



ГОТОВИМ БЕЗ КУЛИНАРНЫХ КНИГ

Илья
ЛАЗЕРСОН

*Президент Клуба
шеф-поваров
Санкт-Петербурга*



Илья Лазерсон

Готовим без кулинарных книг

«Центрполиграф»

2010

Лазерсон И. И.

Готовим без кулинарных книг / И. И. Лазерсон —
«Центрполиграф», 2010

В новой книге президент петербургской гильдии шеф-поваров Илья Лазерсон с полемическим задором отвергает привычную структуру построения поваренных книг, как правило перенасыщенных строжайшими указаниями по дозировке ингредиентов в рецептах рекомендованных кушаний. Цель автора – развить кулинарное мышление читателей, а личная концепция – категоричность в кулинарных делах недопустима, при изготовлении еды всегда должны быть элементы импровизации. Рассказывая об основных принципах приготовления блюд кулинарной классики, он почти исключает конкретные цифры, они изредка приводятся лишь в указаниях по пропорциональным соотношениям компонентов блюд. В издании рассматривается широкий спектр экзотических пряностей, специй и приправ, вошедших в обращение у нас сравнительно недавно. Книгу завершает «Небольшой кулинарный словарь». Несомненно, эта работа может быть полезна как начинающим, так и поварам-профессионалам.

© Лазерсон И. И., 2010

© Центрполиграф, 2010

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Вступление | 6 |
| Раздел I. Концептуальные советы | 8 |
| О САЛАТАХ | 8 |
| «Оливье» | 9 |
| Винегрет | 10 |
| Сельдь под «шубой» | 11 |
| Салаты с кукурузой | 12 |
| Иностранные салатные гости | 15 |
| Салаты с макаронными изделиями | 15 |
| «Цезарь» | 17 |
| Картофельный салат | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

Илья Лазерсон

Готовим без кулинарных книг

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Вступление

Книга задумана давно, и, как минимум четыре раза в месяц, я получал и получаю подтверждения необходимости воплощения своего замысла.

Уже десять лет каждое воскресенье совместно с Михаилом Спичкой я веду в прямом радиоэфире передачу «Скорая кулинарная помощь», в ней я отвечаю на вопросы слушателей. Категории вопросов – широчайшие: об особенностях выбора продуктов и их способах и сроках хранения. (Как выбирать мясо для шашлыка? Как определить спелость авокадо? Можно ли пить коньяк, купленный еще при Брежнев?) Просьбы раскрыть значение того или иного кулинарного термина, названия продукта или бытового прибора. (Что означает: припускание, пассерование, маракуйя, джамбалайя, блендер, сотэ?) Спрашивают о правилах приготовления тех или иных блюд.

Последняя из перечисленных групп вопросов, конечно, самая многочисленная. Особенность моих ответов на вопросы из этой группы состоит в том, что, во-первых, я стараюсь избегать излишней категоричности и, во-вторых, как правило, уклоняюсь от перечисления конкретных цифр. Почему появилось это самое «во-первых»? Да потому что я глубоко убежден: еда не терпит категоричности.

Обычно слушатели задают мне вопросы о приготовлении блюд в такой форме: «Скажите, а как ПРАВИЛЬНО готовить сациви, грибной жульен, макароны по-флотски?..» А кто знает, как правильно? Я ведь убежден в том, что количество версий упомянутого сациви примерно равняется числу грузин, а версий фаршированной рыбы больше, чем евреев... Сколько копий уже сломано и будет сломано над накрытым столом?

Как признаюсь уже в течение десятка лет нашим слушателям, теперь признаюсь вам, читатели, – я не знаю как правильно. Могу лишь руководствоваться своим опытом. Поэтому всегда отвечаю: «Не знаю как правильно, но послушайте, как это делаю я». А дальше – рассказ, весьма ассоциативный, с минимальным количеством цифр.

