себе потребность саморегуляции. Ученые утверждают, что взрослому человеку в сутки необходимо более 600 различных веществ, в том числе 1900 мл жидкости (в питье, блюдах и продуктах), 90 гр жиров, 450 гр углеводов, 0,1 гр витаминов, 20 гр минеральных веществ, микроэлементов.

На человеке лежит сильный отпечаток генетического наследства его предков. Насколько различными были места обитания людей, настолько же разной была и структура их питания. С этим обстоятельством мы вынуждены считаться и сегодня. Одни избавляются от полноты и хронических заболеваний при помощи правильного питания, основанного в соответствии с группой крови, другие при помощи раздельного питания,

третьи, прибегая к низкокалорийному питанию. В любом из этих случаев исчезают проблемы с желудочно-кишечным трактом, улучшается пищеварение, нормализуется обмен веществ в организме, улучшается общее самочувствие.

Знаменитый французский кулинар Ришардон говорил, что кулинария – ключ к здоровью. «Она является с одной стороны, искусством, а с другой – наукой, включая в себя вопросы химии, физики и естественной истории. Многие процессы, происходящие при кулинарной обработке продуктов, сродни процессам, происходящим в химической или физической лаборатории».

Только воспитывая в себе культуру питания, придерживаясь режима самоограничения, причем, смолodu, можно быть стройным, здоровым, а значит, и деятельным, открытым для всех жизненных радостей. Культура питания в свою очередь предопределяет бережное отношение к продуктам питания, умение экономно, рационально использовать их в пищу.

В организме тучного человека, кроме лишнего жира, много и лишней жидкости, за счет которой еще более увеличивается вес. Поэтому количество выпиваемой жидкости сократите до 1-1,2 л. в день.

Причины ожирения хорошо известны всем: это переедание, неправильный режим питания (редко, но много), несбалансированный рацион, в котором много легкоусвояемых углеводов, малоподвижный образ жизни... Избыточный вес снижает сопротивляемость организма ко многим серьезным заболеваниям. Французский онколог А.Жуайо говорил: «Пятьдесят процентов всех раковых заболеваний, имеющихс сегодня – следствие неправильного питания. Это относится к четырем типам раковых заболеваний: рак молочной железы у женщин, рак предстательной железы у мужчин, рак желудка и кишечника у тех и других».

Ожирение становится причинами возникновения атеросклероза и его последствий – инфаркта, инсульта. Сейчас доказано, чем выше уровень холестерина в крови, тем больше вероятность возникновения болезни. Это вещество необходимо для организма, оно вырабатывается печенью. Избыточное количество холестерина поступает с пищей. Американские ученые понижают уровень холестерина, включая в рацион продукты, выводящие из тканей излишки этого вещества. Такими свойствами обладают овсяные и рисовые хлопья. Диета, содержащая 85 гр овсяных хлопьев в день, может снизить уровень холестерина на 23%.

Ешьте часто: 5-6 раз в день. Это перебивает аппетит, и вам легче будет следовать еще одному непреложному правилу: есть понемногу и таким образом сократить общий объем пищи. А чтобы небольшая порция вам показалась достаточной, ешьте неторопливо.

Часто бывает так: вначале снижение веса идет легко, но через некоторое время останавливается. На этом этапе следует применить разгрузочные диеты (молочную, творожную, овощную, яблочную), но не чаще, чем один, максимум два раза в неделю.

Разгрузочную диету лучше всего приурочить к свободному от работы дню. Поскольку калорийность любой из подобных диет низкая, всего 700-900 ккал. Работать, соблюдая ее, тяжело. А если работа не требует значительного физического труда, можно устраивать разгрузку и в будний день. Если вы хотите уменьшить калорийность вашего рациона, добивайтесь этого прежде всего за счет снижения количества углеводов в рационе. Строго соблюдайте режим питания. За первым завтраком съешьте примерно 25-30% дневного рациона, во второй завтрак – 10-15, в обед – 35-40, за ужином – около 15-20%.

При склонности к ожирению количество хлеба следует ограничивать до 100-150 и меньше граммов в день.

Для человека, ведущего малоподвижный образ жизни и имеющего избыточный вес, а также для людей пожилого возраста суточное потребление жира не должно превышать 75 гр; одну треть его должно составлять сливочное масло, другую – растительное масло и третью – маргарин.

Установить, является ли полнота врожденным свойством или приобретенным, пока не удалось. Однако было замечено, что если родители будущего ребенка страдают полнотой, то ему в двух случаях из трех грозит ожирение. Если только один из родителей полный, то ожирение возможно лишь в одном случае из трех. А если родители худые, то вероятность полноты – 1 из 200 случаев.

При ходьбе по ровной дороге через каждые три с половиной километра пути теряется примерно 16 гр жира, а при подъеме в гору на три километра с уклоном в 10° – 230 гр. При беге, например, на средние дистанции за час человек тратит 500–600 ккал. Турист, идущий по ровной местности, даже при умеренной ходьбе теряет за 8 ч свыше 2000 ккал.

Для многих читателей небезынтесной, по нашему мнению, окажется низкокалорийная диета, рекомендованная в книге польского автора Софьи Вендровской «100 минут для красоты и здоровья».

ПУТЬ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ

Это вам полезно знать, чтоб калории убрать!

Необходимо употреблять низкокалорийные молочные продукты, обезжиренное молоко, йогурты, сыры, творог, и т. д.

Употребляйте в пищу больше овощей, зелени, салатов. Не заправляйте их большим количеством растительного масла. Поменьше ешьте сливочного масла.

Перед приготовлением пищи с мяса следует удалять излишки жира, а с курицы удалять жир и кожу.

При приготовлении используйте минимальное количество жира.

Пища, приготовленная на гриле и запеченная в духовом шкафу гораздо полезнее, чем жаренная на сковороде.

Необходимо ограничить употребление хлеба, сдобы и сахаров.

Не добавляйте много сахара в напитки и фрукты.

Пейте натуральные соки, без добавления сахара. Избегайте употребления напитков, приготовленных на основе фруктовых соков с добавлением сахара.

Пейте много воды.

Лучше отдать предпочтение низкокалорийным разновидностям прохладительных напитков, соусов и т. д.

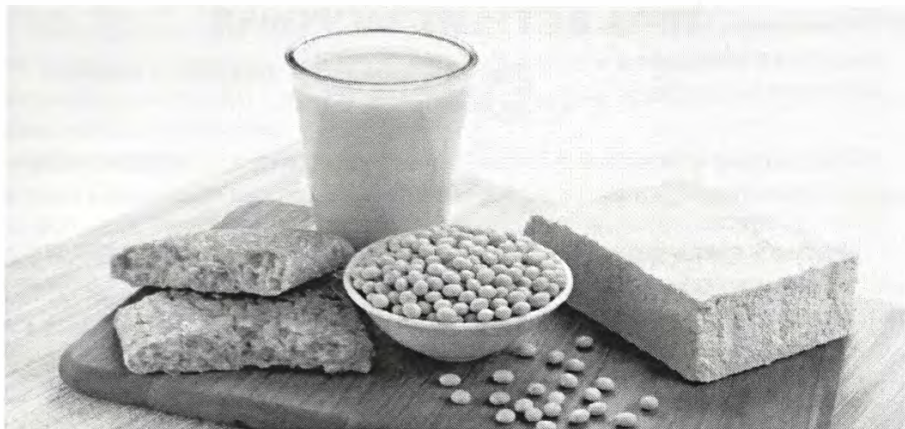
Не следует набивать желудок тортами, конфетами, пирожными, печеньем. Лучше употребляйте свежие фрукты и сырые овощи, а также салаты из свежих овощей.

Покупая продукты в магазине, смотрите на то, чтоб они были пониженной жирности.

Будьте осторожны с заменителями, которые содержат больше калорий, чем нужный продукт.

Стакан воды за едой даст вам чувство насыщенности.

В перерыве между едой лучше пить минеральную воду с добавлением лимона.



Низкокалорийная диета

Первый завтрак – стакан несладкого чая или чашка черного кофе.

Второй завтрак – 40 гр сыра.

Обед – яйцо вкрутую, 120 гр мяса, поджаренного на сухой сковороде.

Полдник – такой же, как первый завтрак.

Ужин – 120 гр мяса, овощной салат на растительном масле, перед сном отвар мяты.

Через семь дней сбрасывается 3–4 кг. Если вес еще не в норме, через две недели повторить диету.

Низкокалорийная длительная диета

(меню А и меню В чередуйте через день)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

А

Первый завтрак – стакан теплого молока с ложечкой меда, черствый рогалик.

Второй завтрак – стакан чая, 2 куска черного хлеба, тонко намазанные сливочным маслом, с двумя листочками салата.

Обед – овощной суп, густой, с зеленым горошком, кусок постной говядины, 2-3 картофелины, фруктовый салат с сахаром и лимонным соком.

Полдник – 2 помидора или стакан томатного сока, сухарик.

Ужин – стакан обезжиренного кефира, 2 кусочка черного хлеба, тонко намазанного маслом и посыпанного петрушкой.

В

Первый завтрак – чашка чая, кусок черного хлеба, посыпанного петрушкой.

Второй завтрак – стакан кефира, черствый рогалик, 10–12 редисок.

Обед – отварная рыба с хреном, 2–3 картофелины, посыпанные петрушкой, зеленый салат с лимоном и оливковым маслом.

Полдник – фрукты или фруктовый сок (стакан), 1 бисквит.

Ужин – стакан сладкого молока, 2 кусочка халы, подсушенные в духовке и помазанные медом.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**А**

Первый завтрак – стакан фруктового или овощного сока, 1 сухарик.

Второй завтрак – 2 куса черного хлеба, немного масла и брынзы, стакан чая.

Обед – 2 котлеты из мяса, салат из моркови, кисель.

Полдник – фрукты, бисквит. **Ужин** – кефир, черствый рогалик с джемом.

В

Первый завтрак – стакан чая с молоком, кусок черного хлеба с медом.

Второй завтрак – 2 куса черного хлеба с мясом, 2 помидора, стакан чая.

Обед – красный борщ с яйцом вкрутую, отварная рыба, 2 картофелины, зеленый салат.

Полдник – кефир, сухарик.

Ужин – стакан чая, 2 кусочка нежирного сыра, редис.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ**А**

Первый завтрак – чашка кофе, кусок черного хлеба с медом.

Второй завтрак – кефир, кусок черного хлеба с маслом, яйцо всмятку, редис.

Обед – бифштекс, жаренный на сухой сковородке, шпинат со сметаной, стакан сока.

Полдник – фрукты, сухарик.

Ужин – стакан молока, черствый рогалик, творог.

В

Первый завтрак – стакан молока с медом, сухарик.

Второй завтрак – стакан чая, 2 куса хлеба с постной ветчиной, 2 помидора.

Обед – редис, тушеные грибы, стакан бульона, 2 печеных яблока.

Полдник – фрукты, бисквит.

Ужин – стакан чая, кусок хлеба с холодной телятиной, яблоко.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

А

Первый завтрак – чашка чая, сухарик с медом.

Второй завтрак – 2 куса черного хлеба с маслом и нежирным сыром, 2 яблока.

Обед – порция курицы с овощами, 2 ложки картофельного пюре, зеленый салат, кисель.

Полдник – сок, бисквит.

Ужин – стакан обезжиренного кефира, черствый рогалик.

В

Первый завтрак – стакан молока, черный хлеб с маслом.

Второй завтрак – черствый рогалик с маслом, 2 яйца всмятку, чай, яблоко.

Обед – чашка бульона без жира, фасоль с томатным соусом, 2 картофелины с зеленой петрушкой, яблоко.

Полдник – чашка кофе, сухарик.

Ужин – 2 куса хлеба с печеночным паштетом, редис.

Общая калорийность суточного рациона не должна превышать 2500 ккал. Людям, которым за шестьдесят, можно ограничиться 2200 ккал. А рацион склонных к полноте людей должен быть еще менее калорийным. Но такую диету уже назначает врач.

Снизить калорийность рациона целесообразнее за счет ограничения углеводов (мучных блюд, кондитерских изделий, а также сахара и меда).

Старайтесь, есть больше овощей: даже при значительном объеме они низкокалорийные. Кроме того, овощи, как известно, источник витаминов, а во время интенсивной умственной работы потребность организма в них увеличивается. Не заменяйте завтрак стаканом чая или кофе, увлекшись работой, не забывайте об обеде, не переносите ужин на поздний час, ешьте не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна.

В соответствии с суточными биоритмами переваривание пищи ночью замедляется и менее активно протекает окисление пищевых веществ. В результате жир полностью не сгорает, а откладывается «по запас». Поэтому у любителей поест перед сном, как правило, наблюдается избыточный вес. Не надо пытаться восстановить умственную работоспособность с помощью крепкого сладкого чая. Хотя сахара – энергетический материал,

в котором очень нуждается мозг, однако в избыточных количествах потреблять сахар вредно. Излишнее потребление сахара может привести к нарушению жирового обмена, а затем и к ожирению. Поэтому количество сахара и сладостей в дневном рационе не должно превышать 60 гр, для пожилых – 50 гр.

Любители сладкого, помните: 100 гр кондитерских изделий составляют по калорийности почти пятую часть суточного рациона!

Необходимым правилом должно стать употребление с винегретами, салатами 40-60 гр растительного масла в день, так как содержащиеся в нем жирные ненасыщенные кислоты способствуют наиболее полной и активной утилизации твердых животных жиров в организме и тем самым препятствуют накоплению жира в организме.

Мясо и рыбу лучше есть вареными. Советуем исключить все соленые и острые блюда, закуски, приправы, которые возбуждают аппетит и вызывают жажду.

Медиками выявлена связь избыточного потребления животных жиров с развитием атеросклероза. Отрицательную роль при этом играют насыщенные жирные кислоты, которые нарушают функцию печени. В большом количестве эти кислоты попадают в организм при потреблении жирного мяса, колбас, корейки и других продуктов животного происхождения.

Антисклеротическими свойствами обладают полиненасыщенные жирные кислоты. Они переводят холестерин в растворимые соединения и способствуют выведению его из организма. В растительных маслах этих кислот содержится в 10-15 раз больше, чем в животных жирах.

Только совместное потребление животного жира и растительного масла обеспечивает полноценность питания, так как они дополняют друг друга. В маргарине, например, содержится 17,4 гр насыщенных жирных кислот и столько же полиненасыщенных.

Алкогольные напитки – высококалорийный продукт. Но это так называемые «пустые калории», которые ведут к ожирению. Нельзя забывать и о том, что даже одна рюмка алкоголя мешает регулировать режим питания, так как алкоголь возбуждает аппетит, и, выпив, человек невольно переедает.

Не злоупотребляйте солью. Она способствует накоплению влаги в организме, а это, в свою очередь, ведет к дополнительной работе сердца и почек.

Не забывайте, что лучший результат для тех, кто желает иметь нормальный вес, дает сочетание рационального питания с занятиями физкультурой и спортом. Ежедневная зарядка должна стать неотъемлемой частью вашего образа жизни.

Мы говорим с вами о продуктах питания, а значит, следует знать, что представляет собой наша пища, как она влияет на организм.

Задавались ли вы вопросом: из чего состоят ткани человеческого тела? Если нет, ответим. Ткани тела человека весом 70 кг состоят из 40 кг воды, 17 кг белка, 10 кг жира, 3 кг минеральных солей и 0,5 кг углеводов. Для того чтобы обеспечивать различные сложные процессы жизнедеятельности, наш организм требует поступления всех пищевых веществ, а вместе с ними витаминов и других биологически активных соединений.

В нашем организме питательные вещества подвергаются сложным изменениям, в результате которых они постепенно превращаются в вещества самого организма, его клеток и тканей, т. е. усваиваются им. Этот процесс называется ассимиляцией.

Хотелось бы предоставить читателю таблицу калорийности.

Продукты	Количество, доза	Калории
ФРУКТЫ		
Груши	100 гр	86
Груша	1 малый плод	40
Ананас	100 гр	52
Персики	100 гр	50
Персик	1 средний плод	50
Хурма	100 гр	79
Хурма	1 малый плод	50
Грейпфруты	100 гр	37
Грейпфрут	1 средний плод	55
Апельсины	100 гр	43
Апельсин	1 средний плод	58
Бананы	100 гр	85
Банан	1 средний плод	80
Клубника	100 гр	35
Клубника	1 стакан	45
Сливы свежие	100гр	66
Сливы свежие	3 средних	60
Виноград	100 гр	67
Виноград	12 средних ягод	45
Гранат	100 гр	62
Финик свежий	100 гр	143

Продукты	Количество, доза	Калории
Яблоки	100 гр	54
Яблоко	1 среднее	45
Арбуз	100 гр	29
Арбуз	1 ст. нарезанного кубиками арбуза	45
Дыня	100 гр	31
Дыня	1 ст. нарезанной кубиками дыни	50
Гуайава	100 г	60
Гуайава	1 средняя	45
Черешня, вишня	100 гр	55
Абрикос свежий	100 гр	51
Абрикос свежий	3 средних	55
Манго	100 гр	69
Манго	1 средний	130
Мандарины	100 гр	46
Мандарины	2 средних	60

ОВОЩИ

Авокадо	100 гр	190
Авокадо	1/2 среднего плода	190
Авокадо	3 ст. ложки	70
Артишок	100 гр	29
Лук репчатый	100 гр	45
Лук репчатый	средней величины	40
Лук зеленый	100 гр	36
Хаса	100 гр	15
Хаса	3-4 листа	15
Баклажаны свежие	100 гр	18
Баклажан свежий	1 малый	40
Сельдерей	100 гр	22
Огурцы	100 гр	15
Огурец	1 средний	10
Свекла	1 маленькая	20
Свекла	100 гр	35

Продукты	Количество, доза	Калории
Помидоры	100 гр	22
Помидор	1 средний	20
Перец сладкий (болгарский)	100 гр	24
Перец сладкий	1 маленький	20
Редиска	100 гр	18
Кабачки	100 гр	25
Кабачок	1 малый	20
Горошек зеленый свежий	100 гр	84
Горошек зеленый вареный	100 гр	60
Капуста свежая	100 гр	28
Капуста вареная	100 гр	30
Капуста тушеная	4 столовые ложки	106
Капуста цветная вареная	100 гр	30
Кольраби	100 гр	29
Броколи вареная	100 гр	30
Картофель	100 гр	100
Картофель	1 средний	80
Батат (картофель сладкий красный)	100 гр	150
Фасоль белая	100 гр	115
Фасоль крупная	100 гр	82
Фасоль стручковая зеленая	100 гр	26
Морковь свежая	100 гр	30
Морковь вареная	100 гр	40
Хумус зерна	100 гр	116
Кукуруза отварная	4 столовые ложки	105
Початок кукурузы	1 средний	70
Рагу из овощей	4 столовые ложки	132
Петрушка зелень	100 гр	28
Укроп	100 гр	24

Продукты	Количество, доза	Калории
МЯСО		
Говядина постная	100 гр	190
Говядина жирная	100 гр	240
Грудинка индейки	100 гр	148
Мясо индейки красное	100 гр	205
Куриное мясо	100 гр	164
Баранина	100 гр	244
Печень	100 гр	152
Язык	100 гр	201
Стек	100 гр	240
Сосиски	100 гр	262
Сосиски	1 штука	95
Шницель, котлета	100 гр	245
Колбаса	100 гр	235
Колбаса «Чайная»	100 гр	310
Колбаса сухая	100 гр	416
Пастрома	100 гр	237
РЫБА		
Карп свежий	100 гр	140
Рыба пила свежая	100 гр	85
Рыба бакала (хек) свежая	100 гр	82
Туна в собственном соку (консервы)	100 гр	120
Туна в масле (консервы)	100 гр	282
Сардины в масле (консервы)	100 гр	285
Рыба копченая («саломон»)	100 гр	175
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Творог 0%	100 гр	56
Творог 5%	100 гр	100
Творог 9%	100 гр	135

Продукты	Количество, доза	Калории
Молоко 1%	100 гр	40
Молоко 1%	1 стакан	80
Молоко 3%	100 гр	58
Молоко 3%	1 стакан	116
Ривион 1,5%	100 гр	48
Ривион 1,5%	1 стакан	96
Кефир 3%	100 гр	60
Кефир 3%	1 упаковка (200 г)	120
Эшель 4%	100 гр	70
Эшель 4%	1 упаковка (200 г)	140
Сыр желтый	100 гр	325
Масло сливочное	100 гр	742
Сметана	100 гр	150
Сметана	1 упаковка (200 г)	300
Йогурт 4%	100 г	65
Йогурт 4%	1 упаковка (200 г)	130
Йогурт «Данона» 4%	100 гр	90
Йогурт «Данона» 4%	1 упаковка (150 г)	135
Йогурт 0%	100 г	40
Йогурт 0%	1 упаковка (150 г)	60
Коттедж 0,5%	100 гр	66
Коттедж 0,5%	1 упаковка (250 г)	165
Коттедж 5%	100 гр	99
Коттедж 5%	1 упаковка (250 г)	248
Коттедж 9%	100 гр	132
Коттедж 9%,	1 упаковка (250 г)	330

ВЫПЕЧКА ПЕЧЕНЬЕ, ХЛЕБ

Хала	100 гр	251
Пита	100 гр	254
Пита	1/3 питы	70
Суфгания (пончик)	1 штука	450
Булочка малая	2 булочки	70
Хлеб обычный	100 гр	252

Продукты	Количество, доза	Калории
Хлеб обычный	1 кусочек	70
Хлеб «лекем каль»	100 гр	186
Хлеб «лекем каль»	1 кусочек	37
Крихия (лепешка) из воздушного риса	1 штука	35
Крихия из воздушной кукурузы	1 штука	35
Попкорн	2,5 столовые ложки	70
Печенье сухое (крекер)	100 гр	434
Патит	1 пластина	21
Торт	100 гр	160-360
Пирог сладкий	100 гр	160-200
Маца	100 гр	380
Маца	пласт. мацы	70

НАПИТКИ, СОКИ

Сок (апельсиновый, грейпфрутовый, манго, виноградный, яблочный и т. д.)	100 гр	47
Сок (апельсиновый, грейпфрутовый, манго, виноградный, яблочный и т. д.)	1 стакан	94
Кола	1 стакан	80
Сладкие напитки	1 стакан	90
Вода обычная, вода минеральная, вода содовая	1 стакан	0

СЛАДОСТИ, СУХОФРУКТЫ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ

Халва	100 гр	500
Изюм	100 гр	289
Изюм	1,5 стол. ложки	45
Кокос сушеный	100 гр	661
Корнфлекс	100 гр	380
Варенье	100 гр	275

Продукты	Количество, доза	Калории
Варенье	1 стол. ложка	50
Инжир сушеный	100 гр	265
Инжир сушеный	1 средний	45
Финик сушеный	100 гр	274
Финик сушеный	1 средний	45
Чернослив сушеный	100 гр	334
Сухофрукты	100 гр	274
Сахар	100 гр	396
Мед	100 гр	320
Шоколад	100 гр	503
Конфета не шоколадная	1 штука	25
Бейнгелах	100 гр	392
Бамба	100 гр	550
Бамба	1 пачка – 50 гр	274
Бамба	1 пачка – 25 гр	137
Бисли	100 гр	505
Бисли	1 пачка – 70 гр	353
Чипсы в пакете	1 пакет – 50 гр	292
Чипсы в пакете	1 пакет – 100 гр	585
Шоколадная паста	1 чайная ложка	40
Сукразит, сахарин		0
Семечки черные	100 гр	300
Семечки черные	½ стакана очищенных	300
Семечки белые	100 гр	500
Семечки белые	полстакана очищенных	500
Орехи миндаль	100 гр	630
Орехи миндаль	10 штук	70
Орехи арахис	100 гр	591
Ореха арахис	12 зерен арахиса	70
Орехи пэкан	100 гр	690
Кунжут	100 гр	583
Орехи грецкие	100 гр	723

Продукты	Количество, доза	Калории
Орехи фундук	100 гр	704
Орехи кешью	100 гр	631
РАЗНОЕ		
Маслины	100 г	165
Маслины	18 штук маленьких	70
Томат-паста	100 гр	82
Грибы	100 гр	32
Мороженое	100 гр	151
Мороженое фруктовое	100 гр	130
Мука	100 гр	356
Тхина готовая (паста)	2 столовые ложки	385
Тхина готовая (паста)	100 гр	70
Хумус готовый (паста)	2 столовые ложки	316
Хумус готовый (паста)	100 гр	62
Вино	полстакана	90
Вино	100 гр	90
Водка, коньяк	100 гр	350
Пиво белое	1 стакан	51
Пиво белое	1 стакан	102
Пиво черное	1 штука	30
Яйцо среднее	1 штука	80
Яйцо жареное на растит. масле		130
Масло растит. (подсолнечное, олив- ковое, соевое и др.)	100 гр	
Масло растительное (подсолнечное, олив- ковое, соевое и др.)	1 стол. ложка.	900
Паста арахисовая	1 стол. ложка.	
Маргарин	100 гр	100 гр
Майонез обычный	100 гр	620
Майонез обычный	100 гр	733
Шоколадная паста		135

Продукты	Количество, доза	Калории
«Ки-майонез» «Кальёнез»	1 ст. ложка.	643
«Ки-майонез» «Кальёнез»	100 г.	82
Шницель вегетариан- ский со шпинатом	1 столовая ложка	380
Шницель вегетариан- ский кукурузный	100 г.	51
Гамбургер вегетарианский	100 г.	203
Бюргер вегетарианский	100 г.	207
Кебаб соевый	100 г.	202
Фалафель	1 штука	204
Сосиска вегетарианская	2 шарика	70
«Пулька из кукурузы»	1 штука	70
Пельмени	1 штука	70
Кофе растворимый	100 г.	100
Крупа вареная (гречка, рис, пшено, геркулес, манка)	100 г.	375
Макаронные изделия отварные (вермишель, рожки, макароны, лапша и т. д.)	4 столовые ложки	350
Попкорн	4 столовые ложки	
Пицца	1 чайная ложка	138
Пита с фалафелем и добавками	1 стакан	40
Суп готовый в упаковке	1 треугольник	40
Курица отварная (или гриль)	1 штука	250
Яйцо отварное	1 порция	700
	50 г.	115
	1 ср. величины	80

СЕДЬМОЙ РАЗДЕЛ



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



*Знай – закускам и салату все желудки
будут рады!*

РЕДЬКА С МАСЛОМ

На 250 гр редьки – 25 гр растительного масла, 1 столовая ложка 3% уксуса, 30 гр репчатого лука, салат, зелень и соль по вкусу.

Очищенную и промытую редьку оставить 20 минут в холодной воде, затем уложить на сито. Подготовленную редьку натереть на тёрке, заправить рубленым репчатым луком, пассированным на растительном масле, заправить солью, уксусом, растительным маслом. Положить редьку в салатник, украсить зеленым салатом и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Паштет из консервированного горошка с тресковой печенью

На 250 гр консервированного зеленого горошка – 1 банка печени трески, 2 головки репчатого лука, 1 пучок укропа. Консервированный горошек откинуть на сито, дать стечь жидкости. Пропустить горошек через мясорубку. Печень трески тоже откинуть на сито, размять и перемешать с массой зеленого горошка. Мелко порубить лук, соединить с полученной массой. Посыпать зеленью укропа.

САЛАТ МОРКОВНЫЙ (МАРОККО)

Очистить морковь и целиком отварить ее до готовности, не разваривая. Остудить и фигурным ножом разрезать на круглешки толщиной примерно в сантиметр. Добавить натертый чеснок, мелко нарезанную кинзу и петрушку, добавить комон, соль по вкусу. Размешать в растительном масле сладкую паприку, добавить немного острой паприки и влить в салат. Перемешать. При подаче посыпать зеленью.

МОРКОВКА ПО-КОРЕЙСКИ

1 кг моркови, 1 свежая луковица и 2 жареные луковицы, чеснок – по вкусу. Уксус лучше взять 70% – четверть чайной ложки, или 5% – 50 гр. Соль, специи – по вкусу.

Нарезать морковь на терке тонкой лапшой. Посолить, поперчить по вкусу острым красным перцем. Добавить тертый или мелко нарезанный чеснок, уксус. Добавить тонко нарезанный полукольцами репчатый лук. Все тщательно перемешать и оставить настаиваться. Тем временем наре-



зять репчатый лук и поджарить его в растительном масле. Добавить его в салат. Некоторые добавляют соевый соус. Я, например, вместе с луком пережариваю и мелко порезанную куриную грудинку и тоже добавляю в салат.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ БАКЛАЖАН

Баклажаны испечь на живом огне. Это даст баклажанам вкус огня, что очень важно. Очищенную мякоть мелко порубить ножом. Смешать с мелко нарезанными кубиками лука, добавить соль, перец, уксус и растительное масло.

САЛАТ ПО-ТУРЕЦКИ

Баклажаны нарезать кубиками 4 на 4 см. Обвалять кубики в муке, смешанной с паприкой. Обжарить кубики в глубоком масле до золотистого цвета. Откинуть на дуршлаг. Смешать кетчуп, мелко нарезанный репчатый лук, кинзу, сладкую паприку, острый красный перец, сахар, соль, комон. Взбить венчиком, добавляя немного воды. Смесь должна быть такой консистенции, как соус. Смешать эту смесь с баклажанами.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

На 200 гр баклажан, 25 гр сыра (лучше голландский сыр), 0,5 яйца, 15 гр топленого масла, 100 гр майонеза, соль, чеснок по вкусу.

Баклажаны промыть, срезать плодоножку, надрезать вдоль и чайной ложкой удалить семена. Подготовленные баклажаны опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду и затем откинуть на сито или дуршлаг. Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезать, добавить протёртый сыр, растопленное масло и перемешать. Остывшие баклажаны наполнить фаршем, уложить на противень, смазанный маслом, и запечь. Майонез и чеснок подают отдельно.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАН

На два крупных баклажана: одна средняя луковица, два помидора, 3 дольки чеснока, 50 гр растительного масла, две столовые ложки 5 % уксуса, соль, перец, зелень кладутся по вкусу.

Салат из баклажан можно подавать, как гарнир, к мясным блюдам. Например, к стейку. Баклажаны подвергнуть тепловой обработке на живом огне или на гриле. Лучше всего завернуть каждый баклажан в фольгу и положить на какой либо подставке на газовую горелку до тех пор, пока они не станут мягкими. Баклажаны очистить от кожуры и мелко порубить ножом. Добавить мелко нарезанные кубиками помидоры и любимую вами зелень. Я добавляю кинзу и петрушку. Добавить мелко порезанный репчатый лук, чеснок, растительное масло и уксус, посолить, поперчить.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ

Отваренное куриное мясо нарезать небольшими кусочками. На терке натереть сыр (твёрдый и лучше поострее). Добавить нарезанные консервированные грибы (лучше шампиньоны). Все хорошо перемешать, посолить, добавить майонез.