В этой книге попутно я хочу прокомментировать многочисленные ошибки, неточности огромного количества существующих кулинарных книг, кулинарных разделов лакированных журналов, изданий попроще и Интернета. Нередко их рекомендации основаны на явных предрассудках, которые объяснить невозможно. Рецепты часто не точны, потому что при их пересчете далеко не всегда следует руководствоваться прямо пропорциональной зависимостью. Например, если в рецепте, рассчитанном на 4 порции, рекомендовано взять, к примеру, 100 г сливочного масла, то далеко не всегда для приготовления 12 порций этого же блюда надо брать 300 г масла. Этого, к сожалению, не понимают (потому что просто не знают) многочисленные авторы кулинарных книг, они просто-напросто переписывают другие кулинарные книги, написанные такими же, как они людьми, не державшими в руках ножа и не умеющими отличить пшено от пшеничной крупы. Механизм «написания» подобных кулинарных книг несложен – автор решил для себя, что он станет приводить рецепты из расчета на 6 порций. Тогда он берет пару кулинарных книг, в которых рецепты приведены, где на 2 порции, где на 4 порции и, пользуясь полученными в начальной школе знаниями арифметики, пересчитывает их на «свое» количество порций. Так получается «новая» кулинарная книга. Люди покупают ее, начинают воспроизводить рецепт, а блюдо не получается – то жидко, то густо, то тесто опадает, то каша вместо рассыпчатой получается в виде размазни.

При написании данной книги я пытался как можно меньше использовать цифры, мне хочется преподнести кулинарный материал в большей степени ассоциативно. Без цифр, конечно, обойтись трудно, но и цифры я пытаюсь использовать концептуально и по возможности так, чтобы они запоминались.

В книге рассматриваются только базовые разделы кулинарии. Вы в подробностях узнаете: как варить бульоны, какие общие подходы существуют для приготовления супов и особенности приготовления особо популярных; с моей помощью проанализируете салатную классику, как отечественную, так и зарубежную; по иному посмотрите на различные виды теста и даже те из них, которых вы боитесь (слоеное, меренга, заварное, вафельное...), перестанут вас пугать. Вы поймете какими должны быть фарши для котлет, фрикаделек, пельменей; разложу для вас по полочкам начинки для пирогов...

Повторяю, я глубоко убежден в том, что кулинария не терпит категоричности, а именно этим часто грешат кулинарные книги и устные рассуждения людей. Я попытаюсь избегать категоричности и буду приводить здравые, как мне кажется, аргументы в пользу того или иного способа приготовления блюда, основываясь на собственном опыте.

И последнее, кроме упомянутых выше концептуальных советов по приготовлению «базовых» блюд во втором разделе книги, я привожу сведения – по темам наиболее часто затрагиваемых в вопросах слушателей во время радиопередачи «Скорой кулинарной помощи» в прямом эфире и при личных встречах с читателями. Это относится главным образом к непривычным для нас специям, пряностям и приправам в изобилии, появившимся в последние годы на полках магазинов.

Приятного чтения и приятного аппетита!

Раздел I. Концептуальные советы

О САЛАТАХ

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

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

Но прежде чем мы перейдем к делу, позволю себе высказаться о планировании трапезы, принимая во внимание то, что именно с салатов и закусок мы ее начинаем (аперитивы не в счет). Вот что меня волнует в связи с этим: ведь всегда хочется приготовить столько еды, чтобы она не оставалась в большом количестве. В особенности это касается как раз салатов, они ведь у нас все сдобрены, как правило, майонезом и долго храниться не могут (имею в виду, что не съеденный заправленный салат долго не «проживет» в холодильнике). Уверен, что в первые дни всякого Нового года страна вываливает в мусорник десятки тысяч тонн испортившихся салатов.

Поэтому логично именно в этом разделе порассуждать о правильном количестве еды вообще: для одного едока, для семейной трапезы, для большого застолья. Как вы думаете, сколько еды (по весу) может съесть взрослый человек в рамках одной, пусть весьма продолжительной трапезы?

Ответ, конечно, зависит от индивидуальности, однако, с трудом представляю себе человека, способного съесть в рамках одной, пусть весьма продолжительной трапезы, скажем 2 килограмма еды. Вот таким параметром – весом еды, который съест каждый участник трапезы, можно руководствоваться при планировании меню, а следовательно – закупке продуктов и готовке.

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

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

А теперь о самых любимых наших салатах.

«Оливье»

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

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

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

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

В тридцатых годах XX века о салате вспомнил Иван Михайлович Иванов, шеф-повар ресторана «Москва», служивший в молодости подмастерьем у Оливье. Русский кулинар заменил буржуйского рябчика на рабоче-крестьянскую курицу и назвал свое творение салат «Столичный» (наверное, за его «столичное» происхождение, хотя столица во время создания оригинала все-таки была в Петербурге, а не в Москве). В сороковых годах закуска начала свое триумфальное шествие по советским ресторанам, а в пятидесятых – «Столичный» окончательно выбил демократичный винегрет с праздничного стола. И тем не менее в меню английских, французских, американских и даже испанских кафе он встречается именно как «Русский салат». Например: *Salade a la Russe* (иногда даже как *Salade Olivier* и очень редко как *Stolichnyi Salat*). Даже в ресторанах Канарских островов (!) его называют *Ensalada rusa* и готовят из нарезанного крупными кусками картофеля, зеленого горошка, любой рыбы в масле, вареных яиц, моркови, лука и, конечно же, майонеза.

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

Как вы думаете, какой ингредиент (повторю: для достижения хорошего баланса вкуса) должен преобладать в «Оливье»? Главных, понятное дело, два – это картофель и мясо (куриная

мякоть). Таким образом, нетрудно запомнить первое правило – для салата надо предусмотреть одинаковые по весу количества отварного картофеля и приготовленного мяса (отварного или жаренного). Соленых огурцов нужно подготовить по весу в полтора раза меньше, чем картофеля или мяса. Вот это – основа.

Далее зависит от вас: если вы считаете нужным добавить отварную морковь, то есть смысл положить ее в три раза меньше, чем картофеля. Хотите зеленый горошек – добавьте его не меньше, чем моркови, и не больше, чем огурцов. Сваренные вкрутую яйца – из расчета 1/3 часть на каждую порцию (а значит, на каждую картофелину) или как моркови (запомните, вес одного яйца примерно 50 г). Майонез – произвольно, по своему вкусу, хотя рекомендую как-нибудь попробовать заправить салат просто хорошим маслом. Каперсы, ломтики филе анчуса, раковые шейки (мясо краба, креветки) – произвольно, я за вас не боюсь, уверен вы не переборщите с этими ингредиентами, потому что уж больно они дорогие, и вы, более того, попробовав каждый из них, сразу же поймете сколько положить. И последняя рекомендация: если у вас есть сомнения, что салат полностью съедят, то не заправляйте весь салат майонезом. Незаправленный салат гораздо дольше хранится в холодильнике, и в нужный момент вам останется только заправить его майонезом и съесть.

Все перечисленные рекомендации сведем в таблицу.

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

Винегрет

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

Когда в винегрет добавляют не овощной ингредиент, блюдо обозначают отдельно, например: винегрет с рыбой (сельдь, килька и т. п.) или с мясом. Когда добавляют филе сельди или кильки, баланс ингредиентов существенно меняется, в этом случае: огурцы – 1, картофеля – 1, свеклы – $\frac{1}{3}$, моркови столько же, как свеклы. Само же филе сельди или кильки добавляют в приготовленный по такому соотношению винегрет из расчета 1 : 4, то есть на 4 весовых части

винегрета – 1 часть филе. Когда готовят винегрет с мясом (обычно жареным крупным куском и нарезанным как овощи), то в принципе, чем больше мяса, тем лучше.

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

Информация о соусе «винегрет» была бы неполной без упоминания горчицы применительно к приготовлению версии этого соуса, которая мне очень по душе. Речь идет о готовой горчице, в соусе ее может быть не менее половины количества уксуса. А сколько соуса лить? Здесь стоит поэкспериментировать – приготовьте порции на 4 (по картофелю считайте, не забыли?) вингрета чуть менее 1/2 стакана соуса и постепенно заправьте салат, пробуя его. Как только вам понравился вкус, остановитесь и зафиксируйте сколько заправки вы налили. И запишите для внуков!

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

Сведем все в таблицу.

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

Сельдь под «шубой»

А на что больше всего похожа сельдь под «шубой»? Правильно, на винегрет с сельдью: и свекла есть, и картофель, и морковь. Хотя вкусы этих салатов (сельдь под «шубой» – типичный салат, только слоеный) сильно отличаются. Однако, замечу, что если вы готовите праздничный стол, то навряд ли стоит делать и винегрет, и сельдь под «шубой» для одной трапезы.

Для того чтобы осмыслить приготовление сельди под «шубой», мы не станем даже заниматься анализом соотношений ингредиентов, это один из немногих салатов (реверанс в сторону салата «Мимоза»), получающихся сбалансированным по вкусу благодаря тому, что ингредиенты располагаются слоями.

В данном случае важнее правильно определить последовательность размещения ингредиентов, руководствуясь не только вкусовыми ощущениями, но и консистенцией продуктов, чем мы сейчас и займемся. Сначала дно блюда (я предпочитаю без бортиков, превращая салат в подобие торта) нужно устелить тонким слоем тертого на крупной терке картофеля. Здесь вот в чем дело: если сразу на дно положить кусочки селедки, то при порционировании они часто там и остаются, и приходится их дополнительно подбирать. То есть получается, что «шуба» цела, а вот селедка разваливается. Когда мы на блюдо вначале уложим тонкий слой чуть клейкого натертого картофеля (согласитесь, сваренный «в мундире» картофель всегда – слегка клейкий), а потом на него положим ломтики селедки, то, очевидно, что селедка прилипнет к картофелю, и при дальнейшем порционировании уже готового салата вся селедка вместе со своей «шубой» попадет на тарелки к гостям.