СЕЛЬДЬ ПО-ЕРЕВАНСКИ

Сельдь очистить от кожи и костей, вымочить в молоке или воде и вместе с вымоченной в молоке булкой пропустить через мясорубку. Добавить майонез, хорошенько перемешать и протереть через сито. Готовую массу взбить, положить в селедочницу, сверху можно посыпать тертым сыром, а затем украсить зеленью и нарезанными помидорами.



ГОВЯДИНА, РУБЛЕННАЯ С КУКУРУЗОЙ И ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

На 2 порции: 1 луковица, 1 ст. л. кукурузного масла, 250 гр говяжьего фарша, соль, молотый черный перец, молотый красный перец (паприка), 1/2 пучка зелени, 1/2 небольшой банки консервированной зеленой фасоли, 1/2 небольшой банки консервированной кукурузы, 250 гр растертых в пюре помидоров, соус табаско.

Лук очистить и нарезать маленькими кубиками. Разогреть в большой сковороде кукурузное масло и спассировать в нем лук до золотистого цвета. Добавить говяжий фарш и обжарить его с солью, молотым черным перцем и паприкой. Подмешать мелко рубленую зелень, зеленую фасоль, кукурузу и пюре из помидоров и все вместе хорошо потушить. Еще раз посолить, поперчить и приправить соусом табаско.

ШАХОВСКАЯ ЗАКУСКА

Брынза 400 гр, масло мягкое 200 гр, чеснок 2 зубчика, зелень 25-30 гр, горсть грецких орехов, лаваш тонкий или лафа.

Тщательно смешать (растереть) пачку брынзы FETA (400 гр), вполонину меньший объем любого мягкого масла (200 гр), пару зубчиков чеснока, искрошенного с укропом, петрушкой или любой другой зеленью. По желанию можно добавить мелко нарезанные грецкие орехи или один мелко нарезанный помидор. Все эта вкуснейшая масса намазывается тонким слоем на лист (тонкого) лаваша, сворачивается рулетом и нарезается на кусочки длиной в 1 см.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

На 500 гр цветной капусты – по 200 гр огурцов и помидоров, 1 небольшой пучок зелёного лука, 1,5 ст. ложки смеси майонеза.

Вымытую и разделанную на соцветия цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости, не переваривая. Свежие огурцы очистить от кожицы, а помидоры от плодоножек. Нарезать ломтиками. Нашинковать зелёный лук. Смешать овощи и заправить их сахаром, солью и смесью майонеза. Выложить в салатник и украсить красиво нарезанными огурцами и помидорами.

БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

На 1 кг баклажан 1 стакан орехов, 0,5 головки чеснока, 0,5 чайной ложки сунели, черный перец чуть-чуть, 1 ч. лож. винного уксуса, 0,25 ч. лож. красного перца, зелень кинзы, укропа, сельдерея.

Баклажаны, предназначенные для обжаривания на масле, нарезать вдоль или поперек. Затем их обязательно солят, прикрывают полотенцем и оставляют на 10-20 минут для вылёживания, а потом отжимают и жарят на растительном масле до образования румяной корочки. После обжаривания баклажаны перемешивают с прокрученной через мясорубку ореховой приправой, добавляя специи по вкусу.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ

200 гр неразваривающегося картофеля, 200 гр моркови, 1 стебель зеленого лука, 150 гр цветной капусты, 150 гр брокколи, 150 гр сырокопченого мяса, 1/2 апельсина, 150 гр майонеза, 1 ч.л. светлого винного уксуса, морская соль, молотый черный перец, 1/2 пучка петрушки, 50 гр чищенных грецких орехов. Картофель и морковь очистить и нарезать тон-



кими кружочками. Зеленый лук нарезать тонкими колечками. Цветную капусту и брокколи разделить на «розочки», промыть и дать воде хорошо стечь. Подготовленные овощи бланшировать в кипящей воде. Обдать затем холодной водой и обсушить в полотенце. Мясо нарезать соломкой и перемешать в большой салатнице с приготовленными овощами. Половину апельсина выжать, и сок смешать с майонезом и уксусом. Маринад приправить солью и перцем. Петрушку и зелень мелко порубить. Орехи тоже очень мелко порубить и вместе с петрушкой подмешать в маринад. Составляющие салата осторожно перемешать с маринадом. Совет: в салат можно добавить зеленый горошек. Важно, чтобы картофель был нерассыпчатый, и варить его нужно не слишком долго. Тогда в салате он сохранит свою форму и приятную упругость.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

На 2 моркови – 2 яблока, 40 гр грецких орех, 40 гр мёда, петрушка.

Нарезанные соломкой морковь и яблоки смешать с орехами и мёдом, посыпать зеленью петрушки.



САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МЯСА

Варёное мясо и сырую редьку нарежьте соломкой, добавьте мелко нарезанный и припущенный на растительном масле репчатый лук, посыпьте мелко нарезанной зеленью, добавьте по вкусу соль, перец, уложите в салатницу.

БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХАМИ

На 4 баклажана – 1 стакан очищенных грецких орехов, соль, перец, 1 головка чеснока, уксус.

Баклажаны испечь, положить под гнёт, очистить от кожуры. Размять мякоть, добавить размельченные орехи и чеснок, растереть до пастообразной массы. Добавить по вкусу соль, перец, уксус.

ОВОЩНАЯ ИКРА

На 2 кабачка – 2 головки репчатого лука, 4 помидора, 2 баклажана, 2 дольки чеснока, 1 лавровый лист, 2 столовые ложки оливкового масла, соль, перец.

Пассировать лук на масле, добавить нарезанные кабачки и помидоры. Тушить 10 минут на слабом огне, затем добавить нарезанные баклажаны, чеснок, соль, перец. Тушить всё под крышкой ещё 10 минут. В конце добавить мелко рубленую зелень.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ И ФАСОЛИ

Припустить на растительном масле мелко нарезанный лук, добавить баночку консервированных грибов, обжарить, постепенно добавляя отварную фасоль (можно использовать баночку красной фасоли в томатном соусе), добавить 0,5 стакана грецких орехов, чуть-чуть молотого чеснока, зелень кинзы, соль, перец, камон (пикантная приправа) по вкусу.

ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПАШТЕТ

На 250 гр говяжьей печени – 1 морковь, 1 головка лука, 2 яйца, зелень, соль, 4 столовые ложки растительного масла, перец, 2-3 дольки чеснока.

Печень очистить от плёнок, промыть, нарезать кусочками и обжарить в небольшом количестве масла до готовности, отдельно обжарить лук до золотистого цвета и морковь. Отварить яйца, почистить зелень кинзы, чеснок и все компоненты пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и взбить в однородную массу. Выложить на блюдо и украсить зеленью.

ПАШТЕТ ИЗ КУРИЦЫ

На 500 гр куриного мяса – одна луковица, 1 морковь, 3 яйца, 4 столовые ложки куриного жира, 3 дольки чеснока, соль, зелень, перец.

Отварите куриное мясо, яйца, обжарьте лук, морковь, почистите зелень и чеснок. Пропустите через мясорубку все продукты, добавьте куриный жир со шкварками, посолите, поперчите, перемешайте и подайте к столу.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

На 200 гр капусты 1 морковь, 3-4 луковицы, 3 солёных огурца, зелень укропа и кинзы.

Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать, посолить и слегка потереть до появления сока. Мелко нарезать зелёный лук, на тёрке натереть морковь, добавить мелко нарубленную зелень кинзы и укропа соленые огурцы, посолить, поперчить и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЧЕРНОСЛИВА

На 2 средних свеклы 2 столовые ложки растительного масла, 100 гр орехов, 50 гр чернослива, немного лимонного сока, соль по вкусу.

Варёную свеклу порезать соломкой, посолить. Замоченный чернослив мелко порезать, добавить измельченные орехи, растительное масло и лимонный сок.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (КАВКАЗСКИЙ)

На 800 гр свеклы, 1 головка репчатого лука, 100 гр орехов, 3-4 дольки чеснока, зелень кинзы, растительное масло, соль, перец, камон, 0,5 ч. лож. уксуса.

Сваренную целиком свеклу, очистить и натереть на тёрке, обжарить мелко нарезанный лук, добавить свеклу, потушить в масле, добавив измельчённые орехи, чеснок, зелень кинзы, положить специи, уксус.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 500 гр цветной капусты – 100 гр орехов, 150 гр сельдерея, зелень, майонез.

Цветную капусту отварить, охладить в отваре. Стебли сельдерея и цветную капусту мелко порезать, добавить размельчённые орехи, посолить. Заправить майонезом, перемешать, украсив зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КАБАЧКАМИ

На 6 морковок – 1 средний кабачок, 1 луковица, ½ стакана молока, 2 столовые ложки мелко рубленой зелени сельдерея, соль.

Овощи мелко нарезать. Залить молоком, довести до кипения, варить до мягкости. Уложить в салатник и посыпать зеленью.

КАБАЧОК ЗАПЕЧЁННЫЙ

Кабачки, чеснок, лук, помидоры, специи, пачка сметаны.

Подготовим ёмкость для запекания, укладываем слоями нарезанный кабачок, сверху нарезанный лук, чеснок, болгарский перец, посыпать сухими специями по вкусу и перцем, далее слой нарезанных кружочками помидоров. Посолить, залить сметаной и поставить в разогретую духовку до готовности на 30 минут. При подачи посыпать зеленью.

ПИРОГ ИЗ КАБАЧКОВ

На 2-3 небольших кабачка, 1 упаковка майонеза, 2 яйца, сыр, 1 упаковка крабовых палочек, муки.

Натереть на крупной терке кабачок, посолить, дать постоять, чтоб стёк сок. Затем отжать, добавить 2 яйца, соду, погашенную уксусом, муки, сколько войдёт. Однородную массу разделить на три коржа, жарить на сковороде с двух сторон. После того как коржи остыли, смазать майонезом, поочередно добавляя начинку. На первый слой кладут порезанные крабовые палочки, на второй – тертый сыр, а третий украшают зеленью. Начинки могут быть всевозможными, насколько хватит фантазии. Быстро, просто, вкусно!

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 1 качан капусты необходимо 3 помидора, 2 огурца, 100 гр зеленого лука, 200 гр зеленого салата, 150 гр фасоли, соль, майонез, сахар, зелень.

Капусту отварить, охладить в отваре, разобрать на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, а листья салата нарезать соломкой. Нашинковать зелёный лук. Стручки фасоли нарезать кубиками и отварить. Всё соединить и заправить майонезом, добавив соль, сахар.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

На 400 гр огурцов 1 лук, 2 ст. лож. растительного масла, майонез, горчица, уксус, укроп, соль.

Огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить и заправить уксусом, растительным маслом и горчицей по вкусу, посыпать мелко нарезанным укропом и выдержать 5 минут в холодильнике.

Перед подачей залить 2 ст. ложками майонеза и посыпать мелко нарезанным и посоленным луком.

КУРИЦА ПО-ВЕНГЕРСКИ

Мелко нарезать мясо курицы, добавить 3 ст. ложки майонеза, 3 яйца, лук, натёртый на крупной тёрке, 3-4 ст. ложки муки «Осем», соль, перец, приправу, всё перемешать и поставить в холодильник на 2 часа.

Жарить на сковороде, как оладьи.



МЯСНОЙ ФАРШ С ОВОЩАМИ (ПО-ИТАЛЬЯНСКИ)

На 400 гр фарша необходимы следующие продукты: 1 луковица, яйцо, 500 гр весенних овощей: молодой моркови, лука-порей, корней петрушки, сельдерея. А также 500 гр картофеля, 3/4 л воды, 50 гр маргарина, зелень, соль, красный молотый перец, тмин.

Заправить фарш мелко нарезанным луком, яйцом, солью, перцем и тмином. Подготовленные овощи мелко нарезать, уложить в кастрюлю попеременно с нарезанными кружочками картофеля и фарша. Слои пересыпать солью, добавить кипящую воду, покрыть сверху тонкими кусочками маргарина и тушить 40 минут в закрытой посуде. Готовое блюдо посыпая сверху измельченной зеленью.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ

На 400-500 гр помидоров можно использовать твердые и мягкие, 2 ст. лож. растительного масла, зелень укропа, кинзы, 2-3 головки репчатого лука, соль и немного маслин (7-8 штук).

Лук очистить и нарезать тонкими кольцами, сверху уложить нарезанные кружочками помидоры, сверху снова лук, мелко нарезать зелень, маслины, залить натёртыми помидорами, посолить, поперчить по вкусу, перемешать перед подачей на стол.

КОМБИНИРОВАННЫЙ САЛАТ

На 2-3 моркови, 1 редька, немного сельдерея, пол пучка зелёного лука, 3-4 стручка болгарского перца, пол пучка зелени кинзы и укропа, 1 ст. лож. уксуса или лимонного сока, 4-5 ст. лож. майонеза.

Очищенные и вымытые морковь и редьку измельчить на тёрке. Мелко нарезать сельдерей, зелёный лук, сладкий болгарский перец, зелень укропа и кинзы, перемешать посолить, заправить уксусом и залить майонезом.

ПОМИДОРЫ ПО-ГРЕЧЕСКИ

На 8 помидоров – 1 большая головка чеснока, 1 стакан растительного масла, соль и перец, зелень.

Помыть помидоры, разрезать каждый пополам, разложить на глубокой сковороде разрезом вверх. Засыпать сплошь рубленным чесноком, посолить, поперчить. Влить в сковороду масло слоем толщиной в палец, закрыть крышкой и поставить на огонь. Когда масло сильно закипит, снять крышку и тушить помидоры на небольшом огне до мягкости, не давая, однако, распасться им. Затем остудить помидоры, положить в салатник, залить маслом и украсить веточками зелени. Подавать холодными.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Мелко нарезать репчатый лук, сладкий болгарский перец, стручок острого перца. Огурец и помидоры, не очищая от кожуры, нарезать кубиками. Всё перемешать и посолить, заправить растительным маслом, украсить натёртой на тёрке брынзой, маслинами, зеленью кинзы и укропа.

На 300 гр свежих красных помидоров, 1 маленький стручок горького перца, 200 гр огурцов, 4 стручка болгарского перца, 150 гр рассольной брынзы, 2 головки репчатого лука, 12-15 маслин, 0,5 пучка кинзы и укропа, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С РЕДЬКОЙ

Редьку натереть на терке и отложить в сторону, поместив ее в дуршлаг для того, чтобы стек выделившийся сок. Тем временем, разрезать свежие шампиньоны на три части и обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить репчатый лук, но – слегка. Редьку отжать от сока и смешать с шампиньонами, посолить и поперчить.

ФАСОЛЬ, ПРОТЕРТАЯ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

На 2 стакана фасоли – 2 головки репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец, зелень укропа и кинзы по вкусу.

Фасоль залить водой и продержать несколько часов, затем сварить в этой же воде. Сваренную фасоль процедить, протереть через сито, слегка развести отваром, заправить солью, перцем, мелко нарезанным и поджаренным на растительном масле луком, взбить ложкой и выложить горкой на блюдо, украсив зеленью.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА

500 гр консервированного тунца, 1 большая луковица, 2 красных болгарских перца, 3 соленых огурца, 5 яиц, 2 средние картофелины. Лимонный сок, растительное масло, соль, перец – по вкусу.

Открыть консервы из тунца и отбросить на дуршлаг (в оригинале используется свежее мясо тунца). Нарезать, как можно мельче репчатый лук, болгарский перец, соленые огурцы, отварные яйца и отварной картофель. Все компоненты перемешать, заправить лимонным соком и растительным маслом. Посолить и поперчить.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ОРЕХАМИ

На 200 гр сельдерея – одно некрупное яблоко, 50 гр орехов, ½ стакана сметаны, сахар по вкусу.

Сельдерей натираем на мелкой терке, а яблоки на крупной терке. Заправляем сметаной с сахаром, выкладываем в салатницу и посыпаем сверху измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковороде.



ВОСЬМОЙ РАЗДЕЛ



ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА, ИЛИ ПОИСК УТРАЧЕННОГО АППЕТИТА



*Знайте, надо не сильно мудрить,
Вкус этих блюд может вас возбудить!*

Искусство использования пряностей сродни живописи. Есть базисные соответствия – небо голубое, заря – алая, трава - зеленая. Или розмарин идет к баранине, шафран к рыбным блюдам, ореган к курице, паприка к телятине. Но ни художник, ни повар не уйдут далеко, если будут пользоваться только трафаретными сочетаниями. Тут, как нигде, нужна самостоятельность, творческая смелость, вдохновение. Даже новичок должен дерзать. Пряности способны самое скучное блюдо сделать нарядным и праздничным, как детский рисунок или картины выдающихся мастеров. Главное немного пофантазировать, истина лежит глубже, подход с любовью к любому блюду, решит вашу проблему. Каждая хозяйка вносит что-то свое в творческий процесс. Вперед, не сомневайтесь, все у вас получится!

САЦИВИ (ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ)

Сациви – холодное блюдо из домашней птицы, чаще из курицы или индейки, но может быть из гуся, мяса, утки.

На 1 курицу – 1,5 л воды, 2 головки репчатого лука, 3 лавровых листа, 0,5 столовой ложки эстрагона, ½ ст. лож. чабра, 3 стакана соуса сациви: 1,5 стакана орехов, 2 ст лож. муки, 3 чайные ложки мелко рубленого чеснока, ½ чайной ложки хмели-сунели, 1 столовая ложка винного уксуса, ½ стакана куриного жира.

Существенной частью сациви является соус сациви. Соус готовят на бульоне, в котором варилась птица или мясо. Тушку птицы отварить целиком в течение получаса (после закипания на умеренном огне, без сильного кипения). Затем вынуть, посолить, положить на противень грудкой вниз и обжарить в духовке с небольшим количеством бульона (1-2 ст. лож.) до готовности, время от времени поливать стекающим соком и переворачивать, чтобы одинаково зарумянилась со всех сторон, но не очень сильно.

Курицу нарезать на небольшие куски, залить горячим соусом, остудить. Соус сациви готовится следующим образом. На половине порции куриного жира обжарить лук. На оставшемся жире пассировать муку до бледно-желтого цвета, развести ее в охлажденном бульоне, вскипятить. Истолочь 1,5 стакана орехов с чесноком, зеленью, перцем, солью, приправами по вкусу, развести в бульоне, влить в подготовленный лук и тушить 15-20 минут. Добавить гвоздику, корицу, уксус и прогреть на медленном огне еще 5-8 минут.

ОТВАРНОЙ ЯЗЫК В ЖЕЛЕ

На 1 отварной говяжий язык – 2 небольшие варёные моркови, 1 маринованный огурец, 4 крутых яйца, 2 стакана бульона, 20 гр желатина, соль, перец, уксус.

Готовим заливку на основе горячего бульона с пряностями и уксусом. Желатин заливают холодной, кипячёной водой на час, чтобы он набух. В двух стаканах бульона растворяем 20 гр разбухшего желатина. После полного его растворения бульон процеживаем. Различные цветовые оттенки желе придают естественные красители: свекольный сок, отвар луковичной шелухи, томатный сок, сок сельдерея, петрушки. Наливаем жидкость тонким слоем в тарелку и даём застыть. Нарезав язык, укладываем на желе, украшая яйцами, морковью, огурцом и, заливая сверху оставшейся частью желе, выносим на холод.

ХОЛОДЕЦ ИЗ КУРИЦЫ

На 1 курицу 1 морковь, 2 корня петрушки, 1 луковицу чёрный перец горошком, лавровый лист, соль, 25-35 гр желатина.

Курицу с кореньями варим на медленном огне около 20 мин, затем солим и доводим до готовности. В конце варки добавляем пряности. Мясо отделяем от костей и нарезаем на кусочки.

На основе горячего куриного бульона готовим заливку с желатином, предварительно замочив желатин для набухания. Укладываем в формочки зелень, нарезанную морковь, куриное мясо, добавляем немного чеснока и заливаем продукты. Выносим на холод.

КАРП В ОРЕХОВОМ СОУСЕ (КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ)

Потребуется: карп – 600 гр, морковь, – 50 гр, репчатый лук – 100 гр, петрушка (корень) – 50 гр, соль, уксус, перец, зелень по вкусу. Для соуса: грецкие орехи – 150 гр, чеснок – 2-3 дольки, масло растительное – 100 гр.

Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, отрубить голову, хвост, плавники, промыть в воде, снять филе, нарезать на куски, уложить в сотейник. Добавить морковь, петрушку, репчатый лук, соль, перец, лавровый лист, немного воды и варить на слабом огне до полной готовности.

Готовую рыбу охладить в бульоне, затем переложить в тарелку и залить соусом из орехов и чеснока.

Соус готовят так: грецкие орехи очистить от скорлупы, шелухи и растереть в ступке. Мякиш белого хлеба намочить в рыбном бульоне, отжать и протереть через сито. Затем орехи, протертый хлеб и тертый чеснок положить в керамическую посуду и взбивать ложкой, вливая понемногу растительное масло. Когда масса станет пышной, как крем, добавить немного соли, лимонного сока или лимонной кислоты. Все хорошо перемешать. Готового карпа уложить в тарелку, залить соусом, сверху положить ломтик лимона, посыпать зеленью укропа и петрушки.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МАЙОНЕЗЕ

На 1 кг трески – 350 гр репчатого лука, 200 гр майонеза, 2 яйца, 1 стакан сметаны, зеленый лук для салата, соль, перец по вкусу.

Треску очистить от чешуи и костей, нарезать на порции, положить в глубокую сковороду, засыпать нарезанным кружочками репчатым луком, посолить, поперчить, залить все майонезом и поставить в духовку со средним жаром. Блюдо будет готово, когда выкипит весь сок. К треске подать салат из лука. Для этого мелко нарезать зеленый лук. Положить его в дуршлаг и на 1 минуту опустить в кипящую воду. После чего охладить под струей холодной воды, чтобы ушла горечь, остудить.

ФОРШМАК (ЕВРЕЙСКОЕ БЛЮДО)

На 2 сельди – 2-3 ломтика булки, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, одно яблоко, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка уксуса, зеленый лук.

Вымочите сельдь в холодной воде в течение 3 часов (малосольную сельдь можно не вымачивать), а затем разделайте её, отделив мясо от костей. Яйца сварите вкрутую, булку замочите в воде, лук и яблоко (лучше кислое) очистите. Пропустите через мясорубку филе сельди, яичные белки, булку, лук и яблоко, тщательно перемешайте, добавьте часть масла, снова перемешайте или пропустите еще раз через мясорубку. Добавьте остальное масло, уксус, перемешайте и выложите на селечницу, посыпьте рублеными желтками и зеленым луком или зеленью укропа и кинзы. Украсьте ломтиками свежих помидоров. В форшмак можно добавлять отварной картофель по желанию хозяйки. Форшмак можно использовать как закуску или как основное блюдо к завтраку.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

На рыбу весом 1 кг – 30 гр пшеничного хлеба или манной крупы, 1 яйцо, зелень кинзы и укропа, 1 головка лука, 1 свекла, 2 моркови, 1 – 2 зубчика чеснока, лавровый лист, соль, перец.

Очищенную от чешуи рыбу обезглавить, через образовавшееся отверстие вынуть внутренности и промыть. Голову, освобождённую от жабр, и хвост сложить в кастрюлю, добавить нарезанные ломтиками морковь, свеклу, репчатый лук, соль, перец, залить холодной водой и поставить на огонь. Рыбу нарезать на порционные куски и острым тонким кончиком ножа, стараясь не повредить кожу, вырезать мякоть. Пропустить через мясорубку мякоть вместе с репчатым луком, размоченным пшеничным хлебом, зеленью, чесноком. Заправить фарш солью, перцем и сырым яйцом. Заполнить фаршем куски рыбы, загладить каждый кусок, смачивая руки под струёй холодной воды. Опустить в кипящий отвар куски фаршированной рыбы. Варить 2 – 3 часа не закрывая крышкой. Выложить на блюдо в виде целой рыбы. Украсить ломтиками моркови и свеклы. Охладить. Отдельно к рыбе подать хрен или горчицу. Фаршировать можно любую нежирную рыбу. Если рыба не жирная, в фарш надо добавить немного поджаренного на растительном масле репчатого лука. Для сочности в фарш добавляют немного охлаждённого рыбного бульона, а для ароматизации 1 – 2 зубчика чеснока.

МЯСО С МАЙОНЕЗОМ (ПО-ГОРСКИ)

Такое мясо готовили и подавали в столовых и ресторанах Чечни. Оно обладает приятным пикантным вкусом.

На 400 гр отварного мяса говядины или телятины 4 ст. ложки майонеза, 3–4 зубочка чеснока, зелень кинзы, 1 ч. л. горчицы, соль, перец по вкусу.

Отварить мясо, зачистить от сухожилий и плёнок, нарезать брусочками или кубиками, посолить, поперчить и смешать с майонезом, разбавленным горчицей и выдавленным чесноком по вкусу. Сверху украсить мелко нарезанной зеленью кинзы.

БУЖЕНИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

На 2 кг телятины – 500 гр лука, 15 зерен душистого перца, 2–3 лавровых листа, чёрный перец на кончике ножа, 1 столовая ложка сливочного масла, соль и чеснок по вкусу.

Мясо смазать сливочным маслом, проколоть в нескольких местах вилкой, посолить, посыпать молотым перцем и мелко нарезанным луком, положить душистый перец, лавровый лист, чеснок. На противень положить крест-накрест 2 лучинки, налить 3 столовые ложки воды. Затем на лучинки положить мясо и поставить в горячую духовку. Когда телятина подрумянится, уменьшить огонь. Соком, полученным при жаренье, поливать мясо каждые 15 минут, прокалывая его при этом вилкой. Жарить 1,5-2 часа. Буженину используют как холодную закуску, нарезаая тонкими ломтиками поперек мышечных волокон. На гарнир подают свежие или соленые огурцы, красную маринованную капусту. Из приправ – хрен, горчицу. Буженину можно подавать на стол и в горячем виде с отварным картофелем или картофельным пюре, поливая полученной при жаренье мяса подливкой.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНАМИ

На 8 помидоров – 4 баклажана, 2 головки репчатого лука, 100 гр растительного масла, 1 столовая ложка молотых сухарей, 4 дольки чеснока, перец, соль, мускатный орех по вкусу, зелень.

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать и поджарить на растительном масле, затем мелко изрубить. Добавить в этот фарш поджаренный рубленый лук, растертый чеснок, перец, соль, мускатный орех. Подготовленные для фарширования помидоры наполнить массой из баклажан, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. Подавать можно теплыми или охлажденными.

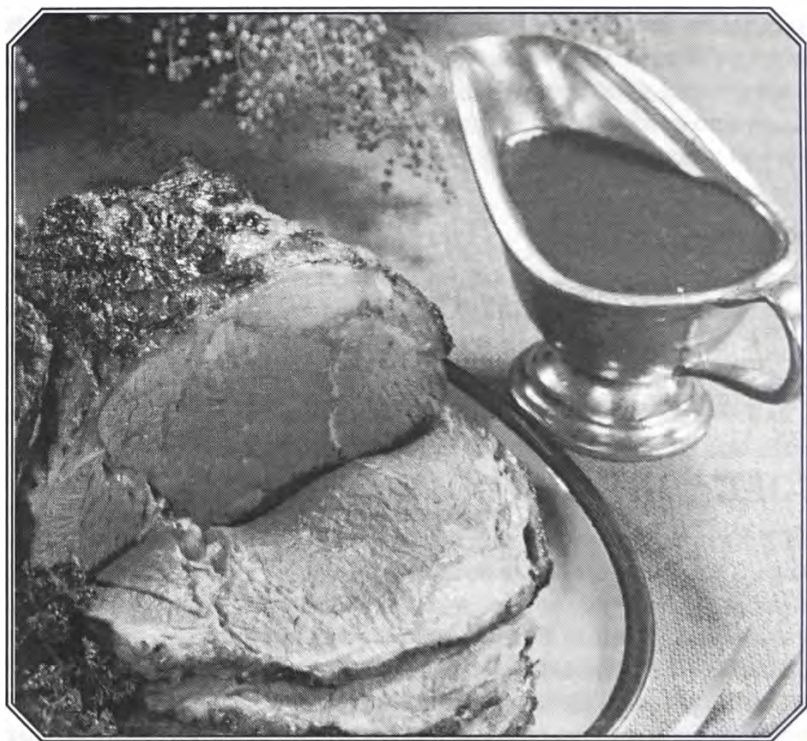
РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Разделать рыбу на филе, добавить соль и специи по вкусу. Мелко нарезанный лук и чеснок обжарить на растительном масле. На большую сковороду налить немного масла и выложить слой картофеля, нарезанного кружочками, толщиной 7-8 мм. Обжарить и перевернуть каждый кружок на другую сторону и слегка присолить. Сверху выложить жареный лук и чеснок, затем слой рыбного филе (кожей вниз). Свежие помидоры нарезать кружочками, выложить на рыбу и посолить. Всё это залить смесью из 2 яиц, взбитых с ½ стаканом молока. Запекать под крышкой на плите, на среднем огне 20 минут, после чего дать постоять еще 15 минут, чтобы впитался образовавшийся сок.

ДЕВЯТЫЙ РАЗДЕЛ



СОУСЫ



*Соусы – основа пищи, значит,
не должны быть лишни.*

Соусы являются необходимой добавкой к салатам, холодным закускам, горячим блюдам. Они добавляют их вкус и аромат, одновременно повышая их питательную ценность и способствуя возбуждению аппетита. Кроме того они дают возможность разнообразить ассортимент приготовляемых блюд. От правильного подбора соуса или заправки во многом зависит вкус блюда. Важную роль при приготовлении соусов играют пряности, улучшающие вкусовые и ароматические качества продукта. Ароматические вещества соусов усиливают выделение пищеварительных соков и этим содействуют лучшему усвоению пищи.

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

На 1 стакан растительного масла – 1 столовая ложка 6% уксуса, 2 крутых желтка, 2 сырых желтка, горчица, соль, сахар по вкусу.

Продукты должны быть очень свежими. Готовить соус лучше в прохладном месте. В прозрачной миске растираем крутые желтки, соль, сахар, горчицу, добавляем сырые желтки и всё перемешиваем. Потом, непрерывно помешивая, добавляем по капле растительное масло. Если образуются комки, нужно прибавить 2-3 капли холодной воды и продолжать взбивать. Домашний готовый майонез по консистенции напоминает сметану.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС

На 200 гр свежего мягкого творога – 1,5 стакана молока, сахар, соль, тмин по вкусу.

Все компоненты растираем, прибавляя понемногу молоко до получения однородной жидкой массы. Подают соус к овощным блюдам.

ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС

На 2 стакана бульона, приготовленного из кубиков, – 2 столовые ложки масла, 2 желтка, 1 столовая ложка муки, сок из ½ лимона, соль, сахар.

Желтки и муку растворить в небольшом количестве бульона, влить остальной охлажденный бульон, прибавить масло, соль, сахар. Посуду с соусом поставить в большую кастрюлю с кипящей водой и мешать взбивалкой до загустения. Добавить лимонный сок. Подавать к рыбе, цветной капусте, спарже и другим овощам.

СМЕТАННЫЙ СОУС

На $\frac{1}{2}$ стакана сметаны – $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, щепотка сахара, перец по вкусу.