Теперь можно накрыть картофель нарезанным филе сельди. Затем покрыть все мелко шинкованным репчатым или зеленым луком. Если репчатым, то его предварительно можно бланшировать (см. «Словарь») или чуть посыпать сахаром и перемешать. Затем сельдь и лук смазать майонезом. Потом наступает опять черед картофеля, очищенного и в идеале нарезанного кубиками. В общем, нужно сделать так, чтобы картофель полностью закрыл лук. Затем опять майонез. Вот теперь наступает момент истины. Обычно за картофелем следует морковь, нарезанная аналогично или натертая. Но, мне кажется, правильным следующим слоем дать тертое яблоко. Кисло-сладкая нотка нужна. (Справедливости ради могу заметить, что разумной представляется рекомендация тереть яблоко на лук.) Затем снова – морковь, майонез и, наконец, свекла, майонез, обсыпка сверху тертым яйцом. Таким образом, для закрепления материала можно выстроить простенькую схему последовательности слоев:

Картофель – сельдь – лук – майонез – картофель – майонез – яблоко – морковь – майонез – свекла – яйцо.

Салаты с кукурузой

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

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

Хочу сделать несколько замечаний, касающихся не «героя» этого раздела, а упомянутых ингредиентов приведенного «американского» салата, в частности ананаса и огурца. Вначале об ананасе. Мякоть ананаса, как известно, содержит собственный фермент – бромелайн. Когда вы вкушаете яства, приготовленные со свежими ананасами, ощущается легкое покалывание

слизистой оболочки ротовой полости. Это напоминает о себе бромелайн. Подчеркну, со свежими. В консервированных или подвергшихся тепловой обработке ананасах бромелайна нет, он разрушается.

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

Теперь об огурцах. По сравнению с ананасом, огурец борется с ожирением только потому, что некалориен. Но применительно к салатам необходимо отметить важность предварительной обработки огурцов. Для салатов (любых) огурцы надо очистить и удалить ложкой (выскребая) семена, таким образом используется только огуречное «мясо». Это целесообразно не только с точки зрения вкусовых ощущений, но и для улучшения консистенции блюда – в мякоти, окружающей семена, очень много влаги, и она, выделяясь из огурцов при перемешивании салатов, разжижает их. Так что удалением семян не стоит пренебрегать.

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

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

| Ингредиент | Объемная часть |
|--|----------------|
| Кукуруза из банки без жидкости | 3 |
| Мякоть ананаса | 1 |
| Отварная куриная грудка (нарезанная соломкой) | 1 |
| Свежие огурцы без кожи и семян | 1 |
| Салатная заправка | $\frac{1}{2}$ |

Чувствую ваше недоумение, дорогой читатель, и рожденный этим недоумением вопрос: А где же концепция нашего любимого салата из кукурузы и крабовых палочек? Да, действительно, несправедливо как-то получается. Что ж, палочки так палочки... Ниже, слово крабовые, хочется поставить в кавычки. Ведь упоминание здесь продукта не имеет непосредственного отношения к крабам, они лишь имитируют их вкус и вид.

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

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

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

Свежие огурцы – яблоки – красный лук – майонез.

Отварное куриное филе – маслины – майонез.

Яйца – обжаренный лук – майонез.

Свежие огурцы – китайская капуста – сладкий перец – майонез.

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

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

Комбинации:

Огурцы – яблоки или огурцы – китайская капуста – сладкий перец не должна превышать $\frac{2}{3}$ общей суммы.

Куриное филе – маслины должна, конечно, быть смещена в сторону куриного филе и не должна превышать $\frac{1}{2}$ этой суммы.

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

Очевидно, что количество майонеза определяется вашим вкусом.

Иностранные салатные гости

Всю советскую историю наша страна была достаточно закрыта в кулинарном смысле от всего мира. Железный занавес отделил страну не только в демократическом смысле, но и на удивление, в гастрономическом. Весь мир давно признал существование международного «кулинарного фонда», в нашей стране все это отвергалось. Например, литература, издававшаяся в конце 20-х годов прошлого века и пропагандирующая классические кулинарные традиции, фактически находилась под запретом. Те рецепты, которые все же не отвергали, упрощались, происходили замены одних продуктов другими. Кулинарное мастерство деградировало.

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

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

Салаты с макаронными изделиями

Прежде всего об общих положениях, относящихся к макаронным изделиям: о выборе сортов муки и немного о технологии их изготовления. Вначале кратко о способе изготовления: хорошие макаронные изделия готовят из пшеничной муки твердых сортов, причем мука эта крупчатая, то есть ее частицы мельче, чем у манки, но крупнее чем у привычной муки. Из такой муки готовят тесто с добавлением воды и яиц, тесто содержит мало влаги и не представляет единого целого, оно даже крошится. Затем это тесто загружают в машины и под давлением через фильеры выдавливают определенный вид изделий. Очень много зависит от материала фильер. Изнутри фильеры могут быть покрыты тефлоном, а могут быть сделаны из бронзы. Когда тесто проходит через тефлоновые фильеры – изделия получаются гладкими, а когда через бронзовые – шероховатыми. А что же лучше? Здесь нужно понимать, что «пасты» (это общее итальянское название макаронных изделий, и в дальнейшем я стану пользоваться этим термином) всегда чем-нибудь заправляют, соусами в основном, в идеале часть соуса паста должна впитать, и тогда она получается наиболее вкусной. Но впитывающая способность пасты во многом зависит от площади ее поверхности – чем она больше, тем лучше. И, естественно шероховатая, паста имеет гораздо большую площадь поверхности, чем гладкая. При смешивании пасты с соусом часть соуса паста впитает, за счет шероховатости, а не впитавшийся соус будет на шероховатостях (обеспечивая дополнительную сочность), и блюдо будет иметь нужную консистенцию. А если паста гладкая, она хуже впитает соус, а не впитавшаяся часть не будет задерживаться на пасте, таким образом паста существует в тарелке сама по себе, а соус – отдельно. Теперь понятно почему шероховатая паста лучше?

Форм макаронных изделий множество, но для паста-салата я порекомендовал бы пользоваться такими видами как: тальятелле или пенне.

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

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

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

Рекомендации наливать немного растительного (оливкового) масла в воду для варки паст переходят из книги в книгу, из одного глянцевого журнала в другой. По моей тональности вы уже поняли, что я не сторонник такого подхода, однако справедливости ради замечу, что хуже паста от этого не становится, равно как и лучше тоже. Сторонники подобного способа варки паст объясняют эту рекомендацию тем, что паста не слипнется. Но я замечу, что давно уже прошли те времена, когда макароны слипались при варке. Причем даже не столько при варке, сколько при хранении в мармите (на водяной бане) в советской столовой. Это было неминуемо – макаронные изделия делали из обычной муки, не предназначенной для приготовления паст. Добавление растительного масла в воду для варки советских макарон может быть и помогало немного, но эффективнее все же правильно подобрать количество воды для варки и время от времени аккуратно перемешивать содержимое кастрюли.

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

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

Сделаю небольшой реверанс в адрес наших дам-читательниц и затрону животрепещущую проблему – паста и полнота. Итальянцы убеждены в том, что частое употребление в пищу всевозможных паст не вызывает полноты. Соглашаясь с этим, хотел бы привести свое нехитрое объяснение. Суть его сводится к следующему: пасты делают из муки, в муке много крахмала, при варке паст крахмальные зерна набухают (связывают воду), следовательно, повышается усвояемость крахмала. Итальянцы всегда пасту варят до степени «аль денте», крахмальные зерна не успевают набухнуть полностью и углевод усваивается хуже.

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

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

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

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

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

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

Отварные шампиньоны – яйца – зеленый горошек – каперсы.

Огурцы – помидоры – фета – маслины.

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

Рыба горячего копчения – яблоки – лук – майонез.

Консервированный тунец – яйца – каперсы – майонез.

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

«Цезарь»

Он определенно – их «Оливье»! Его рецепт Международное общество эпикурейцев выставило в номинации «лучший американский рецепт за последние 50 лет». Это распространенный в США салат из зеленых салатных листьев, тертого пармезанского сыра, гренков и анчоусов, обычно подаваемый с соусом из оливкового масла, лимонного сока, чеснока и яиц. Считается, что лучше всего для этого блюда использовать салат-ромэйн – разновидность латука-салата с сочными, чуть горьковатыми листьями.

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

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

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

| Ингредиент | Весовая часть |
|--------------------|---------------|
| Яйца | 1 шт. |
| Растительное масло | 3/4 стакана |
| Горчица | 2 ч. ложки |
| Чеснок | 1–2 зубчика |
| Филе анчоуса | 2 шт. |
| Лимонный сок | 1 ст. ложка |

Картофельный салат

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.