К сметане добавляем все компоненты и тщательно перемешиваем. Если окажется, что соус недостаточно кислый, добавьте чуточку уксуса. Вкус сметанного соуса можно изменить, добавив приправы: растёртый крутой желток или треть стакана растительного масла смягчат его, две столовые ложки мелко нарубленной зелени обогатят соус витаминами. Если добавить столовую ложку томатного пюре, соус приобретет пикантность. Столовая ложка натертого репчатого лука придаст соусу остроту. 1-2 чайные ложки горчицы сделают соус пригодным для салатов и яиц.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

На 4 дольки чеснока – 2 сырых желтка, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 столовая ложка воды, 1 чайная ложка лимонной кислоты, соль.

Растолочь чеснок с солью и сырым яичным желтком. Затем добавим в растительное масло разбавленную лимонную кислоту и соль по вкусу. Этот соус по плотности должен напоминать майонез. Подают соус к овощным салатам.

СОУС ТОМАТНЫЙ

На стакан бульона – 50 гр томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сметаны, 1 небольшая луковица, соль, красный молотый перец, перец.

Лук очистить, натереть на терке и обжарить на масле. Затем перемешать его с мукой, добавить томатную пасту и обжаривать в течение 5 минут. Развести бульоном, вскипятить, добавить сметану, посыпав красный молотый перец, соль, перец по вкусу.

Отлично подходит к блюдам из яиц, мяса и рыбы.

СОУС КРАСНЫЙ

На 2 стакана мясного бульона – 1 столовая ложка муки, 1 морковь, петрушка, 1 луковица, 1 столовая ложка томата-пюре и 1,5 столовых ложки растительного масла, 2 столовые ложки вина.

Столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла до темно-коричневого цвета, после чего смешать с томатом-пюре и развести 2 стаканами мясного бульона. Добавить слегка поджаренные нарезанные коренья и лук и проварить на слабом огне в течение 20-30 минут. По окончании варки добавить соль, 1-2 столовые ложки вина (мадеры или портвейна) и процедить сквозь сито. Соус подают к рубленным котлетам, мясным рулетам, жареному мясу, языку и т. д.

БЕЛЫЙ СОУС

На 1,5 стакана бульона – 1 столовая ложка муки, 1 яичный желток, 2 столовые ложки масла.

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном, полученным от варки (кролика или курицы) и варить на слабом огне в течение 5-10 минут. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить по вкусу соль, масла и перемешать. Белый соус подходит для отварного кролика, телятины, баранины, кур.

СОУС ЛУКОВЫЙ, ОСТРЫЙ

На 2 стакана бульона – 1 столовая ложка муки, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки масла, 2 столовые ложки томата-пюре, 2-3 столовые ложки уксуса, соль, перец.

Одну ложку муки поджарить с таким же количеством масла и развести 2 стаканами бульона. Лук очистить, мелко нарезать и поджарить на масле. После этого добавить 2 столовые ложки томата, соль, перец и еще раз прожарить, затем влить 2-3 столовые ложки уксуса, уварить до густоты сметаны, соединить с соусом и кипятить в течение 5 минут. Луковый соус отлично подходит к жареному и тушеному мясу, печенке, котлетам.

ВОСТОЧНЫЙ СОУС ИЗ ПЕРЦА

На 500 гр стручкового сладкого перца – 3-4 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, щепотка сахара, соль, перец, 1 столовая ложка уксуса.

Стручки перца освободить от семян, вымыть и пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Потушить на небольшом огне 15 минут, добавив растительное масло, положить специи и все хорошо перемешать. Соус подают с к баранине, телятине и другим мясным блюдам.

СОУС «ЧИЛИ»

На 500 гр помидоров – 400 гр репчатого лука, 6 стручков сладкого перца, 2 маленьких стручка горького перца, 1 кусочек имбиря, 6-8 горошин черного перца, 2 шт. гвоздики, ½ стакана растительного масла, 1 стакан винного уксуса, ½ стакана сахара, ½ чайной ложки корицы и красного молотого перца, 1 чайная ложка соли.

Помидоры, лук, стручковый перец, острый перец мелко порубить и поставить тушить на 30 минут в растительном масле, добавив специи. Затем протереть все сквозь сито, добавить уксус, сахар, корицу, красный молотый перец и соль и поставить на небольшой огонь на 1,5 часа варить (без крышки), постоянно помешивая до загустения. Хранится он продолжительное время, если переложить в стеклянную посуду. Употребляют соус с жареной рыбой или мясом.

СОУС ТКЕМАЛИ

Перебранные и промытые сливы ткемали или алычу положить в эмалированную посуду, залить водой, чтобы она их покрыла, и, часто помешивая, варить на медленном огне до тех пор, пока не сойдет кожура и не отделятся косточки. Затем алычу вместе с отваром протереть через сито или дуршлаг. К полученной массе, по густоте похожей на сметану, добавить мелко нарезанную зелень кинзы, укропа, толченые стручковый перец и чеснок, соль, чуть сахара, довести до кипения, остудить.

На 1 кг алычи – 1 головка чеснока, по 2 столовые ложки зелени кинзы и укропа, 1,5 чайной ложки измельченного стручкового перца, соль. Подают соус ткемали к любым мясным и рыбным блюдам.

ОРЕХОВЫЙ СОУС

На 1-1,5 стакана очищенных грецких орехов – ½ стакана гранатового сока или 1,5 столовые ложки винного уксуса, 0,75 стакана воды, 3-4 дольки чеснока, 2-3 столовые ложки зелени кинзы, 1 чайная ложка красного перца, 1 чайная ложка хмели-сунели, соль.

Грецкие орехи, чеснок, соль тщательно истолочь, добавить перец, измельченную зелень кинзы, хмели-сунели, вновь протереть. Полученную смесь развести гранатовым соком или смешанным с водой винным уксусом.

СОУС БОЛОНЕЗ

2 луковицы, 3 морковки, пучок стеблей сельдерея, 5 помидоров, 100 грамм томатной пасты, 500 гр говяжьего фарша. Соль, перец, специи – по вкусу.

Пропустить через мясорубку говядину. Отдельно пропустить через морковь и листья сельдерея. На раскаленном оливковом масле поджарить лук до прозрачности. Добавить толченый чеснок и прокрученные ранее через мясорубку морковь и сельдерей. Все обжарить, затем добавить говяжий фарш и продолжать обжаривать, постоянно помешивая, 5 минут. Добавить очищенные от кожуры и мелко нарезанные помидоры, томат-пасту, сахар. Залить водой или бульоном до получения консистенции пюре. На очень маленьком огне, постоянно помешивая, продолжать варить в течение часа. Перед окончанием варки добавить сладкую паприку, орегано или базилик.

СОУС «РЕМУ ЛАД»

2 соленых огурца, 1 красный и 1 зеленый перцы, 2 яйца, 1 средняя луковица, 200 гр майонеза, 1 ст. ложка каперсов. Уксус, сметана, соль, сахар, специи по вкусу.

Этот соус – универсальный. Его можно подавать и к мясным и к рыбным блюдам. Но лучше всего попробовать его к жареной рыбе или к шницелям. Сварить вкрутую яйца. Мелко порубить: соленые огурцы, красный и зеленый болгарский перец, петрушку, яйца, лук. Добавить каперсы. Все перемешать. Добавить уксус, сахар, перец, соль, майонез до консистенции сметаны.

СОУС «БЕШАМЕЛЬ»

1 литр молока, 2 яйца, 150 гр маргарина или масла, муки в зависимости от нужной вам густоты, специи по вкусу.

Соус бешамель (молочный соус) – базовый соус. На основе этого соуса в основном приготавливаются остальные производные соусы.

Распустить в толстостенной кастрюле маргарин или масло. Когда масло распустится, всыпать муку. Постоянно помешивая, не давая муке подгореть, влить молоко и проварить соус до нужной густоты. Добавить куриный порошок или соль, белый перец и растертый мускатный орех. Снять с огня, дать соусу остыть и влить взбитые яйца. Этот соус делается разной густоты. Густой можно использовать как начинку. Более жидкий

– как соус. В дальнейших рецептах я буду использовать этот соус, и вы поймете, как он используется. Если этот соус смешать с соусом неаполитанским, то получится соус «Лорен». Если в него добавить поджаренные с луком грибы, то получится соус «Альфред».

СОУС НЕАПОЛИТАНСКИЙ

100 гр растительного масла, две средние луковицы, 7-8 зубчиков чеснока, пять помидоров, 150 гр томат-пасты, литр бульона или воды, пучок базилика, две чайные ложки орегано, специи по вкусу.

Соус неаполитанский тоже базовый соус. На основе этого соуса в основном приготавливаются остальные производные соусы, хотя и он сам тоже входит составной частью в другие.

Раскалить в кастрюле растительное масло, лучше всего оливковое. Обжарить мелко нарезанный кубиками репчатый лук, потом добавить растертый чеснок. Ошпарить помидоры, снять с них кожицу, нарезать кубиками и прожарить с луком и чесноком. Добавить томат-пасту, сахар, черный перец, сладкую паприку. Влить бульон или воду и потушить.

Следует помнить, что основным правилом приготовления всех томатных соусов является варка его как можно дольше на очень маленьком огне. В конце варки добавить мелко нарезанные листья базилика – это основной ингредиент этого соуса. Если нет свежего базилика, то можно добавить сухой. Также добавить орегано, желательно свежий. Дать остыть до 70 градусов и влить две столовые ложки растительного масла, соус останется блестящим. Если в этот соус добавить поджаренные грибы, то у вас получится соус «Миланский». Если вначале с луком и чесноком поджарить острый перец «Чили» и добавить в конце варки нарезанные черные маслины, то получится соус «Арабиста».

СОУС ПЕС-ТО

200 гр листьев базилика, 4–5 зубчиков чеснока, 70 гр орехов. Соль и перец по вкусу. Масло – столько, сколько потребуется для достижения консистенции густой сметаны.

Этот соус используется и как приправа, и как начинка, и как наполнитель для приготовления других соусов. Соус применяют при приготовлении сэндвичей. Можно его добавить в молочный соус бешамель, окраска соуса станет светло зеленой. Полученным соусом очень хорошо поливать спагетти или любую другую пасту, равиолли, фетучини и т.д. Хорошо фаршировать этим соусом куриные грудки.

В блендере смешать растительное масло (в идеале – оливковое), кедровые орешки, или – грецкие, чеснок, листья базилика, соль и белый перец. Густота соуса достигается количеством масла, а консистенция должна быть гуще сметаны.

СОУС ХРЕН С УКСУСОМ

Корень хрена промыть и очистить от кожицы, а затем натереть на терке и залить кипятком, закрыв крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, соль, сахар и размешать.

Подавать к холодной и заливной рыбе, студню, ветчине.

На 1 корень хрена весом 100-120 гр уксуса 9%-ного, 100 гр воды, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

СОУС ЧИМИЧУРИ

Два пучка петрушки, две средние луковицы, 3-4 красных болгарских перца, соль, белый перец по вкусу, стакан растительного масла и треть стакана уксуса.

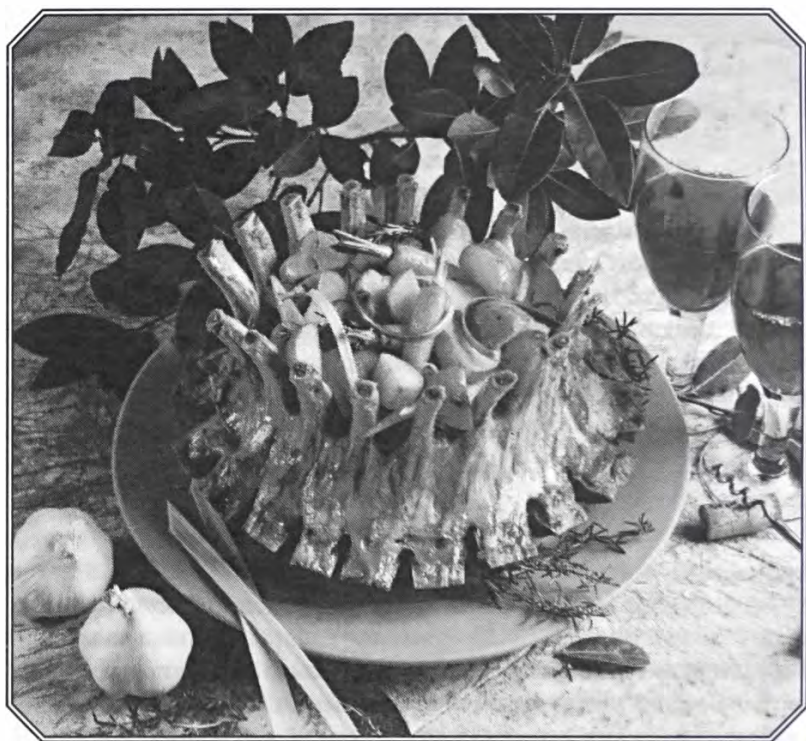
Нарезать очень мелко петрушку, репчатый лук, красный болгарский перец. Все это смешать с растительным маслом и уксусом, посолить, поперчить.



ДЕСЯТЫЙ РАЗДЕЛ



ВТОРЫЕ БЛЮДА



*Блюد вторых прекрасный вид,
улучшает аппетит.*

С кулинарной точки зрения определяющим становится технологический принцип готовки, основной продукт и смазочные материалы. По этому принципу разделены европейские кухни. Например, для смягчения пищи, для усиления остроты, для придания сочности, устранения сухости и для получения пикантности – в различных кухнях используются разные вещества, но основным является какое-то одно. Во французской кухне используют сливочное масло, в испанской и итальянской – оливковое масло, в немецкой кухне – шпик (свиное сало). В Молдавии и Румынии принято использовать подсолнечное масло. Смазочным материалом в русской кухне является сметана. Все борщи, рассольники, окрошки, солянки, щи заправляют сметаной. Птица и рыба подаются со сметанным соусом. Если в стакан со сметаной добавить столовую ложку хрена, то получится соус к отварному мясу и рыбе. Если к сметане добавить паприку, то пища приобретет оттенки венгерской кухни.

БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

На 800 гр баклажан – 200 гр шампиньонов, 100 гр сливочного масла, 20 гр молотых сухарей, 200 гр соуса, 3-4 дольки чеснока, перец, соль.

Баклажаны очистить, разрезать пополам. Из середины вырезать часть мякоти. Посолить и дать полежать 30 минут, чтобы выделилась горечь и жидкость, затем баклажаны необходимо панировать в муке и поджарить. Вынутую из баклажан мякоть порубить, смешать, с рублеными шампиньонами и поджарить. Заправить солью, перцем, растертым чесноком. Подготовленные баклажаны наполнить фаршем, посыпать молотыми сухарями, полить растопленным маслом и запечь в духовке. Подать с красным соусом.

БАКЛАЖАННОЕ БОРОНИ

Баклажаны, тыкву, зеленую фасоль берут в соотношении 2:1:1. К примеру: 1 кг баклажан, 500 гр тыквы, 500 гр стручковой фасоли, 10 яиц, 100 гр масла, 1 стакан прясной зелени (базилик, чабер, петрушка, кинза).

Фасоль отварить. Сырые тыкву и баклажаны нарезать кубиками. Все овощи перемешать, положить ровным слоем в глубокий противень, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке.



БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

200 гр баклажан, 25 гр капусты белокочанной, 20 гр моркови, 15 гр петрушки и сельдерея, 20 гр помидор, 10 гр масла сливочного, 50 гр соуса, 1 гр чеснока, 20 гр лука зеленого, перца, зелени.

Обмыть баклажаны, разрезать их пополам, вынуть из середины часть мякоти, натереть изнутри солью. Через 30 минут промыть холодной водой и наполнить овощным фаршем.

Уложенные на противень или в другую мелкую посуду баклажаны залить томатным соусом с добавлением чеснока и припустить в жарочном шкафу до готовности. Подать на порционной сковороде.

Для приготовления фарша очищенные корни нарезать соломкой и спассировать с маслом; положить мелко нашинкованную капусту, помидоры, перемешать и тушить до полу готовности; заправить по вкусу солью и перцем. Перед подачей посыпать рубленым зеленым луком.

Время приготовления 30 мин.

КОТЛЕТЫ ИЗ БАКЛАЖАН СО ВКУСОМ НЕЖНОЙ РЫБЫ

1 кг баклажан, 200г муки, 2 яйца, соль, перец, 2-3 луковицы, 1-2 моркови, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, растительное масло.

Баклажаны почистить, пропустить через мясорубку, маленькими порциями класть на дуршлаг и промывать от семечек под холодной водой. 1 луковицу прокрутить через мясорубку, смешать с баклажанами, добавить муку, яйца, соль и перец по вкусу. Сформировать небольшие котлетки и поджарить на растительном масле. Приготовить отдельно поджарку: лук, морковь, помидор, чеснок. Сложить в кастрюлю котлеты, залить кипяченой водой, чтобы котлеты были прикрыты и поджаркой. Томить на медленном огне 30 минут.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ БАКЛАЖАН (БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ)

На 800 гр баклажан – 4-5 столовых ложки молотых сухарей или муки, 3 яйца, 1 стакан кислого молока (кефира, простокваши), соль, чеснок и перец по вкусу.

Отобрать молодые плоды баклажан, испечь, очистить от кожицы, разрезать пополам вдоль, не повреждая формы, посолить, слегка приплюснуть, обвалять в муке или сухарях, смочить в яйце и поджарить в сильно разогретом фритюре. Подать с кислым молоком, смешанным с мелко нарубленной зеленью петрушки, измельченным чесноком и солью.

РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАН

Для приготовления этого блюда необходимы следующие продукты: баклажан, помидор, огурец, чеснок, майонез.

Баклажан разрезать вдоль на тонкие ломтики, посолить, обвалять в муке. Огурец и помидор порезать тонкой соломкой, добавить чеснок и майонез, чуть посолить. На край ломтика баклажана положить немного этой смеси и закрутить в длину. Очень вкусно и быстро. Кстати, кто не любит жарить баклажаны из-за того, что горит мука, имейте ввиду, обваляя в муке баклажан, дайте ему полежать 10 мин., и после этого мука гореть не будет.

СТОРАЦ-БАДРОЖАН (АРМЯНСКАЯ БЛЮДО)

250 гр баклажан, 10 гр чеснока, 30 гр растительного масла, 50 гр петрушки, 50 гр помидоров, специи, зелень, соль.

Баклажаны промыть и, удалив плодоножки, кожицу и семена, выдержать в холодной подсоленной воде 5-7 минут. Затем баклажаны откинуть на сито, вынутую из них сердцевину порубить, смешать с мелко нарезанным чесноком, зеленью петрушки, солью, перцем и пожарить на растительном масле. Полученной массой нафаршировать баклажаны, уложить их в сотейник, добавить нарезанные помидоры, холодную воду и тушить на слабом огне до готовности под крышкой. При подаче посыпать зеленью.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

250 гр баклажан, 10 гр чеснока, 100 гр моркови, 100 гр грибов, 1 луковица, 30-40 гр подсолнечного масла.

Баклажаны очистить, нарезать вдоль тоненько, обжарить на сковороде. Начинка: морковь натереть на тёрке, грибы отварные мелко нарезать, лук нарезать, всё смешать. Морковь, лук, чеснок, грибы обжарить на сковороде до золотистого цвета, данную начинку положить на каждый жареный баклажан и завернуть рулетиком, выложить рулетики на тарелку и сверху посыпать оставшейся начинкой и зеленью.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

250 гр грибов, 25 гр масла сливочного, 50 гр соуса, 20 гр лука, 5 гр сыра, 5 гр сухарей молотых, 1 гр чеснока, перца, зелени

Подготовить белые грибы. Мелко изрубить, посолить, посыпать перцем и спассировать на масле так, чтобы полностью выпарился сок. Затем положить в грибы рубленый репчатый лук и вместе прожарить (10-15 минут), добавить чеснок, рубленую петрушку. Залить молочным соусом, хорошо все перемешать. Положить на подмазанную маслом порционную сковороду, посыпать смесью тертого сыра с молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу. Время приготовления 30 мин.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ

150 гр картофеля, 80 гр свежих грибов, 1 головка репчатого лука, сливочное масло, 100 гр сметанного соуса, 1 ст. ложка тертого сыра, соль – по вкусу.

Картофель нарезать кубиками. Отварить в подсоленной воде, положить на смазанную маслом сковороду. Грибы отварить, лук обжарить. Все соединить со сметанным соусом. Залить соусом картофель, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. При подаче посыпать зеленью.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

12 картофелин одинакового размера, 6-8 штук сушеных грибов, 1 луковица, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. жира, 1 ст. л. муки, зелень петрушки, соль, черный перец, другие приправы по вкусу.

Грибы промыть, замочить и отварить в той же воде. Отцедить, мелко порубить. Картофель очистить, промыть и ложечкой удалить сердцевину. В кипящую подсоленную воду положить картофель и вынутую сердцевину и варить несколько минут. Лук мелко порубить и обжарить в жире, к нему прибавить мелко нарезанные грибы, сырое яйцо, протертую сердцевину картофеля, соль, перец по вкусу и перемешать. Полученным фаршем заполнить картофель, сложить его в кастрюлю, залить грибным отваром и тушить до готовности. Сметану размешать с мукой, добавить в картофель и прокипятить. Подать с салатом, посыпав зеленью петрушки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

350 гр куриных потрохов, 50г шпика или другого жира, 1 луковица, 0,5 стакана риса, (1,5 стакана отварного риса), 1 яйцо, 1 стакан молока, тертый сыр, маргарин, перец, соль.

Шпик нарезать кусочками и подрумянить. Обжарить в нем лук и изрубленные куриные потроха, прежде всего, желудочки, затем сердце, в последнюю очередь печенку, т.к. она прожаривается наиболее быстро. Заправить смесь солью и перцем, добавить немного горячей воды и тушить до полной готовности. Отваренный рис смешать с готовыми продуктами, переложить в смазанную маслом форму, залить яйцом, взбитым с молоком. Посыпать тертым сыром и кусочками маргарина. Запекать 10-15 минут в нежаркой духовке. Подать с кисло-сладким салатом (из тыквы, брусники, моркови с клюквой и т.д.).



КУРИЦА, ГЛАЗИРОВАННАЯ МЁДОМ

Репчатый лук – 1 шт., маргарин – 25 гр, молотая корица – щепотка, миндаль (поджаренный, толченый) – 25 гр, хлебный мякиш – 25 гр, кишмиш – 25 гр, соль, перец – по вкусу, мёд – чайная ложка, большие куриные грудки – 2 шт.

Очистить и нарезать лук. Положить в небольшую посуду с маргарином. Прикройте крышкой и готовьте в режиме микроволновой печи в течение 1 минуты. Добавьте молотую корицу, миндаль, хлебный мякиш и кишмиш. Посолите, поперчите, и тщательно перемешайте. Нагрейте мёд. Разогрейте духовку до 180 градусов. Слегка отделите кожу от мякоти курицы и положите начинку между мясом и кожей. Загните тонкие концы курицы, чтобы форма кусков стала изящной и компактной. Положите курицу в небольшую жаропрочную посуду и обмажьте мёдом. Полейте курицу 60 мл воды. Положите на нижнюю решетку (на металлический поток). Готовить 20 минут при температуре 180 градусов до полной готовности. Если верх курицы начинает подгорать, прикройте его небольшими листами фольги.

ГРУДИНКА ЗАПЕЧЕННАЯ (ПО-ЕВРЕЙСКИ)

Половину большой грудинки из индейки замочить на три часа в солевой воде (3 столовые ложки соли на один литр воды).

Обсушить, промокнув салфеткой или полотенцем. Взять 1 красный болгарский перец, натереть на терке, добавить черного перца и кубик куриного бульона, натереть. Смешать все с перцем. Грудинку промазать и положить в посуду с крышкой на 7-8 часов в холодильник. Когда грудинка выстоит определенное время, достать, обмазать растительным маслом, майонезом, жгучим красным перцем, тертым чесноком и завернуть в фольгу. Положить в разогретую духовку на противень. Выпекать час. За 10 минут до готовности смазать грудинку яйцом и снова продолжить запекание.

ДОЛМА ЯПРАГИ (КАВКАЗСКОЕ БЛЮДО)

Рецептура дана из расчета на 4 порции. 450 гр – баранины, 60 гр – курдючного жира или топленого масла, 100 гр свежих виноградных листьев, лук репчатый – 60 гр, 200 гр – мацони, 0,8 гр – корицы, 12 гр – сушеной мяты, перец, соль по вкусу.

Свежую баранину или говядину пропускают вместе с луком через мясорубку, добавляют курдючный жир. Фарш заправляют специями, зеленью, рисом. Все перемешивают. Приготовленный фарш завертывают в ошпаренные крутым кипятком виноградные листья, укладывают в сотейник или кастрюлю, добавляют бульон и тушат при закрытой крышке до готовности. При подаче на стол долма япраги поливают соусом, в котором они тушились, посыпают зеленью, корицей, сухой мятой. Отдельно подают чеснок с майонезом.

БАРАНИНА С КАРТОФЕЛЕМ

На 1 кг баранины – 3 луковицы, 5 столовых ложек масла, 3 ст ложки маргарина, 200 гр сухого чернослива, ½ ложечки соли, белого перца, чуть-чуть шафрана (куркум), сок двух лимонов, 2 ложечки молотой корицы (кинамон), 4, стакана воды, 0,5 стакана томатного соуса.

Очистив луковицы, нарезаем их мелко и обжариваем в кипящем масле до золотистого цвета. Добавляем кубики мяса, обжариваем еще в течение 5 минут со всех сторон, кладем соль, перец, корицу.

Заливаем водой и доводим до кипения. Убавив огонь, варим два часа, добавляем к мясу отдельно отваренный картофель и чернослив, заливаем

томатным соусом. Сбрызгиваем лимонным соком, слегка перемешиваем и варим еще 15 минут. Подаем в горячем виде.

ХОЕГУШД (ГОРСКО-ЕВРЕЙСКОЕ БЛЮДО)

500 гр отварного мяса, 300-350 гр лука, 6 яиц, 100-120 гр растительного масла, зелень кузбары и укропа, соль, перец по вкусу.

Мелко нарезанное, предварительно сваренное мясо смешивают с поджаренным до золотистого цвета репчатым луком, мелко нарезанной зеленью укропа и кинзы. Заливают яичным белком с перцем, солью, укладывают в большую сковороду и ставят в духовке. Перед тем как мясо окончательно запечется, содержимое заливают сверху яичным желтком и равномерно запекают на медленном огне.

РЫБА В КЛЯРЕ

Из любой рыбы приготовьте филе и нарежьте его на кусочки средней величины. Кляр на 1,5 кг рыбы: берется стакан сметаны, 100-150 гр натертого на крупной терке сыра, 4 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана муки, чайная ложка соли. Отделите белки от желтков, белки уберите в холодильник. Сметану, желтки, тертый сыр и соль перемешайте – получится комковатая масса. Добавьте муку и все тщательно перемешайте. Охлажденные белки взбейте, влейте в приготовленную массу и аккуратно перемешайте. На сильный огонь поставьте высокую сковороду, налейте растительное масло слоем 3-4 см. Как только масло прогреется, огонь убавить до среднего. Температура фритюра 180 градусов. На вилку один за другим накалывайте кусочки рыбы, опускайте в кляр. Дайте стечь и кладите на сковороду. Когда с одной стороны подрумянятся, переверните. Каждый кусочек жарится 7-10 минут.

ЖАРКОЕ ИЗ РЫБЫ

2 свежие рыбы, 3 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. масла, горчица, лимонный сок или уксус, соль, перец, лук, 100 гр шпика, 2 ст. л. тертого сыра, сухари.

Рыбу очистить, отделить филе от костей, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, обсушить чистой салфеткой. На смазанную маслом сковороду положить слой филе, намазать смесью томатного соуса, горчицы, соли, мелко нарезанного лука, сверху опять положить филе и так далее. Жаркое посыпать молотыми сухарями, накрыть фольгой и поместить в горячую

духовку на 30-40 минут. Подать жаркое с тушеными овощами (зеленым горошком, цветной капустой, морковью).

ВАРЕННЫЙ КАРП

1.5 кг карпа, 1 морковь, 1 лук, 2 дольки чеснока, 1 стакан воды, 1/2 ч. л соли.

Рыбу почистить и вымыть. Морковь, лук, чеснок залить водой, довести до кипения, после чего добавить нарезанного на куски карпа и соль, варить на медленном огне 40 минут. Остудить и положить в холодильник на 3-4 часа. Подавать холодным.

«КНОБЕЛ» КАРП

2.5 кг карпа, 5 нарезанных долек чеснока, 1 ч. л. перца, 1 ст. л. соли 2 ст. л. паприки.

Рыбу почистить и вымыть, нарезать на куски. Чеснок, соль и специи перемешать и натереть куски рыбы, поставить в холодильник на ночь. На следующий день поджарить рыбу в заранее прогретой духовке на 350 градусов в течение 30 минут закрытой и еще 30 минут открытой. Подавать с рыбным соусом.

ЖАРЕННЫЙ САЛОМОН

4 куска рыбы саломон, 1 ст. л масла, 1 нарезанный лук, 1 нарезанная морковь, 2 ст. л изюма, 1 лавровый лист, соль 1/2 ч л, сахар 1 ст. л. лимонного сока.

Рыбу почистить и вымыть, нарезать на куски. На разогретую сковороду наливают масло, добавляют лук, морковь, изюм и обжаривают 5 минут. Затем добавляют лимонный сок, лавровый лист, соль, сахар и обжаривают еще 1 минуту, после этого добавляют саломон, накрывают крышкой и тушат на медленном огне 15-20 минут. Подают горячим.

МАРИНОВАННАЯ КИСЛО-СЛАДКАЯ РЫБА

На 6 кусков рыбы саломон, 2 ст. л масла, 1/4 ст меда, 1/4 ст. лимонного сока, 1/3 ст. белого вина, 1 нарезанный лук, палочка корицы.

Рыбу почистить и вымыть, нарезать на куски. В кастрюлю выложить куски рыбы и залить водой. Добавить соль, варить 20 минут. После чего воду слить. В отдельной кастрюле смешать оставшиеся ингредиенты, варить, помешивая 5-7 минут на медленном огне. Залить рыбу этим соусом и остудить. Подавать на следующий день.

ЖАРКОЕ ПО-АМЕРИКАНСКИ С ЛУКОМ

На 400 гр мяса – 1 головка лука, столовая ложка растительного масла, 2-3 чашки мясного бульона, соль, перец.

Нарезать лук на ломтики. Разогреть масло в большой кастрюле на среднем огне и обжарить мясо со всех сторон, в течение 15 мин. Добавить лук, бульон, 1,5 чайные ложки соли и перца. Накрыть крышкой и тушить на маленьком огне примерно полтора часа, пока мясо не станет мягким. Выложить мясо на тарелку и прикрыть фольгой, чтобы не остыло. Снимите шумовкой жир с поверхности, доведите до кипения и прокипятите 10 минут, пока объем не уменьшится. Нарезьте мясо поперек волокон на ломти и подайте с уваренным соком.

САМСА (УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ)

На 400 гр баранины – 5 луковиц, соль, перец.

Для теста: 4 стакана муки. 6 столовых ложек маргарина, 1 яйцо, 1 чайная ложка соды, 1 ст. ложка уксуса, соль. Можно использовать для замеса минеральную или содовую воду, вместо соды, добавив в тесто около 50 гр водки.

Мякоть баранины нарубить или пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, соль, красный молотый перец, перемешать.

Маргарин размять до консистенции густой сметаны, добавить яйцо, соль, соду, погашенную 1 ст. ложкой уксуса и взбить. Всыпать муку, быстро замесить тесто, придать ему форму бруска и охладить. Затем нарезать тесто кусочками по 70 гр, раскатать лепешки. Разложить на них подготовленный фарш, завернуть в виде треугольника и защепить. Выпекать в горячей духовке.

САМСА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

На 1 кг муки – 50 гр дрожжей, 2 стакана воды, или молока, ½ чайная ложка соли, 4 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо.

Порядок замеса: в узбекской кухне используют безопарный способ замеса, т. е. все компоненты замешивают сразу в один прием, как и простое сдобное тесто, только взбитое яйцо подмешивают чуть после молока, выстаивается тесто 1 час. Начинку для самсы можно использовать разную: тыквенную, мясную, луковую.

Тесто разделить на шарики величиной с грецкий орех и раскатать в лепешки толщиной 1 мм. Положить начинку. Защепить в виде треугольника или полумесяца. Выпекать в духовке 25-30 минут.

МОЗГИ ЖАРЕННЫЕ

Мозги замочить в холодной воде на 40 минут, после чего очистить от пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она покрыла мозги, добавить 2 ст. ложки уксуса, соль, 3 лавровых листа и 5-6 горошин перца. Когда вода закипит, уменьшить огонь и продолжать варить еще 30 минут. Готовые мозги охладить в отваре, вынуть и дать слегка обсохнуть. Затем каждую половинку разрезать на две части, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и лимонным соком и посыпать нарезанной зеленью. На гарнир можно подать картофель жареный или картофельное пюре, зеленый горошек, стручки фасоли и т. д.

РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ

На 1 курицу – 2 головки репчатого лука, баночка нарезанных консервированных грибов, ½ стакана майонеза, 2 яйца, 3-4 дольки чеснока, растительное масло, специи, соль.

Куриное филе отбить, посыпать солью, специями, толченым чесноком. Для начинки используют мелко нарезанный лук. Его надо обжарить на растительном масле, добавить грибы и потушить 5-10 минут. В отдельной посуде взбить яйца вместе с майонезом, посолить, поперчить и залить этой смесью грибы с луком. Жарить на среднем огне до образования корочки. Снять с огня и, когда омлет немного остынет, уложить его на филе и свернуть рулетом, обвязать ниткой. Переложить на противень, обмазать сверху майонезом и поставить запекать в разогретую духовку на 30-40 минут. Готовый рулет остудить, разрезать на порции.

МАРИНОВАННАЯ РЫБА

1 кг рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1-2 лавровых листа, душистый перец. На 1 литр воды берут 250 гр уксуса, сахар, соль.

Для маринования берут любую мясистую рыбу. Чем она будет жирнее, тем вкуснее будет маринад. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, не снимая кожи и не удаляя костей, разрезать на порции. Отварить в небольшом количестве воды до готовности, прибавив одну небольшую морковь, одну луковицу и соль по вкусу. Затем воду слить в другую посуду, добавить в нее уксус, лавровый лист, душистый перец, сахар. Прокипятить маринад, остудить, процедить и, сложив готовую рыбу в глубокую посуду, залить маринадом. Поставить в холодное место. Через 12-24 часа рыба готова к употреблению. Подавать с кар-

тофелем. Мариновать можно также рыбу не вареную, а жареную. Технология таже, для жаренья рыбы потребуется 50-70 гр растительного масла.

ГУЛЯШ ИЗ РЫБЫ

На 800 гр рыбного филе – 100 гр растительного масла, 2 луковицы, 2 столовых ложки томат-пасты, чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки майонеза, зелень.

Рыбное филе разрезать на кусочки, обжарить на растительном масле, добавить мелко нарезанный лук, томат-пасту. Все выложить в кастрюлю, добавить соль, горчицу и тушить. Когда рыба станет мягкой, добавить майонез и при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

ДОЛМА (ГОРСКО-ЕВРЕЙСКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)

На 500 гр – мясного фарша, 400 гр виноградных листьев, 100 гр, укропа, 100 гр зелени кинзы, 2 головки репчатого лука, ½ стакана риса, 3-4 дольки чеснока, перец, соль.

Лук и зелень мелко нарезать и добавить в мясной фарш. Рис отварить до полуготовности. Все компоненты перемешать, добавить толченый чеснок, посолить, поперчить по вкусу. Полученный фарш разложить на ошпаренные кипятком листья, и каждый лист завернуть, как голубцы. Голубцы переложить в невысокую кастрюлю плотными рядами, залить горячим бульоном или водой наполовину, накрыть крышкой и тушить на слабом огне около часа.

БЕФСТРОГАНОВ

На 500 гр мяса – 1 кг картофеля, ¾ стакана майонеза, 1 столовая ложка соуса «Южный», 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки масла.

Филейную часть мяса обмыть, зачистить от сухожилий, разрезать на кусочки, отбить, после чего мелко нарезать поперек волокон соломкой. Репчатый лук нашинковать и поджарить на масле. Когда лук обжарится, добавить нарезанное мясо, посыпанное солью и перцем, и жарить на сильном огне 5-6 минут, помешивая. Затем мясо посыпать мукой, размешать и снова жарить 3 минуты. После этого добавить майонез, довести до кипения, заправить соусом «Южный» и солью по вкусу. На гарнир подать жареный картофель. Мясо и картофель можно украсить мелко нарезанной зеленью.

БАСТУРМА ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ (ГОРСКОЕ БЛЮДО)

На 500 гр говяжьей вырезки – 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка виноградного уксуса, 100 гр зеленого лука, 200 гр помидоров, ½ лимона.

Говяжью вырезку обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать на куски весом по 40-50 гр, сложить в эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный лук и перемешать. Накрыть посуду крышкой, поставить в холодное место на 3 часа, чтобы филе промариновалось.

Приготовленное филе нанизать на металлический вертел и жарить над раскаленными углями (без пламени) 8-10 минут, поворачивая, чтобы филе равномерно прожарилось. Если нет жаровни, то бастурму можно жарить на сковороде. Перед подачей на стол куски готового филе снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ

На 1 курицу – 16 яиц, растительное масло, перец, соль, зелень, 3-4 дольки чеснока, 1 луковица.

Отварить курицу и мелко нарезать, уложив в миску, добавить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, сваренные и очищенные 4 крутых яйца (целиком), посолить, поперчить, вылить туда же 12 сырых яиц. Смесь предварительно взбить, как на омлет. Смазать форму для выпечки растительным маслом, влить подготовленную массу и выпекать в духовке на умеренном огне до готовности, примерно 40-45 минут. Охладить. Перед подачей вынуть из формы и разрезать, как пирог.

РУЛЕТ С ВАРеныМИ ЯЙЦАМИ

На 500 гр индейки – 8 яиц, 5-6 веточек кинзы, 1 луковица, ½ стакана растительного масла, соль, перец.

Мясо индейки пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить мелко нарезанную кинзу, соль, перец, 1 сырое яйцо и все перемешать. Сварить вкрутую 6 яиц и очистить. Из фарша сформовать 6 крупных шариков. Вареные яйца закатать внутрь мясных шариков. Обвалять шарики в муке, обмакнуть в сыром яйце и жарить в духовке, не давая пригореть, на среднем огне 30-40 минут. Готовые рулетики охладить, разрезать пополам, положить на блюдо и полить томатным соусом.



ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ ПО-ТУРЕЦКИ

600 гр баранины, 150 гр шпика, 200 гр лука, 100 гр помидоров, 2–3 дольки чеснока, 2 столовые ложки крупно нарезанной зелени петрушки, 300 гр риса, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки масла, уксус, душистый перец, черный перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать на круглые ломтики диаметром около 4 см. Чеснок мелко изрубить, лук нарезать тонкими кружками. Мясо посолить, посыпать измельченным чесноком, молотым душистым и черным перцем, затем сбрызнуть уксусом. Приготовленное мясо уложить в миску слоями, переложив луком, накрыть крышкой и оставить на 2–3 часа. Приготовить рис. Для этого в кипящую воду (объем которой в два раза больше объема промытого риса) опустить рис, поджаренный на масле лук, томатную пасту; все посолить и перемешать. Варить на слабом огне, когда рис впитает всю жидкость, перемешать и запечь в гриле. Кусок шпика шириной около 4 см нарезать на тонкие ломтики. Помидоры нарезать кружочками. Ломтики баранины нанизать на шампур, надеть также 2–3 кружка помидора и лука. Жарить в гриле в течение 20–25 минут при температуре 210 градусов. На подогретое блюдо выложить слоем рис, на него положить шашлык, не снимая мясо с шампуров, посыпать крупно нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать картофель фри и зеленый салат.

ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ ОСТРЫЙ

70 гр баранины, 10 гр сала курдючного, 40 гр лука, 3 гр муки, 1 гр аниса, 1 гр уксуса, 1 гр перца красного молотого, зелени.

Баранину (мякоть) нарезать кусочками по 15–20 гр, сложить в неокисляющуюся посуду, добавить нашинкованный репчатый лук, винный уксус, анис, красный перец, перемешать все это с бараниной, уплотнить и оставить в холодном месте на 3–4 часа. Перед жаркой кусочки подготовленной таким образом баранины нанизать на небольшие металлические шпажки вперемежку с кружочками сырого репчатого лука, посыпать пшеничной мукой, на конец каждой шпажки насадить по кусочку курдючного сала и жарить над раскаленными углями. Подать тотчас после жарки на шпажках (по 3–4 шпажки на порцию). Гарнир – нашинкованный сырой репчатый лук и зелень петрушки.

ГОВЯДИНА НА ШАМПУРАХ

1,5 кг говяжьей вырезки, 1/2 лимона, помидоры, репчатый лук, зеленый лук, 2–3 ложки сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Кусок говяжьей вырезки обмыть, обровнять, разрезать на 5 кусков (но не отбивать), посолить, поперчить, надеть на шампуры. Жарить в гриле в течение 45–50 минут при температуре 210, поворачивая, чтобы мясо прожарилось равномерно, и смазывая сливочным маслом. Готовое мясо уложить на блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, ломтиками лимона.

ШАШЛЫК ГОРСКИЙ

160 гр баранины, 20 гр лука репчатого, 20 гр лука зеленого, 20 гр уксуса, 75 гр помидор, 20 гр соуса ткемали, 2 гр барбариса сушеного, 1 шт. лимона, 5 гр сала топленого бараньего, перца, зелени.

Мякоть задней, передней ноги и спинной части баранины, защищенную от грубых сухожилий, разрезать на куски в форме кубиков или квадратов весом по 30–40 гр и замариновать. Для этого куски мяса посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным или натертым на терке репчатым луком и зеленью петрушки, смочить винным уксусом или лимонным соком, перемешать, уложить плотно в неокисляющуюся посуду и оставить на 4–6 часов в холодном месте.

От молодого барашка для шашлыка можно использовать любую часть туши; корейку и грудинку нарезать на куски с реберными косточками.

Мясо молодой баранины можно не мариновать или мариновать без добавления уксуса.

Перед жаркой куски мяса нанизать на металлическую шпажку вперемешку с кружочками репчатого лука или без лука, смазать растопленным курдючным салом или сливочным маслом и жарить на решетке над горящими углями либо в электрогриле, либо на вертеле перед пламенем или раскаленными спиралями электровертела.

Готовые жареные кусочки шашлыка снять со шпажки на блюдо. Подать с сырым нашинкованным репчатым или зеленым луком, помидорами и долькой лимона. Отдельно к шашлыку подать соус ткемали или соус «Восток» и барбарис, свежий или сушеный, молотый.

Время приготовления 180 мин.

ПЕРЕПЕЛА «САМОЦВЕТЫ ВОСТОКА»

3 перепелки, 100 гр болгарского перца разных цветов, 95 гр баранины (жиг), 25 гр курдючного жира, 60 гр репчатого лука, 5 гр риса, 1 гр зиры, 5 гр аджики, 15 гр растительного масла, 25 гр красного сухого вина, 3 гр базилика, соль и специи по вкусу.

Для украшения: дольки свежих огурцов, помидоров, лимонов. Зелень.

Перепелок зачистить, промыть, обсушить салфеткой, брюшко натереть солью. Лук репчатый нарезать мелким кубиком, спассировать на растительном масле. Курдючный жир зачистить, нарезать мелким кубиком, обжарить, добавить нарезанную мелким кубиком баранину, обжарить, добавить пассированный лук, отварной рис, соль, специи. Этим фаршем начинить подготовленные перепелки, нанизать их на шампур, чередуя с кусочками сладкого перца, обмазать их смесью аджики и растительного масла, и жарить на гриле до готовности, сбрызгивая периодически красным сухим вином. При подаче готовые перепелки выкладываем на порционное блюдо и украшаем подготовленными свежими овощами и зеленью.

ШАШЛЫК

Такой шашлык готовили в шашлычных и закусочных Чечено-Ингушетии, и вкус его разносился по округе, возбуждая вкус и аппетит присутствующих своим ароматом. Люди спешили отведать это блюдо, которое подавалось с бокалом прекрасного красного вина.

На 500 гр баранины – 2 головки репчатого лука, 100 гр зеленого лука, 200 гр помидоров или огурцов, ½ лимона, 1 столовая ложка вина или винного уксуса, 1 столовая ложка масла.

Баранину (почечную часть или мякоть задней ноги) обмыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в посуду, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук, зелень, растительное масло, вино или 1 чайную ложку лимонного сока и перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 3 часа поместить в холодное место, чтобы баранина промариновалась.

Перед жареньем маринованные куски баранины надеть на вертел вперемежку с луком, нарезанным кольцами. Жарить надо над горячими углями, без пламени, примерно 20 минут, повертывая вертел, чтобы равномерно прожарилось мясо. Готовый шашлык снять с вертела, положить на блюдо, гарнировать зеленым луком, огурцами, нарезанными дольками, и кусочками лимона. Кроме того, на гарнир можно подать отварной рис.

ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ

800 гр вырезки, 2 луковицы, 1 чайная ложка муки, 100 гр топленого масла, 100 гр зеленого лука, перец, уксус и соль.

Вырезку порезать на небольшие куски, сложить в миску, пересыпая мелкорубленным луком и толченым перцем. Слегка сбрызнуть уксусом. Накрыть мясо крышкой и поставить для маринования на 2–3 часа в холодное место. Приготовить 5 тонких палочек. Когда мясо замаринуется, очистить его от лука, нанизать на каждую палочку по 8 кусочков мяса, посыпать мукой и положить на сковороду в раскаленное масло. Обжарить, поворачивая со всех сторон, чтобы на шашлыке образовалась румяная корочка. Внутри мясо должно остаться розовым. Подавать надо сразу же, так как в холодном виде это блюдо невкусно, а разогретый шашлык будет жестким. Преподносят на подогретом блюде, полив соком из-под шашлыка и посыпав крупно рубленным зеленым луком. Отдельно можно подать отварной рис, смешанный с мелко порезанным и подрумяненным в масле репчатым луком.

ШАШЛЫК ИЗ ОСЕТРИНЫ (ПО-КАВКАЗСКИ)

1 кг осетрины, 1 чайная ложка сливочного масла, 400 гр помидоров, 150 гр репчатого лука, 150 гр зеленого лука, 2 лимона, перец и соль по вкусу.

Рыбу, сняв с нее кожу и удалив хрящ, нарезать на кусочки по 40 – 50 гр. Перемешать рыбу с натертым на терке репчатым луком, перцем и солью,

нанизать на шампуры и жарить в гриле в течение 10 минут при температуре 190. На гарнир подать свежие помидоры (лучше обжаренные в гриле), репчатый лук, нарезанный кольцами, крупно нарезанный зеленый лук, ломтики лимона.

МАНТЫ (УЗБЕКСКОЕ БЛЮДО)

Для фарша: 440 гр баранины, 45 гр бараньего сала, 500 гр очищенного репчатого лука. Для теста: 320 гр муки, 20 гр воды.

Баранину и лук мелко изрубить, посолить, поперчить. Из муки и воды замесить крутое тесто, дать ему вылежаться, а затем раскатать из него тонкие лепешки величиной с ладонь, причем, края лепешки должны быть раскатаны тоньше, чем середина. На середину лепешки положить фарш, сверху кусочек бараньего сала и защепить края, придав изделию круглую форму. Отваривают манты на пару в мантышнице под крышкой 45 мин. При подаче к столу манты заливают бульоном, посыпают мелко нарубленной зеленью.

ХИНКАЛИ (ГОРСКО-ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ)

Для теста: 500 гр муки высшего сорта, 1 стакан горячей воды, 1 яйцо, соль. Для фарша: 300 гр жирной баранины, 200 гр свинины (или 3/4 баранины и 1/4 говядины), мясной бульон, 3 луковицы, молотый черный и красный жгучий перец, соль, зелень петрушки и укропа.

Нарезать мясо кусками и пропустить 2 раза через мясорубку вместе с луком. Добавить в фарш столько мясного бульона, сколько впитает мясо, чтобы начинка была сочной, всыпать черный и красный перец, соль, очень мелко нарезанный укроп и петрушку, все тщательно перемешать. Просеять муку на большое плоское блюдо, собрать ее холмиком, в центре которого сделать углубление, влить в него теплую воду, одно яйцо, соль и замесить очень крутое тесто, после чего оставить его на 20 – 30 мин., прикрыв салфеткой. Затем разделить тесто на куски, раскатать очень тонкими кусками, в центр которых положить примерно столько мясной начинки, сколько весит кружок теста, собрать тесто маленькими складочками в узелки, плотно скрепив их. Варить хинкали в подсоленной воде. Когда хинкали всплывут, они готовы. Вынимать деревянной ложкой, чтобы не повредить оболочку, иначе вытечет сок. Подавать хинкали, посыпав черным молотым перцем. Отдельно подать зелень петрушки, кинзы, эстрагона (тархуна). И еще, едят хинкали обычно руками, взяв за узелок.

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТЕ

На 500 гр мяса говядины – 100 гр зеленого лука или одна головка репчатого лука, ½ стакана томата-пюре, зелень кинзы, 100 гр белого хлеба, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки масла, соль, перец.

Приготовить из мякоти мясной фарш, добавить в него мелко нарезанный зеленый лук или головку репчатого лука, зелень кинзы соль, перец и все перемешать. Затем сформовать из фарша шарики весом 20-30 гр каждый, обвалять в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, 1 стакан мясного бульона, 2 лавровых листа, 5-6 горошин перца, 2-3 дольки растертого с солью чеснока, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне 10-20 минут, потом заправить солью, ложечкой острого томатного соуса и перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью.

На гарнир подать гречневую кашу, отварной рис, жареный картофель или картофельное пюре.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ БАРАНИНЫ (КАВКАЗСКОЕ БЛЮДО)

На 500 гр мякоти баранины – 4 луковицы, 500 гр помидоров, 1 головка чеснока, 3 картофелины, 1 чайная ложка красного перца, по 1 столовой ложке каждого сорта зелени, ½ столовой ложки укропа, мяты, эстрагона, базилика, чабра.

Мясо нарезать, сложить в разогретую кастрюлю, обжарить еще 5 минут, слегка посолить. Помидоры ошпарить, снять кожицу, размять в отдельной посуде, вылить на мясо в кастрюлю. Картофель нарезать крупными дольками, положить в кастрюлю, перемешать с мясом и помидорами, закрыть крышкой, тушить на умеренном огне 20 минут. В конце тушения досолить. Пряную зелень мелко нарезать, перемешать с сухими пряностями, положить в чахохбили, перемешать, поддержать на слабом огне 3-5 минут. Добавить мелко нарезанный чеснок. Дать настояться 5 минут под закрытой крышкой.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В КЛЯРЕ

На 1,5 кг цветной капусты – 200 гр муки, 1,5 стакана сметаны, 150 гр масла сливочного, 4 яйца, сода на кончике ножа, соль, перец.

Сварить цветную капусту, разобрать на кочешки. Насаживая кочешки на вилку, обмакнуть их в предварительно приготовленное тесто и жарить на сковороде в раскаленном масле.

Для приготовления теста взбить яйца и добавить ложкой муку, затем соду, соль, сахар, перец по вкусу и размешать до получения однородной массы.

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ

На 12 не очень крупных картофелин – 4 столовые ложки сливочного масла.

Одинаковые клубни картофеля тщательно промыть и обсушить, положить на сковороду, на дне которой должен быть слой соли, засыпать сверху солью и поставить в духовку для запекания.

Запекается картофель 1 ½ часа. Печеный готовый картофель подать к столу в горячем виде. Отдельно подать сливочное масло. Можно подать к печеному картофелю рубленую сельдь, растертую со сливочным маслом и мелко рубленой зеленью и яйцами. Картофель можно не засыпать солью, а завернуть в фольгу и запечь до готовности.

ЧЕБУРЕКИ (ГОРСКАЯ КУХНЯ)

На 3 стакана муки – 400 гр баранины, 100 гр сала, 1 яйцо, вода для теста, 1 столовая ложка водки, 2 луковицы, перец по вкусу, 200 гр топленого жира или растительного масла для жарки.

Мякоть баранины и курдючного сала вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, мелко нарезанную зелень и перемешать, влив 3 столовые ложки воды.

Из муки, воды и яиц с прибавлением ½ чайной ложки соли, ст. ложки водки замесить пресное крутое тесто. Раскатать тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружочки величиной с чайное блюдце. На половину каждого кружочка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной теста и соединить края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом. Перед подачей на стол жарить на глубокой сковороде с маслом.

ТЕЛЬНОЕ

На 500 гр рыбного филе – 2/3 булки, 1 стакан воды, ½ стакана сухарей, 4 головки репчатого лука, 6-8 грибов, 2 столовые ложки сливочного масла, 5 столовых ложек растительного масла, 2 яйца, соус, зелень, соль, перец по вкусу.

Для приготовления фарша свежие вареные или сушеные грибы и крутые яйца нарезать тонкими ломтиками, смешать со слегка обжаренным луком, добавить зелень укропа и кинзы и заправить солью и перцем. Фарш можно готовить и без грибов – из яиц с луком с добавлением небольшого количества сухарей.

Приготовить котлетную массу из рыбы. На разостланное на столе, смоченное водой полотенце, положить порции массы и придать им форму лепешек. На середину каждой лепешки положить фарш и, приподняв края полотенца, соединить края лепешек, придав им форму полумесяца. Тельное смазать яйцом, обвалять в сухарях и жарить на растительном масле 3-4 минуты, затем поставить в духовку на 5 минут. Подавать тельное с зеленым горошком, жареным картофелем и томатным соусом.

КОТЛЕТЫ ПО-РЫБАЦКИ

На 500 гр трески или хека – 2 головки лука, 3 яйца, 5-6 картофелин, жир, сухари, специи, соль.

Отварную рыбу нарезать тонкими ломтиками, сваренные вкрутую яйца – кубиками, лук мелко нашинковать, добавить специи, жир и перемешать. Вареный картофель протереть, перемешать с яйцом. Разделить в виде лепешек. На середину каждой лепешки положить рыбный фарш, края соединить. Панировать в сухарях и жарить.

Подавать со сметаной или томатным соусом.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ ПО-ГОРСКИ

На 500 гр рыбы – 5-6 долек чеснока, зелень укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соль, перец по вкусу.

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обжарить на растительном масле. Уложить в блюдо, полить уксусом и посыпать измельченным чесноком и зеленью укропа.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

На 500 гр филе любой рыбы – ¼ белого батона, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки сухарей, ½ стакана растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла.

Приготовить котлетную массу, разделить на порции, придавая форму котлет, обвалять в сухарях и поджарить на масле. Подавать с маслом или соусами: томатным, сметанным, грибным. На гарнир – картофельное пюре или рассыпчатая каша.



ПИЦЦА ПО-ГАМБУРГСКИ

Для теста – 1,5 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана воды, 15 гр. свежих дрожжей, 3 ст. ложки маргарина.

Для начинки: 250 гр сыра, 375 гр свежих помидор, 1 маринованный огурец, 4 анчоуса, растительное масло, красный молотый перец.

Замесить тесто на дрожжах, добавить муку, соль, размешать в теплой воде и дать ему подойти в тепле. Вымесить тесто и выложить на хорошо смазанную жиром высокую форму. Сыр, нарезанный кубиками, распределить по тесту, сверху разложить ломтики помидора и приправить пряностями. Сбрызнув поверхность растительным маслом, дать тесту еще немного подойти, затем выпекать около 25 минут при средней температуре. Подавать сразу же в теплом виде. Ломтики огурца и филе анчоуса использовать в качестве гарнира.

КРОЛИК ТУШЕНЫЙ

На 600 гр кролика – 2 ст. ложки топленого масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 морковь, 2 луковицы, 2 столовые ложки томата-пюре, соль, перец, бульон, 600 гр картофеля, 4 столовые ложки растительного масла, специи, 4 дольки чеснока, пряности по вкусу.

Обработанную, хорошо промытую тушку кролика разрубить на порционные куски, каждый натереть солью, перцем и толченым чесноком, слегка обжарить на сковороде. Затем сложить в глубокую посуду, добавить нашинкованный лук и морковь, нарезанную кружочками, залить небольшим количеством бульона и поставить на медленный огонь. Когда бульон закипит, положить майонез, томат-пюре, накрыть крышкой и тушить до готовности. Блюдо подается на стол в горячем виде. Отдельно можно подать поджаренный крупными дольками картофель.

КВТУ-ДЗЫРТА (ЦЫПЛЕНОК ПО-АБАЗИНСКИ)

На 400 гр цыпленка – 15 долек чеснока, 2 столовые ложки топленого масла, 2 луковицы, соль, перец по вкусу.

Подготовленного цыпленка разделить на порции, отварить, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Смешать мясо с толченым чесноком и солью и оставить под крышкой на 10 минут. Затем налить в сотейник топленого масла, положить мелко нарезанный репчатый лук, слегка поджарив его. Добавить муки и, помешивая, поджарить все вместе. Влить в сотейник бульон, положить цыпленка, прокипятить. Подать с кукурузной кашей.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ (КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ)

На 1 кг баранины – 100 гр курдючного сала, 4 луковицы, зеленый лук, зелень петрушки, рейгана, перец, соль по вкусу.

Мясо пропустить вместе с луком через мясорубку с добавлением курдючного сала. Фарш заправить специями и поставить на 20-30 минут в холодильник. Из фарша формируют люля в виде сарделек длиной в 10-15 см каждая и нанизывают на шампуры. Жарят люля-кебаб в мангале над раскаленными углями (без пламени). При подаче гарнируют зеленым луком, свежей зеленью. Можно подать поджаренные помидоры и баклажаны.

ЦЫПЛЕНОК ТАПАКА

Цыплята тапака – это цыплята, жаренные на широкой сковороде (тапа) под крышкой и гнетом.

На 1 тушку цыпленка – 30 гр сливочного масла, соль, перец, 3 дольки чеснока.

Тушку цыпленка выпотрошить, промыть, разрезать грудку вдоль, развернуть по надрезу, слегка отбить. Концы ножек и крылышек заправить в надрезы в коже, натереть размельченным чесноком, посолить, поперчить со всех сторон и положить на разогретую сковороду с маслом. Сверху накрыть плоской тарелкой, придавив каким-нибудь тяжелым предметом, чтобы цыпленок плотно прилегал ко дну сковородки, и жарить до образования румяной корочки. Сначала одну сторону, затем другую на среднем огне около получаса. Жареного цыпленка можно подать на стол без гарнира, а также с гарниром. На гарнир подается: жареный картофель, помидоры, отварной рис, огурцы и т. д. или соусы томатный, ореховый.

КУПАТЫ (ГОРСКАЯ КУХНЯ)

На 1 кг мяса необходимы следующие продукты 100 гр шпика, 8 луковиц, 1 гранат, 8-10 долек чеснока, 20 гр кишок говядины, соус ткемали, зелень петрушки, соль, перец, корица, гвоздика, хмели-сунели. Мякоть мяса и шпик нарезают небольшими кусками, добавляют лук и пропускают через мясорубку. В фарш добавляют толченый чеснок, мякоть зерен граната или барбариса, корицу, гвоздику, хмели-сунели, перец, соль, подливают немного воды или бульона, тщательно перемешивают. Очищенные, промытые кишки предварительно вымачивают в воде, затем заполняют фаршем, но не очень плотно, чтобы кишка при жарке не лопнула. Размер купат около 15-17 см, концы их перевязывают нитками и связывают, чтобы придать форму подковы. Купаты надевают на вертел по 2 штуки на порцию и запекают над раскаленными углями, их можно жарить и на сковороде, при этом добавляют 12 гр жира. Подают купаты с нашинкованным луком или зеленью петрушки. Отдельно подается соус ткемали.

ПЛОВ – ГОРДОСТЬ УЗБЕКСКОГО СТОЛА

На 500 гр риса – 300 гр баранины, 110 гр масла (сала курдючного), 300 гр моркови, 200 гр репчатого лука, соль, перец, барбарис, зира.

Баранье сало нарезаем кубиками, кладем в казан, вытапливаем, удаляем шкварки, а жир прокаливает. В кипящем жире обжариваем до коричневого цвета нашинкованный лук, добавляем ломтики мяса и жарим до образования румяной корочки. Затем заправляем морковью, нарезанной соломкой, и продолжаем жарить, помешивая время от времени, до полуготовности. После этого наливаем воду так, чтобы она покрыла содержимое казана, доводим до кипения на умеренном огне, приправляя специями и солью. Убавляем огонь и тушим минут 40, чем дольше кипение, тем лучше вкус. Затем ровным слоем засыпаем хорошо промытый рис, предварительно вымоченный 30 минут в соленой воде, усиливаем пламя, наливаем воду так, чтобы она покрывала рисовый слой на 1,5-2 см, и доводим до кипения. Как только выпарится вода, огонь убавляем, шумовкой собираем плов горкой к центру казана, делаем углубление, кладем промытый очищенный от верхнего слоя чеснок и накрываем крышкой. Перед подачей на стол плов тщательно перемешивают и перекладывают на керамическое блюдо. Отдельно подают салат из помидор, лука, красного болгарского перца.

ОШ (КУХНЯ ГОРСКИХ ЕВРЕЕВ)

Рис перебирают, промывают от грязи и мучной пыли до тех пор, пока вода не станет прозрачной. После этого замачивают на 15-20 минут в теплой воде, в основном, берут круглый рис, а затем отваривают до полуготовности в большом количестве подсоленного кипятка. Промывают холодной водой, дают стечь. Дно казана прокалить растительным маслом. Часть масла слить. Выложить казан нарезанным кружочками картофелем. Рис перемешать с промытым изюмом и остатками растительного масла, уложить ровным слоем на картофель, накрыть крышкой и поставить на ровный, очень слабый огонь, примерно на 45-60 минут.

СЛАДКИЙ ОШ (КУХНЯ ГОРСКИХ ЕВРЕЕВ)

Для приготовления сладкого оша, яблоки предварительно промывают, очищают сердцевину. Промывают изюм, пересыпают сахаром, заполняют сердцевину яблок. В прокаленный маслом казан выкладывают яблоки. Сверху ровным слоем укладывают рис, отваренный до полуготовности и смешанный с промытым урюком, черносливом с растительным маслом. Ставят на медленный огонь, накрывают крышкой и доводят до готовности в течение 40-45 минут. На 2 стакана риса берут примерно 150 гр масла.



ДРАНИКИ

На 500 гр картофеля – 2 столовые ложки (с верхом), сода на кончике ножа, соль по вкусу, молотый перец, 2 луковицы, 2 яйца, 2 дольки толченого чеснока, растительное масло.

Натереть картофель на терке, добавить муку, соль, перец, чеснок. Перемешать с сырыми яйцами и пассированным мелко нарезанным луком и жарить на раскаленной сковороде на растительном масле.

ЛАГМАН (КАЗАХСКОЕ БЛЮДО)

На 4 порции: 550 гр муки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли, 400 гр баранины, 2 головки лука, 2-3 дольки чеснока, 1,5 столовые ложки томата-пюре, 2-4 ст. ложки уксуса, 2 стакана бульона, перец красный по вкусу, масло растительное (для смазки теста и готового лагмана).

Из муки, воды и соли замесить тесто. Готовое тесто делят на куски, раскатывают их в жгуты, смазывают маслом и пропускают через мясорубку со специальной решеткой или вытягивают вручную. Лапшу отваривают, затем промывают холодной водой и смазывают растительным маслом.

Мясо нарезают кубиками, обжаривают в жире вместе с луком, заправляют солью, перцем, мелко рубленым чесноком, томатом-пюре и уксусом, добавляют бульон и доводят мясо до готовности.

Перед подачей на стол лапшу разогревают в кипящей воде, укладывают в глубокую тарелку или пиалу, сверху заливают мясным соусом. В мясной соус для вкуса можно добавить сладкий перец или баклажаны 25 гр на порцию.

ФЫДЖЫН (ПИРОГ С МЯСОМ ПО-ОСЕТИНСКИ)

На 600 гр баранины – 1 головка чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу (для фарша).

На 500 гр муки – 300 гр воды, 15 гр дрожжей, соль.

Мелко нарубить мясо секачом, добавить толченый с солью чеснок и черный молотый перец. Из предварительно замешанного дрожжевого теста раскатать лепешки толщиной 1 см.

Положить лепешку в смазанную маслом сковороду, сверху уложить фарш ровным слоем, а затем – вторую лепешку. Аккуратно обровнять края, открыть середину пирога надрезом и поставить в хорошо разогретую духовку. Печь 20-25 минут.

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПИРОГ

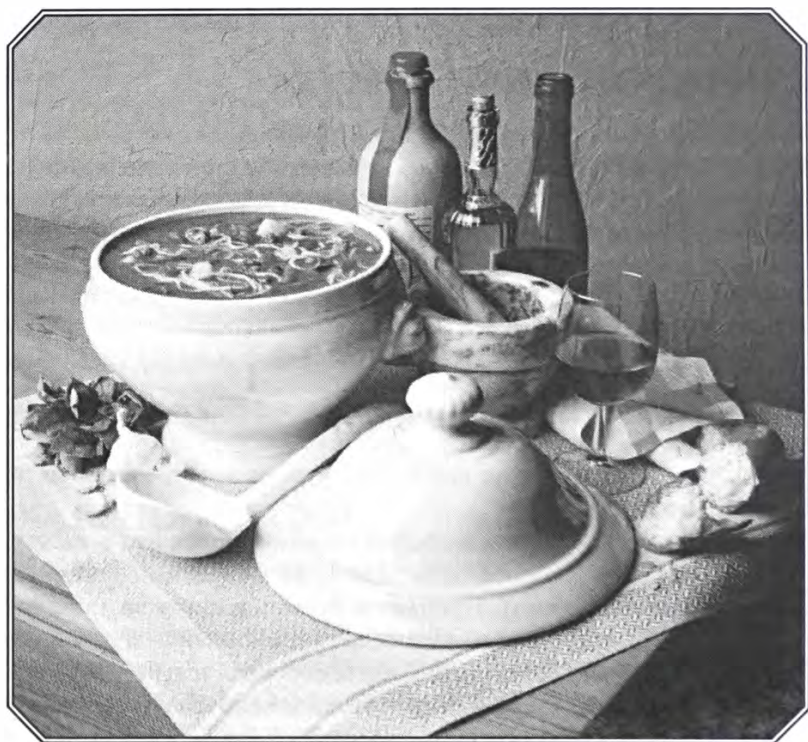
На ½ кг говяжьей печени – 3 яйца, 1 стакан воды, соль, перец по вкусу и муки, как на оладьи, все вместе смешать. На растительном масле выпекать на огне коржи.

Начинка: 200 гр майонеза, несколько долек чеснока измельченного размешать и смазать каждый корж, верхний чуть-чуть. Лук полукольцами пожарить до золотистого цвета и сверху выложить с мелко нарезанной зеленью.

ОДИННАДЦАТЫЙ РАЗДЕЛ



СУПЫ



Суп ешь – хозяйку тешь.

По давней традиции супы являются главным блюдом обеда. Объясняется это тем, что они вызывают обильное сокоотделение, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, благотворно влияя на усвоение остальных блюд обеда. По способу приготовления их делят на заправочные, пюреобразные и прозрачные, а те, в свою очередь, делятся на горячие и холодные.

Овощи при длительной варке или жарке значительно теряют питательную ценность, изменяют форму, натуральную окраску, становятся менее вкусными. Хочется обратить ваше внимание на время варки овощей. Чтобы сохранить витамин С, свежую зелень, капусту, картофель следует закладывать в кипящий бульон. Овощи для супов нарезаются по возможности одинаковой толщины и формы, чтобы они при варке одновременно доходили до готовности. Овощи закладывают в бульон, учитывая длительность варки различных овощей.

Картофель, нарезанный кубиками, варят – 15 минут, морковь – 15-25 минут, помидоры – 5-8 минут, свеклу – 30 минут, свежую капусту 15-25 минут, квашеную капусту около часа.

СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ

3 литра воды, 2 ст. дробленого гороха, 1 кг говядины с косточкой, 1 ст. л. соли, 1/2 чл. перца, 2 тертых моркови, 2 луковицы, нарезанные кубиками.

Замочите горох в холодной воде, слейте воду и залейте новой, доведите до кипения и варите на слабом огне около часа, положите мясо, морковь, лук, посолите, поперчите и варите еще 2 часа (до готовности мяса).

СУП ХАРЧО (ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ)

На 500 гр говяжьей грудинки – 4 луковицы, 0,5 стакана риса, ½ стакана очищенных грецких орехов, 1 столовая ложка кукурузной муки, стручковый перец, чеснок, острый соус или винный уксус, зелень кинзы, петрушки, лавровый лист, соль.

Грудинку обмыть, нарезать мелкими кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить на умеренный огонь. После двух часов варки мясо вынуть. Процедить бульон, довести до кипения, засыпать в него хорошо промытый рис, мелко нарезанный лук, обжаренный с кукурузной мукой, вновь положить мясо, посолить и через 10 минут засыпать часть пряностей. Рис варить до готовности 20 минут. За 5 минут до конца варки риса положить толченые грецкие орехи, истолченные вместе

стручковый перец, чеснок и соль, острый соус или уксус, затем зелень кинзы, петрушки, лавровый лист и варить еще 3-5 минут.

БЕШБАРМАК ПО-КИРГИЗСКИ

На 1 кг баранины – 3 средние луковицы, соль, красный или черный перец по вкусу.

Для лапши: 1,5 стакана муки, ½ стакана воды, 1 яйцо, шафран, молотый чабрец, соль.

Баранину варим крупными кусками в небольшом количестве воды с солью и перцем. Готовое мясо нарезаем тонкими ломтиками шириной 0,5 см и длиной 5 см. Готовим тесто. Просеиваем муку, высыпая горкой, делаем углубление, добавляем слегка нагретую воду, яйца, соль. Тесто вымешиваем, пока оно не станет однородным и густым. Даем тесту постоять, накрыв полотенцем. Затем тонко его раскатываем, нарезаем в виде продолговатых прямоугольников и отвариваем в бульоне. Добавляем соль, перец по вкусу. Затем соединяем с бараниной, колечками лука, припущенными на бульоне.

Бешбармак подают в пиалах, а бульон отдельно.

СВЕКОЛЬНИК

На 2-3 свеклы средних размеров – 4 соленых огурца, ½ пучка зеленого лука, 3 сваренных вкрутую яйца, немного зелени укропа и кинзы, 2 сваренные картошки, 2,5 столовые ложки сметаны, соль, 1 чайная ложка 3% уксуса, 3 стакана кипяченой воды, 200 гр кефира.

Свеклу отварить и остудить. Натереть на терке свеклу, картофель, яйца, заправить солью и добавить мелко нарезанные кубиками соленые огурцы. Перемешать с мелко нарезанным зеленым луком, зеленью кинзы и укропа. Кипяченую воду развести с кефиром, добавить сметану, специи по вкусу, уксус, соль, чуть сахара и залить овощи. Употреблять в холодном виде.

ХАШ ПО-ГОРСКИ

На 800-900 гр говяжьих ножек – 350-400 гр требухи, соль, перец, чеснок.

Это суп острый, ароматный, наваристый. Готовится из говяжьих ног и рубцов (требухи). Обработанные ноги и рубцы положите в кастрюлю и залейте холодной водой на 5-6 часов, но не забудьте за это время сменить воду 2-3 раза. Потом рубец и ноги варите в отдельных кастрюлях на медленном

огне до готовности. Когда ноги уварятся до такого состояния, что мясо будет свободно отделяться от костей, отделите его, соедините с нарезанным на куски вареным рубцом, залейте бульоном и держите на огне до тех пор, пока суп не приобретет наваристый вид. Мелко истолочь несколько долек чеснока, хорошо посолить. Разлить готовый суп по тарелкам, а чеснок подать отдельно, чтобы каждый мог добавить в свою тарелку по вкусу.

ШУРПА

На 400 гр баранины – 40 гр курдючного сала (можно заменить маслом), 4-5 картофелин, 1 морковь, 3 помидора или 1 столовая ложка томата-пюре, 1 луковича, пряности, соль, зелень.

Баранину и курдючное сало нарезаем кусочками, заливаем холодной водой и варим до полуготовности. Затем добавляем лук, морковь, картофель, нарезанный кубиками, нарезанные соломкой помидоры или томат-пюре, пряности и варим до готовности.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ

На 500 гр мяса (для бульона) – 300 гр вареных или жареных мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 головки лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 3 столовые ложки масла, по 1 столовой ложке каперсов и маслин, 100 гр сметаны, ¼ лимона.

Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного бульона. Огурцы разрезать на 2 части и нарезать ломтиками.

Мясные продукты (вареные или жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски и т. д. Их следует нарезать тонкими ломтиками. Положить в кастрюлю с приготовленным луком, прибавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 10 минут. Можно добавить нарезанные кружочками помидоры.

Перед подачей на стол в солянку положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень укропа.

УХА ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ

На 1 кг рыбы – 3 картошки, 2 головки лука, ½ корня петрушки, 2 лавровых листа, 2 литра воды, соль, перец по вкусу.

Самая вкусная уха получается из рыб разных пород, сваренных вместе. Отварить картофель, нарезанный дольками до полуготовности. Очищен-

ную рыбу положить в кастрюлю с картошкой и довести до кипения. Снять пену и накипь. Затем добавить нарезанный лук петрушку, перец, лавровый лист, соль и варить 20-25 минут. Перед подачей на стол посыпать уху нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

ЧАНАХИ (ГРУЗИНСКОЕ БЛЮДО)

На 500 гр баранины – 750 гр картофеля, 200 гр помидоров, 300 гр баклажан, 200 гр зеленой стручковой фасоли, 1 головка репчатого лука, соль, перец.

Баранину обмыть и нарезать небольшими кусками, из расчета 2-3 куса на порцию, положить в керамическую посуду емкостью 2-3 литра. Туда же добавить мелко нарезанный лук, очищенный и нарезанный дольками картофель, нарезанные половинками помидоры, очищенные от прожилок и мелко нарезанные стручки зеленой фасоли, нарезанные кубиками баклажаны, зелень петрушки, кинзы, все посолить, посыпать перцем и залить 2 стаканами воды.

Посуду накрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать чанахи на стол в той же посуде, в которой готовили.

ЖИЖИ ГАЛНЫШ (ЧЕЧЕНО-ИНГУШСКАЯ КУХНЯ)

Сварить мясо говядины или телятины, можно использовать мясо птицы. Бульон процедить. Одновременно приготовить тесто для галушек (которые называются галныш). Тесто замешивают на теплом подсоленном бульоне. Тесто получается нежным и мягким. Раскатываем тесто, режем на квадратики и закручиваем пальцами в виде галнышей (галушек). Отвариваем отдельно, чтобы бульон не помутнел, а затем соединяем с бульоном. Подают это блюдо следующим образом. Отдельно на блюдо укладывают куски отварного мяса, в другом блюде подают галныш, отдельно ставят чашечку с чесноком и алычовой кислотой или уксусом. Бульон подают каждому в пиалах. Попробуйте, вкус удивительный.

ХИНКАЛ ИЛИ ИНГАР (БЛЮДО ГОРСКИХ ЕВРЕЕВ)

Это блюдо считается одним из любимых в семьях горских евреев, его обычно готовят по праздникам, или когда ждут гостей. Готовят его на курином или мясном бульоне. Предварительно отварив курицу, замешивают

крутое тесто на яйцах и воде. Раскатывают скалкой очень тонко и нарезают на квадратики. В кипящий бульон бросают хинкал и варят до готовности. Отдельно делают подливу из томата. Подают хинкал с бульоном в глубоких тарелках или пиалах. Отдельно подают курицу, чесночную приправу с алычовой кислотой и томатную подливу. Можно подать куски вареного или жареного мяса. Советую приготовить.

КЮРЗЕ (КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ)

Другими словами это блюдо можно назвать пельменями, содержащими рубленое мясо. В последнее время мясо стали пропускать через мясорубку.

Для теста: 500 гр муки высшего сорта, 1 стакан горячей воды, 1 яйцо, соль. Для фарша: 300 гр жирной говядины, 200 гр баранины (или 3/4 баранины и 1/4 говядины), мясной бульон, 4 луковицы, молотый черный и красный жгучий перец, соль, зелень кинзы и укропа. Лук можно мелко нарезать руками и поджарить на сковороде, и потом соединить с фаршем.

Нарезать мясо кусками и пропустить 2 раза через мясорубку вместе с луком. Добавить в фарш столько мясного бульона, сколько впитает мясо, чтобы начинка была сочной, всыпать черный и красный перец, соль, очень мелко нарезанный укроп и кинзу, все тщательно перемешать. Просеять муку на большое плоское блюдо, собрать ее холмиком, в центре которого сделать углубление, влить в него теплую воду, одно яйцо, соль и замесить очень крутое тесто, после чего оставить его на 20 – 30 мин., прикрыв салфеткой. Затем разделить тесто на куски, раскатать очень тонко, вырезать тонким стаканом кружочки, в центр которых положить мясной фарш, и защепить косичкой, крепко скрепив их и оставив с одной стороны кюрзе место диаметром с горошину. Варить кюрзе в подсоленной воде на среднем огне 10-15 минут. Когда кюрзе всплывут, – они готовы. Вынимать аккуратно шумовкой, чтобы не повредить оболочку, иначе вытечет. Подают в блюде отдельно, можно подать каждому с бульоном. Заправляют чесноком и алычовой кислотой.

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

Сварить мясной или куриный бульон и одновременно приготовить тесто для клецек из муки, манной крупы или картофеля. Подготовленное тесто разделить столовой и чайной ложками: столовой брать из кастрюли, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем. На 2 литра бульона приго-

товляют клецки из $\frac{1}{2}$ стакана муки, или манной крупы, или из 3 картофелин. Добавляют 2 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана бульона, соль и замешивают тесто. Если делают картофельное тесто, то картофель отваривают, протирают горячим, добавляют 4 столовые ложки муки, 2 сырых яичных желтка и хорошо перемешивают, затем, добавив взбитые белки, снова перемешивают.

РАССОЛЬНИК С КРУПОЙ

30 гр перловой крупы, 100 гр картофеля, 10 гр моркови, 10 гр корня сельдерея, 10 гр петрушки, 20 гр репчатого лука, 30 гр соленых огурцов, 10 гр масла, 10 гр сметаны, специи, зелень.

Перловую крупу перебрать, промыть, залить кипятком (3 л на 1 кг), посуду закрыть крышкой и распаривать крупу около часа. Картофель, коренья и лук нарезать дольками. Перловую крупу можно подсушить. Огурцы припустить, как для рассольника с почками. В кипящий бульон положить распаренную крупу и варить 15 мин, затем добавить картофель, пассированные коренья и лук и варить еще 15-20 мин. Положить припущенные огурцы, специи, дать закипеть. Кожицу огурцов залить водой, вскипятить и полученным рассолом заправить рассольник по вкусу.

Можно готовить этот рассольник с мясом, потрохами домашней птицы и почками. Подавать со сметаной и зеленью.

РАССОЛЬНИК С ГРИБАМИ

10 гр сушеных грибов, 50 гр корня петрушки, 50 гр моркови, 50 гр пастернака, 30 гр репчатого лука, 80 гр картофеля, 30 гр соленых огурцов, 10 гр масла растительного или топленого, 10 гр щавеля, 20 гр сметаны, укроп.

Сушеные грибы перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить для набухания на 3-4 ч. После этого их сварить в той же воде без соли. Грибы вынуть, промыть водой и нашинковать соломкой, а бульон осторожно слить, чтобы песок (если он попал в бульон из грибов) остался на дне посуды. Морковь, лук и белые коренья нарезать соломкой и пассировать на масле. Затем положить их в грибной бульон, вскипятить. После этого положить картофель, нарезанный брусочками, и варить почти до готовности картофеля, добавить соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян и нарезанные ломтиками, долить немного воды и варить до размягчения. В конце варки добавить вареные грибы, нарезанные листья щавеля, огуречный рассол по вкусу. В тарелку с рассольником положить сметану, а также зелень укропа.

БОРЩ

Свекла 60 гр, капуста свежая 80 гр, картофель 100 гр, морковь 20 гр, лук репчатый. 15-20 гр, чеснок 3-4 дольки, перец болгарский 10 гр, специи, соль, перец, сметана, зелень.

Борщи бывают вегетарианские и на мясном бульоне. Сварить мясо, процедить бульон. Нарезать соломкой морковь и свеклу. Поджарить на небольшом количестве растительного масла мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавить подготовленную и нарезанную морковь и свеклу и продолжать тушить на медленном огне, посолить, поперчить. Для сохранения окраски можно добавить ложечку лимонного сока и немного сахара, и натертые на терке помидоры или томатную пасту. Чтобы не пригорели овощи, необходимо периодически помешивать, добавляя бульон в течение 15 минут. В кастрюлю с кипящим бульоном положить нарезанный кубиками картофель, когда картофель дойдет до полуготовности, добавить нарезанные соломкой капусту болгарский перец и пассированные овощи. Довести до готовности. В конце варки добавить мелко нарезанную зелень укропа и кинзы. Готовый борщ заправить перед подачей чесноком. При отпуске в тарелку с борщом можно добавить сметану.

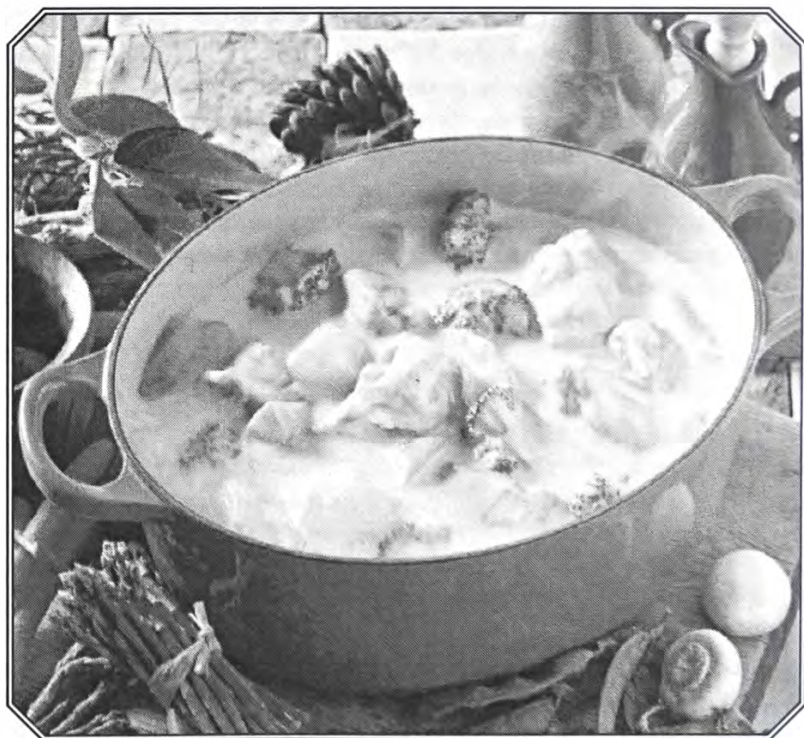
Иногда мы используем один старинный рецепт, пампушек, которые подаются к борщу. 200-250 гр черствого хлеба нарезаем кусочками толщиной 2-3 см, длиной около 8 см. Готовим приправу в эмалированной миске. Растираем с солью 5 долек чеснока. Заливаю 3-4 столовыми ложками воды и 2 столовыми ложками растительного масла. В эту приправу опускаю ненадолго каждый кусочек и выкладываю на противень, запекаю в духовке до золотистого цвета.



ДВЕНАДЦАТЫЙ РАЗДЕЛ



БЫЛ БЫ КВАС, А ЧТО ПОКРОШИТЬ – НАЙДЕТСЯ!



Основой холодных супов: окрошек, свекольников является квас. Поэтому приведу несколько рецептов приготовления кваса в домашних условиях.

ЛИМОННЫЙ КВАС

На 800 гр ржаного хлеба – 7 л. воды, 2 стакана сахарного песка, 2 стакана изюма, 1 ложку лимонной кислоты или сок 1 лимона.

Закваска: 5 гр прессованных дрожжей, разведенных $\frac{1}{2}$ стакана теплой питьевой воды с 2 ст. ложками муки.

Ржаные сухари заливаем кипятком, перемешиваем. Когда сусло остынет до температуры парного молока, прибавляем разведенные дрожжи и даем им постоять ночь. Затем процеживаем, добавляем сахар, лимонный сок и изюм, перемешиваем, снова оставляем на ночь бродить. После этого разливаем по бутылкам, укупориваем, выносим на холод, и через сутки квас готов.

ЯБЛОЧНЫЙ КВАС

На 600 гр белого пшеничного хлеба – 10 л. воды, 2 стакана сахарного песка, 10 гр дрожжей. Для настоя: 3 л. воды, 10 яблок.

Кусочки пшеничного хлеба заливаем горячей водой и настаиваем 4-5 ч. Потом процеживаем, добавляем сахар и разведенные в теплой воде дрожжи. Оставляем бродить в теплом месте 12 часов, после чего процеживаем.

За сутки до этого промытые яблоки шинкуем, заливаем холодной кипяченой водой и ставим на холод. Перед употреблением добавляем в квас яблочный процеженный настой.

МЯТНЫЙ КВАС

На 800 гр ржаного хлеба – 6 л. воды, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан дрожжевой кваски, 2 ст. ложки измельченных листьев мяты перечной.

Готовим дрожжевую закваску. 2 стакана процеженного сусла нагреваем до кипения, добавляем мяту, кипятим еще раз, а затем всыпаем сахар. Когда сусло остынет почти до комнатной температуры, прибавляем дрожжевую закваску, процеженный через марлю настой мяты, перемешиваем и ставим в теплое место до тех пор, пока не появится пена. Пену аккуратно снимаем, квас процеживаем через двойную марлю, разливаем по бутылкам. После того, как бутылки постоят на холоде 12 часов, квас будет готов.



Несколько вариантов летних супов на основе кваса помогут разнообразить стол...

СУП-ХОЛОДЕЦ

150 гр молодой свеклы заливаем водой и тушим 5–10 мин. Потом добавляем нашинкованные листья свеклы и еще 10 мин держим на медленном огне, затем перекладываем смесь в дуршлаг и даем стечь отвару, охлаждаем его и смешиваем с крошечным квасом в соотношение 1:1.

Этим «коктейлем» заливаем разложенные по глубоким тарелкам мелко нарубленную, предварительно вымоченную в воде сельдь, брынзу, порезанную на кубики, отварную морковь, шинкованную соломкой, зелень сельдерея, петрушки, укропа.

ОКРОШКА С ХРЕНОМ

На 1 л. хлебного кваса – по 250 гр шпината и щавеля, 1 ч. ложку сахара, пучок зеленого лука, 3 ст. ложки тертого хрена, немного укропа и 250 гр любой вареной рыбы, соль. Шпинат можно заменить молодой крапивой.

Шпинат варим в слегка подсоленной воде, следя, чтобы не сильно разваривался. Щавель тушим в отдельной кастрюльке. Затем все вместе протираем через сито, чтобы получилось зеленое пюре. Добавляем сахар, соль, можно немного горчицы, и разводим квасом. Зеленый лук и укроп мелко шинкуем, кладем в кастрюлю.

Окрошка подается холодной. В каждую тарелку кладут натертый хрен и кусочки вареной рыбы.

МЕЩЕРСКАЯ ОКРОШКА

На 1 л. кваса – несколько листьев огуречной травы, 4–5 листьев кресс-салата, 60 гр зеленого лука, 1 ст. ложку укропа, 80 гр вареного картофеля, 1 яйцо, 80 гр отварного мяса или колбасы, сметана, соль, сахар по вкусу. Молодые листья огуречной травы мелко нарезаем и растираем. Листья кресс-салата, зеленого лука, укропа мелко шинкуем. Добавляем картофель, порезанный кубиками, яйцо, мясо или колбасу, сметану и заливаем квасом перед подачей к столу.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

На 1 л. хлебного кваса – 2 картошки, 1 морковь, 2 соленых огурца, 2 яйца, 75 гр зеленого лука, 2 столовые ложки сметаны, зелень кинзы и укропа, горчицу, соль, перец по вкусу. Вместо кваса можно использовать ½ литра кефира, смешанного с ½ литром воды.

Вареную и охлажденную морковь и соленые огурцы нарезать мелкими кубиками. Вареный картофель натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарезать мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей. Все продукты перемешать, развести квасом. Перед подачей на стол посыпать окрошку нарезанной зеленью кинзы и укропа.



ТРИНАДЦАТЫЙ РАЗДЕЛ



МОЛОЧНО-ОВОЩНЫЕ БЛЮДА



*Отметить хочется друзья –
Жить без молочного нельзя.*

ТВОРОГ ДОМАШНИЙ

Хочется поделиться с вами приготовлением моего творога, такой творог делали у нас в Чечено-Ингушетии.

Беру 5 яиц, взбиваю с 1 литром сметаны. Добавляю чуть-чуть соли.

Затем наливаю в 3 литра прокипяченного охлажденного молока, даю постоять 1-2 часа и процеживаю в 1 слой марли. Попробуйте приготовить, не пожалеете, вкус небывалый.

ЧЕПЫЛГЫШ

(ЧЕЧЕНСКИЕ ЛЕПЕШКИ С СЫРОМ)

На 2 стакана кефира – 1 чайная ложка соды, 4 ст. муки, 2 яйца, соль, тертый сыр, мягких сортов, сливочное масло.

Подогреть до теплого состояния кефир, добавить соду, соль, муку сколько возьмет, чтоб тесто было мягким. Сыр натереть или размять, перемешать с яйцами, если мало соли, подсолить. Тесто разложить на кружочки. На середину кружочка положить начинку, защепить и раскатать вместе с сыром лепешку. Выпекать на сухой горячей сковороде. Когда лепешки будут готовы, каждую из них окунуть в кипяток, быстро смазать сливочным маслом и уложить стопкой.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОНЧИКИ

На 600 гр отварного картофеля – 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 100 гр муки, 10 гр дрожжей, соль, молотый перец по вкусу, масло для жаренья.

Отварной, теплый картофель пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, муку, сметану, разведенные дрожжи, соль и перец по вкусу. Тщательно разотрите. Сделайте небольшие круглые шарики, обжарьте в масле. Поджаренные пончики можно подавать с салатом из капусты, с соленым огурцом.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ

На 200 гр творога – 40 гр сахара, 50 гр молока, 40 гр сметаны, 20 гр манной крупы, 1 яйцо, 6 гр сливочного масла.

Творог протереть, добавить сахар, молоко, яичный желток, манную крупу, хорошо вымешать. Белки взбить в густую пену и, осторожно перемешивая, ввести в творожную массу. Выложить на хорошо смазанную маслом форму, поставить в разогретую духовку и запечь. При подаче полить сметаной.

ХАЧАПУРИ

Хачапури – мучное изделие с большим содержанием сыра. Его примерно вдвое больше чем муки. Тесто на хачапури идет особого рода, формально его можно назвать сдобным пресным тестом.

Для настоящего хачапури в состав теста вводят такую кислую среду, как мацони, добавляя соду. Замешивается некрутое тесто.

Кроме мацони или кефира в состав теста для хачапури входят яйца.

На 1 стакан мацони – 1-2 яйца, 1,25 чайной ложки соли, 0,5 чайной ложки соды. Замесить тесто, разделить на 4 равные части, каждую раскатать в тонкие пласты, немного толще, чем для лапши. Намазать на каждый пласт подготовленную начинку слоем не толще 0,5 см, положить сверху такой же пласт меньшего диаметра и защепить края наглухо.

2 вариант: каждый пласт смазать вначале сливочным маслом, сложить вчетверо, вновь раскатать и затем начинать. Для приготовления слоеного хачапури требуется от 100 до 200 гр сливочного масла или маргарина. Сковороду предварительно разогреть, смазать маслом (0,5 столовой ложки на каждый хачапури), положить швом вниз, закрыть крышкой и выпекать 6-10 минут на умеренном огне, пока одна сторона не зарумянится. Перевернуть на другую сторону, смазать сверху маслом и яйцом и выпекать без крышки. Подают хачапури горячими. Есть очень много вариаций приготовления хачапури. Хачапури будут более рассыпчатыми, если при замесе в тесто добавляют водку.

ПАШТИДА

1 баночка «Эшеля» и такая же баночка майонеза, 3 яйца, соль по вкусу, 2 стакана муки «Осем» или простая мука с разрыхлителем.

Продукты развести до консистенции густой сметаны. На смазанную маслом форму вылить половину теста, положить начинку: грибную, картофельную, залить другой половиной теста и 40 минут выпекать.



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С БРЫНЗОЙ

На 4 помидора – 100 гр брынзы, 4 стебля зеленого лука.

Брынзу нарезать квадратами толщиной в палец, положить в посуду, залить кипятком и дать постоять 20 минут. Затем воду слить. На блюдо уложить брынзу, нарезанные свежие помидоры и нарезанный лук.

БАКЛАЖАНЫ С БРЫНЗОЙ

5-6 маленьких баклажан, 200 гр брынзы, 2 яйца, 2 пучка петрушки, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана растительного масла.

Срезать концы. Нарезать в длину или поперёк ломтиками, но не разрезая до конца, чтобы не выпала начинка. Брынзу натереть, смешать со взбитыми яйцами и измельчённой зеленью петрушки. Нафаршировать баклажаны полученной массой, обвалять в муке и смочить в яйце. Обжарить в сильно разогретом фритюре.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОЛОКОМ

3 ст. ложки масла, 1 средняя луковица, нарезанная кубиками. 4-5 картофеля, нарезанных кубиками, 1 натертая морковь, 3 стакана воды, 2 чайной ложки соли, ½ чайной ложки перца, 1 чайная ложка семян тмина (по желанию). 2 ст. ложки манной крупы, 3 стакана молока. 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, сметана.

Растопите масло в кастрюле и обжарьте в нем лук. Положите туда картофель, морковь, соль, перец и тмин и залейте всё водой, доведите до кипения и, постоянно помешивая, всыпьте манную крупу. Варите суп на малом огне 20 минут. Добавьте молоко, петрушку и доведите до кипения. Готовый суп заправьте сметаной.

СУП ГОРОХОВЫЙ НА МОЛОКЕ

Одну луковицу нашинковать и пассировать. Добавить две веточки сельдерея, 2 картошки, мелко нарезанные кубиками, и подогретый сок от одной баночки консервированного горошка, посыпать немного перца, соли и варить 20 минут до готовности картошки.

Затем снимаем с огня, добавляем гороховый суповой набор (марак афуна), горошек, смешанный с молоком, доводим до кипения - и суп готов.

ПУДИНГ ЯБЛОЧНЫЙ С НУДЛЭН

2 яйца, 4 ст. ложки сахара, ¼ чайной ложки соли, ½ чайной ложки корицы. 1 стакан натертых яблок, 0,5 стакана изюма. 4 стакана вареной лапши (нудлэн), 3 столовые ложки растопленного жира.

Взбейте яйца с сахаром, солью, корицей. Добавьте остальные продукты и перемешайте. Выложите в смазанную форму и запекайте на сильном огне 40 минут.

ПАШТЕТ ИЗ ТВОРОГА

На 250 гр творога – небольшой пучок зелени укропа, 1 яйцо, 100 гр сметаны, 30 гр мелко смолотых семян кориандра, 3 зубчика чеснока, соль.

Выложив творог в удобную посуду, вбиваем туда сырое яйцо и, не переставая вымешивать, добавляем семена кориандра, толченый с солью чеснок, затем сметану. Масса должна получиться однородной. После

чего кладем в паштет мелко изрубленный укроп и солим по вкусу. Еще раз взбиваем.

МЕХАЛЛАБИ

75 гр манной крупы, 120 гр изюма, 2 стакана воды, 4 стакана молока, 50 гр сахара, ванилин, соль.

Изюм промыть и замочить в 2-х стаканах воды на 30 минут. Затем отварить в течение 5 минут. Отвар слить, но сохранить. Крупу смочить частью молока. В оставшееся молоко добавить сахар и 1 стакан отвара изюма. Довести до кипения, непрерывно помешивая, влить горячее молоко в крупу. Варить 5-8 минут, перемешивая. Добавив в кашу ванилин и изюм, перемешать и подать кашу горячей.

СЫРНИКИ

Из расчета на 2 порции: 250 гр творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, сахар, соль по вкусу.

Замесить тесто из творога, яйца, муки, сахара и щепотки соли. Тщательно вымесить и сформовать сырники. Можно положить в подходящую посуду и готовить в микрогазе, или же пожарить на сковороде с маслом. Подавать со сметаной или вареньем.



ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ РАЗДЕЛ



ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



*Коль увидишь ты соленья –
сразу слюноотделение,
И за стол захочешь сесть,
чтобы все в минуту съесть.*

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ В МАРИНАДЕ

На 3 стакана воды – $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 столовая ложка соли, 2 столовые ложки сахара, лавровый лист, душистый перец горошком.

Сварить рассол и положить в него подготовленный и обработанный перец. Когда перец будет мягким, выложить и прослоить его чесноком и зеленью, и залить рассолом. Хранить в холодном месте.

БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Отрезать концы у баклажан, промыть и отварить до мягкости.

Накрыть крышкой с гнетом, чтобы ушла горечь. Морковь сварить целиком до полуготовности, и натереть на терке. Корень пастернака, чеснок, сельдерей, горький перец мелко нарезать. Соль добавляется по вкусу. Сделать маринад. На 1 л. воды кладем 1 столовую ложку соли, 1 столовую ложку сахара, добавляем лавровый лист, душистый перец, кипятим маринад. Когда остынет, залить нафаршированные баклажаны. Сутки держать в эмалированной посуде. Затем вынести на холод.

КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ

Капусту нарезать на 8 частей, вырезав кочерыжку. Натереть на терке морковь и свеклу. Сделать маринад: 1 л. воды, $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла, 1 стакан яблочного уксуса, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки соли, 8 долек чеснока. Маринад довести до кипения. Залить горячим маринадом овощи, чтоб они были покрыты рассолом. Через сутки капуста будет готова.

МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ

На 2 банки грибов – $\frac{3}{4}$ стакана уксуса, 1 столовая ложка соли, 1 чайная ложка сахара, $\frac{3}{4}$ пучка укропа, гвоздика, лавровый лист, душистый черный перец горошком.

Этот рецепт поможет превратить консервированные грибы в отличное блюдо. Грибы откинуть на сито, а жидкость от грибов (1 стакан) влить в кастрюлю. Добавить уксус, соль, сахар, специи, укроп. Поставить на огонь, довести до кипения и поварить 5-10 минут. Грибы выложить в банку и залить чуть остывшим маринадом. Выдержать при комнатной температуре в течение суток, затем поставить в холодильник. Через 2-3 дня грибы будут готовы.

ПОМИДОРЫ В СВОЕМ СОКУ

(разработка соленья, которую применяют на все случаи жизни)

Когда помидоры становятся мягкими и другие рецепты надоедают, я использую свой проверенный годами рецепт, который меня выручает в любой ситуации. На 15-20 помидоров, 1 головка чеснока, 1 стручковый перец, веточка сельдерея, зелень укропа, кинзы, соль по вкусу.

Вымытые помидоры, можно использовать мягкие, наколоть вилкой в двух местах и положить в кипящую, подсоленную воду. Через несколько минут откинуть на сито и снять кожицу.

Заранее нарезать промытую зелень и перец и уложить слоями. Зелень, помидоры и мелко рубленый чеснок, посолить по вкусу. Употреблять в холодном виде, как закуску или солёную приправу.

МАРИНОВАННЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ

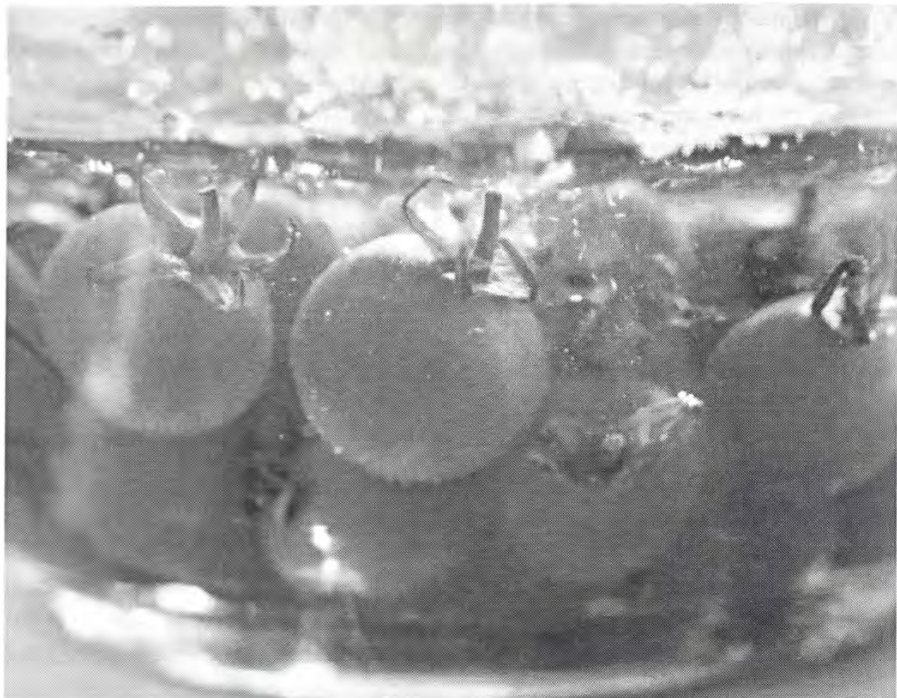
На 1 кг стручкового перца – 3 шт. лаврового листа, 5 шт. перца черного душистого, 1,75 стакана уксуса (350 гр), 5 столовых ложек соли. Рассол: на 1 литр воды – 1,5 столовых ложки соли.

Молодые стручки перца перебрать, промыть, уложить в глубокую посуду, залить рассолом. Прижать гнетом и выдержать 6-8 дней. За это время перец становится желтоватым. Затем рассол сливают.

В банку кладут пряности и подготовленный перец заливают уксусом и плотно закрывают.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

Для ускорения засолки рекомендуется кончики огурцов обрезать. После укладки в посуду специй, зелени сельдерея, укропа, петрушки, чеснока, огурцов, залить все горячим рассолом. При таком способе засола огурцы готовы к употреблению уже через несколько часов. В зависимости от размера огурцов, на каждые 10 литров воды надо брать соли от 600 гр (для крупных) до 400 гр (для мелких).



ЗАСОЛКА ПОМИДОРОВ

Для засолки берут помидоры одинаковой зрелости. Их перебирают, сортируют, обмывают водой. Укладывают рядами, перекладывая укропом, эстрагоном, сельдереем, петрушкой, нарезанной кружочками морковью, чесноком, лавровым листом. Когда посуда заполнится доверху, помидоры заливают рассолом, кладут гнет.

Рассол готовят из расчета 700-800 гр соли на ведро (12 л) кипяченой воды. Хранят помидоры в прохладном месте.

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК

Взять молодые головки чеснока, очистить от верхней шелухи. Ошпарить кипятком и сразу же охладить в холодной воде. Уложить в банки, залить горячим маринадом.

Маринад: на литр воды положить 2 столовые ложки с верхом соли и столько же сахара и прокипятить 2-3 минуты, добавить $\frac{1}{2}$ стакана уксуса.

ГОГОШАРЫ ПО-МОЛДАВСКИ

На 8-10 гогошар (сладкий болгарский перец) – ½ стакана растительного масла, 2 штуки сладкого стручкового перца, 1 морковь, 1 корень петрушки, корень сельдерея, 2 головки репчатого лука, 5 помидоров, 1 капуста, 3 столовые ложки уксуса, лавровый лист, перец черный, 3 дольки чеснока ½ столовых ложки сахара, перец душистый горошком.

Приготовление маринада: на 5 стаканов горячей воды кладем 2 столовые ложки соли, ½ столовых ложки сахара, 3 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, нарезанные на 3-4 части корни петрушки и сельдерея, лавровый лист.

В горячий маринад положить подготовленные гогошары. Проварить в течение 5 минут при небольшом огне. Вынуть из маринада, дать стечь жидкости, охладить. Зафаршировать овощным фаршем. Уложить в посуду и в холодное место для маринования.

Фарш: лук, морковь, сладкий стручковый перец, корень петрушки и сельдерея нашинковать соломкой. Белокочанную капусту обдать кипятком, отжать. На разогретой сковороде с растительным маслом пассировать нарезанный лук 1-2 минуты. Затем положить остальные овощи и пассировать до полу готовности, добавить очищенные от кожицы и семян помидоры, нарезанные кубиками. В конце добавить толченый чеснок с солью, черный перец, лавровый лист и довести до готовности под закрытой крышкой.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, МАРИНОВАННАЯ С ОВОЩАМИ

Цветную капусту промываем в соленой воде, разделяя на кочешки; патиссоны, кабачки, морковь нарезаем кружочками, выжимаем чеснок, режем корень сельдерея, нарезанный на дольки болгарский перец, можно положить белокочанную капусту, добавляем зелень укропа и заливаем так, чтобы овощи были покрыты рассолом.

Рассол готовят из расчета: на 5 стаканов воды – 1 стакан уксуса, ½ стакана растительного масла, 2 столовые ложки соли, 1 столовая ложка сахара. Рассол вскипятить и горячим маринадом залить подготовленные овощи.

АДЖИКА

5 кг помидоров, 3 кг болгарского перца, 300 гр чеснока, 300 гр горького стручкового перца, 2 головки репчатого лука, 2 корня хрена, 3-4 моркови, по 1 пучку петрушки и укропа, все компоненты пропустить через мясорубку. Добавить соль по вкусу и варить на медленном огне 2 часа.

МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

Перед засолкой желательно на 5-6 часов оставить огурцы в холодной воде, чтоб они впитали влагу, тогда огурцы будут более вкусными и хрустящими. На 3 литровую банку огурцов положить 100 гр соли, 50 гр сахару, 1 столовая ложка сахара. Заливаем кипятком всю зелень с огурцами и даем 20 минут постоять. Затем сливаем рассол, кипятим и заливаем кипящим.

ПОМИДОРЫ

В кастрюлю положить укроп, перец, специи, добавить 1 столовую ложку соли, ½ столовых ложки сахара, 50 гр уксуса, воды, вскипятить. В кипящий рассол положить на 3 минуты помидоры. Прокипятить и отставить. Когда остынут, то будут готовы.

ЛЕЧО ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

6-8 перцев промыть, удалить плодоножки, порезать на 4-6 частей.

¼ кастрюли залить растительным маслом, когда масло раскалится положить перец и обжарить, так чтоб кожица не отходила от перца в течение 3-5 минут, затем добавить 1,5 стакана томатного сока, лавровый лист, душистый черный перец, соль по вкусу, накрыть крышкой и прокипятить 10 минут.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Готовить квашеную капусту по нашему рецепту – одно удовольствие. Не нужно долго возиться – заквасим за полчаса. Заквашиваю капусту в эмалированном ведре, поэтому приведу расчет продуктов на эту емкость.

На 8 кг капусты – 100 гр чеснока, 100 гр хрена, 100 гр зелени петрушки, 300 гр свеклы, 3 стручка горького перца.

Рассол: на 4 л воды – 200 гр крупной соли, 200 гр сахара.



Вымойте, вычистите овощи. У капусты удалите кочерыжки, разрежьте кочаны на куски примерно по 200-300 гр. Мелко нарежьте очищенный чеснок и петрушку. Натрите на терке хрен (его лучше натирать в охлажденном виде, чтобы не горели глаза), свеклу порежьте крупными кубиками. Плотнo сложите продукты в ведро. Рассол вскипятите, дайте немного остыть и теплым залейте капусту. Сверху накройте крышкой, положите груз. Оставьте ведро на 48 часов при температуре 18 градусов, а затем перенесите в прохладное место. Спустя 5 дней капуста готова, необычного малинового цвета. К столу подавайте либо целыми кусками, либо нарежьте, полив растительным маслом.

ХЯФТА-БЕДЖАР

На 1 кг баклажан – 600 гр капусты, 8-10 морковок, 3 свеклы, 30 штук стручкового перца, 400 гр зеленых помидоров, 6 головок чеснока, 1 пучок петрушки, 1 пучок мяты, 3 столовые ложки соли, 1 литр уксуса.

Баклажаны очищают, разрезают вдоль на 4 части, нарезают, солят и оставляют на 1-2 часа, чтобы уменьшить горечь. Затем опускают баклажаны в кипящую подсоленную воду, откидывают на сито и кладут под гнет на сутки. Зеленые помидоры, стручковый перец, капусту, морковь, свеклу, чеснок очищают. Овощи моют, нарезают дольками, а зелень шинкуют. Подготовленные продукты солят, смешивают с баклажанами, складывают в банку, заливают уксусом. Через 6 дней овощи готовы к употреблению.

СОЛЕННЫЕ АРБУЗЫ

Берутся арбузы некрупных размеров. Их предварительно моют, заливают кипятком на 15-20 минут. Готовят рассол. На 10 л воды кладут 200 гр соли, 600 гр сахара, 200 гр уксуса. Горячим рассолом заливают арбузы.

КАБАЧКИ МАРИНОВАННЫЕ

1 кг кабачков, масло растительное, уксус, 3-4 зубчика чеснока.

Кабачки вымыть, нарезать на тонкие кружочки, слегка обжарить в подогретом масле. Дать стечь маслу. Выложить на блюдо. После того, как кабачки остынут, сложить в эмалированную посуду, поперчить, посолить, добавить растолченного чеснока. Полить небольшим количеством уксуса, чтобы не полностью их накрывать. Поставить в холодильник до подачи на стол.



ПЯТНАДЦАТЫЙ РАЗДЕЛ



СЛАДКОЕЖКА



*Красна изба блинами, а застолье –
пирогами.*

Когда провожали зиму, наступал долгожданный праздник масленицы, который длился целую неделю. Каждый день недели имел свое название.

Понедельник – встреча;

Вторник – заигрыши.

Среда – лакомка;

Четверг – разгул; перелом.

Пятницу называли – тещины вечерки;

Суббота – золовкины посиделки;

Воскресенье – проводы, целовальник.

Традиционное блюдо масленицы – блины, имеют свою историю, еще более древнюю, чем обычай. Полагают, что первые лепешки из кислого теста, что-то наподобие блинов, начали печь в Египте 4-5 тысяч лет назад. На Руси блины знали очень давно. Поначалу они были атрибутом поминок; первый блин отдавали нищим, чтоб усопших помянуть. Гораздо позднее под блины стали плясать и петь, масленицу провожать. И так провожали, что после праздника говорили:

«Масленица – объедуха, деньгам приберуха!»

БЛИНЧИКИ

На 10 блинчиков нужно – 1 стакан горячего молока, 1 стакан холодной воды, щепотка соли, 2 стакана муки, 1 столовая ложка масла, 2 яйца, ½ чайной ложки соды, немного сахара.

Все компоненты взбить миксером. Получится жидкое тесто. Полученное тесто брать разливательной ложкой и наливать на предварительно разогретую сковороду, смазанную маслом. Тесто должно равномерно разлиться по всему дну сковородки. Обжаривать блинчики с обеих сторон и складывать стопкой, слегка смазав растопленным маслом. На готовые блинчики нанести заранее приготовленную начинку из крема, конфетюра, творога, повидла и пр. и свернуть рулетом. Подавать по 2 штучки на порцию, посыпав сахарной пудрой.

БЛИНЫ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

В 1 стакане теплой воды развести 1 чайную ложку дрожжей, чуть-чуть сахара и муки и дать подойти, чтоб дрожжи поднялись.

Наливаем в посуду 3 яйца, столовую ложку растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 стакан молока, муку, чтоб тесто было жидким. Все компоненты перемешиваем и выпекаем.

БЛИНЫ

Для этих блинов понадобится $\frac{1}{2}$ кг муки «Осем», 1 пачка разрыхлителя, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ литра молока, 2 столовые ложки сахара, ванилин, немного растительного масла.

Все компоненты размешиваем миксером до консистенции густой сметаны и выпекаем.

ПЕСОЧНЫЙ ТОРТ

На 2 стакана муки – 150 гр сливочного масла или маргарина, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 яйца, $\frac{1}{4}$ пакетика ванилина или цедра с $\frac{1}{2}$ лимона, 400 гр варенья или повидла.

Муку и сахар перемешайте, добавьте масло кусочками, яйца, ванилин или мелко натертую цедру лимона и замесите тесто. Скатайте тесто в шар, накройте салфеткой и дайте ему полежать в прохладном месте от 30 минут до часа. Готовое тесто разделите на 3 части, каждую раскатайте в виде круглой лепешки одинакового размера толщиной около 1 см. Лепешки положите на лист и испеките в духовке при температуре 230-250 градусов. Затем поместите на блюдо одну лепешку, положите на нее слой варенья, разровняйте, накройте второй лепешкой, тоже положите слой повидла. Верх третьей лепешки слегка смажьте слоем варенья или повидла и украсьте ягодами из варенья, цукатами, мармеладом и т. д. Можно при выпечке одну лепешку смазать взбитым яйцом и обсыпать рублеными орехами (миндалем). Такую лепешку положить наверх и слегка посыпать сахарной пудрой.

ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ

На 400 гр яблок – 500 гр пива, 350 гр муки, соль, 2 яйца, 150 гр сахара, корица, 150 гр масла.

Тесто замешивают на пиве. Яичные белки взбивают с сахарным песком и смешивают с тестом. Очищенные яблоки без сердцевины нарезают кольцами толщиной 1 см, опускают в тесто и варят во фритюре. Посыпают сахарной пудрой с корицей.

ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С ПОВИДЛОМ

1 пачку маргарина растереть с 3 стаканами муки.

1 яйцо взбить с 1 стаканом сахара и щепоткой соли, добавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, гашеной уксусом. Все смешать и замесить густое тесто. Тесто разделить на 2 части и поставить в холодильник на 2 часа (можно на ночь). Противень смазать маслом, посыпать немного манкой, тесто натереть на терке, так чтобы не было видно дна. Смазать повидлом, сверху натереть вторую часть теста, и выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета.

БИСКВИТ ЯБЛОЧНЫЙ

6-8 яиц взбить с 1,5 стаканами сахара, добавляя 1,5 стакана муки и немного ванили. Смазать маслом сковороду, посыпать мукой или сухарями, сверху уложить яблоки, нарезанные тонкими дольками и вылить бисквит. Печь в разогретой духовке при температуре 200 градусов 30 минут.

ТОРТ ТВОРОЖНЫЙ

2 баночки 5% творога, пачка печенья, 1 пакетик желатина, $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 1 баночка (шаменет метука) сладкие сливки, 1 пакетик желе (малиновое), 3 столовые ложки смородинового варенья.

Смазать форму вареньем, затем выложить печенье. 2 баночки творога взбить со сладкими сливками, смешать с желатином, растворенным в $\frac{1}{2}$ стакане теплой воды, добавить $\frac{3}{4}$ стакана сахара и все перемешать. Всю эту массу выложить на печенье.

Желе растворить в 2 стаканах кипящей воды, сразу добавить 3 ложки варенья, перемешать. Немного остудить и вылить равномерно на творог. Поставить в холодильник на ночь.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Продукты для 600 гр печенья. На 2 стакана овсяных хлопьев – 1 ст ложка муки, $\frac{3}{4}$ стакана сахарного песка, 100 гр масла, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана орехов, 1 гр ванильного сахара, цедра лимона.

Масло с сахаром и ароматическими веществами растереть в кастрюле деревянной лопаточкой до побеления. Растирая, постепенно добавить овсяные хлопья, предварительно перемешав с пшеничной мукой и мел-

ко нарубленными, немного поджаренными орехами. Тесто перемешать и брать чайной ложкой, а другой ложкой выталкивать его из первой на смазанный маслом и слегка посыпанный мукой противень. После 15 минутной выпечки при невысокой температуре (170-200 градусов) осторожно снять с противня ножом.

ЛЕНИВЫЕ ВАТРУШКИ

Белый батон (можно черствый), стакан молока, 250 гр творога, 2 яйца, сахарный песок по вкусу, масло для смазки противня.

Нарезать батон на ломтики, ненадолго опустить в подслащенное молоко, а затем на каждый ломтик положить часть начинки. Выпекать в хорошо смазанном маслом противне, предварительно смазав сверху сырым взбитым яйцом. Жар духовки не должен быть сильным. Когда ломтики зарумянятся сверху и снизу, ленивые ватрушки готовы, можно подавать к чаю.

БИСКВИТ «КЛАСС»

В эмалированную посуду положить 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 1 стакан муки, ½ чайную ложку соды или пекарского порошка, погасить уксусом, 2 столовые ложки какао. Все компоненты взбить. Противень смазать маслом, вылить бисквит и положить в разогретую духовку для выпечки на 30 минут.

Сварить глазурь и залить готовый бисквит.

Глазурь: 2 столовые ложки сметаны смешать с 2 столовыми ложками какао и 3 столовыми ложками сахара, варить, помешивая, до загустения.

ПАХЛАВА

Сбить 4 белка с 2 стаканами сахара и 200 гр мелко нарезанных орехов. Отдельно смешать 300 гр сметаны, 300 гр сливочного масла или маргарина, ½ чайной ложки соды и 4 стакана муки. Тесто разделить на 3 части. Самый большой пласт, который появится после раскатки положить на противень, смазать начинкой, затем положить второй пласт и тоже смазать начинкой, затем третий пласт смазать начинкой и завернуть края нижнего пласта вверх.

После этого пахлаву разрезать ромбиками. Верхний слой смазать желтком, в середину каждого ромба положить кусочек ореха или миндаля. Выпекать при температуре 200 градусов 30-40 минут.

ПАХЛАВА БАКИНСКАЯ

На 1 кг изделий:

Мука высшего сорта – 250 гр, масло топленое – 130 гр, сметана – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., дрожжи – 10 гр, фундук или очищенный миндаль – 250 гр, сахар – 300 гр, кардамон – 1/2 ч. ложки, шафран – 0.5 гр.

Развести тёплой водой дрожжи, добавить муку, сметану, яйцо, масло, соль. Замесить тесто, раскатать его толщиной 0.5 мм. На смазанный маслом противень разложить тесто. Сверху посыпать начинкой из орехов, смешанных с сахаром, и закрыть вторым слоем теста. Затем смазать маслом и снова посыпать начинкой. Так составить несколько слоев. После этого пахлаву разрезать на ромбы размером 10х4 см. Верхний слой смазать желтком, смешанным с настоем шафрана. В середину каждого ромба положить половинку ореха. Выпекать при температуре 80-200 градусов 35-40 минут. Затем пахлаву сверху смазать сиропом или мёдом и снова поставить на 5 минут в духовку.

ПАХЛАВА КАВКАЗСКАЯ

На 4 порции: мука пшеничная высшего сорта – 240 гр, масло топленое – 60 гр, молоко цельное – 80 гр, яйца – 1 шт., дрожжи – 8 гр, миндаль очищенный или ядро орехов – 200 гр, сахар – 200 гр, ванилин – 0,2 гр, шафран – 0,4 гр, мед – 20 гр.

В молоко добавляют дрожжи и соль, затем размешивают до полного растворения; кладут яйцо, топленое масло и месят крутое тесто. Через 1–1,5 часа тесто раскатывают до тонкости 0,5мм. На противень, смазанный маслом, кладут слой теста, сверху посыпают начинкой, состоящей из измельченного миндаля или орехов, смешанных с сахаром, и закрывают вторым слоем теста, смазывают маслом и снова посыпают начинкой. Так составляют несколько слоев. После этого пахлаву режут на ромбы размером 10 на 4 см, смазывают желтком яйца, смешанным с шафраном. В середину каждого ромба помещают половинку ядра ореха или миндаля. Выпекают пахлаву в жарочном шкафу при температуре 180–200 градусов в течение 35–40 минут. За 15 минут до готовности пахлаву сверху глазируют сиропом или медом.

КЕКС «СНЕЖИНКА»

На 1 банку сгущенного молока – 1 яйцо, 6 столовых ложек картофельной муки, ½ чайной ложки соды, 1 лимон.



Яйцо растереть, добавляя постепенно молоко, затем натертую на мелкой терке цедру и сок $\frac{1}{2}$ лимона. Картофельную муку смешать с содой и соединить с приготовленной массой. Дно формы застелить промасленной бумагой. Хорошо смазать всю форму маслом и обильно посыпать мукой. Вылить в форму приготовленное тесто и поставить в духовку. Печь на слабом огне. Готовность кекса определить, воткнув в него деревянную лужинку. Если она после этого останется сухой, кекс готов. Готовый кекс выложить на доску и остудить.

ХАЛВАЙТАР

На 100 гр масла – 100 гр орехов, 1 стакан муки, 1 стакан сахарного песка, 2 стакана воды.

В масле обжарить муку до светло-коричневого цвета, не допуская комков. Соединить ее с сахарным сиропом (сахар растворить в воде), варить до загустения, непрерывно помешивая, а за 10 минут до готовности добавив крупно толченые орехи.



НЕ ПЕЧЕНый ТОРТ

300 гр готового печенья, 300 гр масла, 1,5 стакана сахара, 1 яйцо, 1,5 стакана молока, 1 чайная ложка картофельной муки, 1 чайная ложка пшеничной муки, 2 стакана очищенных орехов, ванилин по вкусу.

Картофельную и пшеничную муку хорошо смешать, разбавить $\frac{1}{2}$ стакана холодного молока, добавляя его постепенно. Затем влить эту смесь в кастрюлю с кипящим молоком (1 стакан), помешивая, проварить до густоты и остудить. Масло, сахар и яйцо растереть, добавить в эту массу, остывшую смесь и ванилин. Когда весь сахар в креме разотрется, всыпать в крем раздробленные орехи и печенье. Размешать массу и положить в форму, выстланную промасленной бумагой. Разровнять ножом и поставить в холодильник на 5-6 часов. Затем вынуть торт из формы, снять с него бумагу и подавать, украсив половинками орехов и измельченным печеньем.

ПИРОЖНОЕ НА СКОРУЮ РУКУ

На 400 гр муки – 200 гр масла, $\frac{2}{3}$ стакана сахарного песка, 3 яйца, цедра с двух лимонов, немного молока.

Все компоненты хорошенько растереть. Сделать лепешки в палец толщиной. Положить их на промасленную бумагу. Смазать лепешки желтком, посыпать рублеными орехами и выпекать.

ЧЕРНОСЛИВ В ШОКОЛАДЕ

На 4 пачки горького шоколада – 300 гр чернослива, 300 гр миндаля.

Миндаль залить кипятком и продержать 10 минут в кипящей воде, затем снять шкурку. В казан налить немного масла и пожарить миндаль до розового цвета. Миндаль станет хрустящим.

Чернослив промыть, очистить от костей и сунуть вместо косточек миндаль. На паровой бане растопить шоколад. Как только он начнет таять, по одной черносливе бросаем в шоколад. Затем выкладываем на отдельную посуду и в морозилку, чтобы шоколад приобрел нужную форму.

КЕКС ФРУКТОВЫЙ

(готовить в микроволновке)

1 чайная ложка сливочного масла, измельченные крекеры – 1 ст. лож, абрикосы порезанные – ½ стакана, вишня консервированная – ½ стакана, ½ ст. изюм, ½ ст. бланшированный миндаль, ½ ст. консервированные ананасы – 120 гр, муки, – ½ ст., коричневый сахар, – 170 гр, сливочного масла – 120 гр, яйцо – 3 штуки, ром или бренди – 2 ст. л., ванилин, мускатный орех, миндальная эссенция по вкусу, пекарский порошок – 1 пакетик, соль – по вкусу.

Форму для кекса смазать маслом и обсыпать крошками крекеров. Соединить все продукты и хорошо перемешать. Положить тесто в подготовленную форму и выпекать 30-40 минут. Выдержать 15 минут, прежде чем вынимать из формы.

ПОНЧИКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

На 2 стакана муки – 2 яйца, 1 столовая ложка коньяка, 20 гр дрожжей, ¾ стакана жидкости (вода или молоко), 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки растительного масла, ¼ чайной ложки соли.

Просеять муку, сделать ямку в середине. Растворить дрожжи в 2-3 столовых ложках жидкости, добавить 1 столовую ложку сахара, разболтать с небольшим количеством муки в ямке. Оставить на 1 час для брожения. За это время тесто увеличится в объеме в 2 раза. Затем хорошо размешиваем тесто, всыпая остальную муку и вымешиваем до гладкости, чтобы тесто не прилипало к рукам и легко отставало от стенок посуды. Ни опаре, ни тесту не следует переставиваться, так как это вызовет ухудшение качества теста. Для подъема теста достаточно двух часов. Жарить пончики в казане во фритюре в хорошо разогретом растительном масле.

ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ

На $\frac{1}{2}$ литра кефира – 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, столовую ложку сахара, соль на кончике ножа, муки, сколько возьмет тесто (чтобы не липло к рукам). Все тщательно перемешать, замесить тесто, обваливать его слегка в муке. Начинкой может быть тушеная капуста, мясной фарш, картофельный, рис с луком и яйцами, творог. Жарят пирожки на сковороде на раскаленном растительном масле.

ФРУКТОВЫЙ МАРМЕЛАД

Яблоки или другие фрукты обмыть, удалить выемкой сердцевину, испечь в духовке. Печеные яблоки протереть сквозь сито, добавить сахар и варить на слабом огне, часто помешивая до загустения. Горячий мармелад переложить в прогретые банки, посыпать сверху сахаром. Когда мармелад остынет, покрыть банки пергаментной бумагой и завязать. Хранить мармелад в сухом прохладном месте. На 1 кг яблок – $\frac{1}{2}$ кг сахара.

ФУКИ

Из 2,5 стаканов муки, 250 гр маргарина, 1 пакетик разрыхлителя, 4 желтков, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 чайных ложек какао замесить тесто. Разделить его на 3 коржа. Один корж смазать вареньем. Два других коржа натереть на терке. Сверху второго коржа положить изюм, орехи и взбитый белок (4 белка взбить с 1 стаканом сахара). Сверху натереть третий корж. Выпекать в разогретой духовке при температуре 120 градусов около часа.

ПИРОГ С ГРУШАМИ

4 желтка в течение 15 минут сбивать с $\frac{3}{4}$ стакана сахара. Прибавить $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, кофейную чашечку молока или воды, стакан просеянной муки, в которую добавлено $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды. Хорошо размешать, выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму или чудо-печку и выпекать до золотистого цвета. Вынуть из духовки пирог. Поверхность пирога плотно покрыть тонкими ломтиками груш, сверху выложить взбитые в пену белки с 4-5 ложками сахара. Снова поставить в духовку до образования румяной корочки.

ХВОРОСТ

На $\frac{1}{2}$ стакана молока – 1 столовая ложка сметаны, 3 желтка, 1 столовая ложка сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2,5 стакана муки.

Все компоненты перемешать, замесив не очень крутое тесто. Жарить во фритюре. Когда остынут, посыпать сахарной пудрой.

ТВОРОЖНЫЙ «НАПОЛЕОН»

2 стакана сахара растереть с 1 пачкой маргарина, 2 стаканами муки, добавить 3 яйца, смешанных с 1 пачкой творога, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, погашенной уксусом, соли на кончике ножа и замесить тесто. Тесто охладить, положив на 30 минут в холодильник. Раскатать коржи и запечь. Каждый корж смазать заварным кремом.

Крем заварной: на 0,5 л. молока – 1,5 стакана сахара, 4 яйца, 1 столовая ложка муки, 150 гр сливочного масла. В кастрюлю налить теплое кипящее молоко. Взбить до однородной массы яйца с сахаром, муку. Смесь вылить в теплое молоко и довести до кипения. Сняв с огня положить масло и хорошо перемешать. Когда крем немного остынет, можно смазать коржи.

РАССЫПЧАТЫЙ ПИРОГ

На 350 гр нетвердого сливочного маргарина – 7 стаканов муки, 2 яйца, 2 стакана сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды.

Смешиваю муку, сахар, соду, режу туда маргарин и разминаю. Добавляю яйца, перетираю смесь руками – получается крошка. Всыпаю половину смеси на хорошо смазанный маслом противень (лучше с высокими бортиками), прижимаю рукой, смазываю кислым повидлом, засыпаю начинку оставшейся крошкой, вновь ее обжимаю и выпекаю при температуре 180-200 градусов, пока хорошо зарумянится. Полуостывшим, нарезаю пирог на квадратики, ромбики, треугольники. Их получается много, и укладываю на блюдо.

ПИРОГ ЯБЛОЧНЫЙ ОТКРЫТЫЙ

На 5-6 яблок – 2 стакана муки, 1 стакан масла, 3 желтка. 2 стакана сахарного песка, соль, сахарная пудра (для обсыпания).

Растереть сливочное масло с сахаром и солью, прибавить постепенно желтки и муку. Быстро замесить тесто и поставить на холод. Через 15 минут раскатать его и положить на смазанный маслом и посыпанный мукой

противень. Сверху выложить слой тонко нарезанных яблок, очищенных от кожуры. Посыпать сахаром.

Края пирога защепить «веревочкой» и поставить в хорошо нагретую духовку. Когда пирог зарумянится и яблоки станут мягкими, вынуть его из духовки и обсыпать сахарной пудрой.

РУЛЕТ «ПЯТИМИНУТКА»

Из 1 банки стуженного молока, стакана муки, яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды замесить тесто. Вылить на противень и запечь 15-20 минут. Горячим промазать любым джемом или кремом и скатать рулетом.

БЕЗЕ

На 10 белков – 2 стакана сахара, ванилин, $\frac{1}{3}$ стакана любого сока.

Белки взбиваем миксером в устойчивую пену, вливаем тоненькой струйкой сок, смешанный с ванилью и, не прекращая взбивать, всыпаем сначала 1 стакан сахара, а затем второй. Масса должна получиться пышной, пенообразной. Лист смазываем тонким слоем масла и посыпаем крахмалом. Теперь можно на него выкладывать порции массы столовой ложкой, но лучше выдавливать из кондитерского шприца, чтобы получились кругляши. Выпекаем в духовке при температуре 110 градусов примерно 1,5 часа. Подаем к столу холодными.

ТРУБОЧКИ ОРЕХОВЫЕ

Из 600 гр сметаны, 500 гр сливочного масла, 1 чайная ложка соды, 1 столовая ложка уксуса, соль, 6 стаканов муки замесить тесто. После замеса положить тесто на полчаса в холодильник. Затем раскатать кружки нарезать на 8 частей, положить начинку, (смешать 3 стакана молотых орехов с 1,5 стаканами сахара) и закатать трубочки. Выпекать при температуре 200 градусов.

ТОРТ ИЗ КАРТОФЕЛЬНОЙ МУКИ

5 белков взбить с 1 стаканом сахара, добавить 5 желтков, ваниль. $\frac{1}{2}$ стакана картофельной муки и печь при температуре 170 градусов 30 минут.

Крем: 100 гр маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, растопить, добавить 4 столовые ложки какао, 1 чайную ложку кофе. Все хорошо перемешать и довести до кипения. В остывший крем добавить $\frac{1}{2}$ тертого лимона.

ЛАКУМЫ (КАБАРДИНСКАЯ КУХНЯ)

0,5 л молока, 3 яйца, 40 гр дрожжей, половину чайной ложки соли, 2,5 столовой ложки сахарного песка.

В теплом молоке растворяем дрожжи. Добавляем соль, сахар, яйца, муку в таком количестве, чтобы тесто получилось не очень крутое, и замешиваем до получения однородной массы, без комков. Готовое тесто раскатываем в пласт толщиной 0,5 см, который разрезаем на полоски. Каждую полоску обжариваем в раскаленном жиру.

ТОРТ «ПЧЕЛИНОЕ ЖАЛО»

На 1 стакан муки – 4 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, ванилин, $\frac{1}{3}$ стакана йогурта, 3 столовые ложки растительного масла, разрыхлитель.

Яйца взбить с сахаром, добавить масло, йогурт, ваниль, муку. Смесь вылить в форму и поставить для выпекания в духовку на 45 минут при температуре 160 градусов.

Крем: сливки взбить с 1 чайной ложкой сахара, этой смесью покрыть нижнюю часть разрезанного готового торта и накрыть верхней частью. Верхняя часть покрывается сиропом.

Сироп: 5 столовых ложек сахара смешать с 3 стаканами молока, 2 чайными ложками кофе, сварить. Затем добавить 50 гр сливочного масла и 100 гр измельченных орехов. Торт надо выдержать сутки в холодильнике.

СЛАДКИЙ КУКУРУЗНЫЙ ПИРОГ С ИЗЮМОМ

На 2 стакана кукурузной муки – 2 стакана простокваши, 3 яйца, $\frac{1}{3}$ стакана изюма, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соды, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры, соль.

Яйца растереть с сахаром, добавить соль, соединить с простоквашей. Смесь перемешать, постепенно всыпая просеянную кукурузную муку, смешанную с питьевой содой, влить растопленное сливочное масло, все вымешать. В конце добавить промытый и распаренный изюм. В форму, смазанную жиром, вылить приготовленное тесто и выпекать в горячей духовке при температуре 160-180 градусов в течение 35 минут. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой и нарезать на порции.

ТОРТ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»

Первый рецепт:

В эмалированную посуду положить 2 яйца, 1,5 стакана сахара, взбить. Добавить 5 столовых ложек молока, 2 чайные ложки соды, 1 столовую ложку уксуса, 3 столовые ложки меда и все перемешать. Поставить на огонь и варить минут 7 на водяной бане. Снять с огня и всыпать 3 стакана муки. Замесить тесто, разделить на 10 частей, раскатать и выпекать при температуре 200 градусов в духовке, смазав противень маслом.

Крем: 1 литр молока и 4 столовые ложки муки сварить, остудить. 300 гр сливочного масла взбить с 2 стаканами сахара, смешать с остывшей массой, добавив ваниль.

Глазурь: 4 столовые ложки какао размешать с 1 стаканом сахара, добавить 6 столовых ложек молока, 2 столовые ложки сливочного масла и сварить. Каждую пышку смазать кремом, а верхнюю залить горячей глазурью и посыпать одним стаканом толченых орехов.

Второй рецепт

6 яиц, 150 гр масла, 4 стакана сахарного песка, $\frac{3}{4}$ стакана муки, 2 столовые ложки какао, 1 столовая ложка желатина, треть чайной ложки лимонной кислоты и столько же соды.

100 гр размягченного масла растираем с желтками, добавляем соду, погашенную уксусом, муку. Выкладываем на смазанный маслом противень и ставим в горячую духовку минут на 10-15. Снимаем с листа горячим, даем остыть, разрезаем острым ножом на две половинки. Тем временем заливаем желатин холодной водой ($\frac{3}{4}$ стакана) и оставляем на час, чтобы разбух. Затем, помешивая, доводим до кипения и ставим немного остыть.

Белки взбиваем с сахаром (2 стакана) и лимонной кислотой, вливаем желатин и снова хорошо взбиваем, ставим в холодильник минут на 5. Затем нижний корж промазываем кремом, накрываем верхним.

Глазурь: какао разводим водой (3 столовые ложки), добавляем оставшиеся сахар и масло, хорошо смешиваем, доводим до кипения и смазываем торт сверху и с боков. Ставим его в холодильник на полчаса.

СТРУДЕЛЬ

На вытяжное тесто необходимо: 3 стакана муки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, 2 яйца, 3 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{4}$ стакана теплой воды.

Просейте муку в миску, сделайте углубление в центре и вылейте яйца, масло, соль и воду. Замесите тесто. Месите до тех пор, пока оно не станет

однородным, эластичным и перестанет прилипать. Покройте тесто теплой миской и оставьте на 20 минут. Раскатайте тесто очень тонко. Затем обмакните руки в муку и очень осторожно растяните тесто во все стороны до толщины бумаги, но не порвите. Более толстые края теста срежьте. Сбрызните тесто сливочным растопленным маслом, положите начинку и при помощи бумаги, положенной снизу теста, скатайте рулет. Положите рулет на слегка смазанный противень, смажьте маслом и пеките на сильном огне 35 минут. Струдель должен быть золотисто-темным и хрустящим. Нарезьте струдель еще горячим на куски.

Начинка ореховая: 3 стакана рубленых орехов, 2 стакана рубленых яблок, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка корицы, 3 столовые ложки тертой лимонной цедры. Все смешать и посыпать на тесто, смазанное маслом, и скатать рулет.

ШТРУДЕЛЬ

На 1 кг муки берут $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, щепотка соли, 1 яйцо, 2 стакана воды.

Замесить тесто, затем, раскатав, положить на середину кусочек маргарина, завернуть конвертом, снова раскатать и снова свернуть, положив в холодильник, чтобы подмерзло. Приготовить начинку: творог, смешать с сахаром, яйцом, изюмом, цедрой лимона. Сахар смешать с пропущенными через мясорубку орехами, изюмом, урюком (мелко нарезанным). Можно использовать различные начинки. Когда тесто подмерзнет, нарезать его на несколько частей. Тонко раскатать и положив начинку, свернуть в виде рулета и сделать аккуратные надрезы, чтоб не задеть начинку. Подогреть духовку. На смазанный маслом противень уложить струдель и выпекать на большом огне при температуре 250 градусов 30-35 минут до золотистого цвета. Нарезают еще горячим на куски.

ТОРТ МЕДОВЫЙ

В кастрюлю положите стакан сахара, 3 яйца, 2 столовые ложки меда, 200 гр маргарина. Все хорошо перемешайте. Поставьте на водяную баню, при непрерывном помешивании всыпьте в нее чайную ложку соды. Когда масса увеличится в два-три раза, всыпьте 1,5 стакана муки, хорошо перемешивая. Как только тесто заварилось, то есть загустело, снимите кастрюлю с пара, выложите тесто на стол и добавьте 3 стакана муки. Тесто разделите на 5 коржей и испеките их.

Крем: 1,5 стакана сахара взбить с 1,5 стаканом сметаны. Каждый корж покрыть кремом и дать немного постоять.

ЧЕК-ЧЕК

Тесто: 450 гр муки, 6 яиц, соль, 10 столовых ложек топленого масла.

Сироп: 1,5 стакана сахара, 3 столовые ложки меда, ¼ стакана воды.

Из взбитых яиц, муки и соли замесить некрутое тесто. Раскатать его жгутиками толщиной до ½ см и нарезать кусочками в форме фасоли. Обжарить чек-чек в большом количестве разогретого жира. Сахар растворить в воде, добавить мед, прокипятить. После охлаждения придать чек-чеку форму горки, сверху залить сиропом.

СОЧНИКИ ТВОРОЖНЫЕ

Тесто: 1 баночку сметаны смешать с 1 пачкой маргарина, 3,5 стаканами муки, 1 чайной ложкой соды, погашенной уксусом. Замесить тесто и тонко раскатать. Из теста вырезать стаканом кружочки, в центр положить начинку, защипить края. Выпекать при температуре 200 градусов, в разогретой духовке.

Начинка: смешать 500 гр творога, 100 гр сливочного масла, 1 стакан сахара, пакетик ванилина, 2 яйца.

ТОРТ «МУЖСКОЙ ИДЕАЛ»

На 3,5 стакана муки – 3 столовые ложки какао, 2 яйца, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки масла сливочного, 2 чайные ложки соды, 1 столовая ложка уксуса, 1 стакан сахара.

Какао, яйца, взбитые с сахаром, мед, соду, погашенную уксусом, и масло перемешать и поставить на паровую баню на 15 минут. Снять с огня добавить 2 столовые ложки муки и взбить. Затем еще добавить 1,5 стакана муки и замесить тесто. Разделить его на 5 частей и выпекать 3 минуты, посыпав мукой.

Крем: 1,5 банки сметаны, взбить с 1 стаканом сахара, добавить 300-400 гр сливочного масла. Смазать коржи, а верхний корж смазать кремом и посыпать измельченными орехами и шоколадом.

ПИРОГ «ЖЕНСКИЙ КАПРИЗ»

Растереть 250 гр сливочного масла с 500 гр муки, добавить 5 желтков, 1 ложку сахара, щепотку соли. И 20 гр дрожжей, растворенных в ½ стакане сметаны. Хорошо вымесить, раскатать толщиной в мизинец,

положить в противень и дать тесту немного подняться. Потом поставить в духовку и печь до светло-желтого цвета. Затем смазать абрикосовым повидлом или мармеладом и положить на него взбитые в пену из 6 белков, смешанных с ванилью и 250 гр сахара. Посыпать пену орехами, нарезанными продолговатыми кусочками, и печь на медленном огне, пока пена не загустеет.

СЛАДКИЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ

Замесить тесто из 300 гр муки, 200 гр сливочного масла, 2 желтков, щепотки соли, коньяка в небольшом количестве. Можно добавить немного сметаны. Когда тесто хорошо вымешано, надо разделить его на две части, раскатать на пласты и начинить начинкой.

Начинка: смешать 8 желтков, с 300 гр сахара, 300 гр молотых орехов, 8 взбитых в пену белков, натертую цедру 1 апельсина, 100 гр сливок и коньяка в небольшом количестве. Положить на лист пласт теста, на него начинку, накрыть другим пластом теста, смазать яйцом, в нескольких местах наколоть вилкой и выпекать в духовке.

РУЛЕТ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Палочку дрожжей разводим в 1 стакане теплого молока, добавляем 1 чайную ложку сахара, выливаем в кастрюлю и даем подойти. Затем добавляем 300 гр растопленного маргарина и 4 стакана муки и замешиваем тесто.

Делим на 4 части и раскатываем лист, посыпаем орехом, перемешанным с сахаром, сворачиваем рулетом, можно порезать на маленькие кусочки. Кладем на противень и выпекаем. Начинка может быть из кураги и варенья.

ТОРТ ВЕНСКИЙ

Растереть 150 гр сливочного масла с 150 гр сахара добела. По ложкам добавлять 150 гр растертого шоколада, затем по одному 6 желтков. Когда все это будет хорошо смешано, осторожно добавить взбитые в пену 7 белков, потом 150 гр муки тонкого помола. Медленно выпечь в смазанной сливочным маслом форме. Переложить на блюдо и смазать на другой день сверху абрикосовым вареньем, а поверх варенья залить шоколадную глазурь.



ВЕНСКОЕ ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ

1/2 кг сахара взбить с 10 яйцами до белизны. Добавить 1 литр теплого молока, маленькую пачку дрожжей, 400г растопленного маргарина, ½ стакана растительного масла, муки. Размешать до кашеобразной массы и оставить пока подойдет. Затем замесить тесто и поставить подходить. Как подойдет, делать пироги и рулеты.

БАНАНОВЫЙ ПИРОГ

4 крупных спелых банана, 5 столовых ложек сливочного масла или маргарина, 5 столовых ложек сахара, 1 стакан крошек от сухого печенья или мацовой муки мелкого помола, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 чашки сока или компота, 2 яйца, маргарин для смазки формы и сухари для обсыпки.

Желтки, сахар и маргарин взбить. Очищенные бананы размять в пюре, добавить лимонный сок и перемешать с желтками. Не переставая помешивать, добавить сок и сухари, растереть все хорошенько. Взбить в густую пену белки со столовой ложкой сахарной пудры и осторожно смешать их с приготовленной ранее массой. Смазать маслом форму, посыпать сухарями, вылить туда полученную массу и запечь в умеренно нагретой духовке. Печь 30-40 минут, попробовать лучинкой, готов ли пирог. Вынуть его, остудить. Можно приготовить сироп: полстакана воды, полстакана бананового ликера, стакан сахара уварить до твердого шарика, слегка остудить и полить сиропом пирог, который надо выдержать не менее суток.

ПРАЖСКИЙ ТОРТ

1 пышка: 3 яйца, 1,5 стакана сахара, 1 чайная ложка соды, лимонная кислота на кончике ножа, добавить 1,5 стакана сметаны и 1,5 стакана муки все взбить и испечь пышку.

2 пышка: 3 яйца, полбанки сгущенного молока, 100 гр маргарина, 2 ложки какао, 100 гр молотых орехов, ваниль, 1,5 стакана муки, 1 чайная ложка соды, цедра ½ лимона, стакан сметаны. Перемешать все компоненты миксером и выпечь в разогретой духовке.

Крем: 2 стакана молока, 2 стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала сварить. Когда остынет, добавить 400 гр сливочного масла, ваниль и взбить.

ШАКЕР БУРА

На 4 порции: мука пшеничная высший сорт – 240 гр, масло топленое – 60 гр, молоко цельное – 80 гр, яйца – 1 шт., дрожжи – 8 гр, миндаль очищенный или орехи – 200 гр, ванильные палочки – 0,2 гр, кардамон – 0,4 гр, сахар – 200 гр, соль.

Дрожжи, соль, яйцо, масло размешивают в молоке, добавляют муку до получения крутого теста; через 1–1,5 часа, когда тесто подойдет, его раскатывают до толщины 2 мм и делают кружочки диаметром 10 см. На одну половину кружка кладут готовый фарш из миндаля или орехов, измельченных и смешанных в равной пропорции с сахаром и заворачивают в виде пирожка. На поверхности наносят разные узоры. Шакер бура выпекают в жарочном шкафу при температуре 160–180 градусов в течение 25–30 минут.

БАДАМ-ПУРИ

На 1 кг изделий необходимо: мука высшего сорта – 400 гр, сметана – 200 гр, миндаль – 200 гр, сахарный песок – 1 стакан, сахарная пудра – 1 ст. ложка, сливочное масло – 60 гр, кардамон толченый – 1/3 ч. ложки, соль по вкусу.

Сначала приготовить начинку. Очищенный миндаль размельчить в мясорубке и перемешать с сахарным песком. Зерна кардамона растолочь в ступке, добавить в начинку и хорошо перемешать. Замесить тесто из муки и сметаны. Выложить его на стол и разделить на куски весом 300 грамм. Каждому придать форму колобка, раскатать в круг толщиной в 2 мм., смазать маслом и свернуть трубочкой, которую разрезать на небольшие куски. Снова сделать колобок и раскатать до толщины 5–6 миллиметров. Затем в центр круга положить начинку, перегнуть посередине и края теста соединить. Выпекать при температуре 170–180 градусов 25–30 минут. Готовое изделие охладить и посыпать сахарной пудрой.

ФЯСЯЛИ

На 1 кг изделий необходимые продукты: мука высшего сорта – 800 гр, сахар – 50 гр, дрожжи – 20 гр, масло топленое – 100 гр, соль по вкусу.

Муку просеять и, добавляя дрожжи, воду и соль, замесить крутое тесто. Поставить его в теплое место на 1,5 – 2 часа, чтобы подошло. Затем промесить, разделить на куски по 100 гр и раскатать толщиной 0,5 мм.

Сверху тесто смазать маслом, сложить в 5 – 6 слоев, нарезать прямоугольниками, свернуть в рулет и в вертикальном направлении надавить ладонью их так, чтобы образовалась круглая лепешка (фясяли) диаметром 10 – 12 см. толщиной 1,5 – 2 см. Лепешку с обеих сторон обжарить на сковородке в масле. Сверху фясяли посыпают сахарной пудрой.

КУРАБЬЕ БАКИНСКОЕ

На 1 кг изделий необходимо: мука высшего сорта – 600 гр, масло сливочное – 350 гр, белок одного яйца, яблочное или абрикосовое пюре – 30 гр, сахар – 30 гр, соль по вкусу.

Сливочное масло тщательно растереть с сахаром, постепенно добавляя белок и просеянную муку. Всё это перемешать. Затем тесто положить в кондитерский мешок с зубчатой трубкой и выдавить его на сухой противень в виде ромашки, в центр которой положить предварительно нагретое пюре. Курабье выпекать при температуре 250 градусов Цельсия 10 минут.

МУТАКИ ШЕМАХИНСКИЕ

На 1 кг изделий необходимо: мука высшего сорта – 500 гр, яйца – 2 шт. масло сливочное – 100 гр, молоко – 1 стакан, сахарная пудра – 100 гр, повидло абрикосовое – 150 гр, сахарный песок – 100 гр, дрожжи – 10 гр, ванилин – 1/3 ч. ложки, соль по вкусу.

Дрожжи, разведенные в небольшом количестве теплого молока, смешать с мукой и солью. Замесить тесто и оставить его в теплом месте на 1 – 1,5 часа для подъема. Абрикосовое повидло уварить с сахарным песком до плотной консистенции и охладить. Тесто раскатать в пласт толщиной 4 – 5 мм, смазать растопленным маслом и разрезать в форме треугольников. На каждый положить начинку и завернуть трубкой. Выпекать в жарочном шкафу при температуре 190 – 200 градусов 10-15 минут. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.



МЕДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

3 яйца, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. масла, 8 ст. л меда, 3 1/2 ст. муки, 1 ч. л. соды.

В большой миске смешать яйца, сахар, масло, мед, в течение 5-7 минут. Постепенно добавлять муку и соду. Готовое тесто заморозить на ночь. На следующий день, разогреть духовку до 350 градусов. Руками раскатать тесто на небольшие плоские лепешки и выложить их на смазанный маслом лист. Выпекать 12-15 минут до образования золотистой корки. Переложить на поднос перед подачей.

КЮЛЬЧА ЛЕНКОРАНСКАЯ

На 1 кг изделий необходимо: мука высшего сорта – 650 гр, дрожжи – 10 гр, сахар – 60 гр, сахарная пудра – 100 гр, масло топленое – 150 гр, яйцо – 1 шт., сметана – 30 гр, шафран – 0.1 гр, мак – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Просеянную муку соединить с разведенными в теплой воде дрожжами и поставить опару на 2,5 – 3 часа.

Затем в тесто добавить масло, яйцо, настой шафрана, соль. Все тщательно перемешать. Разделить тесто на кусочки весом по 100 гр и придать им круглую форму. Сверху смазать яйцом, посыпать маком и поставить в теплое место, чтобы тесто подошло. Кюльчу выпекать в жарочном шкафу при температуре 170 – 180 градусов 25 – 30 минут.

ШОР КОГАЛ

На 1 кг изделий необходимо: мука высшего сорта – 700 гр, масло топленое – 300 гр, яйцо – 1 шт., дрожжи прессованные – 10 гр, перец – 1/3 ч. ложки, шафран – 0,5 гр, орех мускатный, корица, мак – по 1/2 ч. ложки, соль по вкусу.

Муку просеять и 1/10 часть оставить для начинки. В остальную муку добавить воду, дрожжи, соль и замесить крутое тесто, в которое влить настой шафрана. Муку, оставленную для начинки, смешать с топленным маслом, перцем, солью, мускатным орехом и корицей. Тесто нарезать кусочками, раскатать на кружки, смазать маслом. Затем завернуть в виде рулета, который перекрутить жгутом и смять в лепешку. Начинку положить в середину лепешки, сверху смазать яйцом, взбитым с добавлением шафрана, посыпать маком и выпекать в жарочном шкафу при температуре 230 – 240 градусов 25 – 30 минут.

РУЛЕТ ОРДУБАДСКИЙ

На 1 кг изделий необходимо: мука высшего сорта – 400 гр, сметана – 150 гр, масло сливочное – 100 гр, орехи грецкие – 200 гр, сахарный песок – 1 стакан, мед – 1 ст. ложка, 1 яичный желток, корица 1/2 ч. ложки, соль по вкусу.

Сливочное масло сбивать 15 минут. Затем добавить сметану и перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Выложить его на стол и вымешивать еще 5 – 7 минут. Очищенные орехи слегка поджарить на сковороде и пропустить через мясорубку. Перемешать с сахарным песком, медом и корицей. Тесто разделить на порции по 300 грамм каждая и затем раскатать в форме круга толщиной 5 мм. На середину ровным слоем положить начинку и закатать тесто в форме рулета. Поверхность смазать яичным желтком и выпекать на противне при температуре 190 – 200 градусов 30 – 35 минут.

КОФЕЙНЫЙ ПИРОГ СО СЛИВКАМИ

170 гр сливочного масла, 1 стакан сахарного песка, 3 яйца, слегка взбитых, 1 стакан муки. Для кофейного сиропа: 1 стакан сахара, 2 стакана воды, 1-2 столовых ложки бренди или рома (желательно), 3 столовых ложки кофейной ложки эссенции. Для украшения: 1 стакан жирных сливок, несколько капель ванильной эссенции, половинка лесного ореха.

Смазать маслом сковороду для торта и выстелить ее промасленной бумагой. Смешать сахар и сливочное масло, растирать до получения однородной смеси. Постепенно вбивать яйца, вместе с последним яйцом до-



бавить 1 столовую ложку муки. Всыпать остальную муку, перемешать и выложить смесь на подготовленную сковороду. Выпекать в духовом шкафу при достаточно высокой температуре в течение 45 – 50 минут. Приготовить кофейный сироп: сахар растворить в воде на медленном огне. Кипятить, пока не получится сироп. Снять с огня, добавить бренди и кофейную эссенцию. Поместить пирог в глубокое блюдо, сделать отверстия с помощью острой спицы и полить пирог кофейным сиропом. Оставить пирог, чтобы он пропитался, как минимум на 12 часов. Взбить до заустения сливки с несколькими каплями ванильной эссенции. Полить сливками пирог сверху и с боков и украсить его половинками лесного ореха. Поливать пирог горячим кофейным сиропом, иначе он не пропитается. Количество продуктов дано на 8 порций. Время приготовления 60 мин.

ЛИМОННИК

300 гр сметаны, 300 гр сливочного масла, 2 желтка, ½ чайной ложки соды, уксус, 2 лимона, 2 стакана сахара.

Растопить сливочное масло, смешать со сметаной, добавить 2 желтка. Соду погасить уксусом. Муку добавлять до тех пор, пока тесто не будет мягким.

Начинка: 2 лимона пропустить через мясорубку и смешать с двумя стаканами сахара. Испечь коржи. Смазать начинкой и дать настояться два часа.

ТОРТ «ГЕНЕРАЛ»

Тесто на 1 пышку: 2 яйца, стакан сахара, 200 гр масла сливочного, стакан сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды. Все взбить миксером, добавить молотые орехи. На противень положить пергаментную бумагу, смазать маслом, вылить тесто и запечь.

2 пышка: те же компоненты, только добавляем 2 столовые ложки какао.

3 пышка: в третью пышку вместо какао добавляем изюм. Нижняя пышка с изюмом, следующая с какао, а последняя с орехом.

Крем: 75 гр сливок, 3 яйца, стакан сахара, 2 столовые ложки муки (с верхом). Варить, непрерывно помешивая до кипения. 300 гр масла взбить с сахарной пудрой (столовая ложка) и добавить в эту смесь тщательно перемешав. Пышки, смазывая кремом, уложить друг на друга. Верхнюю пышку после крема посыпать орехом или тертым шоколадом. Держать на холоде 2 часа.

ТОРТ «ШАЛАШ»

Крем: 0,5, кг творога пропустить через мясорубку, смешать с 1 стаканом сахара и 75 гр сливочного масла. На пергамент положить печенье, предварительно опущенное в теплое молоко по 3 в ряд (18 штук). Смазать печенье кремом (половиной), затем наверх положить второй ряд печенья, замоченного в молоке. Смазать верх кремом с добавлением столовой ложки какао. Затем концы пергамента соединить так, чтобы получился шалаш. Залить глазурью.

Глазурь: 2 ст. ложки молока. 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки какао. Все смешать, поставить на огонь и довести до кипения. Теплую глазурь с ложкой наливать на шалаш с верхнего ребра.



ШЕСТНАДЦАТЫЙ РАЗДЕЛ



ДЕСЕРТЫ ОТВОРЯЮТ ДВЕРИ В СКАЗКУ



*Ключ к десертам обрела теперь
и в мир сказок отворила дверь.*

СЛИВКИ С БАНАНОМ И ОРЕХАМИ

8 ст. ложек измельченных лесных орехов, 4 спелых очищенных банана, взбитые сливки 12 ст. ложек, шоколадный сироп 4 ст. ложки.

Подготавливают 4 десертных чашки, в каждую нарезают кружочками 1 банан, добавляют 3 ст. ложки взбитых сливок и посыпают 2 ст. л. лесных орехов, сверху заливают 1 ст. л. шоколадного сиропа. Подается сразу после приготовления.

АПЕЛЬСИНОВЫЕ ДОЛЬКИ

Сироп: сахар 8 ст. л, соль 1/4 ч л, мята 5-7 листиков, апельсиновый сок 1/2 ст., апельсиновое желе (концентрат) 1 ч л, ваниль 1/2 ч л.

Салат: 4 нарезанных кружочками апельсина, изюм 2 ст. л.

Сироп: В неглубокую кастрюлю наливают апельсиновый сок и доводят до кипения, добавляют сахар, мяту, соль, ваниль. Варят на медленном огне, помешивая, 5 минут, после чего добавляют желе, хорошо размешивают и остужают.

Салат: Смешивают апельсины с изюмом и заливают сиропом, ставят в холодильник на час, после чего подают в специальных десертных чашках.

КРЕМ ЗАВАРНОЙ

0,5 л. молока, 4 яйца, 1,5 ст. сахара, 1,5 ст. ложки муки, 150 гр масла.

В кастрюлю налить теплое молоко. Взбить яйца с сахаром, добавить муку, все взбить до однородной массы и довести до кипения. Снять с огня, положить масло и хорошо помешать. Дать остыть. Можно употреблять, как десерт, а можно использовать как начинку к тортам.

САЛАТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

На 6 порций: изюм 1/2 ст., урюк 1/2 ст., чернослив 1/2 ст. (без косточек), вода 2 ст., взбитые сливки 18 ст. ложек, клубничный сироп 6 ст. ложек.

Все выше перечисленные сухофрукты нарезаются и заливаются теплой водой на 30 минут, после чего вода удаляется. Сухофрукты перекладываются в порционные емкости, заливаются взбитыми сливками (3 ст. л) и клубничным сиропом (1 ст. л.).



КЛУБНИКА В ШОКОЛАДЕ

Клубника 20 шт., кусковой (не молочный) шоколад 300 гр.

В узкой, маленькой кастрюле растопить шоколад. Клубнику, предварительно охлажденную, хорошо вымыть и высушить на бумажном полотенце. Расстелить на доске лист фольги 30X20. Окунать клубнику по одной, держа за хвостик, и выкладывать на фольгу. Затем, поставить ее в холодильник на 2 часа. Подавать холодной.

САЛАТ С АНАНАСАМИ

4 ст. консервированных нарезанных ананасов, 2 средних нарезанных дольками яблок, 1/4 ст. апельсинового сока, 1/2 ст. измельченных грецких орехов.

В глубокую миску высыпает ананасы, яблоки, орехи. Добавляют апельсиновый сок и хорошо перемешивают. Подают охлажденным.

ЯБЛОКИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

3-4 яблока, очищенных и нарезанных дольками, 1/2 ст. грецких орехов, 3 ст. ложки меда, корица 1 чайная ложка.

В глубокую миску выкладывают яблоки, орехи, посыпают корицей и перемешивают с медом. Подают на стол сразу.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ И БАНАНА

На 2 порции: 1 очищенный банан, 4 мороженые клубники, 1 ст. молока, 1 ч. л. ванили, 2 ст. ложка сахара.

В блендер наливают молоко, добавляют нарезанный кусочками банан, клубнику, сахар и ваниль, взбивают 2-3 минуты. Разливают в высокие стаканы и подают.

ЖЕЛЕ ИЗ ВИШЕН

20 гр вишен, 14 гр сахара, 3 гр желатина, 1 гр кислоты лимонной.

Вишни перебрать, промыть, размять и отжать из них сок. Оставшуюся массу положить в посуду, засыпать сахаром, а затем залить горячей водой и нагреть до кипения. Готовый сироп процедить, ввести в него желатин и при непрерывном помешивании вновь нагреть до кипения. После того как сироп закипит, нагревание прекратить, соединить сироп с вишневым соком, добавить лимонную кислоту, профильтровать и охладить.

ЖЕЛЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПЕРСИКОВ

50 гр персиков консервированных, 40 гр сиропа от персиков, 5 гр сахара, 3 гр желатина, 1 гр кислоты лимонной.

Персики нарезать тонкими дольками. Сироп от консервированных персиков развести водой, добавить в него сахар, нагреть до кипения, соединить с желатином, ввести лимонную кислоту, после чего профильтровать. Подготовленную смесь разлить в формочки слоем 1-1,5 см, дать застыть. Сверху на желе красиво разместить дольки персиков, залить их таким же слоем смеси и, после того как второй слой желе застынет, заполнить формочки смесью доверху, после чего хорошо охладить. Для улучшения вкусовых качеств в желе можно добавить небольшое количество розового муската или портвейна (примерно 15 гр на порцию).

ЖЕЛЕ ИЗ ЛИМОНОВ

8 гр лимонного сока, 14 гр сахара, 3 гр желатина, 1 гр кислоты лимонной.

Лимон очистить от кожицы (кожицу срезать тонким слоем), полученную цедру нашинковать и ввести в горячий сахарный сироп одновременно с желатином. После этого при непрерывном помешивании сироп нагреть до кипения, а затем нагревание прекратить, отжать в сироп лимонный сок, добавить лимонную кислоту, профильтровать и охладить сироп.

ЖЕЛЕ ИЗ МАЛИНЫ ИЛИ ЗЕМЛЯНИКИ

17 гр малины или земляники, 14 гр сахара, 3 гр желатина, 1 гр кислоты лимонной.

Малину или садовую землянику перебрать и промыть в воде. Одновременно приготовить сахарно-желатиновый сироп, погрузить в него подготовленные ягоды, довести до кипения, снять с плиты, а затем настаивать сироп в течение 12-15 минут. Готовую смесь профильтровать. Для улучшения вкуса в смесь перед охлаждением можно добавить лимонную кислоту.

ЖЕЛЕ ИЗ СВЕЖИХ МАНДАРИНОВ И КОНСЕРВИРОВАННЫХ СЛИВ

35 гр мандаринов свежих, 15 гр слив консервированных, 12 гр сиропа от фруктов, 10 гр сахара, 3 гр желатина, 1 гр кислоты лимонной

Способ приготовления этого желе такой же, как описано в рецепте «Желе из консервированных персиков». Мандарины очистить от кожицы и белых волокон, разделить на дольки или нарезать тонкими кружочками.

ЖЕЛЕ ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ

15 гр черники, 16 гр сахара, 3 гр желатина, 1 гр кислоты лимонной.

Перебранную и промытую чернику залить холодной водой; через 2 часа, когда черника набухнет, сварить ее в этой же воде при слабом кипении. Варить чернику нужно 20 минут. Готовый отвар процедить, растворить в нем сахар, соединить с желатином и довести до кипения при непрерывном помешивании деревянной веселкой. После того как жидкость закипит, нагревание прекратить, ввести в сироп лимонную кислоту, профильтровать и охладить.

ЖЕЛЕ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

15 гр яблок, 40 гр винограда, 10 гр арбуза, 15 гр дыни, 15 гр сахара, 3 гр желатина, 1 гр кислоты лимонной

Плоды промыть холодной водой, мякоть арбуза, дыни и яблок нарезать тонкими ломтиками. Виноград размять, отжатый сок процедить и хранить в охлажденном помещении. Выжимки винограда вместе с ломтиками яблок, дыни и арбуза положить в посуду, залить горячей водой, растворить в ней сахар и варить в течение 12 минут. Готовый сироп процедить, соединить с желатином и при непрерывном помешивании деревянной веселкой нагреть до кипения. После этого в сахарно-желатиновый сироп влить виноградный сок, добавить лимонную кислоту; полученную смесь профильтровать, разлить в формочки и охладить.

ШЕРБЕТ ЛИМОННЫЙ

Лимон – 1/4 шт., сахар – 50 гр, шафран – 0,1 гр, семена кинзы или базилика – 0,1 гр, вода – 120 гр, пищевой лед – 50 гр.

Цедру, снятую с лимона, мелко шинкуют, заливают горячей водой, кладут семена кинзы или базилика. Оставляют на 3-4 часа для настаивания. После этого процеживают, добавляют настой шафрана и кусочки пищевого льда.

ШЕРБЕТ ФРУКТОВЫЙ

Лимонный сок – 20 гр, апельсиновый сок – 40 гр, вода – 80 гр, чай заварной (200:1) – 5 гр, сахар – 25 гр, кружочек лимона – 5 гр, кружочек апельсина – 10 гр, клубника, вишня или кизил – 10 гр, листья мяты – 10 гр, пищевой лед – 20 гр.

Готовится так же, как и лимонный шербет. При подаче добавляются ягоды, мята и пищевой лед.

СЕМНАДЦАТЫЙ РАЗДЕЛ



КУЛИНАРНЫЕ ПРЕМУДРОСТИ



*Если очень захотеть, научиться можно,
И премудростей секрет разгадать несложно.*

Когда тесто замешивают на дрожжах, прибавляют 1-2 столовые ложки лимонного сока, в результате этого запах дрожжей исчезает.

При обработке теста рекомендуется смазать руки растительным маслом, чтобы тесто не прилипало.

Мягкое тесто легче разделить, если его покрыть пергаментной бумагой и раскатать согретой толстой скалкой.

Прибавляя взбитые в крепкую пену белки к тесту, надо очень осторожно перемешивать смесь, чтобы не вытеснить поглощенный белками воздух. Иначе тесто спадет.

Бисквитное тесто, торт, кекс выпекают в умеренно нагретой духовке. Дверцу духовки не рекомендуется открывать первые 15 минут.

Сливочное масло при жаренье не темнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

Изделия из пресного теста будут рассыпчатыми, воздушными, если в тесто добавить ложку коньяка.

Чем больше в тесте жира и меньше жидкости, тем более рассыпчатыми получаются изделия.

Слоеное тесто после замешивания следует поставить в холодильник на час. Охлажденное тесто легче раскатывается, не прилипает к столу и не растягивается при формовке изделий.

Если лимон подержать 5 минут в горячей воде, из него можно выжать больше сока.

Смазывать изделия яйцом надо за 5 минут до выпечки. Делать это следует мягкой кисточкой, чтобы не помять изделия.

Чтобы кожура печеных яблок не потрескалась, и чтобы они не прилипали к противню, надо перед тем, как ставить в духовку, проколоть их в нескольких местах вилкой, а в противень налить немного воды.

Кондитерские изделия с глазурью из белков выпекают в слабо нагретом духовом шкафу, чтобы предохранить глазурь от перегорания.

После выпечки не следует оставлять торт или бисквит в форме, а сразу же вынуть их из формы, положить блюдо и дать остыть.

Белок хорошо взбивается, если он охлажденный и свежий. Взбивать следует в прохладном месте. Желтки с сахаром легче растерать в теплом месте.

Перед замешиванием теста муку следует просеивать, так как при просеивании мука впитывает большое количество воздуха, благодаря чему тесто делается пушистым и нежным.

Если в бисквитное тесто добавить крахмал, то готовые изделия становятся рассыпчатыми.

Если какая-то часть пирога или печенья начинает подгорать, накройте ее промасленной бумагой.

Чтобы легче очистить орехи от скорлупы, их нужно подержать несколько минут в горячем духовом шкафу, отчего они приобретут приятный вкус.

Чтобы правильно и легко разрезать поперек выпеченный торт, пока он еще теплый, нужно острым ножом сделать глубокий разрез по кругу и в него вложить крепкую нитку, концы которой потом натянуть крест накрест.

Масло быстрее взбивается, если нарезать его кусочками, положить в миску и поставить в кастрюлю с горячей водой. Когда масло размякнет (но не распустится), его ставят в холодное место и взбивают.

Засахарившийся мед разогреть нельзя, так как под действием высокой температуры он теряет много ценных свойств.

Искусство кулинара и поэта

Как вы считаете, почему кулинарию называют искусством? Конечно, повар не художник и не композитор, в его распоряжении нет ни нот, ни красок. Он полагается только на вкусовые ощущения и мастерство рук, пытаясь доставить человеку наслаждение. Каждый кулинар вносит в свой творческий процесс что-то новое, в соответствии со своими фантазиями, вкусом, знаниями. Пища должна быть не только вкусной и питательной, но и красиво оформленной. При оформлении кулинарных изделий многое зависит от художественного вкуса мастера, от его изобретательности, умения использовать особенности сырья. Думаю, этим самым повар показывает свою причастность к творческим людям. Еще греки сравнивали кулинарию с музыкой и поэзией. Повара были хранителями кулинарной мудрости. До нас дошло одно откровение из одной рукописной книги начала восьмого века: «Так как большая часть земных и небесных радостей заключена в удовольствиях, которые человек получает от кушаний и напитков, а также от применения благовоний, то воздадим им должное».

Да, у каждого народа свои песни.... Переиначив эту фразу, скажу: у каждого народа своя кухня, своё кулинарное искусство. Всё зависит от премудростей колдовства и фантазии кулинара.

Законы гармонии и правила композиции, требования к поэзии повседневности – в завтраках, обедах и ужинах должны быть всегда под рукой наших лирических героев. Это все объединяет искусство кулинара и поэта.

Хочется вспомнить слова классика:

Лист смородины груб и матерчат
В доме хохот и стекла звенят.
В нем шинкуют, и квасят, и перчат,
И гвоздики кладут в маринад.
(Б. Пастернак)

Фантазии и утонченность блюд не уменьшают своеобразия творимых шедевров. Хочется привести афоризм Сельвинского:

«В селянке (селянка – это сельская похлебка, а не солянка, как часто искажают первоначальное слово) – маслины из Греции и венские сосиски, но селянка – истинно русская еда».

Поделившись с читателем всем, что знала и умела сама, я надеюсь, что теперь он пойдет к вершинам кулинарной мудрости без моей помощи. Хочется вместе с вами поднять бокалы и произнести тост за первооткрыва-

теля съестных горизонтов, за скромную хозяйку и мыслителя. Ведь нигде не найдешь такого размаха к самовыражению, таких фантазий и вариаций, как в кулинарии. Не зря говорят: кулинарный язык – это язык богатейших возможностей. Все зависит от вдохновения, нюансов, полутонов и настроений точно так же происходит, когда пишешь художественное произведение, находясь в творческом процессе.

При составлении этой книги мне хотелось сделать ее интересной, разнообразить новыми блюдами, дать как можно больше полезных советов при приготовлении блюд, а не только сделать книгу кулинарных рецептов, научить вас тому, как правильно питаться, быть рядом с каждым из вас. Не знаю, удалось мне это или нет, судить вам дорогой читатель. Творите, пробуйте, дерзайте, и плоды ваших трудов не заставят вас разочаровываться.

За людей, понимающих толк в еде, за тех, кто превращает физиологическую потребность в высокое искусство. Если пища приносит наслаждение, значит, мы уже не в поисках утраченного аппетита, мы его нашли. И можем с уверенностью сказать: вкусно – вкуснее не бывает, или просто пальчики оближешь... Давайте и в будни делать себе маленькие праздники! Пусть праздник будет всегда с вами!

Нужно относиться к своему аппетиту, как к первой любви – нежно и романтично.

Приятного аппетита!

Шалом!





Содержание

Первый раздел

Приглашение к дружескому разговору	5
---	----------

Второй раздел

Мы и наши планеты.....	19
Овен (21. 03 – 20. 04)	22
Телец (21.04 – 20.05)	24
Близнецы (21.05 – 21.06)	26
Рак (22.06 – 22.07)	27
Лев (23.07 – 23.08)	29
Дева (24.08 – 23.09)	31
Весы (24.09 – 23.10)	33
Скорпион (24. 10 – 22. 11)	35
Стрелец (23.11 – 21.12)	38
Козерог (22.12 – 20.01)	40
Водолей (21.01 – 20.02)	42
Рыбы (21.02 – 20.03)	44

Третий раздел

Домашняя копилка	47
-------------------------------	-----------

Четвертый раздел

Блюда на Пейсах.....	57
Фаршированная рыба, тушенная по-горско-еврейскому рецепту	59
Гефилте фиш запеченная	60
Гефилте фиш в бульоне	61
Рыбно-овощные котлеты.....	61
Кугл (запеканка) картофельная.....	61
Кугл из мацы	62
Кнейдлах	62
Жаренная фаршированная шейка.....	62
Рулет из мяса.....	63
Кнейдлах творожные	63
Бисквитный омлет.....	63
Торт из мацы	64
Бисквит ореховый	64
Меренги.....	64
Шоколадная колбаска из мацы.....	64
Заварное тесто из мацовой муки	65
Пирожное «картошка»	65
Бисквит из мацовой муки.....	66
Торт шоколадный	66
Ингберлах из мацы.....	66
Пирожное с фруктами.....	67
Конфеты из мацы	67
Фаршированные яблоки	67
Тара (горско-еврейская кухня).....	67
Зразы картофельные с мясной начинкой	68

Пятый раздел

Венок восточных рецептов.....	69
Сухие пряности	71
Приправы из израильских растений	73
Жидкие приправы	73
Салат из авокадо по-еврейски.....	74
Суп гороховый с мясом.....	74
Картофель, запеченный в сыре	74
Салат из стручковой фасоли с шампиньонами.....	74

Фалафель.....	75
Жаркое из тыквы с баклажанами и картофелем	75
Кускус	75
Свежий салат из гамбы	76
Салат из баклажан с тхиной.....	76
Кабачки с баклажанами и сельяри	77
Салат из риса с крабовыми палочками	77
Салат из кальмаров	77
Зеленые помидоры с ореховым соусом.....	78
Картофель в сыре.....	78
Яйца с авокадо.....	78
Рыба в гриле	79
Индейка по-израильски	79
Гуляш из бакалы.....	80
Бифштекс на пару	80
Мясное рагу с грибами.....	81
Куриные грудки в томатном соусе	81
Паштета из капусты.....	82
Паштета из кабачков.....	82
Паштета грибная.....	82
Запеканка из тыквы и яблок	83
Творожная кашка с тыквой.....	83
Суфле из бананов.....	83
Бататы.....	83
Шакшука	84
Запеканка из бататы и лапши	84
Фаршированные помидоры	85
Хоменташен (или озней оман)	85
Фаршированные баклажаны	86
Фруктовый салат с киви.....	87
Киви с взбитым белком.....	88
Халва из манной крупы.....	88
Коктейль из дыни	88

Шестой раздел

Разумная кулинария – ключ к здоровью	89
Низкокалорийная диета.....	94
Низкокалорийная длительная диета	94

Седьмой раздел

Салаты и закуски	107
Редька с маслом	108
Салат морковный (марокко)	108
Морковка по-корейски	108
Салат из печеных баклажан	109
Салат по-турецки	109
Баклажаны, фаршированные сыром	110
Салат из баклажан	110
Салат из курицы с грибами	110
Сельдь по-еревански	110
Говядина, рубленная с кукурузой и зеленой фасолью	111
Шаховская закуска	111
Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров	112
Баклажаны с ореховой начинкой	112
Картофельный салат с овощами	112
Салат из моркови	113
Салат из редьки и мяса	114
Баклажаны с орехами	114
Овощная икра	114
Салат из грибов и фасоли	115
Печёночный паштет	115
Паштет из курицы	115
Салат из капусты	115
Салат из свеклы и чернослива	116
Салат из свеклы (кавказский)	116
Салат из цветной капусты	116
Салат из моркови с кабачками	116
Кабачок запечённый	116
Пирог из кабачков	117
Салат из цветной капусты	117
Салат из свежих огурцов	117
Курица по-венгерски	117
Мясной фарш с овощами	118
Салат из свежих помидоров с луком	118
Комбинированный салат	119
Салат из свежих овощей	119
Помидоры по-гречески	119
Салат из шампиньонов с редькой	119
Фасоль, протертая с жареным луком	120

Салат из тунца	120
Салат из сельдерея с орехами	120

Восьмой раздел

Холодные блюда, или поиск утраченного аппетита..... 121

Сациви (грузинская кухня)	122
Отварной язык в желе	123
Холодец из курицы	123
Карп в ореховом соусе (кавказская кухня)	123
Треска, запеченная в майонезе	124
Форшмак (еврейское блюдо)	124
Фаршированная рыба	125
Мясо с майонезом (по-горски)	125
Буженина в домашних условиях	125
Помидоры, фаршированные баклажанами	126
Рыба по-гречески	126

Девятый раздел

Соусы

Домашний майонез	128
Творожный соус	128
Голландский соус	128
Сметанный соус	129
Чесночный соус	129
Соус томатный	129
Соус красный	129
Белый соус	130
Соус луковый острый	130
Восточный соус из перца	130
Соус «чили»	131
Соус ткемали	131
Ореховый соус	131
Соус болонез	132
Соус «рему лад»	132
Соус «бешамель»	132
Соус неаполитанский	133
Соус пес-то	133
Соус хрен с уксусом	134
Соус чимичури	134

Десятый раздел

Вторые блюда	135
Баклажаны фаршированные	136
Баклажанное борони	136
Баклажаны, фаршированные овощами	137
Котлеты из баклажан	138
Со вкусом нежной рыбы	138
Шницель из баклажан (болгарская кухня)	138
Рулетики из баклажан	138
Сторац-бадрожан (армянская блюдо)	139
Баклажаны, фаршированные грибами	139
Белые грибы запеченные	139
Картофель, запеченный с грибами	140
Картофель, фаршированный грибами	140
Запеканка из куриных потрохов	140
Курица, глазированная мёдом	141
Грудинка запеченная (по-еврейски)	142
Долма япраги (кавказское блюдо)	142
Баранина с картофелем	142
Хоегушд (горско-еврейское блюдо)	143
Рыба в кляре	143
Жаркое из рыбы	143
Вареный карп	144
«Кнобел» карп	144
Жаренный саломон	144
Маринованная кисло-сладкая рыба	144
Жаркое по-американски с луком	145
Самса (узбекская кухня)	145
Самса из дрожжевого теста	145
Мозги жареные	146
Рулёт из курицы с грибами	146
Маринованная рыба	146
Гуляш из рыбы	147
Долма (горско-еврейское национальное блюдо)	147
Бефстроганов	147
Бастурма из говяжьей вырезки (горское блюдо)	148
Запеканка из курицы	148
Рулёт с вареными яйцами	148
Шашлык из баранины по-турецки	149
Шашлык по-кавказски острый	150
Говядина на шампурах	150

Шашлык горский	150
Перепела «самоцветы востока»	151
Шашлык	151
Шашлык из говяжьей вырезки.....	152
Шашлык из осетрины (по-кавказски).....	152
Манты (узбекское блюдо)	153
Хинкали (горско-еврейская кухня)	153
Тефтели в томате	154
Чахохбили из баранины (кавказское блюдо).....	154
Цветная капуста в кляре.....	154
Картофель печеный.....	155
Чебуреки (горская кухня)	155
Тельное	155
Котлеты по-рыбацки	156
Рыба, жаренная по-горски	156
Рыбные котлеты	156
Пицца по-гамбургски	157
Кролик тушеный.....	158
Квту-дзырта (цыпленок по-абазински)	158
Люля-кебаб (кавказская кухня)	158
Цыпленок тапака	159
Купаты (горская кухня).....	159
Плов – гордость узбекского стола	159
Ош (кухня горских евреев)	160
Сладкий ош (кухня горских евреев).....	160
Драники	161
Лагман (уйгурское блюдо).....	161
Фыдджын (пирог с мясом по-осетински)	162
Печеночный пирог	162

Одиннадцатый раздел

Супы.....	163
Суп гороховый с мясом.....	164
Суп харчо (грузинская кухня)	164
Бешбармак по-киргизски	165
Свекольник.....	165
Хаш по-горски	165
Шурпа	166
Солянка мясная.....	166
Уха из морской рыбы.....	166
Чанахи (грузинское блюдо).....	167

Жижи галныш (чечено-ингушская кухня)	167
Хинкал или ингар(блюдо горских евреев)	167
Кюрзе (кухня горских евреев).....	168
Бульон с клецками	168
Рассольник с крупой	169
Рассольник с грибами	169
Борщ.....	170

Двенадцатый раздел

Был бы квас, а что покрошить – найдется!	171
Лимонный квас	172
Яблочный квас.....	172
Мятный квас	172
Суп-холодец	173
Окрошка с хреном	173
Мещерская окрошка	174
Окрошка овощная	174

Тринадцатый раздел

Молочно-овощные блюда	175
Творог домашний	176
Чепылгыш (чеченские лепешки с сыром).....	176
Картофельные пончики	176
Пудинг творожный	176
Хачапури	177
Паштида	177
Салат из свежих помидоров с брынзой	178
Баклажаны с брынзой.....	178
Суп картофельный с молоком.....	179
Суп гороховый на молоке.....	179
Пудинг яблочный с нудлэн.....	179
Паштет из творога	179
Мехаллаби	180
Сырники	180

Четырнадцатый раздел

Домашние заготовки	181
Болгарский перец в маринаде	182
Баклажаны фаршированные	182
Капуста маринованная.....	182
Маринованные грибы.....	182

Помидоры в своем соку	183
Маринованный стручковый перец	183
Малосольные огурцы.....	183
Засолка помидоров.....	184
Маринованный чеснок.....	184
Гогошары по-молдавски.....	185
Цветная капуста, маринованная с овощами.....	185
Аджика	186
Маринованные огурцы.....	186
Помидоры.....	186
Лечо из сладкого перца	186
Квашеная капуста.....	186
Хяффа-беджар.....	187
Соленые арбузы	188
Кабачки маринованные.....	188

Пятнадцатый раздел

Сладкоежка	189
Блинчики	190
Блины из дрожжевого теста.....	190
Блины.....	191
Песочный торт	191
Яблоки в тесте.....	191
Песочный пирог с повидлом.....	192
Бисквит яблочный.....	192
Торт творожный	192
Овсяное печенье	192
Ленивые ватрушки.....	193
Бисквит «Класс».....	193
Пахлава.....	193
Пахлава бакинская	194
Пахлава кавказская	194
Кекс «Снежинка»	195
Халвайтар	195
Не печеный торт	196
Пирожное на скорую руку	196
Чернослив в шоколаде.....	197
Кекс фруктовый	197
Пончики из дрожжевого теста.....	197
Жареные пирожки	198
Фруктовый мармелад.....	198

Фуки	198
Пирог с грушами	198
Хворост	199
Творожный «Наполеон»	199
Рассыпчатый пирог	199
Пирог яблочный открытый	199
Рулет «Пятиминутка»	200
Безе	200
Трубочки ореховые	200
Торт из картофельной муки	200
Лакумы (кабардинская кухня)	201
Торт «Пчелиное жало»	201
Сладкий кукурузный пирог с изюмом	201
Торт «Птичье молоко»	202
Струдель	202
Штрудель	203
Торт медовый	203
Чек-чек	204
Сочники творожные	204
Торт «Мужской идеал»	204
Пирог «Женский каприз»	204
Сладкий пирог с орехами	205
Рулет из дрожжевого теста	205
Торт венский	205
Венское тесто дрожжевое	206
Банановый пирог	206
Пражский торт	207
Шакер бура	207
Бадам-пури	207
Фясяли	208
Курабье бакинское	208
Мутаки шемахинские	208
Медовое печенье	209
Кюльча ленкоранская	209
Шор когал	210
Рулет ордубадский	210
Кофейный пирог со сливками	210
Лимонник	211
Торт «Генерал»	212
Торт «Шалаш»	212

Шестнадцатый раздел

Десерты отворяют двери в сказку.....	213
Сливки с бананом и орехами.....	214
Апельсиновые дольки.....	214
Крем заварной.....	214
Салат из сухофруктов.....	214
Клубника в шоколаде.....	215
Салат с ананасами.....	215
Яблоки с медом и орехами.....	216
Коктейль из клубники и банана.....	216
Желе из вишен.....	216
Желе из консервированных персиков.....	216
Желе из лимонов.....	217
Желе из малины или земляники.....	217
Желе из свежих мандаринов и консервированных слив.....	217
Желе из сушеной черники.....	217
Желе из свежих фруктов.....	218
Шербет лимонный.....	218
Шербет фруктовый.....	218

Семнадцатый раздел

Кулинарные премудрости.....	219
Искусство кулинара и поэта.....	222



**Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить.**
Сократ (Socrates) (470–399 до н.э.). Афинский философ

Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.

**Удовольствие от еды получают люди всех возрастов,
ежедневно и в любой стране. Оно может сочетаться с
любым другим удовольствием, но остается единственным
утешением в случае утраты всех остальных удовольствий.**

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты.

*Брилья-Саварен Антельм (1755–1826).
Французский литератор и судебный деятель*

**Если чрезмерное, и исключительное увлечение едой есть
животность, то и высокомерное невнимание к еде есть
неблагоразумие, и истина здесь, как и всюду, лежит в
середине: не увлекайтесь, но оказывайте должное внимание.**

*Акад. И.П. Павлов (1849–1935).
Знаменитый русский физиолог.*

ISSN 965-555-245-4



9789655552454

